Merci de fournir un certificat médical attestant l'absence de contre indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Je déclare être en bonnes conditions physiques, ne pas suivre un traitement médical pouvant m'interdire la marche, et m'engage à être convenablement équipé(e) pour les activités auxquelles je participerai.

J'ai noté que les dispositions de la loi n' 84 □ 610 du 16 juillet 1984 impose aux Associations d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents et que l'Association Les Pèlerins de l'Immaculée est assurée aux AGF "Multirisque Association" par contrat n° 37613942 en date du 30/07/2003.

A le.

Signature

Je m'engage à réaliser un test de dépistage virologique « COVID » dans les trois jours précédents la retraite pèlerinage ET A NE PARTICIPER QU'EN CAS DE TEST NEGATIF ou sur présentation d'une attestation de rétablissement à la suite d'une contamination.





ND de Czestochowa, saint Jean-Paul II, priez pour nous

CONSEILS POUR L'EQUIPEMENT A EMPORTER:

Nous demandons de vous organiser de la manière suivante :

-Il faut prévoir **DEUX sacs**:

-Un grand sac contenant tous vos effets personnels qui seront véhiculés par camion d'une étape à l'autre. Ce sac contiendra vêtements, couchage, affaires toilettes,ect. Ne pas arriver avec des valises, des poches, ect... <u>Groupez vos affaires</u>. Nous ne répondons pas des affaires volées (bien que ce ne soit jamais arrivé).Sac de couchage, avec matelas gonflable ou matelas mousse (on dort souvent à même le plancher des salles de fêtes).

-Un petit sac de jour avec vêtement de pluie, quelques provisions énergétiques personnelles, riches en calories, pour grignoter aux haltes, le livre du pèlerin qui vous sera remis au départ, votre Bible, "Prions en Eglise" ou "Magnificat" ou votre missel, chapelet, gourde, minipharmacie (pour les ampoules et autres tendinites), élastoplast, pansements, micropore, et tous produits que vous connaissez ou que vous conseille le pharmacien. N'oubliez pas, si vous êtes sous traitement, vos médicaments personnels, poncho imperméable, chapeau et lunettes de soleil. Lampe de poche (avec des piles neuves.....)

Vêtements: ayez deux ou trois rechanges vestimentaires, car on salit beaucoup en randonnée et, de plus, on ne fait la lessive que deux fois au long du pèlerinage. Choisissez des vêtements amples, et légers (il fait très chaud à cette période dans les pins). Pas de tenue trop déshabillée; c'est une des ascèses du pèlerinage, (avec celle de l'<u>interdiction formelle de fumer</u>). Maillot de bains (à ne pas oublier pour les douches qui sont collectives).

Chaussures: <u>surtout pas de chaussures neuves</u>, ou alors, ayez soin de les avoir "rôdées" au moins un mois avant le départ. De bonnes chaussures doivent bien tenir le pied, être donc assez hautes, avec des semelles épaisses, étanches à l'eau. Chaussettes en coton (laine déconseillée car elle ne respire pas).

Pas de gamelle ni couverts : vaisselle communautaire par le service intendance.

Il est demandé à tout participant qui aurait un handicap ou maladie nécessitant un soin ou régime particulier de le signaler par lettre jointe à son bulletin d'inscription.

Nous conseillons de faire un peu d'exercice pendant un mois avant le départ en marchant quelques kilomètres chaque jour, par exemple.

Les Pèlerins de l'Immaculée

19 avenue Toulouse Lautrec, 33740 ARES Tél: 05 57 70 46 16 assopelim@gmail.com

Association loi 1901 Préfecture de BORDEAUX 1998 Association privée de fidèles de droit diocésain 2011

VERDELAIS - LOURDES

A PIED



37ème RETRAITE ITINERANTE

du 1^{er} -15 août 2021 (de Notre-Dame de VERDELAIS) ou du 7-15 août 2021 (de Notre-Dame de MAYLIS)





Besoin d'une coupure ?... De réfléchir?... Prendre un temps pour faire un "break"?

Peut-être pas de motif sinon la marche?... C'est très à la mode!

Ou bien le besoin de tout quitter quelques jours pour rejoindre le Seigneur en marchant vers Marie : « Voulez-vous me faire la grâce de venir ici pendant quinze jours ? » avait-elle demandé à la petite Bernadette ce 18 février 1858 à la grotte de Massabielle lors de la troisième apparition. Ce besoin de partir n'est pas anodin. C'est comme un appel intérieur. Quelqu'un nous attend sur le chemin...et au bout du chemin.

C'est ce que vous propose les "Pèlerins de l'Immaculée" : une retraite spirituelle... « comme un monastère en marche » titrait le journal Sud-Ouest du 15 août 2004 lors de la venue de saint Jean-Paul II à Lourdes. Marche dans les Landes, la Chalosse et le Piémont Pyrénéen jusqu'à Lourdes. Un pèlerinage à pied, dans une atmosphère de prière, dans l'esprit des pèlerins d'Emmaüs : Jésus ressuscité marchait avec eux, pèlerin anonyme, et ils le reconnurent le soir venu, à l'étape, à la fraction du pain. Ces quelques jours de répit au cœur de la vie nous aideront à plonger plus profondément dans le recueillement. Le Seigneur nous conduit avec l'aide de Marie, il nous enseigne et veut se révéler un peu plus à chaque pas.

Dans un pèlerinage à pied, c'est tout le corps qui participe (nous ne sommes pas encore de purs esprits), on va donc peut-être souffrir un peu (ampoules, tendinites, etc...). On se détache de notre mode de vie, notre confort, nos habitudes, nos petits et gros soucis. On vit en groupe avec ce que cela comporte d'entraide, de vie fraternelle, de partages, mais aussi d'efforts de supporter les autres que l'on ne connait pas forcément, avec leurs manies, leurs défauts et désirs particuliers, les ronflements nocturnes! (n'oubliez pas les boules "Quies"!...). Le rythme plus lent de l'autre qu'il faut attendre. Suivre le chemin dans l'inconnu (la nuit, le brouillard, la pluie), et faire confiance au « berger ». C'est décapant, cela demande un peu d'humour, de patience... et d'abandon aussi.

Nous connaîtrons des temps de grâces : la beauté des paysages, les rencontres, les temps de recueillement, des moments inoubliables comme la marche du matin au jour naissant dans la nature.

Bien souvent, c'est au retour, même longtemps après, que l'on prend conscience de ce que l'on a vécu, des fruits reçus. On revient changé, parfois chamboulé. Alors on réalise que Dieu était là, avec nous sur le chemin, et que c'est Lui qui avait poussait au départ. Alors on reprend confiance dans la routine de la vie quotidienne pour faire de notre vie un pèlerinage. Le Seigneur nous rapproche de Lui et avec pédagogie il accompagne notre vie.

La journée type du pèlerin :

h30: Lever, préparatifs, déjeuner.

6h30 : Départ, puis 4 temps de marches (temps de silence, de

Partages autour de la Parole de Dieu, prière personnelle et communautaire, chapelet) avec des pauses d'1/2 heure.

12h00 : Diner préparé par le service intendance, sieste.

13h30 : Enseignement sur le thème d'année,

14h00: Deux temps de marches,

16h30 : Arrivée à l'étape, installation (salles de fêtes ou de sports, douches collectives (prévoir maillot de bains - cf liste de

l'équipement en dernière page).

18h00 : Vêpres, Eucharistie et Adoration, parfois avec les

communautés paroissiales qui nous accueillent.

19h30: Souper

20h30: Office de complies.

21h00 : Silence de la nuit, car demain...lever 5h30.

Conditions pour la marche :

Loin de l'exploit sportif, ce n'est pas non plus une promenade ; 25 kms par jour demande quand-même une aptitude pour la marche, mais sans efforts particuliers

Les conditions d'hébergement (salles de fêtes ou de sports, dormir sur un matelas pneumatique à même le sol, à "la dure", les douches collectives), bref !... la vie dépouillée de pèlerin demande une pincée d'humour et par-dessus tout l'esprit fraternel, l'esprit de joie et de partage de la vie communautaire (nous sommes 25 pèlerins au maximum). Une équipe d'intendance s'occupe des repas et des gros sacs. Le pèlerin ne prend que le nécessaire pour la journée.

Coûts et inscriptions :

Plusieurs possibilités vous sont offertes pour s'inscrire:

VERDELAIS - MAYLIS : du 1er au 6 Août. MAYLIS - LOURDES : du 7 au 15 Août. VERDELAIS - MAYLIS - LOURDES : du 1er au 15 Août.

Frais de participation:

VERDELAIS - MAYLIS : 150 €
MAYLIS - LOURDES : 250 €
VERDELAIS - LOURDES : 400 €

+ Inscription à l'Association : 25 € par chèque séparé.

Ces prix comprennent tous les frais de repas et d'hébergement. <u>Ils ne comprennent pas : le retour de LOURDES aux villes de départ.</u>

Que nul ne se sente privé : si vous avez des difficultés, contactez l'association. Et que ceux qui peuvent donner plus aident la communauté. «Que chacun donne selon ce qu'il a décidé dans son coeur, non de manière chagrine ou contrainte ; car Dieu aime qui donne avec joie». (2 Co.9,7).

Pour s'inscrire :

Vous avez possibilité de payer votre participation en deux fois :

1^{er} paiement: 50% lors de votre inscription.

2^{ème} paiement : 50% lorsque vous recevrez la lettre d'information de "départ" (vers le 10 juillet).

Merci de renvoyer votre inscription, accompagné du paiement (chèque au nom de l'Association des Pèlerins de l'Immaculée) à l'adresse suivante :

Les Pèlerins de l'Immaculée

19 avenue Toulouse Lautrec, 33740 ARES

VERDELAIS - LOURDES 2021

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom: Age:		:
Prénom :		
Adresse :		
Ville : C	P:	
Téléphone :		
E-mail :		
DETDAITE		
RETRAITE	CHOISIE	
RETRAITE VERDELAIS - MAYLIS	CHOISIE (du 1 au 7)	150 €
_		150 € 250 €
☐ VERDELAIS - MAYLIS	(du 1 au 7) (du 7 au 15)	

Renvoyer le présent bulletin complété et accompagné de deux chèques libellés au nom de «Association Les Pèlerins de l'Immaculée» : un pour la participation à la retraite, un pour la cotisation (25 €)

Compte : Caisse d'Epargne n° 08770938848 30 à l'adresse suivante :

Les Pèlerins de l'Immaculée 19, avenue Toulouse Lautrec 33740 ARES

Merci de donner votre adresse durant le mois de juillet pour la lettre d'information avant le départ :		