

# Echelle pour la cotation des randonnées-raquettes en moyenne montagne

(version 61216)

Les échelles de cotation sont une suite logique de celles utilisées pour les randonnées pédestres.

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. On suppose que l'on rencontre de la neige fraîche et que la trace est à faire. C'est donc un pire-cas.

Pour obtenir cette cotation, on attribue 1 point pour chaque 5,0 km parcouru, 1 point pour chaque 500 m montés et 1 point pour chaque 1 000 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.

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.	La Buffe à partir du stade de neige de la Sure (F)
De 2,5 à 2,7	PD-	Randonnée de 3 à 5 heures de marche	Vous pratiquez la marche régulièrement sur sentier.	Roybon à partir du stade de neige de Lans (PD-)
De 2,8 à 3,2	PD			Rochers du Cléton (PD)
De 3,3 à 3,4	PD+			La Molière à partir des Aigaux (PD+)
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.	Pointe de la Galoppaz (AD-)
De 3,8 à 4,2	AD			Pointe Feuillette (AD)
De 4,3 à 4,4	AD+			Le Grand Manti (AD+)
De 4,5 à 4,7	D-	Randonnées de 5 à 7 heures de marche	Vous marchez très régulièrement sur terrain accidenté et vous êtes endurants.	Lac Lérié à partir du Chazelet (D-)
De 4,8 à 5,2	D			Traversée du Conest (D)
De 5,3 à 5,4	D+			Col de la Gitte (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.	Crête de Brouffier à partir de la Morte (TD-)
De 5,8 à 6,2	TD			Serre les Têtes (TD)
De 6,3 à 6,4	TD+			Col de la Grande Vache (TD+)
Plus de 6,5	ED	Randonnées de plus de 9 heures de marche	Vous êtes très-très entraînés.	Col d'Arclusaz à partir d'Ecole (ED)