

## Echelle pour la cotation des randonnées en moyenne montagne

(version 60915)

Les échelles de cotation varient d'un auteur à l'autre et d'une organisation à l'autre, donc pourquoi ne pas faire une échelle adaptée à nos pratiques et à nos pratiquants au sein du CAF, car on constate qu'il y a souvent des gens qui s'engagent dans des groupes trop forts pour leurs capacités.

Les difficultés liées à l'orientation sont du domaine du commissaire et ne sont donc pas prises en compte; par contre on a essayé de chiffrer aussi précisément que possible la difficulté ou l'endurance physique en tenant compte de la distance et des dénivelés pour que les pratiquants soient bien informés de l'effort physique qui les attend.

Pour obtenir cette cotation, on attribue 1 point pour chaque 7,5 km parcouru, 1 point pour chaque 750 m montés et 1 point pour chaque 1 500 m descendus. On obtient un indice de 0 à 10 qu'on traduit en terme de dépense physique : facile, peu difficile, assez difficile, ... en s'inspirant de l'échelle de cotation utilisée en alpinisme.

On ajoute à cette cotation un **a** si la randonnée comporte des passages aériens, et un **A** si ces passages sont de plus exposés (c'est-à-dire que si on tombe, on risque de très graves blessures).

Indice	Cotation	Endurance	Exigences	Exemples
Jusqu'à 2,4	F	Randonnée de moins de 3 heures de marche	Vous pratiquez la marche de temps en temps.	Col de Vence-Rachais (F) Tour du Néron (F)
De 2,5 à 2,7	PD-	Randonnée de 3 à 5 heures de marche	Vous pratiquez la marche régulièrement sur sentier.	Lac de Crop (PD-)
De 2,8 à 3,2	PD			Freydière-Refuge de la Pra (PD)
De 3,3 à 3,4	PD+			Le Grand Som par la Suffière (PD+ a)
De 3,5 à 3,7	AD-	Randonnées de 4 à 6 heures de marche	Vous êtes sportifs, vous marchez très régulièrement sur sentier et hors sentier et vous êtes endurants.	Dent de Crolles (AD- a)
De 3,8 à 4,2	AD			Freydière-Le Grand Colon (AD)
De 4,3 à 4,4	AD+			Col du Frêne-Dent d'Arclusaz (AD+ a)
De 4,5 à 4,7	D-	Randonnées de 5 à 8 heures de marche	Vous marchez très régulièrement sur terrain accidenté et vous êtes endurants.	La Jarjatte-Le Grand Ferrand (D- a)
De 4,8 à 5,2	D			Croix de Belledonne (D)
De 5,3 à 5,4	D+			Grande Lance de Domène (D+)
De 5,5 à 5,7	TD-	Randonnées de 7 à 9 heures de marche	Vous marchez très régulièrement sur terrain accidenté et vous êtes très endurants.	Traversée du Grand Veymont (TD- a)
De 5,8 à 6,2	TD			La Croix de Belledonne par Allemond (TD)
De 6,3 à 6,4	TD+			Traversée du Rocher Blanc (TD+)
Plus de 6,5	ED	Randonnées de plus de 9 heures de marche	Vous êtes très-très entraînés.	Bourg d'Arud-Tête de la Muraillette (ED)