

## **COMMENT CHOISIR LA SORTIE QUI VOUS CONVIENT ?**

Les indications de ***promenade, marche ou randonnée*** doivent, avec les distances, vous permettre de mieux apprécier le niveau de difficulté des sorties proposées.

### **Promenades : 5 Km environ**

Elles peuvent être pratiquées par toutes personnes qui, sans faire des efforts trop importants, souhaitent conserver, au travers du club, un contact avec leurs amis (es) ou relations.

Les trajets se feront sur des chemins généralement bien tracés avec de faibles dénivelés. Cette activité prévue pour une durée de 2h à 2h30 (repos compris) s'adresse aussi à tous ceux qui peuvent reprendre une activité physique après un problème de santé.

### **Petites marches : 8 km environ**

Elles peuvent être pratiquées par toute personne désirant marcher pendant 2h30 à 3h (pauses comprises) sur des chemins généralement bien tracés avec de faibles dénivelés à une allure de 3 km/h.

### **Grandes marches : 12 km environ**

Elles sont effectuées à une allure de 4 km/h sur des chemins plus rudimentaires, parfois détrempés ou sur des terrains pouvant être vallonnés.

### **Randonnées de 15 et 20 km environ sur la journée :**

Elles sont proposées aux personnes habituées à marcher sur des sentiers divers, souvent vallonnés, pendant 4 à 6h à une allure soutenue, et ayant une dose d'humour suffisante pour accepter avec le sourire des conditions climatiques « variables ».

### **Recommandations importantes :**

*Pour votre sécurité et pour ne pas mettre vos animateurs dans une situation embarrassante, vous devez impérativement :*

- *être équipé de chaussures de marche montantes à semelles antidérapantes.*
- *Emporter, quelle que soit la sortie (ou la saison) de quoi boire en suffisance ainsi qu'un en-cas alimentaire énergétique (fruits secs, barres de fruits, barres énergétiques)*
- *Avoir dans votre sac (s'il y a lieu) vos médicaments personnels et leur mode d'emploi (allergies, diabète...)*
- *Respecter les instructions de vos animateurs lors des traversées et marches sur routes.*

## L'indice de difficulté des parcours

Dorénavant, sur notre programme trimestriel des randonnées, figure l'IBP, indice de difficulté des parcours.

Il s'agit d'un système d'évaluation international de la difficulté d'un itinéraire. Cet indice est très utile pour connaître la difficulté des parcours.

**ATTENTION :** il ne faut pas confondre **degré de difficulté** d'un itinéraire et **effort physique** nécessaire pour le réaliser : un indice IBP de 60 sera un parcours difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne, et très facile pour un pro.

Pour notre club, les randonnées de 8, 12 et 15 km sont toutes situées entre les indices 26 et 50, exceptées quelques 8. La plus difficile de toutes nos randonnées est celle des Andelys, indice 66.

Le tableau ci-dessous donne la correspondance de cet indice : 26 à 50 : Rando **assez facile** pour des personnes en **condition physique moyenne**.

Toutes les randonnées du CRSE de 8, 12, 15 et 20 km, présentes sur notre site internet « OPENRUNNER » ont été étalonnées avec l'**IBP**. Ainsi, les personnes hésitantes devant une randonnée inconnue, pourront rapidement la comparer à une randonnée qu'elles auraient déjà effectuée : **A valeur égale, l'effort, finalement demandé, sera le même.**

Tableau comparatif IBP Index

Difficulté itinéraire	Score IBP	Score IBP	Score IBP	Score IBP	Score IBP
Facile	0 . 6	0 . 13	0 . 25	0 . 50	0 . 100
Assez Facile	7 . 13	14 . 25	26 . 50	51 . 100	101 . 200
Peu Difficile	14 . 19	26 . 38	51 . 75	101 . 150	201 . 300
Assez Difficile	20 . 25	39 . 50	76 . 100	151 . 200	301 . 400
Difficile	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400
Préparation physique >>	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très Haute