



Fédération Française du Milieu Montagnard

Fondée en 1978 sous l'appellation Fédération Française de la Moyenne Montagne.
18, rue Saint Polycarpe 69001 LYON. Tél. 09 84 06 09 13 Site : www.ffmm.net Courriel : secretariat@ffmm.net

Cotation des itinéraires de randonnée pédestre

La cotation définie par la fédération sportive délégataire pour la randonnée pédestre définit trois critères de difficulté d'une randonnée pédestre : l'EFFORT, la TECHNICITÉ et le RISQUE.

Définitions et grilles de cotation

L'EFFORT : la difficulté "énergétique" de la randonnée pédestre.

LA TECHNICITÉ : la difficulté "motrice" de la randonnée pédestre.

LE RISQUE : la difficulté "psychologique" de la randonnée pédestre.

I - L'effort

L'effort correspond à la difficulté "physique" de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques.

Pour l'obtenir un GPS est nécessaire ! Enregistrez la trace GPS de votre randonnée, injectez la dans le système de calcul FFRandonnée/IBP afin d'obtenir une fiche d'information globale et une valeur numérique correspondant à l'indice d'effort.

Niveau 1 : FACILE

Score compris entre 0 et 25

La randonnée pédestre est sans difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades ainsi qu'aux parcours Rando Santé®.

Niveau 2 : ASSEZ FACILE

Score compris entre 26 et 50

La randonnée pédestre présente peu de difficultés physiques. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.

Niveau 3 : PEU DIFFICILE

Score compris entre 51 et 75

La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.

Niveau 4 : ASSEZ DIFFICILE

Score compris entre 76 et 100

La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.

Niveau 5 : DIFFICILE

Score supérieur à 100

La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.

La cotation s'applique pour des randonnées pédestres effectuées dans des conditions de pratique optimales (terrain sec, météo clément, hors manteau neigeux).

II - La technicité

Il s'agit de la difficulté "technique" et donc "motrice" de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles.

Pour l'obtenir, observez les obstacles au fil de votre randonnée, estimez le niveau auquel vous vous êtes majoritairement confronté et indiquez également le niveau le plus élevé rencontré. Exemple : Technicité 2 maximum 4 (ponctuel).

Niveau 1 : FACILE

Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou quasiment aucune difficulté de progression (exemple : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.

Niveau 2 : ASSEZ FACILE

Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones "à plat", ou "confortables" du support, assez facilement repérables.

Niveau 3 : PEU DIFFICILE

Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.

Niveau 4 : ASSEZ DIFFICILE

Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation des bâtons est nécessaire à l'équilibration.

Niveau 5 : DIFFICILE

Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

III - Le risque

1 - FAIBLE

Niveau faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain ne présente pas d'accident de relief notable. L'exposition au danger peut être qualifiée de "mineure". Les blessures sont possibles mais bénignes (exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués, etc.).

2 - ASSEZ FAIBLE

Niveau assez faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain peut présenter quelques accidents de relief notables. L'exposition au danger demeure toutefois limitée. Les blessures sont possibles mais mineures (exemples : chemin au relief assez marqué avec présence possible de talus, luxation et entorses possibles en cas de chute, etc.).

3 - PEU ÉLEVÉ

Niveau peu élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief notables. L'exposition au danger peut être qualifiée de possible et avérée (exemple : itinéraire de moyenne montagne exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures, etc.).

4 - ASSEZ ÉLEVÉ

Niveau assez élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief marqués. L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible (exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, présence de barres rocheuses...).

5 - ÉLEVÉ

Niveau élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief très marqués et d'envergure. L'exposition au danger peut être qualifiée de "maximale". Le danger de mort est certain en cas de chute (exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés, etc.)

Définition de l'environnement montagnard pour les activités d'alpinisme

Trois types de zones sont définies

L'arrêté du ministre des Sports daté du 6 décembre 2016 porte définition de l'environnement montagnard pour la pratique des activités assimilées à l'alpinisme (JORF n° 0296 du 21 décembre 2016 - Texte n° 82).

Dans son article premier, l'arrêté définit les activités assimilées à l'alpinisme comme "un ensemble de pratiques sportives qui regroupent différentes techniques permettant la progression ou le déplacement à pied, en sécurité, dans un environnement montagnard". Quant à cet environnement montagnard, il correspond à une typologie bien précise.

L'article 2 de l'arrêté considère trois différents types de zones relevant de l'environnement montagnard pour la pratique des activités assimilées à l'alpinisme. Il s'agit tout d'abord des itinéraires pédestres, balisés ou non, sur sentier ou hors sentier, dont le niveau de risque est strictement supérieur à trois dans la cotation établie par la fédération délégataire pour la randonnée pédestre.

Zones ne relevant pas de l'environnement montagnard pour les activités assimilées à l'alpinisme

Massif	En fonction de l'altitude	En fonction de l'effort et du risque
Vosges Corse Jura Massif Central	Altitude inférieure à 800 mètres	Cotation de l'EFFORT Inférieure à 3 <u>et</u> Cotation du RISQUE Inférieure à 3
Alpes Pyrénées	Altitude inférieure à 1000 mètres	

Un texte attendu par les professionnels

L'arrêté du 6 décembre 2016 était très attendu des professionnels car, malgré les prescriptions d'un arrêté du 14 juin 2007, l'environnement montagnard pour la pratique des activités assimilées à l'alpinisme n'avait jamais été défini. Ce vide juridique entraînait en conflit d'usage entre professionnels, éducateurs sportifs généralistes d'un côté et accompagnateurs en moyenne montagnard de l'autre. Qui peut encadrer qui ? Quelle responsabilité en cas d'accidents graves ? Autant de questions jusqu'alors sans réponse.

L'alpinisme et ses activités assimilées font partie des activités s'exerçant dans un environnement spécifique mentionnées à l'article R. 212-7 du Code du sport, pour lesquelles seul un diplôme spécifique permet leur enseignement ou leur encadrement. En l'occurrence, le diplôme d'État d'alpinisme, accompagnateur en moyenne montagne ou guide de haute montagne. Pour de nombreuses raisons techniques et financières, notamment pour ne pas imposer aux collectivités territoriales un balisage in situ obligatoire, aucune cotation n'est disponible sur le terrain.

Cet arrêté devrait rassurer un grand nombre de gérants de gîtes ou de pensions de famille qui accompagnent gratuitement en randonnée, leurs clients devenus des amis au fil des années. N'étant pas rémunéré, l'accompagnement de leurs clients n'est pas assujéti au Code du sport. Toutefois certains soulèvent parfois la question de savoir s'il n'y avait pas une corrélation profitable entre le prix de l'hébergement et le temps passé à accompagner les clients.

En se référant au tableau ci-dessus, bon nombre de gérants pourront, sans diplôme, accompagner leurs "clients - amis" dans des randonnées à une altitude inférieure à 800 mètres dans les Vosges, le Jura, le Massif Central ou en Corse, inférieure à 1000 mètres dans les Alpes et les Pyrénées, ou encore dans tous les massifs pourvu que les cotations de l'effort et du risque soient chacune strictement inférieures à 3.

