



# 2017

« Les Chemins du Tro-Breiz » Quénéquillec - 22160 CARNOËT

Tel : 02 96 13 78 02

E-mail : [secretariat.trobreiz@gmail.com](mailto:secretariat.trobreiz@gmail.com)

## INFORMATIONS GENERALES SUR LA MARCHE

### **DERNIERE LETTRE**

#### **Le DEPART : LUNDI 31 JUILLET à SAINT-POL-DE-LEON**

Il se fera de la Cathédrale St Pol Aurélien

La messe y sera célébrée à 8h45

Le rassemblement est prévu pour 9h45 puis départ de la marche à 10h00

#### **LE POINT ① Information sera ouvert**

#### **Le dimanche 30 juillet : Espace des Minimes à St Pol de Léon**

Le camping sera salle Isidore Daniélou

Et le lundi 31 juillet : Place de Guébriant près de la Cathédrale de 7h00 à 9h30

Vous devez vous y présenter pour :

⇒ Vérifier votre inscription

⇒ Retirer vos tickets repas, guide pratique, livret et bracelet d'identification...

#### **Les inscriptions à la SEMAINE**

Elles sont encore possibles, en apportant sa toile de tente, le collectif en salle est complet.

Après le 24 juillet, nous ne prenons plus d'inscriptions au secrétariat, celles-ci se feront sur place au point ① dès le 30 juillet. Vous pouvez télécharger et préparer les bulletins : Site internet : <http://trobreiz.com>

#### **Les inscriptions à la JOURNEE**

Les bulletins sont aussi disponibles sur le site internet.

Les tarifs : 5 € adhésion + 10 € inscription

Inscription possible sur place avant le départ. Une feuille de route et un badge seront remis à chaque inscrit.

Attention, au-delà de 2 jours, l'inscription sera comptée pour une inscription semaine.

#### **IDENTIFICATION**

Chaque inscrit à la semaine recevra un BRACELET de couleur en fonction de son hébergement

#### **LES MOINS DE 18 ANS**

Il est demandé à ce que le mineur ait sur lui le nom et le numéro de téléphone de son responsable durant la semaine de marche

#### **LES REPAS**

Les commandes se sont terminées le 10 juillet.

Si vous souhaitez en commander au-delà de cette date présentez-vous au Point ① car il y a parfois des repas à revendre sur place

#### **NOS AMIS LES ANIMAUX**

Sont tolérés, mais uniquement sur présentation d'un certificat mentionnant qu'ils sont à jour de leurs vaccinations (dont la rage) et qu'ils marchent sous surveillance constante de leur maître

#### **DESISTEMENT**

Attention, en cas de désistement après le 29 juillet, merci de 02 96 13 78 02

Si vous avez des repas de commandés ils pourront être remis en vente et remboursés uniquement s'il y a revente.

Confirmer ensuite votre désistement par mail [secretariat.trobreiz@gmail.com](mailto:secretariat.trobreiz@gmail.com)

## POUR LES NOUVEAUX TROBREIZIENS

Bienvenue à tous, un accueil est prévu le lundi 31 juillet à 14h00 au point ① : Pascal vous y accueillera

### PARKING A LA SEMAINE

\*ST POL DE LEON: Magasin « Point Vert » –  
Zone des Carmes  
\*TREGUIER : Parking du complexe sportif –  
rue Jarl Priel

### ANIMATION SPIRITUELLE

Le thème de la semaine :

« LE CENTENAIRE DES APPARITIONS DE  
FATIMA 1917-2017 »

Il y aura deux horaires de messe par jour :  
le matin à 7h45 et le soir à 18h00.

Attention : PAS DE MESSE le samedi matin

## **LA MARCHÉ : du 31 juillet au 5 août 2017 : 150 km maximum**

Journée	Etape	Km Journée <i>*à titre indicatif</i>	Heure de départ Matin	Commerces et Animations du soir
Lundi 31 juillet	St Pol / Taulé	20	10h	Tous commerces / Fest noz
Mardi 1 août	Taulé / Plouigneau	25	9h00	Tous commerces / Fest noz
Mercredi 2 août	Plouigneau / Plestin les Grèves	25	9h00	Tous commerces / Fest noz
Jeudi 3 août	Plestin les Grèves / Plouaret	25	9h00	Tous commerces / Fest noz
Vendredi 4 août	Plouaret / Rospez	25	9h00	<b>Peu de commerce prévoir la veille / animation TB</b>
Samedi 5 août	Rospez / Tréguier	20	8h30 À confirmer	

*\*Kilométrages donnés à titre indicatif sous réserve de modifications.*

### ECO-RESPONSABLE

Depuis plusieurs années nous sommes passés du jetable au durable et nous faisons un geste pour notre planète.

Le gobelet réutilisable (pratique pour les points eau et repas) est en vente à la boutique à 1 €.

Un tour de cou pour le porter et des couverts Trobreiz ainsi que d'autres articles, vous sont proposés à la boutique

### HEBERGEMENTS / BAGAGES

Le transport des bagages et tentes est assuré chaque jour par l'association.

Aussi, lorsque vous préparez vos sacs pensez à ceux qui chaque jour doivent charger et décharger les camions, soit plus de 2.000 sacs et tentes.

Vous déposerez vos sacs le matin aux camions et les retrouverez le soir à l'étape  
Un marquage de vos affaires est très fortement conseillé.  
Les sacs plastiques ou cabas de courses sont à proscrire. Prévoyez un bon sac type sac de sport ou de voyage. N'oubliez pas d'y apposer vos coordonnées.  
Tous les bagages seront marqués d'une couleur, celle-ci vous permettra de retrouver votre sac le soir à l'arrivée des étapes.  
Si durant la semaine vous perdez ce marquage de couleur, redemandez-en au responsable des bagages.  
Si vous avez des bonbonnes de gaz, merci de le signaler en déposant vos bagages afin que nous puissions y apposer un signe distinctif, ceci bien sûr pour la sécurité de notre équipe et de tous !

**Dans vos bagages** : Vêtements chauds, tee-shirts, shorts, protection contre la pluie, bonnes chaussures de marche déjà formées à vos pieds, une paire de sandales pour relaxer les pieds le soir, instruments de musique, carte d'identité, carte vitale, un ou deux journaux pour sécher les chaussures le soir (au cas où...) et un maillot de bain pour les douches. En effet, celles-ci sont collectives, et pour le respect de chacun et surtout des enfants, **nous demandons le port du maillot.**

Enfin, mettez tout cela dans des sacs poubelles avant de les mettre dans le sac pour les garder bien au sec toute la semaine.

**Collectif** : Un seul bagage par personne

Prévoir sac de couchage, matelas mousse ou pneumatique (matelas 1 place uniquement)  
Chaussures de marche et bâtons de marche interdits dans les salles (laissez-les à l'entrée !)

**Tentes** : 2 sacs : 1 bagage par personne + le sac de matériel de camping

Prévoir sac de couchage, matelas mousse ou pneumatique

Nous vous recommandons de mettre un signe distinctif sur le sac de votre tente... vous la retrouverez plus facilement parmi le nombre important

## **LA PETITE PHARMACIE**

Tout au long de la semaine une équipe de la Croix-Rouge, composée de secouristes assurera les postes de secours.

Les secouristes seront présents le matin avant le départ, le midi et le soir à l'arrivée. Nous recommandons à chacun de prévoir sa petite pharmacie pour assurer les premiers soins. Il n'y a pas de pharmacie idéale.

Nous suggérons cependant : coton, gazes, bandes, rouleau de sparadrap pour pansement et pour prévenir les ampoules (double peau), épingles à nourrice, petits ciseaux, un antiseptique (désinfectant), un antalgique pour calmer la douleur (paracétamol, aspirine), un anti-inflammatoire pour les coups et les entorses, une crème pour calmer les brûlures...

Attention : les petits bobos (ampoules, etc...) seront soignés en priorité par leur propriétaire !

## **LE PETIT SAC DE MARCHÉ**

Nous vous recommandons d'avoir dans votre sac de journée, beaucoup d'eau et d'en boire par petites gorgées tout au long du parcours, sans attendre les points « eau ». Quelques barres de céréales, fruits secs, etc... permettront aussi de tenir encore mieux le rythme.

Mais aussi chapeau et crème pour le soleil et la cape de pluie.

Enfin quelques pansements et vos livrets de marche et de chants.

## LES PIEDS

Chaque année, le nombre d'ampoules et de pieds abîmés par la marche est élevé.

Pour votre confort, voici quelques conseils :

- Avoir une bonne paire de chaussures de marche déjà formée à vos pieds (pas de chaussures neuves).
- Pour maintenir vos petits pieds dans un état impeccable, la « respirabilité », l'adhérence et le maintien sont indispensables. Sans oublier l'imperméabilité qui permet un confort non négligeable dans les conditions climatiques difficiles.
- Question maintien, la cheville doit être suffisamment tenue pour éviter les risques de traumatismes fréquents comme les entorses ou les foulures. La semelle extérieure est tout aussi importante. Une bonne semelle, c'est l'adhérence garantie surtout sur les terrains les plus délicats à négocier.

Petite astuce : essayez vos chaussures ou allez les acheter le soir, après une bonne journée de travail. Vos pieds sont sensibles, fatigués et de plus, gonflés... comme après une journée de marche.

- Mettre des chaussettes sèches et propres chaque jour même s'il fait très chaud
- Ne pas mettre vos chaussettes ou chaussures sans avoir bien essuyé vos pieds... Des pieds humides dans des chaussures = des ampoules pour le soir !

## LES VEHICULES « SUIVEURS »

De nombreux véhicules rejoignent les lieux de pique-nique. Attention dans certains endroits il n'a pas été possible de trouver des parkings de proximité.

Aussi nous vous demandons, pour des questions de sécurité, de ne pas stationner sur le bord des routes ou voie d'accès et de respecter les propriétés privées.

Seuls les véhicules habilités par l'équipe d'organisation pourront accéder aux sites (renseignements au point ① et auprès des responsables sécurités)

Pour le confort de tous, MERCI de respecter les consignes de l'équipe qui sera en charge de vous accueillir le midi !

**Les voitures qui pensent rejoindre le point pique-nique devront se faire répertorier au secrétariat et au point ①**

**LE DERNIER JOUR... LE DERNIER JOUR... LE DERNIER JOUR...**

## PARCHEMIN

Certains d'entre vous arriveront à Tréguier ayant terminé leur Tro-Breiz (les 7 étapes)

Ils pourront donc prétendre au Parchemin l'attestant.

Pour cela il suffit de compléter le coupon en bas de cette lettre et de la renvoyer au secrétariat, ou par courriel avant le 28 juillet 2017 ou pendant la marche au point ①

## BARRETTES

Ceux qui ont effectué la totalité des 7 étapes et obtenu leurs parchemins

## LES BANNIERES

Nous arrivons le 5 août à Tréguier, fin de la 3ème boucle du TroBreiz

Que sa procession soit:« à la hauteur» de ses origines !

Nous comptons sur vous pour venir avec la bannière de votre paroisse ou de la faire venir par d'autres paroissiens !

Chaque bannière apportée représentera votre communauté locale ;

elle vous reviendra, chargée des bénédictions que votre foi et les saints

vous obtiendront à coup sûr. C'est un événement spirituel à ne pas manquer !

**Contacteur : Hubert 02.53.00.21.93 /**

peuvent acquérir (à la boutique) une jolie barrette. Signe d'une grande expérience Trobeizienne !

**06.87.64.95.62**

### **L'ECOT DU PELERIN**

C'est une tradition du pèlerinage aux Sept Saints Fondateurs de la Bretagne, reprise par Philippe Abjean en 1994.

En effet, le pèlerin, en arrivant dans l'une des sept cathédrales, « payait son écot » au Saint honoré en ce lieu.

Aujourd'hui, il est proposé au Trobeizien de faire un don à une association, à une œuvre caritative, chaque année, à la messe finale.

Deux grands « Gwen A Du » accueilleront votre générosité à la sortie de la cathédrale pour l'œuvre bénéficiaire du don qui vous sera proposée à la fin de la messe.

Ce don est différent de la quête.

### **LES BAGAGES**

A Tréguier les bagages seront déposés salle des sports + place intercommunale vous pourrez les récupérer à partir de 16h00 jusqu'à 22h00.

**BONNE PREPARATION ET BONNE MARCHE A TOUS**

**TROBREIZEMENT VOTRE ....**

### **DEMANDE DE PARCHEMIN**

Je soussigné M/Mme \_\_\_\_\_ certifie avoir effectué les 7 étapes du pèlerinage aux Sept Saint et demande mon parchemin.

Il me sera remis à la fin de la messe finale à la Cathédrale de Tréguier le samedi 5 août 2017

Coupon à renvoyer à « Les Chemins du Tro-Breiz » Quénéquillec - 22160 CARNOËT

Ou par mail : E-mail : [secretariat.trobeiz@gmail.com](mailto:secretariat.trobeiz@gmail.com)