

Checklist de Préparation : Traversée du GR10

Logistique et Planification

- Définir son itinéraire : découpage en étapes selon son niveau physique.
- Réserver les hébergements (refuges, gîtes) à l'avance, surtout en juillet/août.
- Étudier les points de ravitaillement en eau et nourriture sur le tracé.
- Télécharger les traces GPX et prévoir une carte IGN papier en complément.
- Vérifier les conditions météorologiques et l'ouverture des cols (neige tardive).

Équipement de Randonnée (Sac à dos)

- Sac à dos de 40 à 50 litres avec housse de protection pluie.
- Système de couchage : sac de couchage (température confort 5-10°C) et tapis de sol.
- Chaussures de randonnée rodées (tige haute conseillée) et chaussettes anti-ampoules.
- Vêtements : système des 3 couches (respirant, isolant, imperméable).
- Bâtons de marche télescopiques pour soulager les articulations en dénivelé.
- Frontale puissante avec piles de rechange ou batterie externe.

Trousse de Secours et Hygiène

- Pansements type 'Compeed' pour les ampoules et désinfectant.
- Médicaments de base : antalgiques, anti-inflammatoires, anti-diarrhéiques.
- Crème solaire haute protection et baume à lèvres.
- Produits d'hygiène biodégradables (savon, dentifrice) en format voyage.
- Papier toilette et sac poubelle pour ne laisser aucune trace.

Nutrition et Hydratation

- Poche à eau (2L minimum) + gourde filtrante ou pastilles de purification.
- Aliments énergétiques : fruits secs, barres de céréales, chocolat noir.
- Repas lyophilisés légers pour les soirées en autonomie.
- Réchaud compact, cartouche de gaz et popote légère.

Derniers préparatifs (J-7)

- Tester le poids du sac chargé (ne pas dépasser 10-12kg).
- Vérifier la validité de son assurance (rapatriement/secours en montagne).
- Laisser son itinéraire détaillé à un proche.
- Charger tous les appareils électroniques et vérifier les câbles.