



# Conseils Pratiques

## Pèlerinage des Femmes & Mères vers Cotignac

**RAPPEL** : Nous serons accompagnées par un camion qui assurera un ravitaillement en eau à la pause messe et déjeuner, 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 ( si le temps est menaçant...)
- Pull léger
- Foulard pour s'asseoir
- 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 dans le camion et retrouvé le soir au campement.

(Pensez aux logisticiens qui s'en occupent et limitez le volume)

- Duvet
- 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, afin de vous protéger du froid durant la nuit
- Pantalon éventuellement pour le soir, vêtements de rechange pour samedi et dimanche
- Affaires de toilette ( douches et sanitaires sont accessibles 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

Sachez que l'équipe du pèlerinage s'occupe de vous préparer brioche, confiture, café, thé, chocolat et jus de fruit. Si vous souhaitez diversifier votre petit déjeuner, nous vous laissons le soin d'apporter : Céréales, biscuits, gâteaux de semoule ou de riz, compotes, fruits, barre de céréales.

Au vu du nombre important de pèlerines, vous pouvez également préparer des thermos d'eau chaude en plus des bouilloires présentes, sur le site.

## Dimanche : midi

Préparer à l'avance l'apéritif déjeunatoire du dimanche midi s'il n'est pas amené par la famille. L'équipe du pèle se met également à l'œuvre pour en préparer une partie. Il sera transporté avec les gros sacs dans le camion et mis dans des glacières (tomates cerises, tarte salée à partager froide, saucisson, chips, salade de crudité toute simple svp sans sauce...)

Vous pouvez également vous rapprocher des familles qui montent le dimanche et leur confier, au préalable ces petites dégustations. Cela évite un trop gros chargement et permet à l'apéro, d'arriver fraîchement. Mille merci.

### 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 !

