



## Saint Hugues de Biviers

38330 BIVIERS Tel : 04 76 90 35 97 Fax : 04 76 90 35 78

accueil@st-hugues-de-biviers.org www.st-hugues-de-biviers.org

# Cheminer en Chartreuse

Cette retraite va nous faire vivre une expérience où la création, la montagne, puisqu'elles sortent du Créateur, peuvent nous parler de lui et de ce que nous sommes. Des choses très simples comme marcher, respirer, durer malgré la fatigue, goûter le soleil, sentir le vent, les rochers, l'eau, peuvent nous aider à sortir de notre routine et redécouvrir nos racines, nos sources, ce que c'est qu'être vivant.

Temps de marche, partage d'évangile, Eucharistie, préparation des repas, montage des tentes rythmeront nos journées.

### Matériel à emporter

N'apporter que le **strict minimum** ! Outre ses affaires personnelles, chacun portera de la nourriture pour 2 jours et une partie des tentes. Des affaires peuvent être laissées au Centre St Hugues.

- Petit cahier pour prendre des notes
- Sac à dos environ 60 litres, avec sacs intérieurs étanches (sac poubelle)
- Gourde de 1,5l
- Matelas de bivouac (mini-mousse ou autogonflant)
- Sac de couchage chaud
- Vêtements chauds et légers :  
2 (ou 3) t-shirts (manches courtes + manches longues),  
1 pantalon, 1 short, 1 fourrure polaire chaude, 1 cape de pluie ou bon anorak,  
1 surpantalon de pluie éventuellement, chaussettes bouclette. Prévoir des vêtements aussi bien pour du temps chaud que froid. **Le temps change vite en montagne !!!**
- Chaussures de randonnée en montagne
- Chapeau, casquette ou foulard, lunettes de soleil
- Petite serviette de toilette, trousse de toilette, crème solaire
- Couverts, couteau, briquet, lampe de poche
- Petite pharmacie (on fera le tri sur place), pansements anti-ampoules (Compeed en pharmacie), papier toilette
- Bâtons de marche éventuels
- Tente (à plusieurs places de préférence) imperméable, légère et facile à monter et démonter ; nous ferons le tri sur place

**Pour toute information, pour toutes vos questions, n'hésitez pas à appeler les animateurs par l'intermédiaire du Centre Saint Hugues.**