Ma checklist pour préparer le GR34

Capitaine Rémi - GR34 Aventure

Avant de prendre le large, je vous propose vingt cases à cocher : votre parcours, vos nuits, votre sac et les derniers détails. De quoi laisser un peu moins de place aux oublis, et un peu plus aux embruns.

1. Dessiner mon aventure

- [ ] Choisir mon secteur, mes dates et mes points de départ et d'arrivée.
- [ ] Répartir les étapes selon mon rythme, le relief et les pauses prévues.
- [ ] Repérer les transports aller et retour, avec leurs horaires aux dates du voyage.
- [ ] Garder une carte ou un tracé utilisable sans réseau et vérifier les déviations annoncées.

2. Prévoir mes nuits

- [ ] Confirmer les dates d'ouverture et les disponibilités des hébergements choisis.
- [ ] Demander aux campings s'ils accueillent une tente pour une seule nuit.
- [ ] Si je bivouaque, vérifier les règles locales et demander les autorisations nécessaires.
- [ ] Prévoir un budget de nuitées et une solution de repli si mon étape change.

3. Préparer mon sac

- [ ] Essayer mes chaussures et mon sac chargé pendant une marche avant le départ.
- [ ] Peser mon sac complet et revoir ce qui fait doublon.
- [ ] Prévoir de quoi me protéger de la pluie, du vent et du soleil, et garder mes affaires au sec.
- [ ] Tester mon matériel, puis vérifier téléphone, chargeur et réserve de batterie.

Ma checklist pour préparer le GR34

Capitaine Rémi - GR34 Aventure

4. Organiser les repas et l’eau

- [ ] Repérer les commerces et leurs jours et horaires d’ouverture.
- [ ] Prévoir les repas et les encas entre deux possibilités de ravitaillement.
- [ ] Identifier où refaire le plein d’eau potable et adapter ce que j’emporte à mon étape.
- [ ] Choisir entre repas froids et cuisine ; si j’utilise un réchaud, vérifier où son usage est autorisé.

5. La veille et le matin du départ

- [ ] Consulter les prévisions météo et les vigilances pour le secteur traversé.
- [ ] Vérifier les marées, les conditions d’accès et les consignes locales sur mon parcours.
- [ ] Enregistrer les coordonnées des hébergements et les informations utiles hors connexion.
- [ ] Partager mon parcours prévu avec un proche et garder la possibilité de raccourcir l’étape.

Votre liste est cochée ? Il reste de la place pour l’imprévu. Retrouvez mes conseils détaillés sur GR34 Aventure et adaptez cette préparation à votre parcours.

Pour les conditions du jour : Météo-France (meteofrance.com) et marées du Shom (maree.shom.fr).