

# EXIGENCES PHYSIQUES

## 1 trace: **Tranquille**

Dénivelé ↑ et ↓ jusqu'à 300 - 350 m

ou

temps de marche max:

été: 3h00 - 3h30

hiver: 2h00 - 2h30



## 2 traces: **Moyen**

Dénivelé ↑ et ↓ entre 400 m et 700 m

ou

temps de marche:

été: entre 4h et 5h

hiver: entre 3h et 4h



## 3 traces: **Exigeant**

Dénivelé ↑ et ↓ entre 800 m et 1'200 m

ou

temps de marche

été: entre 5h et 6h

hiver: entre 4h30 et 5h30



## 4 traces: **Très exigeant**

Dénivelé ↑ et ↓ > 1'200 m

ou

temps de marche:

été: > 6h00

hiver: > 5h30

