CONSEILS PRATIQUES

BAGAGES : Prévoir 2 sacs et un isotherme

- **Le premier ou valise pour mettre vos affaires du week-end**

marqué à votre nom ; il sera porté en voiture au lieu du soir
Son poids doit être minimum et peu volumineux
Duvet, tapis de sol ou matelas gonflant, tente
Pyjama, affaires de toilettes dont pansement pour ampoules, serviette de toilette
Chaussures pour le soir (si vous portez des chaussures de marche)
1 tenue de rechange

- **Le second est un petit sac à dos à porter durant nos marches**

pour y mettre son pique-nique du jour, eau, crème solaire (il fera beau), chapeau, carnet de chant, stylo, mouchoir… du doliprane si besoin est.

- **Un sac isotherme** pour conserver les pique-niques du we.

TENUE DE MARCHE :

Le secret réside en de bonnes chaussures ou baskets le vendredi, chemin côtier.
Pour la traversée de la baie, des sandales ou nouilles ou pieds nus, serviette ou paréo pour les pieds lors de l'arrivée au mont afin de remettre ses chaussures. Maillot ou petit change éventuel. (Poncho ?) Bob, chapeau, casquette, lunettes de soleil, crème
Bermuda, tee-shirt, polo, pull (pour les vêpres et les soirées)
Monnaie pour la quête de dimanche.

REPAS

Vendredi soir buffet à l'auberge de jeunesse avec plats et boissons partagés. Les noms de famille jusqu'à F peuvent apporter du salé + boissons, les autres du sucré + boissons. Faites au plus simple pour vous et surtout ce que vous aimez !
Prévoir 3 pique niques (à l'arrivée vendredi midi, samedi midi et dimanche midi)
Samedi soir un diner chaud tout prêt nous attendra. Reste des boissons du vendredi.
Le petit déjeuner du samedi matin est fourni par l'auberge de jeunesse
Le petit déjeuner du dimanche matin vous est servi par l'équipe d'organisation. Si l'une de vous a une bonne confiture… merci d'avance !
Si vous le souhaitez, prévoir fruits secs, barres de céréales, bonbons, pour tenir durant les marches.

COUCHAGES

Le vendredi soir, auberge de jeunesse de Genêts 9 juin – dortoirs et tentes
Le samedi soir au prieuré d'Ardevon 10 juin – dortoirs et tentes
Nous sommes en dortoirs collectifs équipés de lits de 90cm et de douches.
Prévoir duvet ; les draps sont fournis par l'auberge de jeunesse pour les personnes qui auront un lit en dortoir. des boules quies peuvent être utiles ;)

Les espaces communs de l'auberge de jeunesse et du prieuré d'Ardevon sont non-fumeurs.

POUR LES MARCHES

Nous allons marcher en moyenne de 15 km par jour. Tranquillement, à notre rythme, parcours sans grande difficulté mais avec différents terrains (rochers chemin de douanier, plage, herbus, vase). Paysage magnifique !
La traversée de la baie reste doucement sportive. Il faut marcher environ 7 km à marée descendante dans la tangue, traverser des gués et nous recommandons une bonne condition physique.
C'est le moment de se mettre en condition au printemps afin d'être prête !

CHARTE DES PELERINES

Esprit de charité, d'écoute et de bienveillance.
Partage de beaux moments d'échange dans la confiance, la discrétion et le respect - Confidentialité nécessaire !
Silences respectés.
Bonne occasion de Digital detox : portables en mode avion