

Comment évaluer une randonnée

Du promeneur au randonneur expert, il est important d'évaluer sa capacité à entreprendre une randonnée.



Mais comment appréhender pour chacun d'entre nous l'effort et la technicité à engager compte-tenu de son propre état de forme, d'une préparation régulière ou non, d'un handicap du moment, de sa capacité de résistance sur la durée prévue du parcours ?

Impossible à évaluer par un seul critère !

Aussi, seul des outils distincts d'informations et d'aide à la décision sont à envisager pour s'affranchir ou isoler la subjectivité de ces paramètres.

- L'**IBP Index**[®] (Intelligent **Benchmark Prediction**)
est l'un d'eux.
- La **cotation ETR** (**Effort-Technicité-Risque**)
mise au point par la FFRandonnée[®] est une approche plus complète et harmonisée.
- **D'autres** basés sur le temps de marche et le dénivelé,
proposés par les 'applis' de randonnée, les guides, les offices de tourisme etc...

La partie 1 de ce « Saviez-vous ? » présente notion et outil élémentaires qu'il faut s'approprier pour juger de sa capacité à entreprendre une randonnée dont la trace est connue.

La partie 2, à venir, complétera et enrichira le propos...

Partie 1

L'indice IBP

L'indice IBP index est un système d'évaluation **automatique** de la difficulté d'un itinéraire parcouru en randonnée pédestre (mais éventuellement aussi à vélo ou en course – cf « Partie 2 »).

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

C'est le 'E' (Effort) de la cotation 'ETR'.

Mais **ATTENTION** : D'ores et déjà, il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser :

Par exemple, un indice **IBP de 55** sera un parcours : (Tableau ci-dessous)

- **très difficile** pour une personne non entraînée (a),
- **moyen** avec une préparation physique moyenne (b),
- **très facile** pour un professionnel (c).

Tableau comparatif IBP index					
Préparation physique >>	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute
Difficulté itinéraire	Score IBP	Score IBP	Score IBP	Score IBP	Score IBP
Très facile	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100 (c)
Facile	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
Moyenne	14 - 19	26 - 38	51 - 75 (b)	101 - 150	201 - 300
Difficile	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
Très difficile	>25	>50 (a)	>100	>200	>400

Comment le déterminer ?

Pour connaître l'indice d'effort d'une randonnée, c'est très simple ! L'agence IBP en partenariat avec la FFRandonnée® a créé un outil qui le calcule à partir d'une trace de type GPS.

Pour y accéder, il suffit de se rendre sur la page <https://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php> et de charger votre trace dans le champ dédié (▶1) et valider (▶2). (*)

...en partenariat avec

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

ibp index

Calculer son indice d'effort.

Archive de trace (Extensions valides: .PLT .TRK .GPX .TCX .CRS .FIT .KML .KMZ)

Choisir un fichier

▶1

▶2

Mesurer IBP index

1 2 3 4 5

(*) Il se peut que l'analyse renvoie une erreur « Track no encontrado » due à une version de codage ancienne. Dans ce cas, il convient d'ouvrir le fichier gpx dans une application de rando (IGNrando, Visorando, VisuGPX, Komoot, MaRando, GpxTybern ...) puis de l'exporter au format GPX pour le traiter à nouveau dans 'IBP Index'

Comment l'interpréter ?

L'outil (l'algorithme) analyse le fichier et calcule automatiquement le **degré de difficulté physique de l'itinéraire** en se basant sur sa **longueur** et le **dénivelé positif**. (plus de détail en partie 2)

Le résultat apparaît sous la forme d'une **valeur de 0 à >100** qui s'inscrit dans un **score de 1 à 5** associé à un **code couleur** qui donne le niveau d'effort :



Entre **0** et **25**, c'est le **niveau 1** qualifié de **Facile**. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.



Entre **26** et **50**, c'est le **niveau 2** qualifié d'**Assez Facile**. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. C'est également la limite supérieure des sorties Rando Santé®.



Entre **51** et **75**, c'est le **niveau 3** qualifié de **Peu Difficile**. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.



Entre **76** et **100**, c'est le **niveau 4** qualifié d'**Assez Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.



Une valeur supérieure à **100** correspond au **niveau 5** qualifié de **Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.

Pour rappel : La cotation obtenue s'entend pour des individus adultes, de taille moyenne, en bonne condition physique, sur terrains secs, dans des conditions météorologiques clémentes !!!

Mais pourtant ...

... après avoir randonné sur des parcours autour d'**indices 30**, on peut avoir des ressentis différents.

Pour cela il faut mettre en évidence **deux critères indissociables qu'il faut confronter** pour évaluer sa capacité à entreprendre raisonnablement une randonnée :

- L'**indice IBP** qui dégage un score calculé **automatiquement** et qui peut être considéré '**objectif**' (dans le sens où il sera toujours le même pour un parcours donné).
- **Sa préparation et sa propre capacité physique**, plus **subjective** et qu'il faut évaluer au mieux de l'habitude ou du moment.

C'est en définitive sa propre position du curseur dans le tableau précédent " *Tableau comparatif IBP index* " qu'il faut déterminer (basse, moyenne, haute).

Pour cela, quoi de mieux que de se référer à son expérience faite sur des randonnées précédentes, afin de pouvoir se projeter sur des parcours futurs.

Pour exercer ce regard critique par rapport à ces cotations et se situer sur l'échelle de sa forme physique, je vous propose de revenir sur des randonnées récentes et ainsi s'en faire une idée et relativiser les parcours entre eux.

- Tour de Saint-Jacut-de-la-Mer
- Ploubalay - Le Bois Joly
- Saint-André-Des-Eaux
- Cancale ND du Verger – Pointe du Grouin

Ces quatre parcours sont cotés d'IBP 31 à 34 (*), sont de 10.8 à 11.9 km et d'une durée en temps de marche effective de 2h30 à 2h34 et pourraient ainsi être considérés équivalents.

(*) partie inférieure du score de niveau 2 qui va de 26 à 50.

Date	Trace CIN	Lieu	Km	IBP	Temps mouvt	Moy. (Km/h)	Dénivelé pos. (m)
05/09/2024	1209771	Tour de Saint-Jacut-de-la-Mer	11.3	31	02:33	4.4	61
19/09/2024	77197	Ploubalay - Le Bois Joly	11.9	34	02:30	4.7	85
26/09/2024	1463331	Saint-André-Des-Eaux	11.7	31	02:30	4.7	50
17/10/2024	1180850	Cancale ND Verger - Grouin	10.8	32	02:34	4.2	120
12/09/2024	1384645	Saint-Cast-Le-Guildo	19.5	51	04:56	3.9	200
03/10/2024	1291202	Tour du Cap d'Erquy	18.3	53	04:40	3.9	290

Pourtant d'évidence, rien de comparable par exemple et à posteriori, dans le ressenti entre 'Saint André des Eaux' et 'Cancale' !

Alors pourquoi cette situation entre ces deux parcours ? En affinant on peut observer dans le tableau :

- ▶ une différence de dénivelé positif cumulé de 50m contre 120m,
- ▶ une différence de longueur de 11.7km contre 10.8km,
- ▶ une différence de terrain entre chemins urbain, agricole, voie verte pour l'un et deux tiers de sentier côtier 'chahuté' du GR34 pour l'autre,
- ▶ une vitesse moyenne de 4.7km/h contre 4.2km/h.

Une analyse plus fine (proposée sur la fiche générée de l'IBP) reportée sur le tableau suivant montre :

- ▶ une dénivelée positive moyenne par km supérieure
- ▶ une proportion de montées inférieure aux descentes
- ▶ globalement sur les parcours un pourcentage absolu de montée (2 et 2.9%) plutôt faible
- ▶ des montées plutôt inférieures à 5%
- ▷ profil en dents de scie,
- ▷ possibilité de 'récupération',
- ▷ profil varié,
- ▷ raidillons modérés (à relativiser toutefois en fonction du nombre de points relevés par le GPS).

Lieu	Km	IBP	Dénivelé pos. (m)	Dénivelée positive (m/Km)	% de montée	% de descente	montée (km) entre 1 & 5%	montée (km) entre 5 & 10%	montée (km) entre 10 & 15%	montée (km) > 15%
Tour de Saint-Jacut-de-la-Mer	11.3	31	61	5.7	2.5%	2.3%	2.3	0.2	-	-
Ploubalay - Le Bois Joly	11.9	34	85	7.0	2.5%	3.0%	3.1	0.3	-	-
Saint-André-Des-Eaux	11.7	31	50	4.0	2.0%	2.4%	2.3	-	-	-
Cancale ND Verger - Grouin	10.8	32	120	10.7	2.9%	3.8%	3.3	0.7	-	-
Saint-Cast-Le-Guildo (journée)	19.5	51	200	10.6	3.5%	3.1%	4.7	1.0	-	-
Tour du Cap d'Erquy (journée)	18.3	53	290	16.1	4.1%	4.5%	5.0	2.0	0.1	0.2

Sans aller systématiquement à ce niveau de détail, ce sont donc bien les paramètres combinés présents dans ces deux tableaux qui entrent dans la détermination de l'indice.

Sur le même principe, je vous invite à faire votre propre analyse des randonnées à la journée de St Cast et d'Erquy qui affichent un indice de l'ordre de 50 et si vous les avez parcourus, affiner votre situation sur cette échelle d'indice IBP [comment je me suis senti(e) pendant et à l'issue de cette rando ?].

Alors ...

Ce qu'il faut alors **retenir** c'est qu'à **indice IBP pourtant sensiblement égal**,
la distance plus ou moins longue,
une pente régulière ou des pentes successives courtes offrant des passages de récupération,
la vitesse moyenne réalisée,
la nature des sols présentant ou non des obstacles
vont influencer le ressenti et préciser sa propre capacité d'effort,
mais sur l'ensemble du parcours **l'Effort physique à engager va être proportionnel**, toutefois pas forcément proportionné de la même manière au long du trajet.

Déterminer et retenir son propre indice IBP, correspondant par expérience à sa capacité physique, est donc important et ne devrait pas présenter de surprise dans le choix d'une randonnée future à indice égal.

Replacé dans le contexte géographique de nos randonnées locales, même isolément, l'IBP seul est un indicateur représentatif et fiable à considérer avec intérêt.

Par manque d'expérience, s'engager graduellement sur des randos d'indices progressifs est une bonne méthode d'auto-évaluation et de progression dans notre activité sportive et conviviale.

C'est pourquoi ...

... vous avez déjà pu voir progressivement, ce précieux indice sur les programmes et les comptes rendus sur le site [SJEM](#),

Pour rappel , la trace GPX est accessible également depuis le programme des randonnées.

A consulter sans modération...

et les animateurs peuvent vous apporter des précisions.

Bonnes prochaines randonnées.

-----○○○-----

Dans la partie 2, nous verrons

- ☞ comment la cotation ETR enrichit ce premier critère,
- ☞ les autres formes d'évaluation,
- ☞ les outils ou les applis de support
- ☞ leurs exploitations avancées.