



## Compétition Fast-Hiking GR® de Pays Tour de la Barguillère

### Liste du matériel obligatoire

(Annexe au règlement sportif – version concise)

---

#### Couchage et bivouac

Le participant doit disposer d'un système lui permettant de passer la nuit en sécurité et de se protéger du froid :

- **Une tente légère OU un tarp OU un sursac**
- **Un duvet ou sac de couchage** adapté à une nuit en milieu montagnard  
(température de confort compatible avec les conditions de saison)

---

#### Vêtements de protection

Le participant doit être en mesure de se protéger efficacement du froid et des intempéries :

- **Une couche chaude** (polaire, doudoune ou équivalent)
- **Une veste imperméable**

---

#### Alimentation et hydratation

Le participant doit être capable de s'alimenter et de s'hydrater en autonomie complète :

- **Une réserve alimentaire suffisante** (2000 Kcal minimum)
- **Une capacité de port d'eau** (minimum 3 litres)  
(gourdes ou poches à eau)

---

## Orientation

- **La trace GPX officielle chargée sur un support fonctionnel (montre, smartphone ou GPS) ou une carte géographique papier de type IGN accompagnée d'une boussole.**
- 

## Sécurité individuelle

- **Un téléphone portable chargé**
- **Une couverture de survie**
- **Une lampe frontale ou éclairage équivalent**
- **Un sifflet**
- **Un trousse de premier secours.**