

Cotation effort

	Promenades et balades ou parcours Rando Santé.	INDICE IBP de 0 à 25
	Promenades et petites randonnées présentant peu de difficulté physique.	INDICE IBP de 25 à 50
	Randonnée pédestre nécessitant un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré.	INDICE IBP de 50 à 75
	Randonnée pédestre présentant des difficultés et nécessitant un engagement physique certain	INDICE IBP de 75 à 100
	Randonnée pédestre présentant des difficultés et nécessitant un engagement physique important	INDICE IBP plus de 100

Cotation Risque

	Niveau faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain ne présente pas d'accident de relief notable .
	Niveau assez faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain peut présenter quelques accidents de relief notables. L'exposition au danger demeure toutefois limitée.
	Niveau peu élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain peut présenter des accidents de relief notables exposant le randonneur sur certains passages à un danger réel.
	Niveau assez élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief marqués. L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible (exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats: fort dévers, pentes raides, présence de barres rocheuses...).
	Niveau élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief très marqués et d'envergure. L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale ». Le danger de mort est certain en cas de chute (exemple : itinéraire de type alpin: falaises, barres rocheuses, itinéraires pouvant être équipés...).

Cotation Technicité

	Itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier. La pose du pied s'effectue à plat tout le long du parcours.
	Itinéraire présentant quelques obstacles de faible hauteur. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones à plat facilement repérables: sentiers caillouteux ou portions glissantes, marches d'escalier...
	Itinéraire pouvant présenter des passages de pentes fortes ou glissantes, d'obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du terrain.
	Itinéraire présentant des obstacles nécessitant l'aide des mains, des pentes raides, de fort dévers. Un pied sûr et une bonne utilisation des bâtons sont nécessaires.
	Itinéraire présentant des passages aériens des traversées d'éboulis hors sentier, des franchissements d'obstacles nécessitant l'utilisation des mains. Les passages peuvent ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.