

<p style="text-align: center;">Pèlerinage de COTIGNAC CONSEILS PRATIQUES</p>

Tenue de marche :

- Bonnes chaussures de marche (ayant servi...)
 - Bermuda
 - Chaussettes (pas trop fines)
 - Bob, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire
 - Tee shirt, polo, sweat,
 - Banane (chapelet, mouchoir, carnet, crayon, crème solaire etc.)
- sans oublier de la monnaie pour la quête de dimanche**

Dans le petit sac de la journée :

- Poncho
- Gourde
- Pique-nique de la journée
- Foulard
- Papier WC
- Arnica

Dans le grand sac

Marqué de façon visible à votre nom, adresse et groupe

Selon l'organisation de votre groupe, il peut être transporté en voiture et retrouvé le soir au campement. Pensez à ceux qui s'en occupent et **limitez le volume**

- Duvet (chaud)
- Surduvet (Décathlon) pour protéger le duvet de la rosée
- Sac poubelle pour protéger les affaires pendant la nuit
- Matelas mousse
- Pyjama chaud, jogging, chaussettes
- Pull chaud
- Pantalon pour le soir + produit anti-moustiques.
- Affaires de toilette + boîte à savon + cuvette pliable
- Espadrilles, chaussures-bateaux pour le soir
- Affaires de rechange (dont tenue propre pour dimanche)
- Ravitaillement : préparer les repas dans des sacs différents et identifiés

Prévoir les petits-déjeuners (voir selon les cas si l'eau chaude est fournie): capuccino, thé, tisane, sucre, cake, biscuits, bol, cuiller

Suggestions pour les repas :

- Œuf, salade, sandwich pour le 1^{er} jour,
- Pizza, quiche, pour le lendemain,
- Salades en boîtes, saucisson, tomates cerises, fruits en boîtes, compotes, pomme, pamplemousse, ...
- Soupes en sachets

Prévoir fruits secs, barres de céréales, bonbons à la menthe, etc...

Prévoir une pharmacie.

**Nous vous rappelons qu'il est demandé de ne pas fumer (entre autres pour des raisons de sécurité).
Il est recommandé d'éteindre son portable.**
