

COMMISSION : AIDE AU DÉPART / ENTRAIDE AU PELERIN

Réunion du 2 mars 2019

COMPTE-RENDU

Présents : Marie-Blanche **ROGUE** / Francine **BASLÉ** / Nicole **CONNAN** / Sabine **DE LA THÉARDIERE** / Marie-Noëlle **MICHEL** / Jean **COUILLAUX** / Jean-François **GUILLOTTE** / Gérard **PELÉ**

Absents excusés : Marie-Lucienne **LE FEUVRE** / Jean-François **D'OZOUVILLE**

Séance de travail pilotée par Gérard et Marie-Blanche

	AIDE AU DÉPART – ENTRAIDE AU PELERIN
Sujet	<p>Initialement, Marie-Blanche et Gérard ont rédigé une CHECK-LIST pour les bénévoles chargés d'animer les réunions d'entraide aux pèlerins.</p> <p>Au fil des expériences racontées par les uns et les autres, nous avons complété cette liste recensant quelques conseils.</p>
JE VAIS OU ?	<p>Choix du chemin, choix du point de départ</p> <p>De la documentation pouvant être consultée sur place (principaux guides, carte des chemins actuellement balisés) , les adresses où l'on peut se procurer ces documents</p>
JE M'ÉQUIPE COMMENT ?	<p>Un mannequin sera équipé avec tout l'équipement du pèlerin : sac à dos, pantalon, tee shirt, cape de pluie, chaussures, bâtons, chapeau etc ...</p>

<p>LE SAC A DOS</p> 	<p>Il est indispensable d'avoir un bon sac à dos. Il conditionnera votre confort.</p> <p>Il doit être solide composé de bretelles matelassées, d'un dos à armature souple et d'une ceinture.</p> <p>Il doit être équipé de poches extérieures et de son étui perméable.</p> <p>Un détail et non le moindre, le sac doit correspondre à la hauteur de votre dos (par exemple, la marque OSPREY permet ce réglage).</p> <p><i>Attention : le poids est un handicap</i></p> <p><i>Pour les femmes, il est conseillé 10 kilos</i> <i>Pour les hommes 12 kilos</i></p>
<p>LES CHAUSSURES</p> 	<p>Une bonne paire de chaussures doit avant tout être confortable, de qualité et à tiges montantes pour éviter les traumatismes du dos et des articulations.</p> <p><i>Attention : Partir avec des chaussures neuves.....ou partir avec des trop vieilles chaussures de randonnées ne vous permettront pas de faire des centaines de kilomètres.</i></p> <p><i>Les chaussures doivent être éprouvées.</i></p>
<p>LES VETEMENTS</p> 	<p><i>Pour la tenue de marche</i>, les principe de 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (type ODLO). L'avantage de ce type de vêtement, leur poids est très réduit, il présente un confort optimum et sèche très rapidement. - une veste en polaire chaude - une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore tex) - un pantalon léger en toile - des sous-vêtements respirants - des chaussettes - un chapeau ou une casquette (pour le froid ou le soleil) - en cas de pluie, cape ou pantalon, veste

	<p><i>Autres vêtements :</i> Prévoir un change : pantalon, T-shirts, sous-vêtements de rechange, une paire de chaussures basses et légères (après-marche, visites..)</p>
<p>ÉQUIPEMENTS COUCHAGE</p>  <p>ET</p> <p>ÉQUIPEMENTS INDIVIDUELS</p>	<p>Duvet, sac de couchage ou drap de sac (« sac à viande »). Protège oreiller Serviette de toilette en microfibres</p> <p>Bâtons Lampe électrique, de poche ou frontale couteau multi-usages Papier toilette – pour le chemin porte-carte Pincés à linge, épingles de sureté, ficelle, et une paire de lacets neufs.</p> <p>Papiers d'identité carte européenne d'assurance maladie carte de crédit</p>
<p>JE ME NOURRIS COMMENT ?</p> 	<p><i>Avoir toujours un minimum de ravitaillement sur soi contre les chutes d'énergie et pour les pique-niques :</i></p> <p><i>produits énergétiques : fruits secs, barres de céréales</i></p> <p><i>Boire souvent et en petites gorgées pour éviter crampe et déshydratation.</i></p> <p><i>compter 2 litres d'eau par personne et par jour</i></p> <p><i>Prévoyez des sacs plastiques pour vos déchets quotidiens.</i></p>

<p>HYGIENE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Votre nécessaire de toilette allégé</i> - <i>Une trousse de santé (pour soins des pieds, ampoules, tendinites, égratignures).</i>
<p>JE DORS OU ?</p>	<p>Différents types d'hébergement possibles avec fourchettes de tarifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> Gîtes pèlerins Gîtes touristiques Hôtel Famille accueil pèlerins (Comment obtenir les adresses) Donativo Camping
<p>VIE SUR LE CHEMIN SECURITE ET CONVIVIALITE</p>	<p>Illustrations à partir de photos avec description de la situation Lecture et film portant sur le chemin Balisage, hygiène ,réservations, rencontre, retour</p> <p><i>Crédential pourquoi est elle importante</i></p> <p>Ce document indispensable au pèlerin a pour but : de lui reconnaître le statut de pèlerin d'accéder à des refuges pèlerins d'obtenir à son arrivée à Santiago la « compostela » attestant de son pèlerinage.</p>