

## **Le Guide pratique : Équipement du pèlerin et de la pèlerine**

### **LA TENUE DE MARCHÉ (sur soi)**

- 1 short ou un pantalon (léger, en toile - jean déconseillé)
- 1 tee-shirt
- 1 sous-vêtement
- 1 paire de chaussettes
- 1 paire de chaussures de marche
- 1 coiffure (si possible, couvrant la nuque)

### **LE CONTENU DU SAC**

#### **1) Pour S'HABILLER**

- 1 tee-shirt
- 1 pantalon
- 1 sous-vêtement
- 1 paire de chaussettes de marche
- 1 veste polaire (ou chandail ou sweat)
- 1 cape de pluie à manches
- 1 paire de sandalettes légères
- (1 couverture de survie + 1 foulard)

NB : pour conserver au sec et ranger, emballer les vêtements, par catégorie, dans des pochons en plastique séparés.

#### **2) Pour SE NOURRIR**

- 1 couteau + 1 fourchette + 1 petite cuillère
- 1 serviette de table en tissu
- 1 gourde d'1 litre minimum et un peu de nourriture (un en-cas)

### 3) Pour LAVER, SE LAVER

- 1 gant de toilette ou 1 éponge
- 1 peigne ou 1 brosse
- 1 serviette (petite, facile à sécher, type "nid d'abeille" ou "couche d'enfant" tissu)
- 1 shampoing (petit flacon)
- 1 brosse à dents + 1 dentifrice (petit tube)
- 1 savon de toilette
- 1 petit savon de Marseille
- 2 mouchoirs tissu
- 1 nécessaire de rasage, pour les hommes (on peut s'en passer)
- 1 petit rouleau ou paquet de papier hygiénique
- 1 cordelette + quelques pinces à linge

NB : au départ, prendre le strict minimum. En cours de route, on trouve où et de quoi s'approvisionner...

### 4) Pour DORMIR

- 1 sac de couchage léger : on en trouve de très légers (600 gr)
- 1 tee-shirt faisant office de pyjama
- 1 lampe de poche légère
- 1 montre réveil ou 1 petit réveil
- des bouchons d'oreilles
- éventuellement un matelas mousse isolant

### 5) Pour SE SOIGNER les pieds :

- 2 aiguilles + coton + petit désinfectant en spray + pansements
- les tendinites et entorses : élastoplaste + voltarène (ou équivalent pommade/gel)
- la peau (contre le soleil: crème écran total), les lèvres

- petit matériel : 1 paire de ciseaux, épingles à nourrice, 1 coupe-ongles, 1 pince à épiler, 1 couverture de survie
- Ses médicaments personnels

NB : au départ, prendre le strict minimum. Selon les besoins, acheter en cours de route... Les pharmacies sont nombreuses...

### 6) Et AUSSI...

- 1 (ou 2) bourdon / bâton de marche (bois ou métal télescopique)
- 1 topo-guide
- 1 carnet + 1 crayon à bille + carte téléphonique
- 1 "credencial" (à demander, pour les adhérents, à l'Association)
- 1 [Carte européenne d'Assurance Maladie](#) (à demander à votre Caisse de Sécurité Sociale ; elle remplace le formulaire E 111)
- 1 Appareil photo léger, éventuellement
- 1 caillou de chez soi à déposer à la Cruz de Ferro
- 1 coquille de St Jacques à porter sur soi ou sur le sac ou sur le bâton .
- lunettes de soleil
- 1 carte d'identité nationale
- 1 carte assurance-assistance (certaines CB en font office)
- de l'argent (liquide et carte bancaire)

NB : ces 3 derniers éléments sont à placer dans une pochette à porter sur soi de jour comme de nuit.