

## Conseils pratiques

### LE GRAND SAC

marqué de façon visible à votre nom, adresse et groupe

Il sera transporté en voiture, limitez le volume !

- Duvet (chaud)  *le duvet avec capuche est appréciable*
- Surduvet ou couverture de survie pour protéger le duvet de la rosée
- Sac poubelle pour protéger les affaires pendant la nuit
- Matelas mousse  *il existe des matelas autogonflables qui prennent peu de place*
- Lampe frontale
- Pyjama chaud, jogging, chaussettes
- Pull ou sweatshirt chaud  *avec capuche c'est confortable*
- Pantalon pour le soir
- Affaires de toilette
- Chaussures confortables pour le soir  *espadrilles, bateaux, toiles, et/ou tongs...*



PRÉVOIR UNE  
PETITE PHARMACIE

### LA TENUE DE MARCHE

- 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
- Crème solaire



POUR LE MATÉRIEL  
Pensez au Bon Coin  
et à Vinted si besoin !



### LE PETIT SAC DE LA JOURNÉE

- Poncho / Kway léger mais imperméable
- Gourde
- Pique-nique de la journée du jeudi
- En-cas si vous voulez (fruits secs, barres de céréales, biscuits secs)
- Foulard
- Papier WC et petits sacs pour ne rien laisser dans la nature ...
- Pansements
- Matériel pour le pèlerinage à mettre dans une pochette  *dans une banane par exemple afin qu'il reste au sec : chapelet, bible, carnet, crayon, mouchoirs, crème solaire etc...*



Nous vous rappelons qu'il est  
demandé de ne pas fumer  
(entre autres pour des raisons  
de sécurité)

### LE COUCHAGE

 Nous dormons sous tente 

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 sont peu ou pas éclairées.

### LES VÊTEMENTS

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)
- Chapeau et lunettes de soleil sont indispensables.

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 ou baskets (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.