

Niveau des Randonnées

	Niveau	Description	Indice IBP
EFFORT Difficulté physique Longueur Dénivelé Altitude	1 Facile	Sans difficulté physique - Promenade, balade - Rando santé	Inférieur à 25
	2 Assez Facile	Un peu d'engagement physique - Rando douce	Compris entre 25 et 50
	3 Modéré	Engagement Physique mesuré	Compris entre 51 et 75
	4 Soutenu	Engagement Physique certain	Compris entre 76 et 100
	5 très Soutenu	Engagement physique important	Supérieur à 100
TECHNICITE Difficulté motrice Terrain accidenté	1 Facile	Parcours sans aucun obstacle, pose du pied à plat	
	2 Assez Facile	Obstacles facilement repérables d'une taille inférieure à la cheville	
	3 Moyen	Obstacles plus importants d'une taille inférieure ou égale au genou	
	4 Difficile	Obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hanche, bâtons recommandés	
	5 Très Difficile	Obstacles supérieurs à la hanche, utilisations des mains, bâtons pouvant se révéler gênants	
RISQUE Difficulté psychologique Notion de danger	1 Faible	L'exposition au danger est qualifiée de mineure	
	2 Assez Faible	Danger limités consécutif à des chutes ou glissades, blessures mineures, luxation entorse	
	3 Moyen	Accidents de relief notable, blessures plus grave, fractures (Moyenne montagne)	
	4 Assez Elevé	Accidents de relief marqués, danger de mort possible (Passages délicats à fort dévers, pentes raides)	
	5 Elevé	Accidents de relief très marqué et d'envergure, danger de mort certain (Falaises, barre rocheuse)	

Rappel sur la condition physique par rapport à l'effort	Par exemple un indice 80	Avec une préparation physique moyenne vous trouvez la rando assez difficile
		Avec une bonne préparation physique vous l'a trouvez plus facile