

INDICE D'EFFORT

L'effort correspond à la difficulté "physique" de la randonnée et donc de la détermination du niveau de mobilisation nécessaire des forces physiques.

Pour un indice d'effort donné, le parcours sera très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel.

Les informations ci-dessous sont calculées pour une personne avec une préparation physique normale.



Niveau 1 - FACILE : la randonnée est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et balades.



Niveau 2 - ASSEZ FACILE : la randonnée présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.



Niveau 3 - PEU DIFFICILE : la randonnée nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées modérées.



Niveau 4 - ASSEZ DIFFICILE : la randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues.



Niveau 5 - DIFFICILE : la randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.