






Difficulté technique:

	<p>Pistes en terre ou larges sentiers sans passages raides ou glissants. Adapté pour ceux qui n'ont jamais pratiqué la course nature.</p>
	<p>Sentiers faciles avec quelques passages raides et glissants. Adapté pour apprendre la course nature.</p>
	<p>Sentiers difficiles avec des morceaux raides et glissants et la possibilité de quelques passages exposés. Requiert la capacité de courir sur des sentiers faciles et adapté pour améliorer sa propre technique de course sur sentier difficile.</p>
	<p>Sentiers très difficiles et exposés avec possibilité de passages sur pierriers, névés et courts morceaux équipés (avec corde et échelle) qui ne nécessitent pas l'utilisation d'équipement spécifique. Requiert de ne pas souffrir du vertige et adapté pour apprendre à affronter des sentiers très difficiles.</p>
	<p>Sentiers de haute montagne, exposés avec des passages rocheux d'escalade facile (ne nécessitent pas l'utilisation d'équipement spécifique). Requiert la capacité de se déplacer en sécurité sur des sentiers difficiles et exposés.</p>