

ENGAGEMENTS ET CONSIGNES DU PÈLERIN

A. AVANT LE PÈLERINAGE : PRÉPARER SOIGNEUSEMENT SON ÉQUIPEMENT

- préparer un sac à dos (TRANSPORT par la logistique NDC) contenant tente, duvet, tapis de sol, couverture, assiette, **bol**, affaires chaudes de nuit et de toilettes, lampe de poche, gobelet, couverts, 5 à 6 repas froids (sauf pour les chapitres enfants), en-cas énergétiques, recharges. Il est conseillé de rendre étanche ce sac à dos (sac en plastique à l'intérieur, ...)
- se munir pour la marche d'un **petit sac à dos** contenant **gourde pleine**, repas de midi, affaires de pluie, **chapeau ou bob** contre le soleil, **chapelet**. des aliments énergétiques (fruits secs, barres chocolatées, etc.)
- **MARQUER SES BAGAGES ET TOUTES SES AFFAIRES (NOM ET ADRESSE), ET LES MUNIR DU OU DES RUBAN (S) DE LA COULEUR CORRESPONDANT À LA RÉGION DE SON CHAPITRE.**

B. PENDANT LE PÈLERINAGE : LE PÈLERIN S'ENGAGE FORMELLEMENT À

- vivre la spiritualité du pèlerinage dans son chapitre ;
- accueillir et soutenir les nouveaux et les isolés ;
- marcher jusqu'au terme de l'étape, sauf motif sérieux ;
- adopter une tenue et une attitude correctes, conformes à l'esprit du pèlerin: les vêtements « ultra courts » (jupes, robes, shorts) et très décolletés (débardeurs), ainsi que les effets paramilitaires sont proscrits ;
- respecter les consignes sur les drogues, le tabac et les consommations d'alcool. L'usage des drogues est strictement interdit. La consommation d'alcool et de tabac doit être discrète et modérée. **La consommation d'alcool par les mineurs est interdite.**
- respecter la règle du silence, lorsqu'elle est demandée ; s'interdire l'usage du téléphone portable pendant la marche (sauf urgence) ; réduire le volume sonore des porte-voix...
- au bivouac respecter le couvre-feu, fixé à 23 heures par NDC ;
- éviter tout gaspillage alimentaire et contribuer au maintien de la propreté : c'est un devoir élémentaire de ne pas jeter sur l'itinéraire des bouteilles vides, papiers etc...des poubelles sont mises en place sur les haltes et bivouacs ;
- apporter son aide aux équipes logistiques, selon leurs demandes, et respecter leurs consignes (notamment montage des tentes aux emplacements indiqués, aide au démontage des tentes en fonction de vos possibilités, ...)

L'ORGANISATION SE RÉSERVE LE DROIT D'EXCLURE DU PÈLERINAGE TOUTE PERSONNE QUI NE RESPECTERAIT PAS CES CONSIGNES OU REFUSERAIT DE LES SUIVRE

C. CONSIGNES MÉDICALES :

Notre pèlerinage nous engage sur les routes de Paris à Chartres et sollicite notre organisme plus qu'à l'habitude. Pour certains d'entre nous, ces efforts que nous allons accomplir sont même exceptionnels ! Aussi, il est important de faire preuve d'une grande vertu de prudence afin d'éviter quelques désagréments pour nous, mais aussi pour vos enfants. C'est pourquoi nous vous conseillons de suivre les recommandations suivantes.

Le pèlerinage, malgré l'effort physique parfois important, doit rester une démarche spirituelle. Aussi, si vous manquez d'entraînement ou si vous présentez une maladie chronique (asthme, hypertension, diabète, etc.), n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant sur votre capacité à suivre le pèlerinage.

Si vous suivez un traitement, n'oubliez surtout pas d'apporter vos médicaments ainsi que votre ordonnance. Les personnes allergiques, ou asthmatiques devront prendre des dispositions particulières en raison de la présence probable d'un fort taux de pollens à cette époque. **Pendant la journée, il est recommandé :**

- de porter des vêtements plutôt clairs, légers, amples et adaptés à la marche, de ne pas porter de chaussures neuves mais des chaussures de marche avec des chaussettes en coton ;
- de prévoir de la crème solaire, des lunettes et un chapeau afin de garder la tête couverte quand il y a du soleil ;
- de mettre préventivement de l'Elastoplast sur les points de frottement pour éviter les échauffements et les ampoules
- de manger des fruits secs ou des en-cas sucrés lors des haltes ;
- de boire régulièrement et suffisamment d'eau pour éviter les courbatures ou les crampes, quel que soit le temps, dès le début, pendant et après la marche, sans attendre d'avoir soif : au moins 2 à 3 litres par jour, voire même beaucoup plus s'il fait chaud, le but étant de toujours avoir des urines claires, signe d'une hydratation suffisante ;
- de se rafraîchir et de se rincer le visage en s'aspergeant aussi, régulièrement, la nuque et le front ;
- d'éviter les boissons alcoolisées ;
- enfin, de faire des étirements, régulièrement, lors des haltes et le soir au bivouac.

IMPORTANT : Prévoyez d'emporter une **petite trousse de matériel médical individuel** avec de quoi traiter les divers petits bobos et les ampoules (pansements « hydrocolloïde » encore appelés « deuxième peau »), bandes adhésives genre Elastoplast, etc. **Les secouristes de l'Ordre de Malte sont présents afin d'assurer uniquement les gestes de premiers secours, et les équipes médicales bénévoles de Notre-Dame de Chrétienté ne doivent être là que pour soigner les vrais problèmes médicaux et prendre en charge les urgences éventuelles.** Docteur Arnaud Le Guen.

NOTRE DAME DE CHRÉTIENTÉ. Fournit à chaque pèlerin un livret, **Procure** tout au long du pèlerinage : pain, eau, **le soir**: soupe chaude; **le matin** : petit déjeuner complet. **Miet à disposition, sur les bivouacs** : des lavabos, W.C. et quelques tentes collectives (priorité aux chapitres Étrangers, Familles). **ASSURE LE RAMASSAGE DES PÈLERINS QUI NE PEUVENT PLUS MARCHER; Ne saurait être tenue responsable des mineurs** qui ne respecteraient pas les consignes ou refuseraient de les suivre, **Conserve les objets trouvés jusqu'au 30 juin.**