

# Séjour dans le Vercors Juin 2023

En tant que fédération délégataire, la FFRandomnée définit pour sa discipline, les normes de classement technique, de sécurité et d'équipement des espaces, sites et itinéraires relatifs aux sports de nature. C'est dans cet esprit que la Fédération a conçu un outil pratique permettant d'estimer la difficulté des randos. Un outil simple et largement partagé, un outil qui sert aussi bien le promeneur que le randonneur expert. La cotation de la FFRandomnée se veut le reflet fidèle de la difficulté d'une randonnée pédestre exprimée selon 3 critères : L'EFFORT/ LA TECHNICITÉ/ LE RISQUE

## Définition :

### EFFORT :

il s'agit de la difficulté physique de la randonnée pédestre.

### TECHNICITÉ :

il s'agit de la difficulté technique et motrice (présence et taille d'obstacles).

### RISQUE :

il s'agit de la difficulté liée au danger de chute/glissade et des conséquences possibles



# Séjour dans le Vercors Juin 2023

Traces , profils des parcours  
et cotation IBP (indice effort)

## 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, enregistrez la trace GPS de votre randonnée, injectez la dans le système de calcul FFRandonnée/IBP afin d'avoir une fiche d'information globale et une valeur numérique correspondant à l'indice d'effort.



Injection tracé GPS dans  
[www.ffrandonnee.fr/\\_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx)

*L'indice de l'effort de ce tableau correspond à un randonneur moyen de la FFRandonnée . Le ressenti peut être différent selon le niveau d'entraînement et la condition physique du randonneur.*

## votre score

en partenariat avec



Entre **0** et **25**, c'est le **niveau 1** qualifié de **Facile**. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.



Entre **26** et **50**, c'est le **niveau 2** qualifié d'**Assez Facile**. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. C'est également la limite supérieure des sorties Rando Santé®.



Entre **51** et **75**, c'est le **niveau 3** qualifié de **Peu Difficile**. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.



Entre **76** et **100**, c'est le **niveau 4** qualifié d'**Assez Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.



Une valeur supérieure à **100** correspond au **niveau 5** qualifié de **Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.

## La technicité



**Niveau 1 : FACILE :** Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.



**Niveau 2 : ASSEZ FACILE :** Itinéraire ou 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 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 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 un bon équilibre.



**Niveau 5 : DIFFICILE :** Itinéraire ou 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 être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

## Le risque



**Niveau 1 - FAIBLE** : niveau faible de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de mineure. Exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués...



**Niveau 2 : ASSEZ FAIBLE** : niveau assez faible de risque d'accidents. L'exposition au danger demeure 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...).



**Niveau 3 : PEU ÉLEVÉ** : niveau peu élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger est avérée (exemple : itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures, fractures...).



**Niveau 4 : ASSEZ ÉLEVÉ** : niveau assez élevé de risque d'accidents. 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, équipement possible, présence de barres rocheuses...).



**Niveau 5 : ÉLEVÉ** : niveau élevé de risque d'accidents. 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 de prises et de mains courantes).

Vendredi 16 juin 2023 sommet du Platary 1586m



# Vendredi 16 juin 2023 sommet du Platary 1586m



# Vendredi 16 juin 2023 sommet du Platary 1586m



E 3

T 4

R 3

www.ibpindex.com

Trace: 2023-06-16\_platary.gpx

Date: 23/06/2023

Trace: 2023-06-16\_platary.gpx

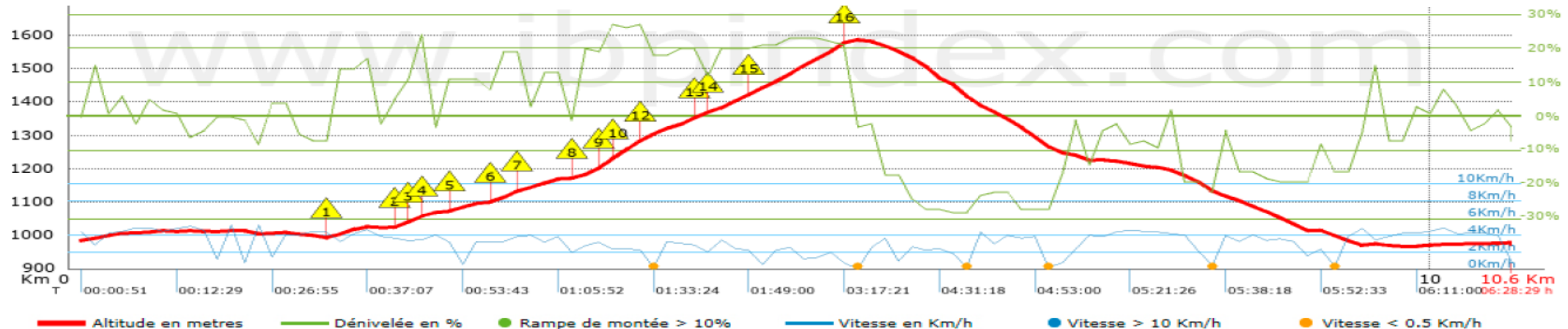
Ces vitesses sont moyennes pour le = HKG

Fiabilité du Indice IBP index= C

IBP = 70 HKG



Distance	10,500 km
Dénivelée positive cumulée	625m
Dénivelée négative cumulée	625 m
Altitude maximale	1586 m
Altitude minimale	970 m





Samedi 17 juin 2023 Pas de l'Aiguille , Pas de l'Essaure





# Samedi 17 juin 2023 Pas de l'Aiguille , Pas de l'Essaure



E 4

T 4

R 3

www.ibpindex.com

Trace: randonnee-35190858-boucle-du-pas-de-l-aiguille-et-du-pas-de-l-essaure.gpx

Date: 23/06/2023

Trace: randonnee-35190858-boucle-du-pas-de-l-aiguille-et-du-pas-de-l-essaure.gpx

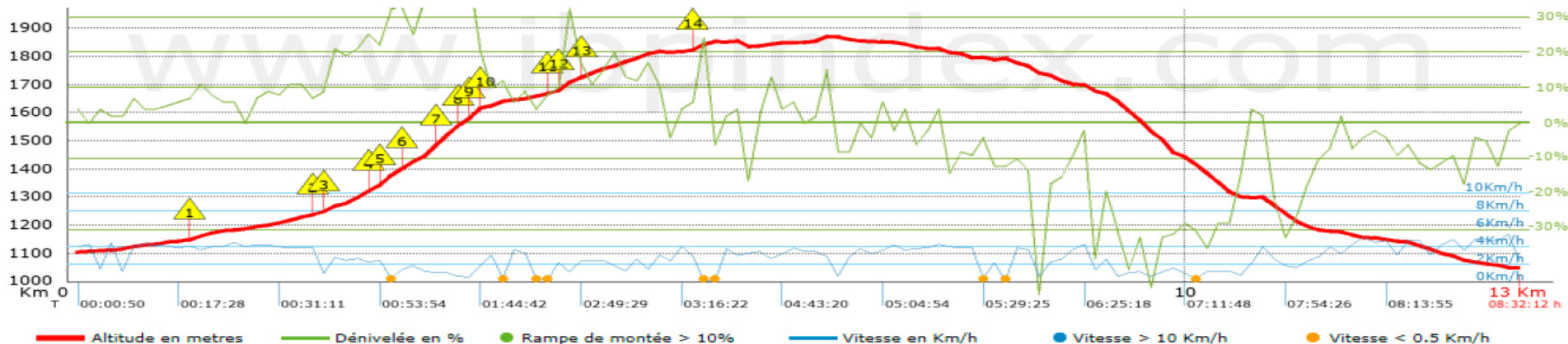
Ces vitesses sont moyennes pour le = HKG

Fiabilité du Indice IBP index= A

**IBP = 89 HKG**



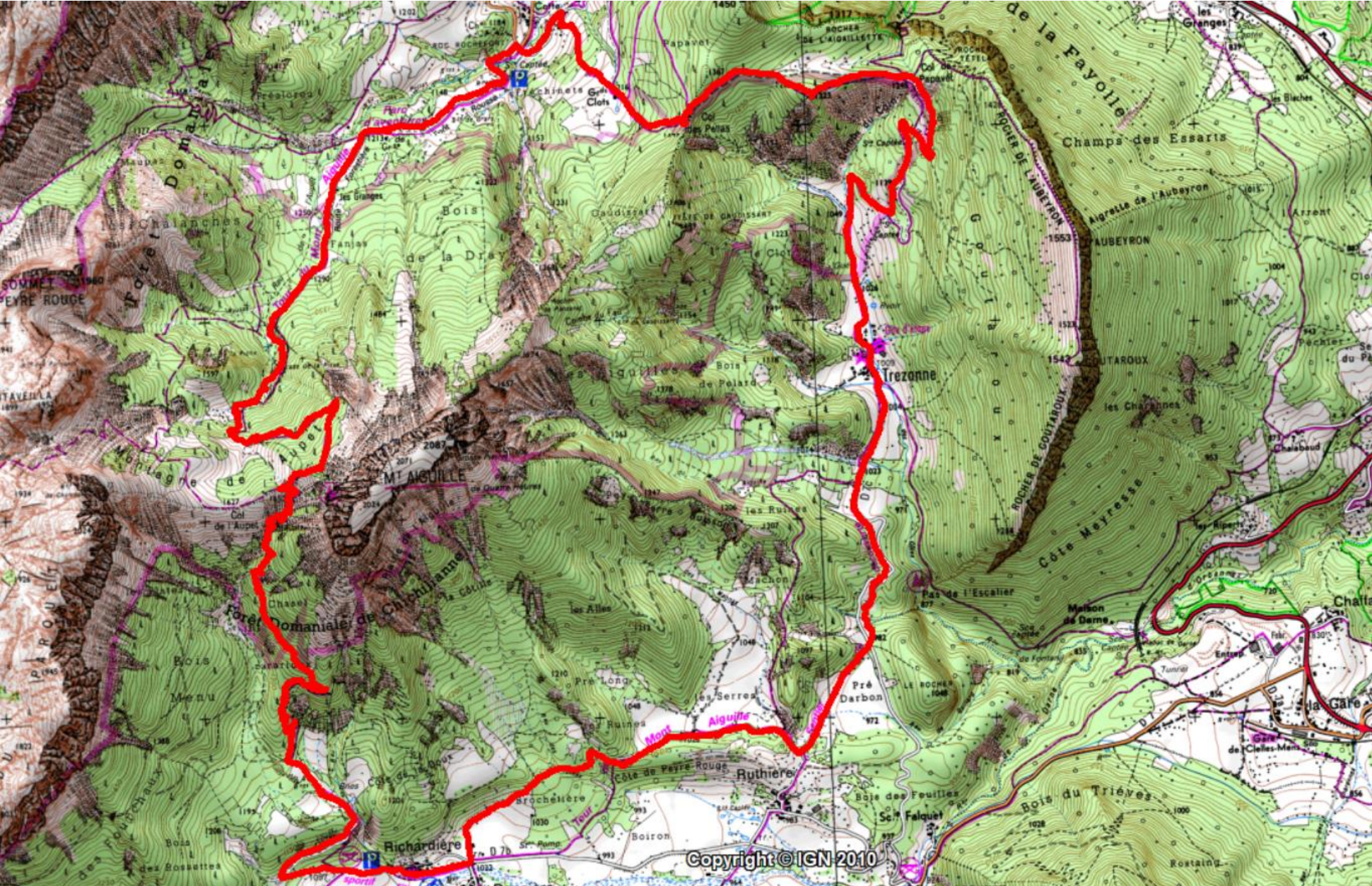
Distance	12,950 km
Dénivelée positive cumulée	825 m
Dénivelée négative cumulée	875 m
Altitude maximale	1872 m
Altitude minimale	1049 m



**Dimanche 18 juin 2023 Tour du Mont Aiguille**



# Dimanche 18 juin 2023 Tour du Mont Aiguille



# Dimanche 18 juin 2023 Tour du Mont Aiguille



E 4

T 4

R 3

www.ibpindex.com

Trace: 2023-06-18\_tour\_du\_mont\_aiguille\_\_3.gpx

Date: 23/06/2023

Trace: 2023-06-18\_tour\_du\_mont\_aiguille\_\_3.gpx

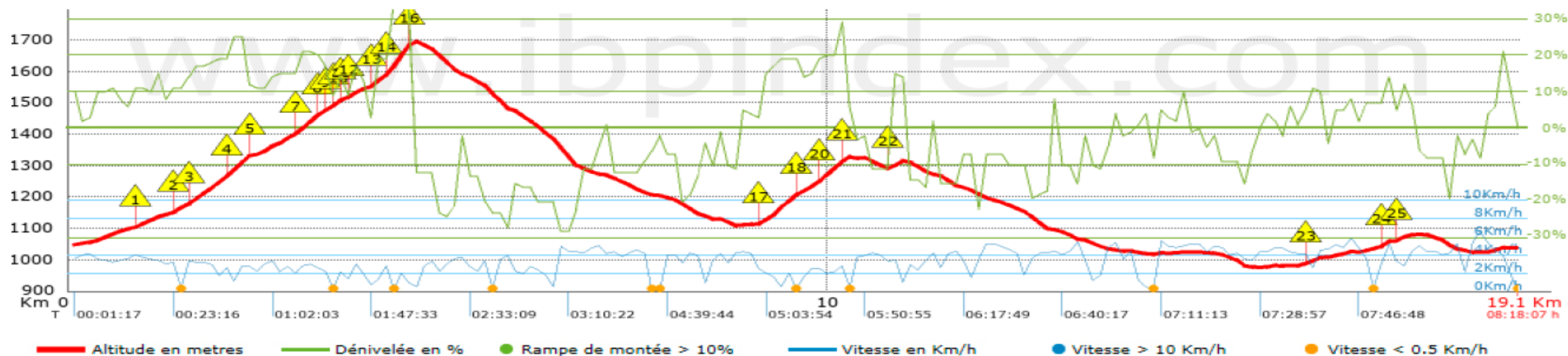
Ces vitesses sont moyennes pour le = HKG

Fiabilité du Indice IBP index= D

**IBP = 99 HKG**



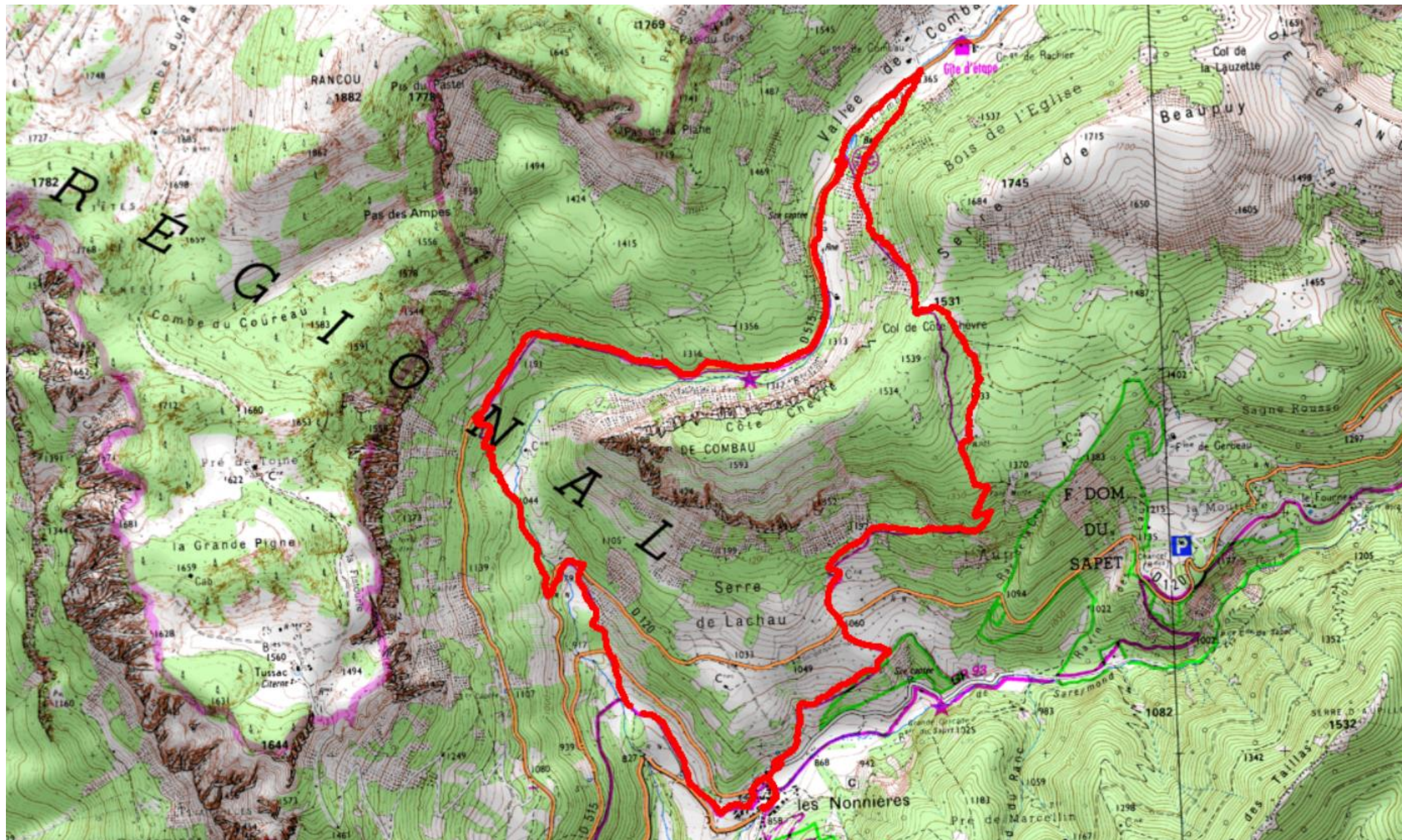
Distance	18,870 km
Dénivelée positive cumulée	1080 m
Dénivelée négative cumulée	1080 m
Altitude maximale	1700 m
Altitude minimale	975 m



**Lundi 19 juin 2023 Tour du Rocher Combau**



# Lundi 19 juin 2023 Tour du Rocher Combau





# Lundi 19 juin 2023 Tour du Rocher Combau



E 3

T 3

R 3

www.ibpindex.com

Trace: 2023-06-19\_rocher\_combau.gpx

Date: 23/06/2023

Trace: 2023-06-19\_rocher\_combau.gpx

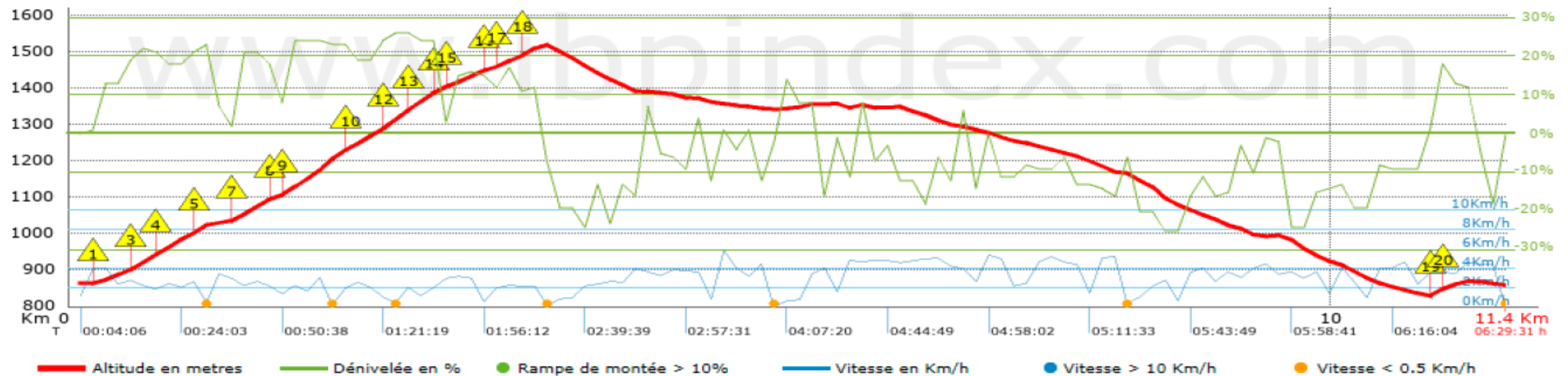
Ces vitesses sont moyennes pour le = HKG

Fiabilité du Indice IBP index= D

**IBP = 75 HKG**



Distance	11,300 km
Dénivelée positive cumulée	730 m
Dénivelée négative cumulée	730 m
Altitude maximale	1531
Altitude minimale	820



Mardi 20 juin 2023 Pas de Bachasson





# Mardi 20 juin 2023 Pas de Bachasson



E 4

T 4

R 3

www.ibpindex.com

Trace: 2023-06-20\_pas\_de\_bachasson.gpx

Date: 23/06/2023

Trace: 2023-06-20\_pas\_de\_bachasson.gpx

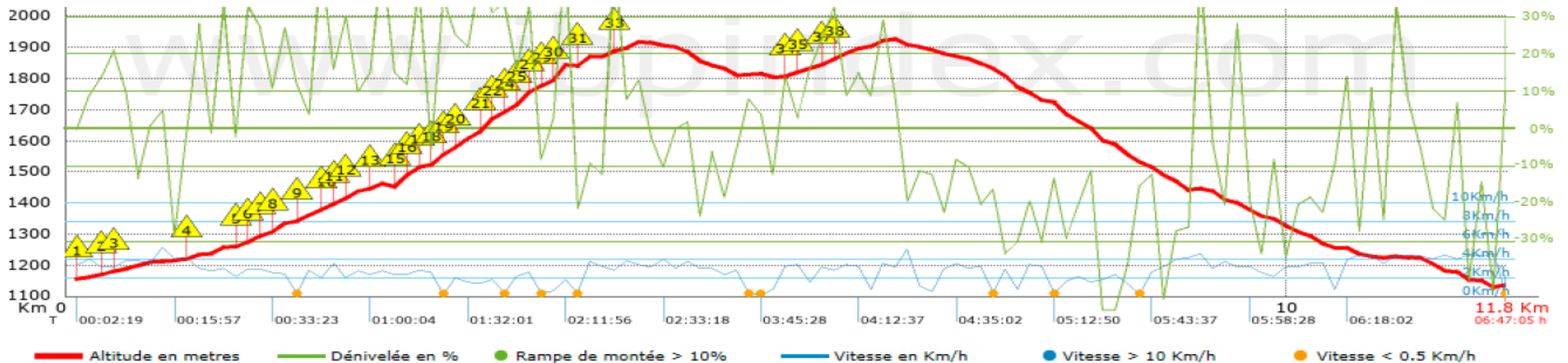
Ces vitesses sont moyennes pour le = HKG

Fiabilité du Indice IBP index= B

**IBP = 99 HKG**



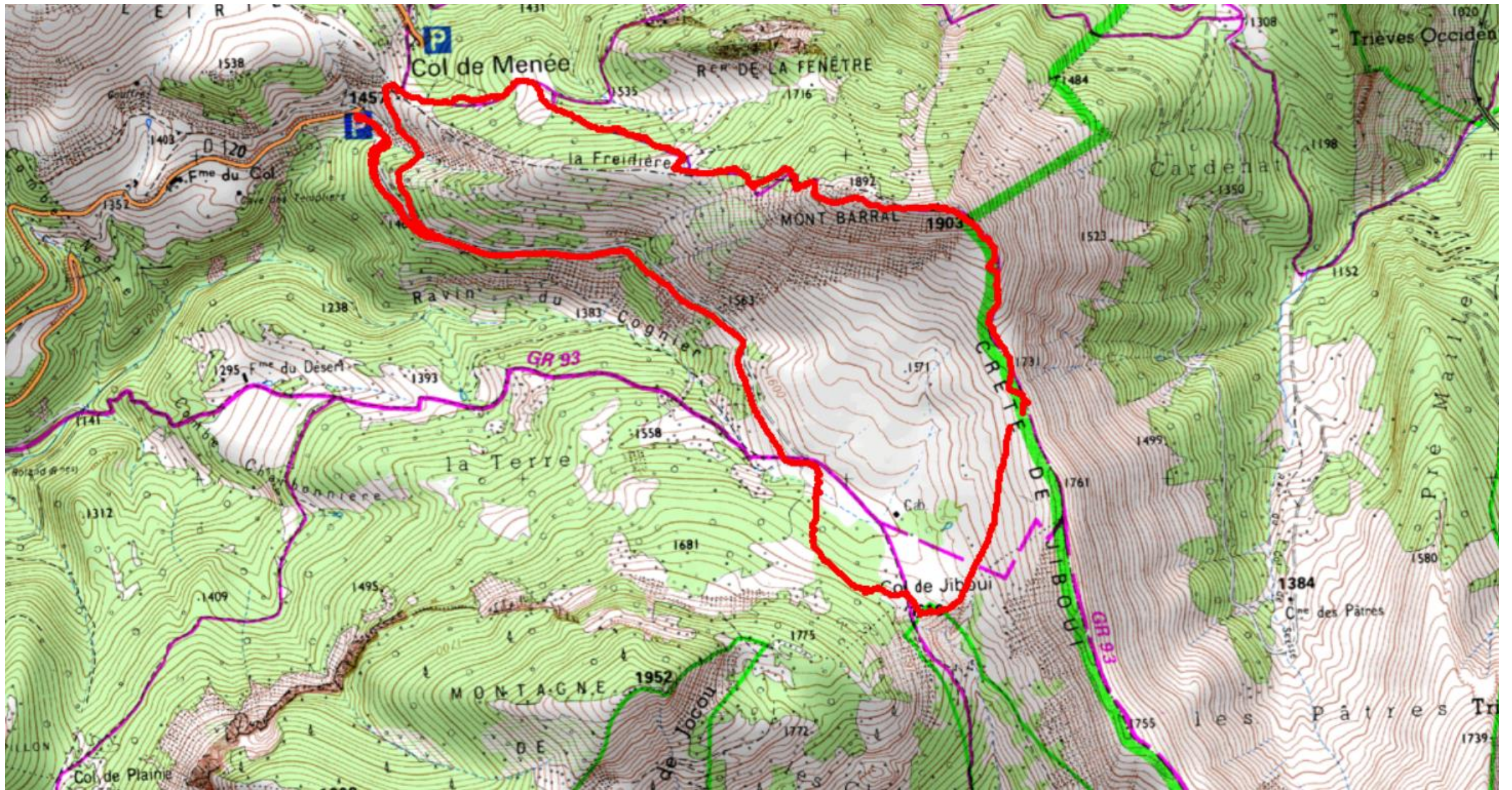
Distance	11,830 km
Dénivelée positive cumulée	990m
Dénivelée négative cumulée	990 m
Altitude maximale	1926 m
Altitude minimale	1129 m



Mercredi 21 juin 2023 Sommet du Mont Barral 1903m



# Mercredi 21 juin 2023 Circuit du Mont Barral



# Mercredi 21 juin 2023 circuit du Mont Barral



E 4

T 4

R 3

www.ibpindex.com

Trace: 2023-06-21\_mont\_barral.gpx

Date: 23/06/2023

Trace: 2023-06-21\_mont\_barral.gpx

Ces vitesses sont moyennes pour le = HKG

Fiabilité du Indice IBP index= C

**IBP = 85 HKG**



Distance	7,870 km
Dénivelée positive cumulée	550 m
Dénivelée négative cumulée	550 m
Altitude maximale	1903m
Altitude minimale	1390 m

