

Qu'apporte l'indice IBP index?

Echelle comparative des valeurs IBP

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 parcouru en vélo tout terrain, en vélo de route, en randonnée pédestre ou en course.

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 entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel. (Voir le échelle comparative)

La souffrance ou les efforts physiques d'un itinéraire = état de forme physique + rythme de course + conditions météorologiques + IBP index

Comment on le calcule?



- 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.

- Le système détecte automatiquement comment le parcours a été réalisé. Pour cela, l'indice d'effort obtenu sera accompagné des sigles suivants: **BYC** pour les parcours réalisés à vélo, **HKG** pour les parcours réalisés en marchant et **RNG** pour ceux réalisés en courant.