



Conseils Pratique

Pèlerinage des Femmes & Mères vers Cotignac

RAPPEL : Nous serons accompagnées par un camion qui assurera plusieurs ravitaillements en eau durant la journée, il transportera nos affaires pour la nuit et les repas du dimanche. 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, feutre, 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
- Pull ou polaire et veste chaude, bonnet afin de vous protéger du froid durant la nuit

- 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)

Samedi midi : Pique-Nique

Chaque Pèlerine transportera son pique-nique dans son sac pour le samedi-midi.

Idées : 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...
- Salades en boîtes, thon, saucisson, tomates cerises...Chips
- Prévoir fruits secs, barres de céréales, bonbons, etc...

Samedi Soir : Dîner

L'équipe du Pèlerinage s'occupe du Dîner. Apéro + Pizzas
selon l'heure d'arrivée possibilité de prendre une douche très rapide
nous souhaitons que vous profitiez de la veillée qui commence à 21h

Dimanche : matin

Pour les petits déjeuners

- Préparer votre petit déjeuner : Thé, tisane, café, sucre, brique de lait ou jus de fruit.
- Céréales, biscuits, gâteaux de semoule ou de riz, compotes, fruits, chocolat, barre de céréales. (eau chaude non fournie prévoyez un thermos d'eau chaude)

Dimanche : midi

Préparer le pique-nique du dimanche midi s'il n'est pas amené par la famille.
il sera transporté avec les gros sacs dans le camion.

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 !

