

# LE CARNET D'AVENTURE 2026

Itinéraires + matériel + bons plans

# Bienvenue sur Les Promeneurs

L'aventure ne se prépare pas avec des comparatifs sponsorisés. On te donne les vrais bons plans, du matériel testé en condition.

Tu reçois ce guide parce que tu fais confiance à Les Promeneurs pour t'aider. On te livre une méthode concrète, sans bullshit, sans marketing déguisé.

## Sommaire

- 1. Top 10 itinéraires France/Europe (par niveau)
- 2. Matériel : ce qu'il faut, ce qu'il faut éviter
- 3. Saisons idéales par région
- 4. Sécurité en milieu naturel : règles d'or
- 5. 5 erreurs de débutant à éviter
- 6. FAQ

# 1. Top 10 itinéraires accessibles France/Europe

Testés en conditions réelles. Niveau noté de 1 (facile) à 5 (engagé) :

#	Itinéraire	Région	Durée	Niveau
1	Mont-Saint-Michel à pied	Normandie	1 jour	1
2	GR20 (Corse)	Corse	15 jours	5
3	Tour du Mont-Blanc	Alpes	10 jours	4
4	Sentier des Douaniers (GR34)	Bretagne	Variable	2
5	Camino Frances	Espagne	30 jours	2
6	Tour des Annapurnas	Népal	15 jours	4
7	Cinque Terre	Italie	3 jours	2
8	Lake District	Angleterre	5 jours	3
9	Plitvice + Krka	Croatie	4 jours	2
10	Tour du Queyras	Alpes	8 jours	3

## 2. Le matériel essentiel par durée

**Étape 1 — Sortie journée : sac 20L, eau 1.5L, snacks, k-way, pharmacie minimal**

Léger mais complet.

**Étape 2 — Bivouac 1 nuit : tente 1.5kg, sac couchage adapté, réchaud Esbit, popote**

Total < 8kg.

**Étape 3 — Trek 5 jours : ajoute 5 jours de bouffe, vêtements rechange, batterie externe**

Total 10-14kg.

**Étape 4 — Trek 15+ jours : carte papier, GPS, balise SOS Garmin inReach**

Sécurité avant tout.

## 3. Les 5 erreurs à éviter

Voici les pièges que la majorité tombent dedans. En les évitant, tu gagnes 6 mois.

### **Erreur #1 — Chaussures neuves le jour J**

Ampoules garantis. Casse-les sur 50-80 km avant le grand jour.

### **Erreur #2 — Trop charger le sac**

> 1/4 de ton poids = douleurs dos garanties. Sois ruthless dans le tri.

### **Erreur #3 — Mauvaise météo ignorée**

Tempête en montagne = mortelle. Toujours vérifier 24h avant + jour J.

### **Erreur #4 — Eau insuffisante**

1L par 10 km. Plus si chaud. Filtre Sawyer (35€) pour eau sauvage.

### **Erreur #5 — Pas de plan B**

Toujours 2 itinéraires en tête. Si le 1er est fermé, tu as une alternative.

## 4. FAQ — questions qu'on nous pose le plus

### Q : Tente solo ou bivouac à la belle étoile ?

R : Tente : sécurité météo + insectes. Belle étoile : magique mais risqué.

### Q : Solo ou en groupe ?

R : Solo : liberté. Groupe : sécurité. Compromis : duo.

### Q : Faut-il un guide pour le GR20 ?

R : Non si tu as expérience trek. Oui si débutant ou peur exposition.

### Q : Quel budget pour un trek de 10 jours ?

R : 200-500€ tout compris si tu portes ta bouffe + bivouac. 1500-3000€ avec hébergements.

## Et maintenant ?

Tu as les clés. Tu sais quoi faire et quoi éviter.

Voici ce que tu reçois dans les semaines qui viennent :

- **Dans 3 jours** : Mon kit pharmacie trek (15 items, 200g)
- **Dans 7 jours** : Comment choisir ses chaussures de rando (vraiment)
- **Dans 14 jours** : Top 5 destinations 2026 pour les premiers treks

### **Une question ? Un sujet à traiter ?**

Réponds simplement à n'importe quel email de Les Promeneurs. On te lit personnellement.

À très vite,

**L'équipe Les Promeneurs**

<https://lespromeneurssolitaires.fr>