

## Comment bien choisir sa randonnée en fonction du niveau de difficulté et de l'effort physique à fournir

- Sur le calendrier mensuel en page d'accueil accessible à tous :

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	EFFORT		TECHNICITE	RISQUE	départ_Rando
			Km Rando	Dénivelé	Difficulté	Eloignement	
02/04/2023	Dimanche	1198D - Andon Thorenc Col De Bleine Picde Fourneuby	14	850	432	Journée	Andon -Thorenc
04/04/2023	Noire	1208 - Bauduen - Boumas - Lac Ste Croix	18	380	322	Journée	Bauduen
- id -	Rouge	2413 - Evenos-Gorges Du Destel	11	545	332	Lointaine	Evenos
- id -	Bleue	3227 - Saint Cézaire - Gorges De La Siagne	14	780	433	Journée	St Cézaire
- id -	Verte	4739 - Cabasse - Notre Dame Du Glaive	14	520	322	Journée	Cabasse
- id -	Jaune	5039 - La Martre - Chateaufvieux	8	250	222	Journée	La Martre
06/04/2023	Santé	7035 - Chateaudouble Bois Des Prannes	5	40	111	1/2 journée	Châteaudouble

Chaque critère est évalué sur 5 niveaux, le niveau 1 étant le niveau le plus bas.

L'EFFORT : Correspond au niveau d'énergie, c'est la condition physique nécessaire du randonneur.

LA TECHNICITE : Correspond à l'observation des obstacles au fil de la reconnaissance réalisée par l'animateur.

LE RISQUE : Correspond à la difficulté psychologique, vertiges, glissades, observée par l'animateur lors des reconnaissances

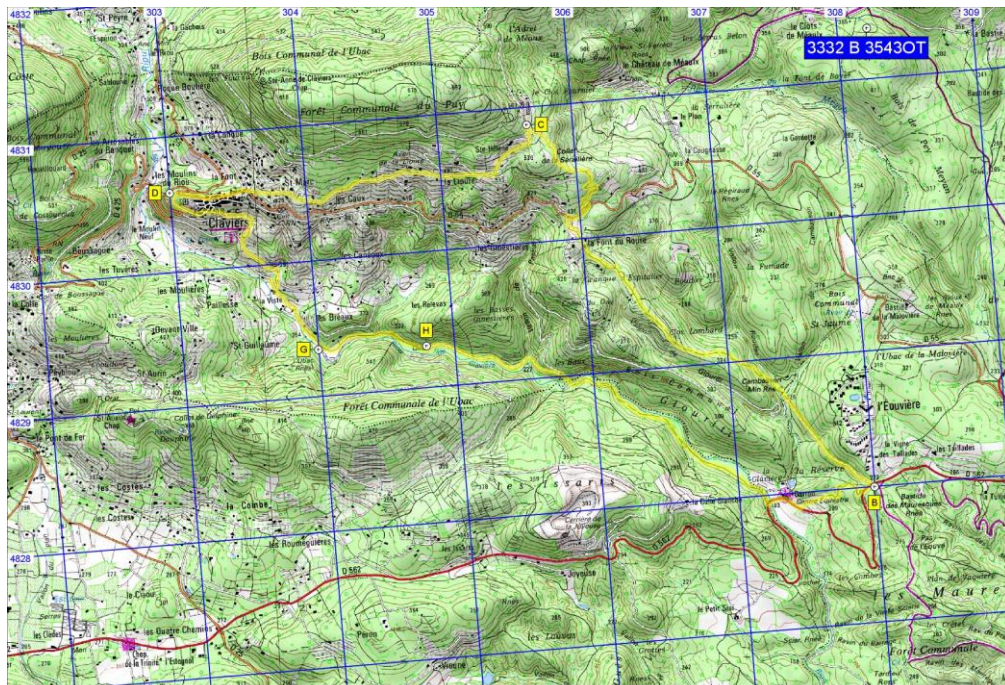
Voir le guide pratique de cotation des randonnées pédestres de la FFRP ci-dessus

# Comment bien choisir sa randonnée en fonction du niveau de difficulté et de l'effort physique à fournir

- Dans l'espace adhérents « planning mensuel cartes et profils »

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénivelé	Difficulté	Eloignement	départ_Rando	Animateur	Serre-File	Liens_Carte & Profil
03/01/2023	Noire	1273 - La Motte - L'Endre	22	510	322	Journée	La Motte	Trigance J.M.	Delome J.P.	<a href="http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=85db2168c4de4540b796139b461457cc">http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=85db2168c4de4540b796139b461457cc</a>
- id -	Rouge	2213 - Draguignan - Le Malmont - Figanières	17	580	322	Journée	Draguignan	Contri R.	Hadjadje J.	<a href="http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0zqbP08">http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0zqbP08</a>
- id -	Bleue	3329 - Carcès - Saint Vincent - Le Lac	17	300	222	Journée	Carcès	Guirchoun B.	Barbotin M.	<a href="http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0HHIYSs">http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0HHIYSs</a>
- id -	Verte	4769 - Col De Belle Barbe - Col Des Suvrières	13	270	232	Journée	Fréjus	Thoral G.	#VALEUR!	<a href="http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0MWDKRK">http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0MWDKRK</a>
- id -	Jaune	5099 - Vidauban - Bois Du Rouquau	9	80	222	Journée	Vidauban	Gavelle D.	Annapa S.	<a href="http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0nWKIWS">http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=0nWKIWS</a>
05/01/2023	Santé	7032 - Draguignan La Clappe Rebouillon	5	95	111	1/2 journée	Draguignan	Amayenc J.	Rondel J.	<a href="http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=03dRDNX">http://randonneurs.myqnapcloud.com:8080/share.cgi?ssid=03dRDNX</a>

En cliquant sur le lien en face de la randonnée vous obtenez sa carte et son profil



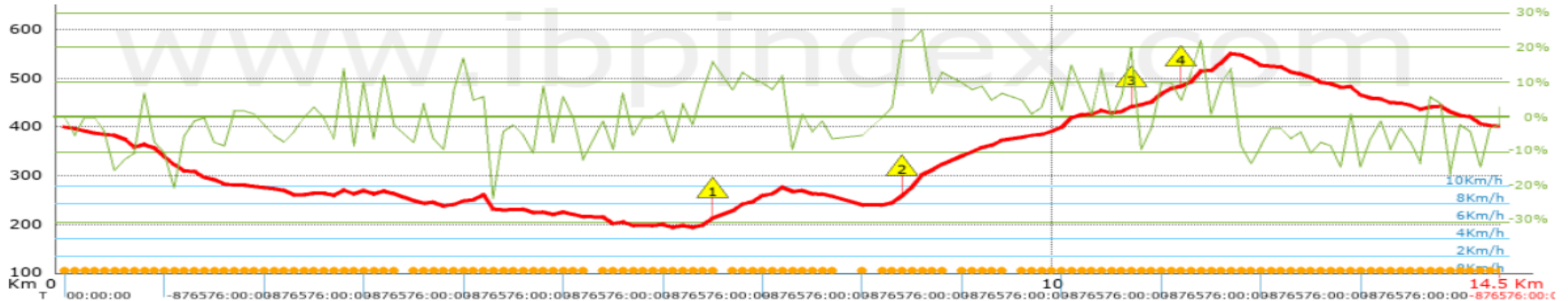
Le parcours est en surbrillance jaune.

Les lettres déterminent le sens de la randonnée.  
« A » étant le point de départ.

Dans le cartouche de la couleur de la rando figure :  
Le numéro dans la cartothèque du club  
Et le N° de la carte IGN.





# Comment bien choisir sa randonnée en fonction du niveau de difficulté et de l'effort physique à fournir

- Dans l'espace adhérents « planning mensuel cartes et profils »




Le profil de la randonnée permet de visualiser la répartition des efforts de la journée.

## Raidillons > 10%

Raidillon de 432 m.	Pente moyenne	Distance
 km 6.548	10%	432 m
 km 8.426	17%	166 m
 km 10.749	10%	168 m
 km 11.285	12%	446 m

Exemple :

Le premier raidillon  se situe à 6,548 km du départ

La pente à une inclinaison de 10%

Et la longueur de cette pente est de 432m