

Recommandations pour les personnes qui font le pèlerinage :

Se vêtir modestement, donc **pas** :

- ✓ de camisole, ni de décolleté trop prononcé,
- ✓ de shorts courts
- ✓ de jupes mi-cuisse car il va falloir s'asseoir parfois par terre
- ✓ de leggings serrés où les formes donnent l'impression d'avoir oublié de mettre un morceau.
- ✓ grande chemise avec manches longues qui coupe les rayons du soleil et laisse passer l'air.

Ne pas oublier

- ❖ Chapeau couvrant
- ❖ Bons souliers de marche et orthèses

Aucune auto suit le groupe, donc, vous portez votre sac à dos. Il est donc important qu'il ne soit pas trop lourd (environ 7 livres) contenant le nécessaire.

Voici ce que nous vous suggérons :

- grenailles (noix et fruits secs...) si on a faim ou se sent moche pour remonter les forces
- gourde ou bouteille d'eau
- prions en Église
- chapelet
- imperméable
- masque
- bouteille d'eau pour se vaporiser, afin de se rafraîchir
- lunch si vous mangez avec nous, dans des parcs
- lunettes solaires
- petite bouteille de crème solaire
- couverture légère pour s'asseoir par terre au besoin ex. : vieil imperméable
- divers diachylons pour rougeur, douleurs, ampoules et éraflures
- liquide désinfectant
- papier mouchoir
- médicaments pour les personnes en ayant besoin
- cartes d'identification (RAMQ)
- argent pour vos besoins personnels

Respecter la distance de 2 mètres, tel qu'exigée

Porter son masque en tout temps dans les églises ou commerces

Les personnes ayant le t-shirt du pèlerinage nous vous invitons à le porter

Marcher toujours sur le trottoir et respecter les feux de circulation

Laisser les endroits propres, où nous nous arrêtons.