

# COTATION TECHNICITE du parcours

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)

## La technicité du terrain influe sur la difficulté physique de la randonnée



**Niveau 1** : Itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni quasiment aucune difficulté de progression.

La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du terrain.



**Niveau 2** : Itinéraire présentant régulièrement 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 terrain, assez facilement repérables.



**Niveau 3** : Itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou.

La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du terrain. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.



**Niveau 4** : Itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hanche.

La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du terrain. L'utilisation des bâtons est nécessaire à un bon équilibre.



**Niveau 5** : Itinéraire présentant des obstacles d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression. Les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements.