

## Fiche d'auto-évaluation pour bien choisir sa randonnée

	<p>J'aime la rando mais je ne suis pas très sportif</p>	<p>Je randonne de temps en temps sur chemin ou J'ai fait des randos de niveau1 sans difficulté</p>	<p>Je randonne régulièrement sur sentier ou j'ai fait des randos de niveau 2 sans difficulté</p>	<p>Je randonne régulièrement sur et hors sentier ou j'ai fait des randos de niveau 3</p>	<p>Randonnées très régulières sur et hors sentier, ou j'ai fait des randos de niveau 3 sans difficulté</p>	<p>j'ai l'expérience de l'activité et j'ai fait des randos de niveau 4 sans difficulté</p>
<p>Je suis capable de randonner pendant</p>	1 à 2 heures	2 à 3 heures	3 à 4 heures	4 à 6 heures	5 à 7 heures	
<p>Distance parcourue</p>	4 km	4 à 6 km	6 à 10 km	10 à 15 km	Au-delà de 15 km	
<p>Dénivelés par heure à la montée</p>	Faible	Entre 100 et 150 m/h	Entre 150 et 250 m/h	Entre 250 et 350 m/h	Plus de 350 m/h	
<p>Je pratique une autre activité sportive</p>	Non	De temps en temps	1h à 2h	Régulièrement	Très régulièrement avec des séquences plus intenses sur le plan cardio et musculaire	
<p>Fréquence des activités pratiquées</p>	Faible		Une fois / semaine	3 à 4 heures / semaine	Élevée	
<p>J'évalue mon niveau d'effort</p>		 	 	  	   	
<p>Je choisis une randonnée de niveau</p>	<p>Niveau 1 : 2 h et 4 km maxi Peu de dénivelé</p>	<p>Niveau 1 + : 3 h et 6 km maxi 300 m de dénivelé maxi</p>	<p>Niveau 2 : 4 h et 10 km maxi 500 m de dénivelé maxi</p>	<p>Niveau 3 : 6 h et 15 km maxi 600 m de dénivelé maxi</p>	<p>Niveau 4 : 7 h et 20 km maxi + de 600 m de dénivelé +</p>	