

Grille des niveaux Indice d'effort prévu

2016-11-07

demi-
Journées

Distance (km) (bornes maximales) Dénivelé (m)	10	11	12	13	14	15
800	5	5	5	5	5	5
750	5	5	5	5	5	5
700	4	5	5	5	5	5
650	4	4	5	5	5	5
600	3	4	4	5	5	5
550	3	3	4	4	5	5
500	3	3	3	4	4	5
450	2	3	3	3	4	4
400	2	2	3	3	3	4
350	1	2	2	3	3	4
300	1	1	2	2	3	4
250	1	1	1	2	3	4

Journées

Distance (km) (bornes maximales) Dénivelé (m)	20	21	22	23	24	25	26
1100	5	5	5	5	5	5	5
1050	5	5	5	5	5	5	5
1000	4	5	5	5	5	5	5
950	4	4	5	5	5	5	5
900	3	4	4	5	5	5	5
850	3	3	4	4	5	5	5
800	3	3	3	4	4	5	5
750	2	3	3	3	4	5	5
700	2	2	3	3	4	4	5
650	1	2	2	3	3	4	5
600	1	1	2	2	3	4	5
550	1	1	1	2	3	4	5

2021-05-28

Indice d'effort prévu 1 2 3 4 5

Le but est de **ne pas piéger** des personnes qui auraient choisi un niveau considéré comme faible (1 ou 2)

mais dont la randonnée comporte :

- des portions avec des pentes supérieures à 10% pendant une durée significative
- des sentiers difficiles
- une journée très déséquilibrée entre une matinée de niveau 4 ou 5, et une après-midi de niveau 1

Il s'agit d'un indice **subjectif**, évalué par l'animateur :

- soit par l'observation de la carte
- soit par l'observation du profil altitude/longueur
- soit par son expérience personnelle

- soit par calcul de l'indice IBP : <https://www.ibpindex.com/index.php/fr/>

Il n'a d'intérêt que pour les niveaux faibles

Il est inutile pour les niveaux 4 et 5