

Grille de cotation des randonnées proposées par l'association GUYANETREK, affiliée à La Fédération Française de Randonnée - Octobre 2015

Définitions et grille de cotation :

EFFORT :

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



TECHNICITÉ :

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



RISQUE :

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



Ce guide de terrain vous propose de vous accompagner au fil de vos sorties afin de coter au plus juste leurs difficultés.

Amusez-vous en qualifiant chacun des trois critères afin d'attribuer au final une cotation qui soit le reflet de ce que vous avez réalisé !

Avertissement !

La cotation s'applique pour des randonnées pédestres effectuées dans des conditions de pratique optimales (terrain sec, météo clément, hors manteau neigeux).

L'**Effort** correspond à la difficulté « physique » de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques.

La **Technicité** c'est la difficulté « technique » et donc « motrice » de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles.

Le **Risque** est 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.

Nota : On cote les rando suivant ces critères (Exemple : E2-T3-R2) de façon à vous donner une information objective. On vous demandera à la fin de sortie votre ressenti. Cela nous permettra d'affiner nos cotations.