




Conseils pratiques

LE GRAND SAC

marqué de façon visible à votre nom, adresse et groupe

Il sera transporté en voiture, limitez le volume !


- ☐ Un duvet chaud (nous dormirons 1 nuit à la belle étoile)
- ☐ Surduvet ou couverture de survie pour protéger le duvet de la rosée
- ☐ Un tapis de sol  *il existe des matelas autogonflables qui prennent peu de place*
- ☐ Des vêtements de nuit chauds
- ☐ Un pull ou sweatshirt chaud  *avec capuche c'est confortable*
- ☐ Un pantalon pour le soir
- ☐ Chaussures confortables pour le soir  *espadrilles, bateaux, toiles, et/ou tongs...*
- ☐ Une paire de tong et un maillot de bain pour les douches
- ☐ Vos affaires de toilette
- ☐ Une serviette de toilette
- ☐ Votre petite pharmacie
- ☐ Une lampe frontale
- ☐ Des boules Quiès si nécessaire
- ☐ Produit anti-moustique
- ☐ Des affaires de rechange : prévoir une tenue propre et correcte pour la messe du dimanche

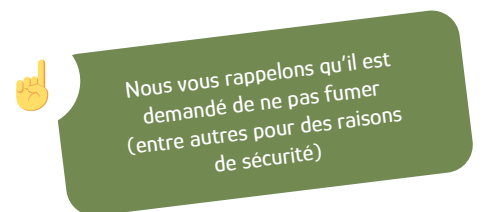
N'emporter que des tenues :

- adaptées à un pèlerinage... (hauts non décolletés et bermudas pas trop courts), par respect pour nos prêtres, religieux et religieuses qui nous conduisent et nous accueillent
- adaptées au soleil (il est parfois plus agréable d'avoir les épaules couvertes pour éviter les coups de soleil)




LA TENUE DE MARCHÉ

- ☐ Bonnes chaussures de marche ( ayant déjà servi et solidité vérifiée)
- ☐ Chaussettes (pas trop fines)
- ☐ Bermuda
- ☐ Tee-shirt ou polo, sweatshirt
- ☐ Chapeau ou bob
- ☐ Lunettes de soleil



LE PETIT SAC DE LA JOURNÉE

- ☐ Matériel pour le pèlerinage à mettre dans une pochette  *dans une banane par exemple afin qu'il reste au sec : chapelet, bible, carnet, crayon.*
- ☐ Carnet de chant et livret du pèlerinage
- ☐ Poncho/Kway léger mais imperméable
- ☐ Chapeau
- ☐ Mouchoirs, crème solaire et pansements
- ☐ 2 litres d'eau minimum
- ☐ Couverts et gobelet
- ☐ Pique-nique de la journée du vendredi
- ☐ En-cas si vous voulez (fruits secs, barres de céréales, biscuits secs)
- ☐ Foulard



LE COUCHAGE

 Nous dormons à la belle étoile 

Le couchage doit donc être bien préparé afin de bien se reposer la nuit. La nuit peut être fraîche. Votre sac de couchage doit être chaud et adapté à une utilisation en extérieur.

Votre tapis de sol pourra être en mousse ou légèrement autogonflable (idéal !) mais devra prendre le moins de place possible replié.

Si vous aimez dormir avec un petit oreiller, vos vêtements bien pliés et enroulés dans un petit sac peuvent faire l'affaire !

Une lampe frontale est très conseillée car les zones de couchage peuvent être peu éclairées.

EXEMPLE DE PAQUETAGE

1 bermuda, 1 pantalon (il existe des pantalons transformables en shorts), tee-shirts ou polos, sous-vêtements confortables, chaussettes pour chaussures de marche (déjà utilisées !), chaussettes pour la nuit, chaussures légères pour le soir pour la détente, pyjama chaud (éventuellement bonnet, masque d'avion, boules Quiès), / sweatshirt / polaire bien chaud pour la soirée, la nuit et le matin, poncho ou K-way, une tenue propre pour le dimanche.