

SE SITUER PAR RAPPORT A L'OFFRE DE NIVEAUX DE RANDONNÉES DE L'AMICALE LAÏQUE DE LEUCATE

LA MARCHÉ ET MOI	J'aime la marche, j'ai une bonne hygiène de vie.	Je marche assez souvent sur chemin ou sur sentiers	Je marche assez régulièrement sur sentiers ou hors sentiers	Je marche très régulièrement sur sentiers et hors sentiers	Je marche assez régulièrement sur sentiers et hors sentiers montagne
Je suis capable de marcher	1 / 2 heures	2 / 3 heures	3 / 4 heures	5 / 6 heures	6 / 7 heures
Sur une distance de	5 / 8 km	7 / 10 km	10 / 15 km	14 / 18 km	10 / 16 km
Et un dénivelé positif (Par heure)	Faible (0 / 50 m)	Moyen (50 / 100 m)	Assez important (100 / 150 m)	Important (150 / 200 m)	Très important (200 / 300 m)
J'ai une activité sportive	Inexistante	Irrégulière	Assez régulière	Régulière	Très régulière
Ma préparation	Je fais attention à ma condition physique	Ma condition physique est bonne	J'entretiens ma condition physique	J'entretiens bien ma condition physique	Je pratique une activité sportive d'endurance
Niveau à choisir	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5

La colonne ou qui correspond au maximum de réponses positives correspond au niveau à choisir en adhérent.
Il est possible par la suite d'évoluer en progression au sein des différents niveaux proposés.