

Le tableau ci-dessous s'inspire de la brochure "Estimez la difficulté de vos randos !" de la FFRP et s'adapte à nos randonnées qui ne dépassent pas la journée.

<http://mnvr.e-monsite.com/medias/files/ffrando-guide-cotation.pdf>

Catégorie	Notationn	Difficulté	Commentaire
<p><b>Évaluation de l'Effort :</b></p> <p><i>Les temps indiqués peuvent englober le casse-croûte</i></p> <p><i>Le signe + accolé au repère de difficulté représente une difficulté supérieure sur un court passage</i></p>	1	FACILE	Promenades et balades (de 2 à 4 heures), d'un total de 6 à 10 Km, avec dénivelé inférieur à 100 m.
	2	ASSEZ FACILE	Promenades et petites randonnées sans difficultés physiques (environ 4 heures), de 8 à 12 Km avec un dénivelé inférieur à 200 m.
	3	PEU DIFFICILE	Nécessite un certain engagement physique encore mesuré (de 4 à 5 heures). De 8 à 12 Km avec un dénivelé n'excédant pas 600 m.
	4	ASSEZ DIFFICILE	Randonnée soutenue, demande un engagement physique certain (inférieur à 7 h). Inférieur à 15 Km et moins de 1000m de dénivelé.
	5	DIFFICILE	Randonnée très soutenue, demande un engagement physique important (environ 7 h). Jusqu'à 15 Km et plus de 1000m de dénivelé.
<p><b>Évaluation de la Technicité :</b></p> <p><i>Le signe + accolé au repère de difficulté représente une difficulté supérieure sur un court passage</i></p>	1	FACILE	Aucun obstacle particulier, progression facile, pose du pied à plat en tout point.
	2	ASSEZ FACILE	Aucun obstacle ne dépasse la hauteur de la cheville. La pose du pied peu chercher les zones plates.
	3	PEU DIFFICILE	Une portion de l'itinéraire présente un obstacle de la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte aux irrégularités.
	4	ASSEZ DIFFICILE	Une portion de l'itinéraire présente un obstacle de la hauteur de la hanche. La pose du pied s'adapte encores. Bâtons nécessaires.
	5	DIFFICILE	Une portion de l'itinéraire présente un obstacle supérieur à la hauteur de la hanche nécessitant l'utilisation des mains. Certains passages peuvent être sécurisés. Les bâtons peuvent être une gêne pour la progression.
<p><b>Évaluation du Risque :</b></p> <p><i>Les risques exprimés sont consécutifs à une chute ou glissade</i></p> <p><i>Le signe + accolé au repère de difficulté représente une difficulté supérieure sur un court passage</i></p>	1	FAIBLE	Niveau faible de risque d'accident. Blessures possibles mais bénignes. Chemin dégagé sans risques notables.
	2	ASSEZ FAIBLE	Niveau assez faible de risque d'accident. Blessures possibles (entorses, foulures). Le terrain peut présenter quelques reliefs (talus).
	3	PEU ÉLEVÉ	Niveau peu élevé de risque d'accident. Accident possibles ou avéré (fractures). Le terrain présente des accidents de relief notables.
	4	ASSEZ ÉLEVÉ	Niveau assez élevé de risque d'accident. Possibilité de blessures graves. Le terrain présente des accidents de relief marqués. (exemples : Passages délicats à fort dévers, pentes raides, présence de barres rocheuses ...).
	5	ÉLEVÉ	Niveau élevé de risque d'accident. Accident mortel possible. Accidents de relief d'envergure. (Falaises, passages équipés ...).