



# Le chemin de R.L. Stevenson

## Conseils pratiques



1. Votre chargement est à adapter à votre corpulence et à votre condition physique. Toutefois, il ne doit pas dépasser les 12kg (8 à 10kg max pour les femmes). Charger le sac à dos en commençant par le plus lourd de sorte que le poids soit réparti à 60% sur les hanches et à 40% sur les épaules.
2. Il faut faire et défaire son sac plusieurs fois afin d'en mémoriser le contenu et la place des affaires.
3. Les chaussures doivent être éprouvées.
4. Pour les néophytes : le corps doit être préparé par des marches d'entraînement quelques mois avant le départ
5. Évitez aussi les nuisances sonores de toutes espèces... Le téléphone portable, bien qu'utile ange gardien, est à utiliser avec discernement, attention de nombreux villages du GR70 ne sont pas couverts par le réseau de téléphonie mobile.

### Equipement individuel

Sac à dos de 45 à 60 litres adapté à sa morphologie  
Duvet, drap de couchage,  
Boîte étanche pour aliments, gourde  
Ustensiles de cuisine, gamelle, gobelet, briquet /allumettes (si camping)  
Lampe (de poche ou frontale), couteau multi-usage, cartes et porte-carte (si besoin), boussole,  
Guide pratique, Topo-guide du GR70 (ref 700), brochure pratique avec les hébergements

### Vêtements / Chaussures

Tee-shirts, chemisettes, sous-vêtements en double ou triple  
3 paires de chaussettes non fantaisistes, 1 ou 2 pantalons, bermudas  
1 paire de chaussures de marche, 1 paire de chaussures de repos type nu-pieds  
Chapeau ou bob, lunettes de soleil  
Veste ou pull polaire pour les sommets et le soir  
Selon la saison : veste (Goretex), cape de pluie, coupe-vent, pull chaud, veste polaire, gants, écharpe, pyjama

### Nourriture / Hygiène

Toujours un minimum de ravitaillement sur soi contre les chutes d'énergie et pour les pique-niques  
Produits énergétiques : chocolat, fruits secs, barres de céréales, ...  
Gel douche shampoing, mouchoirs en papier, rasoir mécanique, papier hygiénique, lessive, savon de Marseille  
1,5 litre d'eau toujours sur soi  
Votre nécessaire de toilette allégé, trousse de santé (pour soins des pieds, tendinites, ampoules, égratignures, aspirine, ...)

### Eléments de confort

Sacs et pochettes de protection des documents, du linge, des aliments  
Boules Quiès, carte de téléphone, carte bancaire  
Crème hydratante, crème solaire  
Papier journal pour assécher les chaussures  
Carnet pour croquis ou notes, crayon, livre de poche « Voyage avec un âne en Cévennes »,  
Appareil photo + batterie ou chargeur.

**Bonne randonnée !**

Plus d'infos sur [www.chemin-stevenson.org](http://www.chemin-stevenson.org)

