

Checklist : Circuit des 25 Bosses - Fontainebleau

Préparation et Logistique

- Vérifier la météo : éviter les jours de pluie (rochers très glissants).
- Télécharger la trace GPX ou imprimer une carte IGN du massif des Trois Pignons.
- Prévoir une durée de 6 à 9 heures selon votre niveau physique.
- Informer un proche de votre itinéraire et de votre heure de retour prévue.
- Vérifier les horaires de lever et coucher du soleil.

Équipement Indispensable

- Chaussures de randonnée ou de trail avec une excellente accroche.
- Sac à dos confortable (20-30 litres) avec réglage ventral.
- Vêtements techniques respirants (système des 3 couches).
- Veste imperméable ou coupe-vent, même par beau temps.
- Batterie externe et câble de charge pour votre smartphone.
- Lampe frontale (au cas où la randonnée se prolongerait).

Nutrition et Hydratation

- Minimum 2 litres d'eau par personne (aucun point d'eau sur le circuit).
- En-cas énergétiques : barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits.
- Repas du midi léger et facile à transporter.
- Sac poubelle pour ramener tous vos déchets (principe 'Leave No Trace').

Sécurité et Balisage

- Suivre scrupuleusement le balisage rouge (numéroté de 1 à 25).
- Rester sur les sentiers balisés pour préserver la biodiversité fragile.
- Numéro d'urgence à enregistrer : 112.
- Ne pas surestimer ses capacités : le dénivelé cumulé est exigeant.
- Savoir renoncer : le circuit est une boucle, il est possible de couper par les chemins forestiers.

Trousse de Secours

- Pansements pour ampoules (type Compeed).
- Désinfectant et pansements classiques.
- Couverture de survie.
- Sifflet de signalisation.
- Protection solaire (crème, lunettes, chapeau).