# COTATION DES RANDONNEES

A chaque club son système de cotation de la difficulté des randonnées : couleurs, sapins, lettres, chiffres… Non seulement, les différents procédés ne sont pas cohérents mais, en plus, sont souvent minorés… pour ne pas effrayer les plus timorés !

Une anecdote révélatrice : j'avais classé bleue, une rando que Visorando présentait comme très facile ("petit randonneur" vert). Les randonneurs de mon club, après y avoir participé, voulaient qu'elle soit classée rouge ! Demandant qui avait raison, un Internaute me répondit par une nouvelle question : "Comment classera-t-on, les parcours de 25 km avec un dénivelé de 1500 m ?"

- **La FFRandonnée et son partenaire IBP Index** ont mis au point un système de cotation des itinéraires de randonnée pédestre.
- Le principe consiste à charger une trace GPS dans le module prévu à cet effet afin que le système retourne un score.
- Plus le score est élevé plus la randonnée est difficile physiquement.
- En parallèle de ce score, le système fournit des données précises sur les caractéristiques de la randonnée (tracé, pente, temps estimé, etc.).

**EFFORT :**
la difficulté ***«énergétique»***
de la randonnée pédestre.

L'effort correspond à la difficulté "physique" de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques.
Pour l'obtenir, enregistrez la trace GPS de votre randonnée, injectez la dans le système de calcul FFRandonnée / **IBP** afin d'obtenir une fiche d'information globale et une valeur numérique correspondant à l'indice d'effort

## Qu'apporte l'indice IBP index?

Echelle comparative des valeurs IBP

| | 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 |

L'indice IBP index est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire en randonnée pédestre.

Cet indice est très utile pour connaître et comparer la difficulté de différents itinéraires.

Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP index de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entrainée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel. *(Voir l'échelle comparative)*

**Comment est calculé l'indice ?**

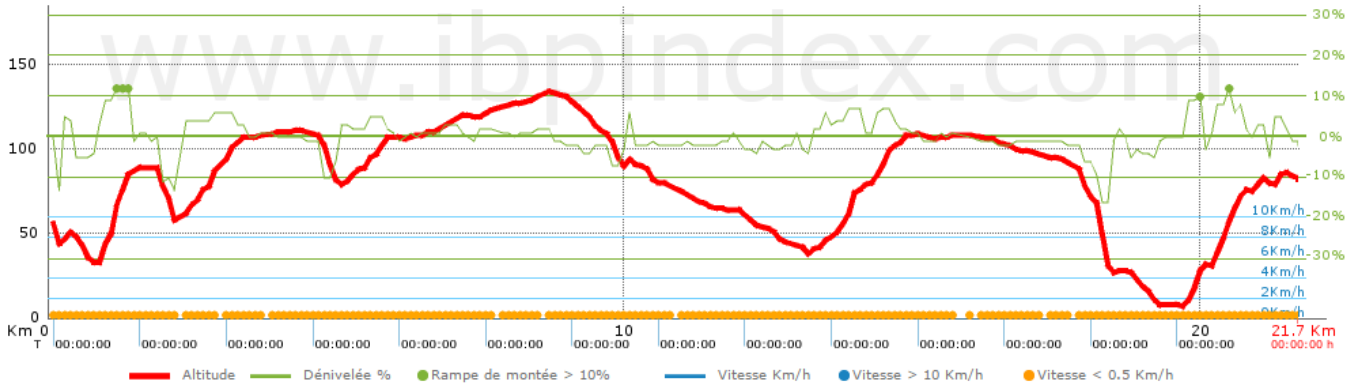
• L'indice s'obtient en analysant les données de latitude, longitude et altitude enregistrées par un récepteur GPS. Il calcule les distances parcourues dans les différents tronçons en montée et en descente (1%, 2%, 3%, 4% etc...), les distances totales en montée et en descente, les ratios moyens de montée et de descente, les kilomètres en haute altitude et la distribution des rampes.

• L'application d'une formule mathématique standardisée, permet d'obtenir une notation entre 0 et l'infini. Cette notation est 100% objective car elle ne prend pas en compte de valeurs subjectives comme la climatologie, la forme physique ou le rythme de course.

**Exemple : La côte d'Albâtre – Les falaises d'Etretat**

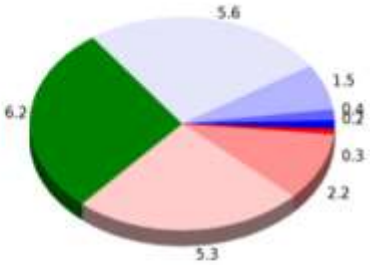
*Extraits de l'analyse complète obtenue en moins de 3 secondes*

www.ibpindex.com




| Montées | Distance Km | Km au total en % | Vitesse en Km/h | Temps h:m:s |
|---|---|---|---|---|
| Entre 30 et 55% | 0 | 0 | 0 | 0:00:00 |
| Entre 15 et 30% | 0 | 0 | 0 | 0:00:00 |
| Entre 10 et 15% | 0.342 | 1.57 | 0 | 0:00:00 |
| Entre 5 et 10% | 2.157 | 9.92 | 0 | 0:00:00 |
| Entre 1 et 5% | 5.26 | 24.19 | 0 | 0:00:00 |
| Total | 7.759 | 35.68 | 0 | 0:00:00 |
| Terrain plat | | | | |
| Dénivelées de 1 % | 6.24 | 28.7 | 0 | 0:00:00 |
| Descentes | | | | |
| Entre 1 et 5% | 5.604 | 25.77 | 0 | 0:00:00 |
| Entre 5 et 10% | 1.496 | 6.88 | 0 | 0:00:00 |
| Entre 10 et 15% | 0.415 | 1.91 | 0 | 0:00:00 |
| Entre 15 et 30% | 0.23 | 1.06 | 0 | 0:00:00 |
| Entre 30 et 55% | 0 | 0 | 0 | 0:00:00 |
| Total | 7.745 | 35.62 | 0 | 0:00:00 |
| Total trace: | 21.744 | 100 % | 0 | 0 |

Résumé des dénivelées Km




## Testez plusieurs de vos randos

**sur le site [http://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php?LAN=fr](http://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php?LAN=fr)**

**… après avoir téléchargé les traces *.gpx**

**La couleur est toujours affichée pour une préparation physique moyenne**

**Vous prendrez rapidement conscience de vos limites**
**… ou vous vous entraînerez !**