

	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

Un important outil est apparu afin de « calibrer » les randonnées :

l'Index IBP : il s'agit d'un système d'évaluation international de la difficulté d'un itinéraire.

A l'origine, créé pour les cyclistes route et tout terrain (symbole BYC), les algorithmes de cet indice ont très vite été revisités pour satisfaire les randonneurs (symbole HKG) et les coureurs à pied (symbole RNG)

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. (source IBP Index)

Pour notre club, à titre d'exemple, les randos de 8 et de 12 km sont, à une immense majorité, situées entre les indices 26 et 50. Le tableau suivant donne la correspondance de cet indice :

26 à 50 : Rando **facile** pour des personnes de **condition physique moyenne**.

Ainsi, les personnes hésitantes devant une randonnée inconnue pourront rapidement connaître leur indice d'évaluation IBP et le comparer avec l'indice d'une randonnée qu'elles auraient déjà effectuée : A valeur égale, l'effort, finalement demandé, sera le même.

Les randonnées du CRSE, enregistrées sur le site Openrunner par Denis, ont toutes été calibrées selon cet indice IBP. Muni de ce nouveau paramètre, chacun peut envisager les randonnées à effectuer avec sérénité.