

EVALUEZ VOTRE PROFIL SPORTIF POUR CHOISIR VOTRE STAGE PERFORM CONCEPT TRAIL

- x Vous correspondez à un niveau de pratiquant si vous remplissez au moins une des conditions dans chaque rubrique.
- x Une aptitude à la pratique d'une activité sportive doit être validée par votre médecin traitant.

vos acquis	vos objectifs	vos acquis	vos objectifs
<p>Occasionnel (niveau 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • activité sportive = 1h/semaine + randonnée pédestre ou vélo ou ski 2-3h/1x par mois • activité professionnelle = indifférent 	<ul style="list-style-type: none"> • amélioration condition physique générale • découverte du milieu montagnard • être autonome en trail-running • se faire plaisir dans un milieu naturel • partager une expérience sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • pas de passé sportif spécifique • habitué au plein air (<i>exemple jardinage</i>) • pas de connaissance de l'environnement 	
<p>Régulier (niveau 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • activité sportive = 3h/semaine + randonnée pédestre ou vélo ou ski 2-3h/3x par mois • activité professionnelle = debout-actif 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration condition physique générale • élargir ses acquis outdoor • être plus polyvalent en trail-running • se faire plaisir dans un milieu naturel • partager une expérience sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • passé sportif polyvalent • habitué aux sports outdoor. Expérience course-nature et trail courte distance. • Pas de connaissance de l'environnement 	
<p>Régulier (niveau 3)</p>			
<p>Intensif (niveau 3)</p>			
<p>Intensif (niveau 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • activité sportive = 6h/semaine + randonnée pédestre ou vélo ou ski 4h/3x par mois • activité professionnelle = actif ou métier de force 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration condition physique générale • élargir ses acquis outdoor • être plus performant en trail-running et autres sports pleine-nature 	<ul style="list-style-type: none"> • passé sportif spécifique ou compétition • habitué aux sports outdoor. Emprunte volontiers des sentiers techniques en single. Expérience trail toutes distances. • bases en connaissance de l'environnement 	
<p>Expert (niveau 4)</p>			
<p>Expert (niveau 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • activité sportive = 8h/semaine + randonnée pédestre ou vélo ou ski 6h/4x par mois • activité professionnelle = actif ou métier de force 	<ul style="list-style-type: none"> • prépare une épreuve ou un défi personnel • perfectionner ses acquis outdoor • être plus performant en trail-running et autres sports pleine-nature 	<ul style="list-style-type: none"> • passé sportif spécifique ou compétition • maîtrise les passages délicats dans les sports outdoor de montagne. Expérience trail toutes distances. • bases en connaissance de l'environnement 	