

# NIVEAU D'EFFORT TERRESTRE

## EXPLORER FACILEMENT



Vous avancez dans votre voyage comme sur une terre plate : peu d'efforts sont nécessaires pour participer à ces voyages, si ce n'est quelques marches quotidiennes pour vous rendre sur site ou parcourir un itinéraire court.

**Temps de marche** : 1 à 3 heures max/jour

**Dénivelé** : 0 à 300m max/jour

**Portage** : Sac à dos à la journée (Matériel photo + pique-nique)

**Condition physique** : Vous êtes en bonne santé et avez l'envie de découvrir

## EXPLORER MODEREMENT



Vous avancez dans votre voyage comme sur une terre vallonnée : vous aimez la marche, ne craignez pas de transpirer et vous êtes en bonne santé. Vous retrouvez loin des grandes routes n'est pas une contrainte pour vous.

**Temps de marche** : 3 à 5 heures max/jour

**Dénivelé** : 800m max/jour

**Portage** : Sac à dos à la journée (Matériel photo + pique-nique)

**Condition physique** : Vous pratiquez une activité physique plutôt régulièrement et êtes capable de marcher 10 à 15km/jour.

## EXPLORER AVEC EFFORT



Vous avancez dans votre voyage comme sur une terre escarpée : vous aimez la marche et ne craignez pas l'effort soutenu dans des conditions parfois difficiles.

**Temps de marche** : 7 à 8 heures max/jour

**Dénivelé** : 800 à 1200m max/jour

**Portage** : sac à dos à la journée (Matériel photo + pique-nique)

**Condition physique** : Vous pratiquez une activité physique régulière et êtes capables de marcher entre 15 et 20 km/jour.