



Conseils Pratique

Pèlerinage des Femmes & Mères vers Cotignac

RAPPEL : Nous serons accompagnées par un van qui assurera plusieurs ravitaillements en eau durant la journée, transportera nos affaires pour la nuit et les repas du soir. Il faudra donc prévoir un petit sac à dos pour la journée avec le repas de midi, un autre sac avec le reste de vos affaires et éventuellement une petite tente si vous ne souhaitez pas dormir à la belle étoile.

Tenue de marche

- Bonnes chaussures de marche (évitez les chaussures neuves...)
- Bâtons de randonnée (facultatifs) mais qui aident bien durant les montées ou les descentes
- Bermuda ou pantalon léger (pas de short court)
- Chaussettes (pas trop fines)
- Tee-shirt (éviter les débardeurs décolletés)

Dans le petit sac de la journée :

- CNI et carte vitale
- Chapelet, mouchoirs, carnet, crayon, etc... (sans oublier de la monnaie pour la quête de dimanche et éventuellement pour vos achats à la boutique du sanctuaire...)
- K-way
- Pull léger
- Chapeau ou casquette, lunettes de soleil, crème solaire
- Poncho et/ou sac poubelle pour protéger vos affaires en cas de pluie
- Gourde (au minimum 1.5L, idéalement 2L)
- Pique-nique de la journée
- Barres énergétiques, fruits secs, etc...
- Papier WC
- Trousse à pharmacie personnelle (pansements pour ampoules, Efferalgan, arnica etc....)

Dans le grand sac

Il sera transporté en van et retrouvé le soir au campement.

(Pensez à ceux qui s'en occupent et limitez le volume)

- Duvet (chaud)
- Surduvet (Décathlon) ou couverture de survie pour protéger le duvet de la rosée
- Tentes individuelle ou à plusieurs.
- Sac poubelle pour protéger les affaires pendant la nuit
- Matelas mousse ou autogonflable
- Pyjama chaud, jogging, chaussettes

- Pantalon pour le soir, vêtements de rechange pour samedi et dimanche
- Affaires de toilette (des douches et sanitaires sont accessible prêt du campement), lingettes BB, produit anti-moustiques, mouchoirs, sopalin
- Chaussures légères pour le soir
- Lampe frontale/de poche
- Affaires de rechange (dont tenue propre pour dimanche)
- Nécessaire pour le pique-nique du soir (couverts, assiette, quart)
- **Ravitaillement:** préparer 2 repas pour le samedi, et 1 petit déjeuner (eau chaude fournie) et le pique-nique du dimanche midi s'il n'est pas amené par la famille.

Suggestions pour les repas

Evitez les boites de conserves pour les pique-niques à midi, elles alourdissent le poids du sac.

Préférez :

- Œuf, salade de pâtes, quinoa, riz, sandwich pour le 1er jour
- Jambon cru (le jambon blanc ne supporte pas la chaleur)
- Fromage type comté, gruyère
- Compotes, fruits en boîtes, biscuits, lait concentré en berlingots, pommes, bananes...
- Bolino, pâtes déshydratées (rayon soupes des grandes surfaces)
- Salades en boîtes, thon, saucisson, tomates cerises...
- Soupes en sachets
- Chips
- Prévoir fruits secs, barres de céréales, bonbons, etc...

Pour les petits déjeuners

- Thé, tisane, café, sucre, lait en poudre, (de l'eau chaude vous sera fournie, vous pouvez préparer votre mélange soluble dans un sachet de congélation si nécessaire)
- Céréales, biscuits, gâteaux de semoule ou de riz, compotes, fruits

Petits conseils

Nous vous conseillons de bien dîner la veille du départ (les pâtes et sucres lents sont un bon carburant pour nos muscles), de prendre un bon petit déjeuner le jour J et de bien vous hydrater (la déshydratation multiplie la fatigue musculaire par 3 ou 4 et favorise les tendinites).

Les téléphones portables sont autorisés mais nous vous invitons à bien vouloir en restreindre leur utilisation durant ce pèlerinage afin de mieux « couper les cordons » pour aller à l'essentiel !

