

Critères de conditions physiques

<https://www.vacances-scientifiques.com/>

Niveau physique 1/5 *Pas d'exigences en termes de condition physique*

Activité physique durant le séjour : occasionnelle

Niveau physique 2/5 *Condition physique simple suffisante*

Activité physique durant le séjour : minimale

Exemples : balade à pied en terrain non accidenté, sortie en mer de moins d'une demi journée

Niveau physique 3/5 *Condition physique correcte nécessaire*

Activité physique durant le séjour : quotidienne et modérée

Exemples : environ 2h d'activité physique ou une marche de 2 - 3h avec un dénivelé positif limité, généralement moins de 400m, portage d'un sac à dos chargé rare et limité dans le temps (départ en bivouac par exemple), navigation en mer en journée ou plongée sous marine sur une demi journée

Niveau physique 4/5 *Bonne condition physique nécessaire*

Activité physique durant le séjour : quotidienne et notable

Exemples : 4h d'activité physique ou une marche de 4 à 6h avec un dénivelé positif de 400 à 800m, portage régulier d'un sac à dos chargé.

Niveau physique 5/5 *Très bonne condition physique nécessaire*

Activité physique durant le séjour : quotidienne et importante

Exemples : au moins 6h de marche avec parfois plus de 1000 m de dénivelé positif, portage quotidien d'un sac à dos chargé, navigation en mer jour et nuit.

Le 8 janvier 2025