

Qu'est-ce que l'indice IBP ?

L'indice IBP 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 la difficulté de différents itinéraires et afin de pouvoir les comparer.

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 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 tableau ci-dessous).

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
<b>Très facile</b>	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
<b>Facile</b>	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
<b>Moyenne</b>	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
<b>Difficile</b>	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
<b>Très difficile</b>	>25	>50	>100	>200	>400