

L'index IBP afin de randonner à votre niveau physique !

Qu'est ce que l'index IBP :

L'indice **IBP** est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en randonnée pédestre. Cet indice est très utile pour connaître et comparer la difficulté de différents itinéraires et surtout d'estimer si vous serez en mesure de faire la randonnée.

Comment est calculé cet index :

Il est calculé à l'aide d'un logiciel conçu par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) qui analyse dans le tracé les moindres dénivelés positifs (montées) et négatifs (décentes), les moindres courbes et lignes droites ainsi que les temps mis pour les parcourir, afin d'en tirer un indice d'effort à fournir objectif.

Comment lire cet index:

LA TECHNICITÉ	LE RISQUE
Il s'agit de la difficulté « technique » et donc « motrice » de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles.	Il s'agit de 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.
TRÈS FACILE. Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.	TRÈS FAIBLE. Niveau faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain ne présente pas d'accident de relief notable. L'exposition au danger peut être qualifiée de « mineure ». Les blessures sont possibles mais bénignes.
ASSEZ FACILE. Itinéraire ou une 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.	ASSEZ FAIBLE. 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. Les blessures sont possibles mais mineures.
PEU DIFFICILE. Itinéraire ou une 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.	PEU ÉLEVÉ. Niveau peu élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief notables. L'exposition au danger peut être qualifiée de possible et avérée (exemple : itinéraire de moyenne montagne exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures)
ASSEZ DIFFICILE. Itinéraire ou une 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 à l'équilibration.	ASSEZ ÉLEVÉ. 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.
DIFFICILE. Itinéraire ou une 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 ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.	ÉLEVÉ. 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.

Cet index est très utile pour connaître l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour une personne bien entraînée.

ibp	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile	
7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile	
14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne	
20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile	
> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile	