

Checklist GR20

La liste complète à cocher avant le départ — traversée Nord-Sud en 12 jours

À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

- Réservations refuges ou tentes
- Billets de transport
- Météo montagne
- Traces GPX téléchargées hors ligne
- Batterie externe chargée
- Carte bancaire + un peu d'espèces
- Pièce d'identité
- Assurance / assistance
- Contact d'urgence
- Test du sac chargé

LE MATÉRIEL À CONTRÔLER

Sac et portage

- Sac à dos adapté
- Housse de pluie
- Sacs étanches ou poches zip
- Gourdes ou flasques
- Poche à eau si utilisée
- Bâtons
- Lunettes de soleil
- Tour de cou / buff
- Casquette ou protection soleil

Vêtements

- T-shirts techniques
- Polaire ou couche chaude
- Veste imperméable
- Pantalon ou short de randonnée
- Sous-vêtements
- Chaussettes de randonnée
- Tenue propre pour le soir
- Doudoune légère si nécessaire
- Gants fins selon période

Chaussures

- Chaussures déjà testées
- Lacets de secours
- Pansements ampoules
- Sandales légères pour le soir

Sommeil

- Sac de couchage adapté
- Drap de sac
- Matelas si nécessaire
- Bouchons d'oreille
- Lampe frontale

Santé et hygiène

- Trousse de secours
- Pansements ampoules
- Crème solaire
- Stick lèvres
- Anti-douleur adapté
- Désinfectant
- Papier toilette
- Savon biodégradable
- Serviette microfibre

Électronique

- Téléphone
- Montre GPS si utilisée
- Powerbank
- Câbles courts
- Chargeur secteur
- Traces GPX hors ligne
- Mode avion (batterie)

Nourriture

- Snacks
- Barres
- Fruits secs
- Repas de secours
- Électrolytes si besoin
- Ne pas trop surcharger

Mon conseil : le meilleur matériel est celui qu'on a déjà testé. Avant le GR20, marche avec ton sac chargé, vérifie les frottements, teste les chaussures et accepte d'enlever ce qui ne sert pas vraiment.