



**Calculer son indice d'effort.**

## Mesurer IBP index

### Qu'apporte 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.

Lien : <https://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php>

Exemple avec Boucle Madamette

Analyse détaillée de la piste analysée comme Randonnée (HKG)



Trace : Boucle Madamette.gpx

Ces vitesses sont moyennes pour le : HKG (Randonnée)  
Réanalyser comme

[BYC \(Vélo\)](#) [RNG \(Course\)](#)

Fiabilité de la trace originale: A (123697/04-07)

Niveau du correctif appliqué à la trace: 0

Distance totale: 17.94 Km [mi / ft ?](#)

Distance analysée: 17.94 Km

Distance linéaire: 0.03 Km

Dénivelée positive accumulée: 1235.95 m

[Info Liste des points](#)

Dénivelée négative accumulée: 1250.37 m

Altitude maximale: 2656 m

Altitude minimale: 1451.63 m

Altitude initiale: 1466 m

Altitude finale: 1451.63 m

Pourcentage de montée: 15.77 %

Pourcentage de descente: 16.73 %

Dénivelée positive par Km: 68.89 m

Dénivelée négative par Km: 69.7 m

Filter pente maximum: ~55 %

Distance minimale analysée: ~30 m

Nombre de points: 1338 (cad. 13.41 m)

Points significatifs: 500 (cad. 35.95 m / 37.37 %)

Changement de direction par Km: 13.32

Changement de direction >5° par Km: 11.09

Sections rectilignes accumulées: 1.735 Km

Tronçons en ligne droite par Km: 96.71 m

Changements de pente pénalisables: 7

Changements de pente pénalisables par Km: 0.39

Temps total: 8:04:49 h

Temps en mouvement: 6:13:39 h

Temps de pause: 1:51:10 h

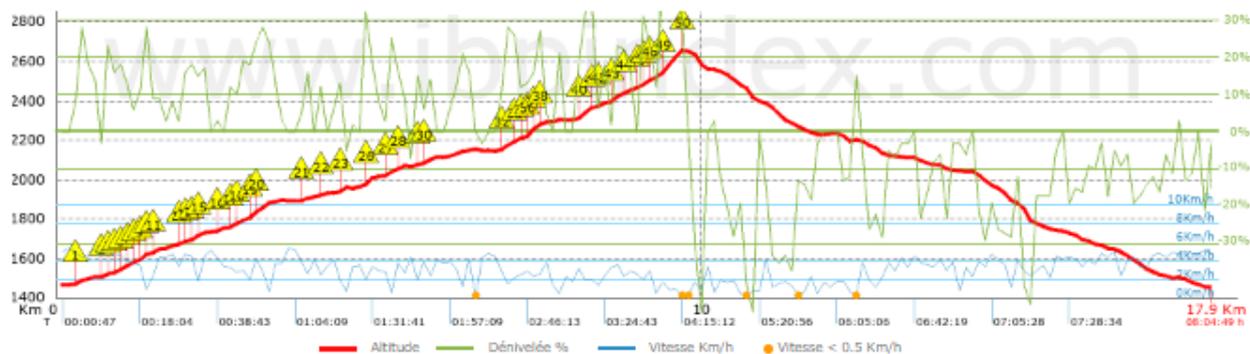
Vitesse moyenne totale: 2.22 Km/h

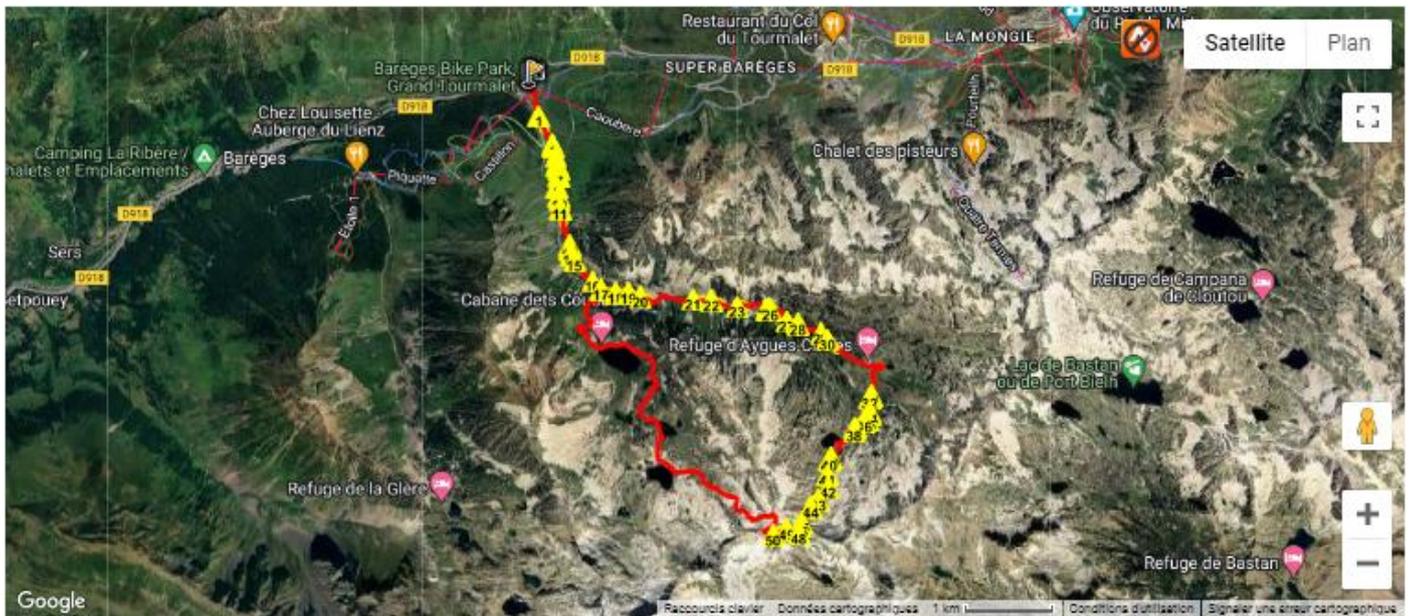
Vitesse moyenne en mouvement: 2.88 Km/h

Vitesse maximale soutenue: 5.43 Km/h



Voir la carte





Voir pentes

### Raidillons > 10%

Raidillons > 2%   Raidillons > 10%   Raidillons > 15%   Raidillons > 20%   Raidillons > 25%

Raidillon de 2276 m.		Pente moyenne	Distance	Télécharger en tant que Waypoint
1	km 0.304	13%	177 m	<input checked="" type="checkbox"/>
2	km 0.673	13%	38 m	<input checked="" type="checkbox"/>
3	km 0.711	11%	111 m	<input checked="" type="checkbox"/>
4	km 0.823	12%	107 m	<input checked="" type="checkbox"/>
5	km 0.93	18%	40 m	<input checked="" type="checkbox"/>
6	km 0.969	22%	89 m	<input checked="" type="checkbox"/>
7	km 1.058	13%	134 m	<input checked="" type="checkbox"/>
8	km 1.192	22%	109 m	<input checked="" type="checkbox"/>
9	km 1.301	19%	37 m	<input checked="" type="checkbox"/>
10	km 1.338	15%	124 m	<input checked="" type="checkbox"/>
11	km 1.463	13%	164 m	<input checked="" type="checkbox"/>
12	km 1.917	10%	31 m	<input checked="" type="checkbox"/>
13	km 1.948	12%	69 m	<input checked="" type="checkbox"/>
14	km 2.017	20%	117 m	<input checked="" type="checkbox"/>
15	km 2.133	14%	132 m	<input checked="" type="checkbox"/>
16	km 2.46	11%	150 m	<input checked="" type="checkbox"/>
17	km 2.61	17%	121 m	<input checked="" type="checkbox"/>
18	km 2.793	16%	163 m	<input checked="" type="checkbox"/>
19	km 2.956	22%	156 m	<input checked="" type="checkbox"/>
20	km 3.112	24%	96 m	<input checked="" type="checkbox"/>
21	km 3.787	16%	110 m	<input checked="" type="checkbox"/>
Raidillon de 111 m.		Pente moyenne	Distance	Télécharger en tant que Waypoint
22	km 4.01	14%	111 m	<input checked="" type="checkbox"/>
Raidillon de 111 m.		Pente moyenne	Distance	Télécharger en tant que Waypoint
23	km 4.321	25%	111 m	<input checked="" type="checkbox"/>

Raidillon de 548 m.		Pente moyenne	Distance	Télécharger en tant que Waypoint
	km 4.721	32%	37 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 4.758	26%	35 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 4.793	38%	39 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 5.098	18%	148 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 5.246	16%	32 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 5.548	13%	106 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 5.654	16%	152 m	<input checked="" type="checkbox"/>

Raidillon de 1958 m.		Pente moyenne	Distance	Télécharger en tant que Waypoint
	km 6.877	16%	32 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 6.91	24%	180 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 7.09	16%	31 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 7.121	11%	85 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 7.206	13%	45 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 7.251	25%	146 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 7.397	32%	37 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 7.434	27%	44 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 8.024	19%	36 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 8.06	24%	153 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 8.244	36%	39 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 8.402	17%	199 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 8.6	16%	143 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 8.743	22%	110 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 8.984	18%	39 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 9.024	24%	67 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 9.09	30%	30 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 9.12	12%	226 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 9.346	43%	282 m	<input checked="" type="checkbox"/>
	km 9.629	31%	32 m	<input checked="" type="checkbox"/>



Voir rampes

Montées	Distance Km	Km au total en %	Vitesse en Km/h	Temps h:m:s
Entre 30 et 66%	0.78	4.35	1.55	0:30:17
Entre 16 et 30%	2.955	16.47	2.63	1:07:20
Entre 10 et 16%	1.315	7.33	3.18	0:24:51
Entre 6 et 10%	1.746	9.73	3.36	0:31:11
Entre 1 et 6%	1.042	5.81	3.55	0:17:36
Total	7.838	43.69	2.75	2:51:15
Terrain plat				
Dénivelées de 1 %	2.627	14.64	3.28	0:48:01
Descentes				
Entre 1 et 6%	0.937	5.23	3.87	0:14:32
Entre 6 et 10%	1.553	8.66	3.5	0:26:40
Entre 10 et 16%	1.138	6.34	3.61	0:18:53
Entre 16 et 30%	3.01	16.78	2.88	1:02:46
Entre 30 et 66%	0.836	4.66	1.59	0:31:32
Total	7.474	41.67	2.9	2:34:23
Total bras:	17.94	100 %	2.88	8:19:39



Voir données à haute altitude

### Paramètres de grandes altitudes, au-dessus de 1500 m

Paramètres de grandes altitudes, au-dessus de 1500 m							
Altitude m	Distance Km	% au total	Temps en mouvement	Vitesse	Temps de pause	Temps total	Vitesse total
2500	1.348	7.51	0:46:04	1.76	0:23:23	1:09:27	1.16
2250	2.976	16.59	1:19:58	2.23	0:29:05	1:49:03	1.64
2000	5.214	29.07	1:46:49	2.93	0:48:37	2:35:26	2.01
1750	3.326	18.54	1:05:09	3.06	0:05:33	1:10:42	2.82
1500	4.041	22.52	1:03:11	3.84		1:03:11	3.84
Total:	16.904 Km	84.23 %	6:01:11 h	2.81 Km/h	1:48:38 h	7:47:49 h	2.17 Km/h

[Voir arrêts](#)

## Pauses

Pauses					
Distance Km	Temps de pause	Altitude	Temps total écoulé	Temps à la pause précédente	Distance à la pause précédente
3.174	0:02:47	1858	0:53:07	0:53:07	3.174
4.399	0:02:46	1958	1:18:58	0:25:51	1.225
5.062	0:03:34	2020	1:35:23	0:16:25	0.663
6.376	0:27:22 > 10'	2150	2:03:12	0:27:49	1.314
7.724	0:03:40	2298	3:01:00	0:57:48	1.348
9.151	0:05:05	2506	3:41:13	0:40:13	1.427
9.629	0:09:12	2646	4:06:00	0:24:47	0.478
9.744	0:05:49	2652	4:17:10	0:11:10	0.116
10.061	0:03:17	2563	4:34:31	0:17:21	0.316
10.512	0:15:45 > 10'	2497	4:51:29	0:16:58	0.451
10.79	0:02:31	2406	5:17:25	0:25:56	0.278
11.426	0:07:09	2275	5:36:49	0:19:24	0.636
11.724	0:04:17	2232	5:49:54	0:13:05	0.298
12.249	0:10:41 > 10'	2201	6:11:45	0:21:51	0.525
13.942	0:02:43	2047	6:54:18	0:42:33	1.693
17.916	0:04:32	1455	8:00:17	1:05:59	3.975
<b>Total:</b>	<b>1:51:10 h</b>				