

## PRÉPARER SON SAC À DOS

### LE MATÉRIEL INDIVIDUEL

Sur toi :

- Uniforme impeccable (dont jupe-culotte aux genoux, béret, foulard bois de rose, insignes mis à jour)
- Vêtement de pluie
- Chaussures de marche

Ta garde-robe :

- Poncho qui te couvre toi et ton sac
- Chaussettes
- Pyjama
- Linge de corps
  - Tenue(s) de rechange
  - Écharpe / Gants / Guêtres
  - Sandales ou chaussures légères

Affaires de bivouac :

- Duvet
- Tapis de sol
  - Couverture / Sac-à-viande
- Briquet + Journal
- Plusieurs petits sacs poubelle individuel

Pour les repas :

- Gamelle haute + Quart
- Cuillère à soupe + Couteau
- Gourde 1L
- Éponge + échantillon de liquide vaisselle
- Torchon

Hygiène :

- Gant + Serviette de toilette
- Maillot de bain
- Papier WC (dans un plastique)
- Trousse de toilette réduite au minimum (pensez aux échantillons de savon et de dentifrice !)
- Pharmacie personnelle (ampoules, etc.)

Divers :

- Sursac + Grand plastique
  - Paragui-Paragui
- Lampe de poche avec des piles chargées
- Hodari ou Ultraia
- Carnet GA
- Papier et stylos
- Lampe guide-aînée pour les RS (+ huile)
- Tenue de veillée (si ton feu joue dans une des veillées)
  - Mini-kit de couture pour un bouton ou une déchirure
  - Appareil photo
  - Argent de poche

### LE MATÉRIEL COLLECTIF

**Pour l'équipe :**

- Boussole
- Deux gilets jaunes
- Pharmacie (pour petites plaies, etc.)
- Sacs en plastique
- Tente(s) - avec les piquets et sardines adéquats.  
Vérifiez qu'elles soient fonctionnelles et imperméables avant de partir !
  - Bâche(s) / Ficelle ou cordelettes
  - Petite lanterne ou équivalent
- Bidon pliable
- Bassine
- Grande gamelle
- Réchaud
- Condiments (sel, poivre, huile, vinaigre, épices, herbes, sucre)
- Ouvre-boîte

**Pour le feu :**

- Cartes IGN correspondant à votre itinéraire
- Sacs poubelle
- Oratoire portatif (icône ou croix ou statue, lumignon, ...)
- Baussant et gants blancs
- Intendance pour les quatre jours.  
Attention, vous porterez tout ! Ne prenez pas de conserve ni de bocaux en verre ; Arrivez avec votre intendance rangée dans vos sacs à dos (pas de sacs portés à bout de bras !). Comptez une part en plus pour un prêtre/une religieuse