

## Ce voyage est-il bien pour moi ?

- 1- Je suis capable de faire une marche par jour d'une durée de  
 3 h                       4h                       6h ou plus
  
  - 2- Je suis capable de tolérer des changements de température importants
    - possibilité de chaleur la journée (entre 20° à 26°)
    - possibilité de froid en dessous de zéro la nuit (décembre et janvier)
    - possibilité d'une tempête de sable (imprévisible !)
  
  - 3- Est-ce que je me sens en bonne forme physique ?  
 oui                                       non
- 

### Je prends plus de renseignements si :

- 4- Je souffre d'une pathologie sévère qui contre-indiquerait ce voyage
  - problème cardiaque
  - problème articulaire
  - problème neurologique
  - problème psychologique (phobies, angoisses)
  
- 5- Je ne supporte pas les contraintes du groupe (horaires, repas...)
  
- 6- Je ne peux pas me séparer de mon téléphone portable ;-)
  
- 7- Je suis inquiet pour une raison ou un autre, concernant mon bien être.