

Cotation des Randonnées pédestres

	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 <= à la hanche, bâtons recommandés	
	5	Très Difficile	Obstacles > à la hanche, utilisations des mains, bâtons 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
---	--------------------------	---

Ressenti de l'indice d'effort physique fonction de la préparation physique					
Préparation Physique	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute
Facile	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
Assez Facile	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
Modéré	14 - 29	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
Soutenu	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
très Soutenu	>25	>50	>100	>200	>400