

INDICE DE TECHNICITÉ

La technicité correspond à la difficulté "technique" et donc "motrice" de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles.

Pour l'obtenir, observez les obstacles au fil de votre randonnée, estimez le niveau auquel vous vous êtes majoritairement confronté mais ne retenir que le niveau le plus élevé rencontré.



Niveau 1 - FACILE : itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, niveau quasiment aucune difficulté de progression. Exemple : parcours urbain.



Niveau 2 - ASSEZ FACILE : itinéraire ou portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville.. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones "à plat", ou "confortables" du support, assez facilement repérables.



Niveau 3 - PEU DIFFICILE : itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.



Niveau 4 - ASSEZ DIFFICILE : itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche.

La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation des bâtons est nécessaire au bon équilibre.



Niveau 5 - DIFFICILE : itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains, les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.