

## **INVENTAIRE DES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE DIFFICULTÉS DES APPN**

*(RANDONNÉE / TRAIL / VTT ET VTTAE / EAU VIVE / VIA FERRATA / ESCALADE)*

VENDREDI 29 MARS 2019

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ POUR LA RANDONNÉE DANS GEOTREK

Niveau	Cible	Motivation	Critères sentiers
Très facile (VERT)	Familles actives avec enfants, adolescents et personnes passives (couple, groupe d'amis)	Découverte des paysages de montagne et du patrimoine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée : moins de 2h</li> <li>• Sentier entretenu/absence d'obstacles</li> <li>• Dénivelé faible inférieur à 300m</li> <li>• Signalétique</li> </ul>
Facile (Intermédiaire) (BLEU)	Randonneurs occasionnels, familles actives avec adolescents sportifs, parents randonneurs avec enfants en portage.	Expérience d'initiation à la montagne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée : 2h – 1/2 journée - journée</li> <li>• Quelques obstacles</li> <li>• Dénivelé moyen/fort de 600 m maximum</li> <li>• Signalétique</li> </ul>
Moyen (ROUGE)	Randonneurs habitués	Challenge sportif et contemplation de la montagne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée : + de 5h à la journée</li> <li>• Terrain : accidenté, nombreux obstacle</li> <li>• Dénivelé : plus de 1 000 m (ou moins si topographie dangereuse)</li> <li>• Signalétique</li> </ul>
Difficile (NOIR)	Randonneurs experts	Goût de l'effort et de la dénivellation aux portes de la haute montagne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée : + de 5h à la journée</li> <li>• Terrain : accidenté, nombreux obstacles</li> <li>• Dénivelé : plus de 1 000 m (ou moins si topographie dangereuse)</li> <li>• Signalétique</li> </ul>

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ POUR LA RANDONNÉE PEDESTRE

Critère	Pictogramme	Niveau	Critères sentiers
<p style="text-align: center;"><b>EFFORT</b></p> <p>Correspond à la difficulté « physique » de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques</p>		Score compris <b>entre 0 et 25</b> correspond au niveau 1 qualifié de <b>FACILE</b>	Injection tracé GPS dans <a href="http://www.ffrandonnee.fr/241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx">www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx</a> La randonnée pédestre est sans difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades ainsi qu'aux parcours Rando Santé®
		Score compris <b>entre 26 et 50</b> correspond au niveau 2 qualifié de <b>ASSEZ FACILE</b>	Injection tracé GPS dans <a href="http://www.ffrandonnee.fr/241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx">www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx</a> Score compris entre 26 et 50 correspond au niveau 2 qualifié de <b>ASSEZ FACILE</b> . La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées
		Score compris <b>entre 51 et 75</b> correspond au niveau 3 qualifié de <b>PEU DIFFICILE</b>	Injection tracé GPS dans <a href="http://www.ffrandonnee.fr/241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx">www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx</a> La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées
		Score compris <b>entre 76 et 100</b> correspond au niveau 4 qualifié de <b>ASSEZ DIFFICILE</b>	Injection tracé GPS dans <a href="http://www.ffrandonnee.fr/241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx">www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx</a> La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues
		Score <b>supérieur à 100</b> correspond au niveau 5 qualifié de <b>DIFFICILE</b>	Injection tracé GPS dans <a href="http://www.ffrandonnee.fr/241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx">www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx</a> La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues

<p><b>TECHNICITÉ</b> Correspond à la difficulté « technique » et donc « motrice » de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles</p>		<p><b>FACILE</b></p>	<p>Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain)</p> <p>La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support</p>
		<p><b>ASSEZ FACILE</b></p>	<p>Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville.</p> <p>La pose du pied s'effectue en recherchant des zones « à plat », ou « confortables » du support, assez facilement repérables</p>
		<p><b>PEU DIFFICILE</b></p>	<p>Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou</p> <p>La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support</p> <p>Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence</p>
		<p><b>ASSEZ DIFFICILE</b></p>	<p>Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche</p> <p>La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support</p> <p>L'utilisation des bâtons est nécessaire à l'équilibration</p>
		<p><b>DIFFICILE</b></p>	<p>Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche</p> <p>Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains</p> <p>Les passages peuvent ou sont sécurisés par des équipements</p> <p>Les bâtons peuvent être une gêne à la progression</p>

<p><b>RISQUE</b> Correspond à la difficulté « psychologique » de la randonnée pédestre et l'exposition du randonneur à des conséquences plus ou moins graves en termes d'accidents corporels en cas de chute ou glissade</p>		<p><b>FAIBLE</b></p>	<p>Niveau faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade).</p> <p>La configuration du terrain ne présente pas d'accident de relief notable L'exposition au danger peut être qualifiée de « mineure »</p> <p>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...)</p>
		<p><b>ASSEZ FAIBLE</b></p>	<p>Niveau assez faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade)</p> <p>La configuration du terrain peut présenter quelques accidents de relief notables</p> <p>L'exposition au danger demeure toutefois limitée</p> <p>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...).</p>
		<p><b>PEU ÉLEVÉ</b></p>	<p>Niveau peu élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade)</p> <p>La configuration du terrain présente des accidents de relief notables</p> <p>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...))</p>
		<p><b>ASSEZ ÉLEVÉ</b></p>	<p>Niveau assez élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade)</p> <p>La configuration du terrain présente des accidents de relief marqués</p> <p>L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples</p> <p>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...)</p>

		<p style="text-align: center;"><b>ÉLEVÉ</b></p>	<p>Niveau élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade)</p> <p>La configuration du terrain présente des accidents de relief très marqués et d'envergure</p> <p>L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale »</p> <p>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...)</p>
--	---	---	---

**EXEMPLE DE COTATION D'UN PARCOURS DE RANDONNEE PEDESTRE :**

**EFFORT :**

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



**TECHNICITÉ :**

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



**RISQUE :**

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



Source : Cotation de randonnées pédestres FFRandonnée (<https://www.ffrandonnee.fr/241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx>)

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ POUR LE TRAIL

GRILLE DE NOTATION SPÉCIFIQUE RÉSERVÉE AUX PARCOURS PERMANENT DE TRAIL :

Critère		Nombre de points
Distance	Inférieur à 10 km	2
	De 10 à 15 km	3
	De 15 à 20 km	4
	De 20 à 25 km	6
	De 25 à 30 km	8
	De 30 à 45 km	10
	Supérieur à 45 km	14
Dénivelé	Inférieur à 500 m	2
	De 501 à 750 m	3
	De 751 à 1000 m	4
	De 1001 m à 1500 m	5
	De 1501 à 2000 m	6
	De 2001 à 2500 m	7
	Supérieur à 2501 m	8
Plus longue montée	Inférieur à 300 m	1
	De 301 à 600 m	2
	De 601 à 1000 m	3
	Supérieur à 1001 m	4

Niveau	Cible	Motivation	Critères sentiers
Facile (VERT)	Adapté aux coureurs débutant	Découverte des paysages de montagne et du patrimoine	<b>De 5 à 6 points</b> Signalétique
Moyen (BLEU)	Adapté aux coureurs sportifs	Expérience d'initiation à la montagne	<b>De 6 à 11 points</b> Signalétique
Difficile (ROUGE)	Adapté pour les coureurs expérimentés avec une bonne condition physique	Challenge sportif et contemplation de la montagne	<b>De 10 à 18 points</b> Signalétique
Très difficile (NOIR)	Adapté pour les coureurs expérimentés avec une très bonne condition physique	Goût de l'effort et de la dénivellation aux portes de la haute montagne	<b>De 17 à 26 points</b> Signalétique

Source : Critères de notation des parcours permanent de trail (AFNOR)

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ POUR LE VTT ET LE VTTAE

GRILLE DE NOTATION SPÉCIFIQUE RÉSERVÉE AUX PARCOURS DE VTT DE RANDONNÉE :

Critère		Nombre de points
<b>Distance</b>	Inférieur à 11 km	<b>1</b>
	De 11 à 20 km	<b>2</b>
	De 21 à 40 km	<b>3</b>
	Supérieur à 41 km	<b>4</b>
<b>Dénivelé</b>	Inférieur à 100 m	<b>1</b>
	De 101 à 250 m	<b>2</b>
	De 251 à 600 m	<b>3</b>
	Supérieur à 601 m	<b>4</b>
<b>Type de voie</b>	Voie/piste en stabilisé pouvant être goudronnée	<b>1</b>
	Piste en terre ou en herbe, voie assez large permettant le passage d'un véhicule	<b>2</b>
	Sentier ou voie étroite (monotrace)	<b>3</b>
<b>Technique</b>	Progression ne nécessitant aucune technique particulière	<b>1</b>
	Progression nécessitant un premier niveau de pilotage VTT. Présence de petits obstacles, peu nombreux, sans réelles difficultés (ornières, pierres, zones humides) sur le parcours	<b>2</b>
	Progression nécessitant des qualités techniques avérées de pilotage VTT. Nombreux obstacles à franchir sur le parcours	<b>3</b>
	Progression nécessitant une parfaite maîtrise de toutes les techniques de pilotage VTT. Parcours très exigeant avec des zones trialisantes sur de nombreux secteurs du parcours, descentes ou montées raides	<b>4</b>

**GRILLE DE NOTATION SPÉCIFIQUE RÉSERVÉE AUX PARCOURS EXCUSIVEMENT VTTAE :**

<b>Critère</b>		<b>Nombre de points</b>
<b>Distance</b>	Inférieur à 20 km	<b>1</b>
	De 21 à 40 km	<b>2</b>
	De 41 à 60 km	<b>3</b>
	Supérieur à 61 km	<b>4</b>
<b>Dénivelé</b>	Inférieur à 250 m	<b>1</b>
	De 251 à 500 m	<b>2</b>
	De 501 à 850 m	<b>3</b>
	Supérieur à 851 m	<b>4</b>
<b>Type de voie</b>	Voie/piste en stabilisé pouvant être goudronnée	<b>1</b>
	Piste en terre ou en herbe, voie assez large permettant le passage d'un véhicule	<b>2</b>
	Sentier ou voie étroite (monotrace)	<b>3</b>
<b>Technique</b>	Progression ne nécessitant aucune technique particulière	<b>1</b>
	Progression nécessitant un premier niveau de pilotage VTT. Présence de petits obstacles, peu nombreux, sans réelles difficultés (ornières, pierres, zones humides) sur le parcours	<b>2</b>
	Progression nécessitant des qualités techniques avérées de pilotage VTT. Nombreux obstacles à franchir sur le parcours	<b>3</b>
	Progression nécessitant une parfaite maîtrise de toutes les techniques de pilotage VTT. Parcours très exigeant avec des zones trialisantes sur de nombreux secteurs du parcours, descentes ou montées raides	<b>4</b>

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ VTT ET VTAE :

Niveau	Cible	Motivation	Nombre total de points pour le VTT	Nombre total de points pour le VTAE
Très facile (VERT)	Familles actives avec enfants, adolescents et personnes passives (couple, groupe d'amis), parents vététistes avec enfants en portage. Parcours d'initiation pour les familles	Découverte des paysages de montagne et du patrimoine	De 4 à 5 points Signalétique	De 4 à 5 points Signalétique
Facile (Intermédiaire) (BLEU)	Randonneurs occasionnels, familles actives avec adolescents sportifs. Parcours d'initiation pour les familles	Expérience d'initiation à la montagne	De 6 à 8 points Signalétique	De 6 à 8 points Signalétique
Moyen (ROUGE)	Randonneurs habitués Parcours réservés aux sportifs	Challenge sportif et contemplation de la montagne	De 9 à 12 points Signalétique	De 9 à 12 points Signalétique
Difficile (NOIR)	Randonneurs experts Parcours réservés aux sportifs	Goût de l'effort et de la dénivellation aux portes de la haute montagne	De 13 à 15 points Signalétique	De 13 à 15 points Signalétique

Source internet : Grille de cotation spécifique réservées aux parcours de VTT de randonnée et de VTAE (FFC et FFCyclo) (<https://ffvelo.fr/wp-content/uploads/2016/03/cp-cotations-parcours-vtt.pdf>)

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ POUR L'EAU VIVE

### CLASSIFICATION DES RIVIÈRES (EN CHIFFRES ROMAINS) :

Niveau	Classe	Critères
Facile (Passage libre)	Classe I	Cours régulier, vagues régulières, petits remous Obstacles simples
Moyennement difficile (Passage libre)	Classe II	Cours irrégulier, vagues irrégulières, remous moyens, faibles tourbillons et rapides Obstacles simples dans le courant, petits seuils
Difficile (Passage libre)	Classe III	Vagues hautes irrégulières, gros remous, tourbillons et rapides Blocs de roche, petites chutes, obstacles divers dans le courant
Très difficile (Passage non visible d'avance, reconnaissance généralement nécessaire)	Classe IV	Grosses vagues continues, rouleaux puissants et rapides Roches obstruant le courant, chutes plus élevées avec rappels (Considérés comme environnement spécifique)
Extrêmement difficile (Reconnaissance inévitable)	Classe V	Vagues, tourbillons, rapides à l'extrême Passages étroits, chutes très élevées avec entrées et sorties difficiles (Considérés comme environnement spécifique)
Limite de navigabilité (Généralement impossible)	Classe VI	Éventuellement navigable selon le niveau des eaux. Grands risques (Considérés comme environnement spécifique)

Source internet : Les classes des rivières – Code du sport (Art. A322-43) ([http://www.ffck.org/wp-content/uploads/2016/10/20161006\\_Affiche-code-du-sport-2016.pdf](http://www.ffck.org/wp-content/uploads/2016/10/20161006_Affiche-code-du-sport-2016.pdf))

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ POUR LA VIA FERRATA

### CRITÈRES DES NIVEAUX PHYSIQUES POUR LA VIA FERRATA :

Niveau	Cible	Critères sentiers
Très facile (JAUNE)	Enfants à partir de 4 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau d'itinéraire le plus facile, souvent conçu pour les enfants, mais peut être tout aussi amusant pour les débutants</li> <li>• Il n'y a pas de mouvements difficiles et ce ne sera pas très physique</li> </ul>
F (Facile) & PD (Peu Difficile) (Initiation) (VERT)	Alpinistes occasionnels et débutants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Généralement courtes et n'exigent pas d'engagement important</li> <li>• En règle générale leur durée totale (accès, parcours et retour) ne dépasse pas 3 heures</li> <li>• Accès et d'un retour facile et relativement court</li> <li>• Nécessitent une bonne coordination des mouvements de jambes et de bras</li> <li>• Ne présentent pas de passages vraiment athlétiques</li> <li>• Bien que ne présentant pas de passages vraiment vertigineux, ils exigent une certaine insensibilité au vide</li> </ul>
AD (Assez Difficile) (Intermédiaire) (BLEU)	Alpinistes habitués	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité de fournir un effort modéré, marche d'approche, parcours de la Via Ferrata et retour, durant 4 heures (hors pauses)</li> <li>• Être complètement indifférent au vide vertigineux.</li> <li>• Être en mesure de franchir : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quelques passages athlétiques verticaux.</li> <li>▪ Quelques rares passages surplombants.</li> </ul> </li> </ul>
D (Difficile) (ROUGE)	Alpinistes experts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir des capacités physiques définissant les niveaux précédents</li> <li>• Être en mesure de fournir un effort important et soutenu (marche d'approche, parcours de la Via Ferrata et retour, durant plusieurs heures (hors pauses)</li> <li>• Être en mesure de franchir plusieurs passages : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Très aériens</li> <li>▪ Athlétiques et verticaux</li> <li>▪ Surplombants</li> </ul> </li> </ul>

TD (Très Difficile) (NOIR)	Alpinistes très experts avec de bonne condition physique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir les capacités physiques définissant les niveaux précédents</li><li>• Avoir en plus, la capacité de franchir des passages exceptionnels (physique et émotionnel)</li></ul>
----------------------------	--	---

Sources internet :

- Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME) (<https://www.ffme.fr/>)
- Critères des niveaux physiques pour la via ferrata (<http://www.laviaferrata.net/cotation-via-ferrata.php>)
- Les cotations des via ferrata (<https://www.alpiniste.fr/cotation-via-ferrata-calculateur/>)
- Cotation de la difficulté (<http://montagnes.topos.free.fr/technique/cotations.htm>)

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ POUR L'ESCALADE

### COTATIONS EN ESCALADE SPORTIVE :

Niveau		Cotation	Motivation	Critères sentiers
Facile	F-	1	Accessibles à tous, il suffit d'avoir un minimum de condition physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentier à plat</li> </ul>
	F	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentier escarpé</li> </ul>
	F+	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Début d'usage des mains, voies enfants</li> </ul>
Peu Difficile	PD-	4a		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiation</li> <li>• Mouvements rectilignes avec des prises de différentes tailles</li> </ul>
	PD	4b		
	PD+	4c		
Assez Difficile	AD-	5a	Perfectionnement pour des grimpeurs réguliers ou des débutants avec une bonne forme physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionnement</li> <li>• Mouvements plus complexes et pente raide</li> <li>• Prises plus petites</li> </ul>
	AD	5b		
	AD+	5c		
Difficile	D-	6a	Commence à devenir difficile Avis aux bons grimpeurs s'entraînant plusieurs fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalade technique, adhérences, petites prises</li> <li>• Premiers dévers et surplombs</li> <li>• Quelques fois une prise de pieds et/ou de main peut manquer</li> </ul>
	D-	6a+		
	D	6b		
	D	6b+		
	D+	6c		
	D+	6c+		
Très Difficile	TD-	7a	Très difficile avec des voies réservées aux très bons grimpeurs Demande force, technique, habilité et un entraînement très régulier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalade physique</li> <li>• Prises sont minuscules ou manquantes pour la plupart des mouvements</li> </ul>
	TD-	7a+		
	TD	7b		

	TD	7b+		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pente raide ou en dévers, nécessite de la technique pour passer certains passages</li> <li>• Début en compétition</li> </ul>	
	TD+	7c			
	TD+	7c+			
Extrêmement difficile	ED-	8a	Très haut niveau pour les professionnels et les meilleurs grimpeurs pratiquant presque tous les jours avec un entraînement spécifique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problèmes de plus en plus difficiles à résoudre</li> <li>• Enchaînements de mouvements deviennent compliqués</li> <li>• Prises sont très limitées et extrêmement petites sur les pentes raides et elles sont larges sur les dévers presque horizontaux</li> <li>• Haut niveau</li> </ul>	
	ED-	8a+			
	ED	8b			
	ED	8b+			
	ED+	8c			
	ED+	8c+			
Abominable	ABO-	9a			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalade extrême</li> <li>• Très dur à réaliser voir presque irréel</li> <li>• Top niveau mondial</li> </ul>
	ABO-	9a+			
	ABO	9b			
	ABO	9b+			
	ABO+	9c			
	ABO+	9c+			

Sources internet :

- Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME) (<https://www.ffme.fr/>)
- Le Guide Ultime des Cotations en Escalade (<https://www.grimper-malin.fr/cotation-escalade/>)
- Les différentes Cotations en Escalade (<https://blog.kazaden.com/cotations-en-escalade-alpinisme/>)
- Les échelles de cotations en escalade (<http://www.grimporama.com/francais/technique/cotation.htm>)
- Mais à quoi correspondent les cotations en escalade ? (<https://www.redbull.com/fr-fr/cotations-escalade>)
- Cotation de la difficulté (<http://montagnes.topos.free.fr/technique/cotations.htm>)