

Pour une bonne lecture de la Fiche Rando...



Nature Randonnée:

Distance: 21km Déniv.:700m Durée 5H30

Difficulté: Moyen Indice IPB 75

Carte IGN:1947OT

1^{ère} info : La distance et le dénivelé

De manière globale et avec un rythme de marche à 3.5km/h, une randonnée de 15km se fait approximativement en 4h.

Une randonnée de 18km se fait en 5h, une randonnée de 21km en 6h de marche.

L'expérience de vos précédentes randonnées vous permet d'estimer le ressenti du dénivelé. La lecture du profil vous permettra de l'analyser plus précisément.

2^{ème} info : L'indice IBP

Voici un tableau comparatif des indices IBP, qui donne une indication sur le niveau de la randonnée.

Ce tableau ne prend pas en compte les facteurs extérieurs qui peuvent augmenter ou diminuer la facilité ou la difficulté de la randonnée : météo – état de santé du moment etc...

IBP < 50 facile

50 < IBP < 70 Modéré

70 < IBP < 90 Moyen

IBP > 90 Difficile

Avec votre expérience vous pouvez vous faire une opinion sur la difficulté d'une randonnée. A titre d'exemple certaines randos déjà faites :

Vaïssac 59

Oppidum de Bernicaud 64

Pic de Cabanestous 82

La chapelle de l'Isard 86

Oppidum du Renard 100

Pic du tarbesou 101

Pic des trois seigneurs 108

Lac d'Ûo et d'Espingo 126

Cinq étangs 148

3^{ème} info : Le profil



Ce graphique vous donne plusieurs informations :

A quel moment de la journée la randonnée présente des montées et des descentes. (Ici dès le départ on voit une montée, avant l'arrivée une descente raide)

Quelle est la difficulté de la montée/descente.

Un simple calcul permet de déterminer le pourcentage de la pente :

$$\text{Pente (\%)} = 100 \times \text{Dénivelé (m)} / \text{Longueur parcourue (m)}$$

Ce pourcentage permet de décrire le relief en exprimant le rapport entre la dénivellation et la distance horizontale.

Le dénivelé est la distance entre la hauteur de départ et la hauteur d'arrivée.

Ex : sur les premiers 2500m (2.5km) on parcourt 200m de dénivelé soit :

$$100 \times 200 / 2500 = 8 \%$$

La fédération Française de randonnée indique que:

18% = Pente faible

36% = Pente soutenue

58% = Pente forte

84% = Pente très raide