

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