

Kit du pèlerin

Pèlerinage des hommes, époux et pères de famille 3 et 4 juillet 2021

Vous trouverez ci-dessous une liste « indicative » destinée à vous aider à composer votre sac à dos. Rien n'est indispensable ni obligatoire. Si vous vous posez la question de l'utilité d'un objet ou d'un vêtement, dans le doute, ne le prenez pas ! L'expérience montre que l'on a toujours pris trop et, que ce qui manque est souvent prêté par un autre.

Sacs	Matériel de couchage
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 petit sac léger pour la journée : pique-nique, affaires de pluie, gourde, casquette, lunettes de soleil, pull, mouchoir et 1 rouleau de papier-toilette ✓ 1 sac à dos : vous le retrouverez au bivouac, il contient toutes vos affaires inutiles pour la journée (sac de couchage, changes...) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matelas de camping / tapis de sol ✓ Sac de couchage ✓ Eventuellement une couverture de survie à poser sous votre matelas (le froid vient du sol)
Vêtements :	Cuisine :
<p><i>Pour marcher :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Short / Bermuda ✓ Polo / T-shirt / chemisette ✓ Pull ✓ Chaussettes en laine ou nouvelles matières composite (éviter le 100% lin, coton ou matière synthétique) ✓ Slip ou boxer plutôt que caleçon ✓ Bonnes chaussures de marche de randonnée ou de sport mais étrennées <p><i>Rechange / soir :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bermuda / pantalon ✓ 1 Veste polaire / pull ✓ 1 polo/chemise manches longues (pour les moustiques) ✓ 1 « pyjama » ✓ Sous-vêtements ✓ 1 écharpe légère / chèche ✓ 1 maillot de bain ✓ Chaussure légères que l'on enfle avec grand plaisir le soir à la place des chaussures de randonnées 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gamelles/assiette en plastique rigide + quart ✓ Couteau/ fourchette ✓ Gourde
	Pharmacie :
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crème solaire et Biafine ou Osmosoft (contre les brûlures) ✓ Compeed (pansements seconde peau pour apaiser les ampoules / pansements) ✓ Anti-moustique (peau et habits) ✓ Médicaments si nécessaire (notamment anti-diarrhée et anti-frottement)
	Toilette :
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Savon (dans 1 boîte) ✓ Brosse à dents + dentifrice ✓ Serviette ✓ Rasoir + mousse ✓ Peigne ✓ Papier toilette
Pratiques :	Repas à apporter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lampe frontale (vérifiez vos piles) ✓ Un peu de liquide ✓ Carte d'identité ✓ Stylo + carnet de notes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 déjeuners (pique-nique samedi + dimanche) ✓ Barres de céréales ou fruits secs pour la marche ✓ De quoi agrémenter le petit-déjeuner (confiture, briochettes...).
<p>Précisions et conseils pour les repas :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le dîner du samedi soir est prévu par l'organisation. ✓ Les deux déjeuners sont à prévoir par vous-même (Évitez les fruits frais qui résistent difficilement à la chaleur et à la pression du sac à dos). ✓ l'organisation ne prévoit pas d'eau chaude aux pauses déjeuner mais évidemment de l'eau fraîche sur tout le parcours ✓ l'organisation fournit une base de petit déjeuner (thé, café, 1/3 de pain par pèlerin). ✓ L'équipe d'organisation prévoit de quoi faire chauffer de l'eau pour tous le dimanche matin. 	