



10 mai 2025

Pèlerinage Pélé PMR du 8 juillet au 23 juillet 2025

de Paris à Poitiers

Deuxième lettre d'information

Chères pèlerines, Chers pèlerins,

Dans moins de deux mois, nous préparerons notre sac pour notre Pélé vers Saint Jacques de Compostelle. Notre première étape ira de PARIS – Tour Saint Jacques -jusqu'à POITIERS.

Vous trouverez dans cette deuxième lettre les renseignements que vous attendez toutes et tous, indispensables à votre départ.

- Une fiche de renseignements pour votre santé à **nous renvoyer rapidement et avant le 15 juin.**
- Une fiche qui permettra de mieux vous connaître, de voir quels sont vos besoins mais aussi vos « richesses, compétences, dons, talents » à partager pour mieux vous intégrer au groupe : **à nous renvoyer rapidement et avant le 15 juin.**
- Une fiche avec le matériel à mettre dans votre bagage.

Rendez-vous le mardi 8 juillet 2025

à la Tour Saint-Jacques à PARIS (75004)

Accueil par Stéphanie à partir de 10h00

Chargement des bagages entre 11h00 et 12h00

Nous pérégrinons ensemble et vivons ensemble. Nous participons tous aux différents services. Pour chaque jour, chacun sera invité à s'inscrire sur un tableau pour les différentes tâches à effectuer. Vous pourrez nous faire part de vos idées et suggestions, difficultés éventuelles, questions....

Au cours des deux semaines, Madame ou Monsieur « crédenciales » se chargera de faire tamponner les crédenciales (fournies au départ de la tour Saint-Jacques) à chaque étape.

N'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone, en attendant d'avancer ensemble sur le chemin :

c2000pelepmr@orange.fr

Christophe MEYKIECHEL 06 84 62 35 23 - Stéphanie BUGUET 06 60 39 43 12,

Catherine LABORDE 06 14 76 06 36 - Patrice CANET 06 77 99 21 82

COMPOSTELLE 2000 – Pèlerinage PMR du 8 au 23 juillet 2025

De Paris à Poitiers

« FICHE CONFIDENTIELLE DE RENSEIGNEMENTS DE SANTE »

A remplir et à renvoyer rapidement avant le 15 juin

Cette fiche confidentielle est destinée à nous aider sur la conduite à tenir en cas de problème vous concernant. Elle est à remplir chaque année et détruite après le Pélé PMR 2025. Elle sera détenue par un responsable du pèlerinage et consultée uniquement en cas de problème et seulement par les organisateurs et les services médicaux.

NOM (Majuscules d'imprimerie)

Prénom

Date de naissance :

Adresse :

Adresse mail :

Téléphone :

PERSONNE A PREVENIR :

NOM

Prénom

Lien de parenté :

Son adresse durant le pèlerinage :

Son numéro de téléphone

PROBLEMES DE SANTE PARTICULIERS :

Soins particuliers :

Allergies, intolérances, sensibilités : (Si vous devez suivre un régime particulier et avez des allergies à nous signaler, faites-nous en part dès maintenant).

Conduite à tenir en cas de problèmes particuliers :

Groupe sanguin et rhésus :

NB : Ne pas oublier d'apporter vos médicaments personnels et les ordonnances correspondantes ainsi que vos cartes Vitale et Mutuelle

COMPOSTELLE 2000 – Pèlerinage PMR du 8 au 23 juillet 2025

De Paris à Poitiers

« FICHE POUR MIEUX VOUS CONNAITRE »

A remplir et à renvoyer rapidement avant le 15 juin

NOM (Majuscules d'imprimerie)

Prénom

Date de naissance :

Adresse :

Adresse mail :

Téléphone

Quels sont mes besoins ?

- Je suis une PMR (personne à mobilité réduite)
- J'ai besoin d'une joëlette
- Je peux faire 15 à 20 km
- J'ai des difficultés à faire 15 km
- Autres :

Quels sont mes richesses, compétences, dons, talents ?

- Je peux être « référent » auprès d'une PMR
- Je peux aider une personne malvoyante ou non voyante
- Je peux aider à guider le groupe avec une carte ou un topoguide sur le chemin
- Je peux préparer des animations pour le soir
- Je peux préparer et animer un temps « SPI » (Spiritualité)
- Je peux gérer les « crédenciales » à tamponner
- Je peux faire un « reportage » quotidien à partager sur différents canaux de diffusion de l'association
- Je peux être volontaire pour la logistique (monter les tentes, ...)
- Je peux conduire une camionnette
- Je suis secouriste (PSC - PSE)
- J'ai des compétences médicales (infirmier – médecin – autre)
- Je peux faire le quart d'heure culturel
- Autres :

Liste indicative du matériel à emporter

Désignation	Nbre	Remarques
Sac de voyage ou valise compacte	1	Transporté(e) par nos soins, depuis votre arrivée à Paris (Tour Saint-Jacques) jusqu'au camp de base 1 à Aschères Le Marché. (Poids maximum 20 kg)
Petit sac à dos pour la marche quotidienne		Indispensable pour les marches et sorties, pour mettre chapeau, vêtements de pluie, pull, gourde , crèmes, encas, pique-nique avec une boîte déjeuner , appareil photos...
Vêtements		Privilégiez les vêtements en microfibre plus légers et qui sèchent rapidement
Sous-vêtements et chaussettes		Paires de chaussettes de marche
Pyjama chaud		
Maillot de bain		
Shorts / Bermudas		
Pantalon léger		
Tee-shirts		Tee-shirts en matière respirante
Chemises manches longues		Manches longues pour ceux qui craignent les coups de soleil
Sweats/vestes polaires		Attention aux matins et soirées froids
Cape de pluie		
Chapeau de soleil		
Chaussures rando		Une paire de chaussures de marche imperméables
Chaussures légères		Baskets / Sandales (ATTENTION : Port de chaussures PROPRES OBLIGATOIRE dans le(s) Gymnase(s))
Lunettes soleil		
Crème solaire		
Bâtons de marche avec embouts		Des bâtons de marche télescopiques pour ceux qui ont l'habitude de les utiliser
Nécessaire de toilette		
Médicaments		
Savon + shampoing		
Brosse à dent + dentifrice		
Brosse à cheveux		
Serviette de toilette et gants		
Pharmacie		Vos médicaments personnels avec ordonnance et notice, crème solaire et pommade pour coups de soleil, pommade ou lait hydratant pour les pieds, pansements adhésifs, anti-moustiques, gel hydroalcoolique ...
Pour la nuit		Sous la tente, vous disposerez d'un <u>lit de camp</u> en toile. Attention, même au mois de juillet, il peut faire froid et humide. Prévoyez de quoi bien vous couvrir le soir, la nuit et au petit matin.
Duvet + sac à rêves + oreiller + matelas isolant		Vous pouvez aussi prévoir une petite couverture polaire, des bouchons anti-bruit, une lampe de poche ou une frontale.
Filet de lavage + pinces à linge (10)		Indispensable si vous envisagez d'utiliser les machines à laver automatique (de la lessive) et des pinces à linge.
Sac de cuisine contenant		Les affaires des repas pourront être stockées dans un sac en tissu étiqueté à votre nom et chacun fait sa vaisselle après le repas.
Assiette + bol + verre + couteau + fourchette + cuillère		
Serviette de table + torchons		
Divers		Carnet de notes, carnet de chants, stylos, appareil de photos, chargeur de téléphone, de l'argent (prévoir de la monnaie pour l'apéro et pour les machines à laver). Si vous jouez d'un instrument de musique, il sera le bienvenu (si sa taille est raisonnable).