

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

Qu'est ce que l'index IBP :

L'indice **IBP index** 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:

1 : Très facile :

Pas de difficulté physique. Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou quasiment aucune difficulté de progression. La pose du pied s'effectue à plat. Blessures possibles mais bénignes.

2 : Facile : Correspond à une promenade ou une petite randonnée. Peu d'obstacles, ceux-ci ne doivent pas dépasser la hauteur d'une cheville. Risque d'accident faible, blessures mineures.

3 : Moyenne : Engagement physique nécessaire mais mesuré. Au moins un obstacle ne dépassant pas la hauteur du genou. Niveau de risque peu élevé mais identifié sur certaines parties du parcours.

4 : Difficile : Engagement physique certain, soutenu. L'irrégularité du terrain rend l'utilisation de bâtons nécessaire, obstacles pouvant aller jusqu'à la hauteur de la hanche. Risque assez élevé de blessures et d'accident graves.

5 : Très difficile : Engagement physique très soutenu. Obstacles d'une hauteur supérieure à la hanche, l'utilisation des mains peut être nécessaire sur certains passages, les bâtons risquent d'être une gêne. Certains passages peuvent être sécurisés. Accidents de relief très marqués. Risque maximal d'accident.

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.

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