

COTATION EFFORT Physique

L'information sur l'utilisation du système de cotation est accessible sur le site fédéral :

[Cotation des randonnées pédestres - Fédération Française de la Randonnée Pédestre \(ffrandonnee.fr\)](http://ffrandonnee.fr)

L'indice d'effort IBP

Si je suis un(e) habitué(e) du groupe

	Rando 4	Rando 3	Rando 2	Rando 1	
	▼	▼	▼	▼	
si l'indice IBP est de →	0 - 20	0 - 25	0 - 40	0 - 50	je trouverai cette rando Très facile
si l'indice IBP est de →	21 - 30	26 - 40	41 - 60	51 - 80	je trouverai cette rando Facile
si l'indice IBP est de →	31 - 40	41 - 50	61 - 80	81 - 100	je trouverai cette rando Moyenne
si l'indice IBP est de →	41 - 50	51 - 65	81 - 100	101 - 150	je trouverai cette rando Difficile
si l'indice IBP est de →	> 50	> 65	> 100	> 150	je trouverai cette rando Très difficile

Le critère EFFORT est matérialisé par l'un des pictogrammes ci-dessous, du niveau 1 (très facile) au niveau 5 (très difficile)

