

- 1 pommade anti-inflammatoire
- 1 tube ou flacon de crème solaire (indice de protection élevé)

### **Le saviez-vous ?**

#### **\* Commentaires sur le niveau des séjours :**

Même pour un niveau facile, la randonnée reste une activité sportive nécessitant une bonne santé. Pour apprécier son niveau, il convient de tenir compte de sa forme physique et des aptitudes techniques requises en fonction du temps de marche moyen, des dénivelés effectués et de la nature du terrain.

Dans nos séjours nous proposons trois niveaux :

##### **1/ Niveau facile :**

Il correspond en général à moins de 4h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 600 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers bien marqués et le terrain n'est accidenté que de manière occasionnelle. Ce niveau est accessible à toute personne en bonne santé et pratiquant une activité physique plus ou moins régulière.

##### **2/ Niveau modéré :**

Il correspond en général à une moyenne de 5h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 850 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués ou peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent. La progression se fait sur des terrains plus ou moins accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en bonne santé et pratiquant le sport d'une manière assez régulière (environ 1 fois par semaine).

##### **3/ Niveau sportif :**

Il correspond en général à une moyenne supérieure à 6h00 de marche par jour. Le dénivelé quotidien des randonnées varie entre 600 et 1200 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués, peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent ou se situer en zones « hors sentiers », notamment lors de l'ascension de certains sommets. La progression se fait souvent sur des terrains assez accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en très bonne santé et pratiquant un sport d'endurance régulièrement (type jogging, marche de plusieurs heures, vélo, natation, etc.) et/ou ayant une expérience du sport proposé pendant le séjour (personne ayant déjà fait pratiqué régulièrement la randonnée ou le vélo, etc.). L'inscription à ce type d'activité implique la pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques (au moins 1 fois par semaine) dans les semaines qui précèdent le départ.

ARGOS VOYAGES SARL

12 Route de Saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084