

# Cotation des randonnées



Il existait jusqu'à présent une multitude de façon de coter la difficulté d'une randonnée pédestre. Pour simplifier la lecture pour le randonneur, la FFRandonnée a mis au point un système de cotation des itinéraires de randonnée pédestre.

Le système de cotation fédéral repose sur trois critères :

1. **L'effort** (système de calcul IBP index/ FFRandonnée)
2. **La technicité** (présence ou non d'obstacles plus ou moins importants)
3. **Le risque** (gravité plus ou moins importante des accidents corporels en cas de chutes ou glissades)

## EFFORT :

la difficulté «*énergétique*»  
de la randonnée pédestre.



## TECHNICITÉ :

la difficulté «*motrice*»  
de la randonnée pédestre.



## RISQUE :

la difficulté «*psychologique*»  
de la randonnée pédestre.



La conjugaison de ces 3 critères permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque randonnée pédestre . Afin de connaître **l'effort**, **la technicité** et **le risque**, la FFRandonnée vous propose **un guide de la cotation** qui vous accompagne au fil de vos randonnées.

>> [Plus d'informations sur la cotation](#)

>> [Téléchargez le guide de la cotation](#)