

Checklist Ultime : Préparation de votre traversée du GR10

1. Équipement de randonnée (Le sac)

- Sac à dos (40-50L) avec housse de protection pluie
- Chaussures de randonnée (tige haute, rodées avant le départ)
- Système de couchage : Sac de couchage (température confort 0-5°C) et matelas isolant
- Tente légère ou tarp (si autonomie totale)
- Bâtons de marche télescopiques
- Lampe frontale avec piles de rechange

2. Vêtements (Système des 3 couches)

- Couche de base : T-shirts techniques respirants (x2)
- Couche thermique : Polaire ou doudoune légère
- Couche de protection : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex)
- Pantalon de randonnée modulable
- Sous-vêtements et chaussettes de randonnée (x3 paires)
- Chapeau, lunettes de soleil et gants légers

3. Logistique et Orientation

- Topoguides FFRandonnée (GR10) et cartes IGN papier
- Application GPS (type Iphigénie ou Komoot) avec cartes hors-ligne
- Batterie externe (Powerbank) haute capacité (10 000 - 20 000 mAh)
- Réservation des refuges et gîtes d'étape (indispensable en haute saison)
- Espèces (certains refuges ne prennent pas la carte bancaire)

4. Santé et Sécurité

- Trousse de secours : pansements anti-ampoules (Compeed), désinfectant, antalgiques, bande élastique
- Crème solaire haute protection et baume à lèvres
- Filtre à eau ou pastilles de purification (Micropur)
- Sifflet de secours et couverture de survie

- Couteau multifonction
- Numéro d'urgence : 112 (Pompier/Secours en montagne)

5. Conseils de préparation physique

- Entraînement progressif : sorties avec sac chargé 2 mois avant le départ
- Test du matériel : vérifier l'étanchéité et le confort de portage
- Étude des étapes : identifier les points de ravitaillement en eau et nourriture
- Prévision météo : consulter les bulletins locaux (Météo France montagne)