



## Quelques conseils pour le sac de voyage.

Notre Seigneur le Christ recommandait à ses apôtres de ne partir qu'avec le strict minimum. Cependant il peut paraître bien difficile de n'emporter « *qu'une tunique et une paire de sandales* ». Voici donc quelques indispensables pour que notre marche se déroule dans les meilleures conditions.

- **Pour vos pieds** (le plus important !!!) :
  - des chaussures de marche, bien sûr !
  - des tongs ou autres pour reposer vos pieds le soir
  - quelques pansements, crèmes anti-ampoules...
- **Pour les nuits** :
  - un matelas et un sac de couchage.
  - une lampe de poche
  - Une tente (si vous en possédez une), de préférence compacte.
- **Pour les repas** :
  - une gamelle ou un bol ou ... ainsi que des couverts
  - Une gourde
- **Pour le reste** :
  - Tenue de pluie, chapeau, crème solaire,...
  - appareil photo, stylos, carnets, ... n'oubliez pas qu'à part la tente, nous portons notre sac...