

Les pense-bêtes avant de partir...

| Item | Fait |
|--|------|
| Recevoir l'itinéraire avec la liste des hébergements | |
| Recevoir le Guide du marcheur | |
| Apporter une pièce d'identité | |
| Apporter la prescription de ses médicaments | |
| Acheter l'équipement manquant et l'essayer avant de partir sur le chemin | |
| Préparer son sac à dos et le peser | |
| Se reposer une semaine avant de partir (marche légère mais rien pour risquer de se blesser) | |
| Bien s'alimenter pour augmenter son niveau d'énergie et bien s'hydrater dans les deux semaines avant de partir | |
| Couper ses ongles d'orteils à angle arrondi. | |