

Pour faire suite à la demande de nos adhérents sur la connaissance des difficultés de nos randonnées, nous avons décidé d'utiliser l'outil de cotation FFRP, commun à l'ensemble des clubs ou associations, outil mis à notre disposition **en ligne**.

Il suffit de « rentrer » le fichier GPX pour obtenir un « indice effort » allant de 1 à 100, indice qui prend en compte l'effort, le risque et la technicité de la randonnée.

Selon cet indice effort, chaque club ou association attribue une cotation allant de 1 à 5 pour chacune de ses randonnées avec des seuils pouvant varier en fonction du dénivelé ou de la forme physique des adhérents. En ce qui nous concerne, nous avons décidé de nous limiter aux cotations 1 et 2, et à 200m de dénivelé comme seuil.

En ce qui concerne les randonnées du mardi, celles-ci sont toutes en cotation 1.

Pour faire simple :

- **Niveau 1** toute randonnée dont l'indice effort est inférieur à 26 et le dénivelé total est inférieur à 200 m
- **Niveau 2** toute randonnée dont l'indice effort est supérieur à 25 et le dénivelé total est supérieur à 200 m

(voir en exemple le tableau page 2)

Indice calculé en ligne  
automatiquement sur  
l'outil FFRP

## COTATION DES RANDONNEES SELON FFRP


Principe : Passage en cotation 1 si - de 200m de dénivelé total ou en cotation 2 si + de 200m de dénivelé total			Dénivelé + (en m)	Dénivelé - (en m)	Dénivelé total (en m)	Indice Effort IBP	Cotation Effort 1= -25 2= +25
1101 Les Nonnains 3,9 km	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">GPX</a>	54	54	108	16	1
1103 Luzarches Vallon Roquemont 4,5 km	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">GPX</a>	62	62	124	19	1
1108 Belloy Champlatreux 5,8 km	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">GPX</a>	66	66	132	21	1
1201 Seugy Viarmes 6,4 km	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">GPX</a>	129	129	258	24	2
1202 Luzarches Bois Beauvilliers 4,2 km	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">GPX</a>	53	55	108	17	1
1204 Bellefontaine Vieux Fosses 6,2 km	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">GPX</a>	71	66	137	22	1
1208 Gascourt 6,6 km	<a href="#">PDF</a>	<a href="#">GPX</a>	102	102	204	26	2

Nous avons donc évalué toutes nos randonnées avec l'outil FFRP de manière à avoir un indice pour chacune.



Cet indice se décline en logos allant pour ce qui nous concerne, de 1 à 2 et qui apparaîtront désormais sur nos tableaux mensuels de randonnée (avec une légende explicative), à nous de les expliquer à nos adhérents de manière à ce que chacun(e) puisse apprécier à l'avance la difficulté de la randonnée. Le dénivelé total de la randonnée figurera également sur le tableau. Voici pour exemple ce que donneront les prochains tableaux :

## PROGRAMME DES RANDONNEES DU JEUDI SAISON 2019-2020

Date	N° Carte	Lieu	Distance km	Dénivelé Total (m)	Difficulté	Animateurs	Prix en €	Adresse de parking
05/12/19	2302	Montgresin Table de Montgresin	8.4	127		Gégé/Martine P Philippe/Michel	1.50	Parking Table de Montgresin - D 924 A
12/12/19	2323	Bois Nibert	9.1	256		Maurice/Paul Gérard/Patrick	0.50	Hérivaux La Biche
19/12/19	2102	Luzarches Gascourt - Les Nonnains	7.7	222		André/MF Gégé/Michel	0	Parking St Damien
09/01/20	2301	Avilly Saint Léonard	7.7	113		Joscelyne/Régine Pascale/Patrick	2	Parking maison forestière Chemin des vaches
16/01/20	2103	Luzarches Pain de sucre	9.2	286		Philippe/Martine P Gérard/Patrick	0	Parking St Damien
23/01/20	2315	Coye la forêt Les étangs	8.4	173		Maurice/Martine B Patrick/Pascale	1	Parking reine blanche
30/01/20	2325	Coye la forêt Les vignes	8.9	237		Daniel/Patrick Philippe/Paul	1	Chemin du crochet de Coye Coye la Forêt



Randonnée facile - de 200 m de dénivelé total



Randonnée assez facile + de 200 m de dénivelé total