

|   |  |   |  |  |   |  |   |
|---|--|---|--|--|---|--|---|
| <b>La marche et moi</b>                                   | <input type="checkbox"/><br>J'aime la marche et j'ai une bonne hygiène de vie, mais je ne suis pas très sportif. | <input type="checkbox"/><br>Je marche de temps en temps sur chemin.<br>OU<br>J'ai fait dans les 2 dernières années sans peine un circuit de niveau 1. | <input type="checkbox"/><br>Je marche régulièrement sur sentier.<br>OU<br>J'ai fait dans les 2 dernières années sans peine un circuit de niveau 2. | <input type="checkbox"/><br>Je marche très régulièrement sur sentier et hors sentier.<br>OU<br>J'ai fait dans les 2 dernières années un circuit de niveau 3. | <input type="checkbox"/><br>Je marche très régulièrement sur sentier et hors sentier.<br>OU<br>J'ai fait dans les 2 dernières années sans peine un circuit de niveau 4. | <input type="checkbox"/><br>J'ai l'expérience de l'activité, le plus souvent avec le portage d'un sac.<br>OU<br>J'ai fait dans les 2 dernières années sans peine un circuit de niveau 5. | <input type="checkbox"/><br>J'ai l'expérience de voyages engagés ou d'expéditions.<br>OU<br>J'ai fait dans les 2 dernières années sans peine un circuit de niveau 6 ou 7. |
| <b>Je suis capable de marcher pendant plusieurs jours</b> | <input type="checkbox"/><br>2 à 3 heures/jour environ  | <input type="checkbox"/><br>4 à 5 heures/jour environ   | <input type="checkbox"/><br>5 heures/jour environ  | <input type="checkbox"/><br>6 heures/jour environ  | <input type="checkbox"/><br>6 à 7 heures/jour   | <input type="checkbox"/><br>7 heures/jour et plus  | <input type="checkbox"/><br>8 heures/jour et plus   |
| <b>Pendant</b>  | <input type="checkbox"/> 10 km   | <input type="checkbox"/> 12 à 15 km   | <input type="checkbox"/> 15 km   | <input type="checkbox"/> 15 à 18 km  | <input type="checkbox"/> 20 km  | <input type="checkbox"/> Plus de 20 km   | <input type="checkbox"/> Plus de 20 km  |
| <b>Dénivelée par heure à la montée</b>                    | <input type="checkbox"/> Faible  | <input type="checkbox"/><br>200 m/h de montée   | <input type="checkbox"/><br>300 m/h de montée  | <input type="checkbox"/><br>350 m/h  | <input type="checkbox"/><br>400 m/h   | <input type="checkbox"/><br>400 m/h  | <input type="checkbox"/><br>Plus de 400 m/h   |
| <b>Je pratique une activité sportive</b>                  | <input type="checkbox"/><br>Non  | <input type="checkbox"/><br>Un peu  | <input type="checkbox"/><br>Régulière (1 h/1 h 30 une fois par semaine)  | <input type="checkbox"/><br>Très régulière (2 à 3 h par semaine)   | <input type="checkbox"/><br>Intensive (3 à 4 h par semaine) développant l'endurance   |  |   |
| <b>Ma préparation</b>                                     | <input type="checkbox"/><br>J'entretiens ma condition physique   |   | <input type="checkbox"/><br>Je prévois de me préparer en pratiquant une activité sportive d'endurance  |  | <input type="checkbox"/><br>Je prévois un entraînement sportif spécifique de 4 mois avant le départ   |  |   |
| <b>Mon niveau*</b>  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 1  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 2   | <input type="checkbox"/> NIVEAU 3  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 4  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 5   | <input type="checkbox"/> NIVEAU 6  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 7 ou 8  |
| <b>J'ai choisi un circuit de niveau</b>                   | <input type="checkbox"/> NIVEAU 1  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 2   | <input type="checkbox"/> NIVEAU 3  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 4  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 5   | <input type="checkbox"/> NIVEAU 6  | <input type="checkbox"/> NIVEAU 7 ou 8  |

\* Il correspond à la colonne dans laquelle vous avez coché une majorité de cases.