



Les 5 Accords du Sentier

1. L'Autonomie

L'autonomie est une des clés du changement. Chaque personne venant marcher veillera donc à être la plus autonome possible. Le soir aux étapes, nous dormons généralement à la belle étoile. Une tente, un abri ou un sursac sont donc vivement conseillés.

Mais selon la météo, l'envie du groupe ou sa fatigue, il peut arriver que nous choisissons de dormir à l'abri, sans que cela puisse être garanti cependant.

Pour la nourriture, à chaque étape il existe des commerces où nous pouvons nous ravitailler. Il n'est donc pas nécessaire de prévoir plus d'une journée d'autonomie en nourriture et en eau dans son sac. Cependant, du fait de la petite taille des villages traversés, il n'est pas toujours possible d'avoir accès à de la nourriture bio. Il est donc important de prévoir ses repas dans le cas d'une alimentation biologique exclusive.

2. La Responsabilité

La responsabilité est une conséquence de l'autonomie. Être responsable, c'est aller à la reconquête de sa liberté. Ne se défausser sur rien ni personne. Être responsable sur le Sentier signifie assumer les conséquences de ses actes, à titre individuel, que ce soit juridiquement, écologiquement ou socialement.

Le Sentier n'est pas une agence touristique, et notre proposition n'est pas celle d'un séjour all-inclusive où nous réserverions hôtels et transports de bagages.

Nous rappelons qu'un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive de randonnée pédestre, daté de moins d'un an au jour du départ, doit être fourni par les pratiquants âgés de plus de 65 ans. Chaque participant certifie sur l'honneur avoir répondu "NON" à toutes les questions du formulaire [QS-SPORT](#). S'il répond "OUI" à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il devra présenter le jour du départ un certificat médical datant de moins d'un an.

3. La Liberté

Chacun peut s'engager ou s'éloigner du Sentier dès qu'il en ressent l'envie. Marcher seul ou avec le groupe, dormir dans un hôtel ou sous un chêne, jeûner, manger des orties ou aller au restaurant, s'arrêter faire une sieste ou courir jusqu'au soir, dans le respect de l'autre et dans l'écoute. Chaque champ appartient cependant à un agriculteur, chaque arbre fruitier a été planté, chaque ville est placée sous la responsabilité d'un maire. Il est donc nécessaire de savoir concilier sa propre liberté avec le respect dû à autrui.

4. La Solidarité

Pendant la marche et le soir aux étapes, l'accent est mis sur le partage. Ainsi, bénévolement, nous partagerons nos savoir-faire ensemble, mais aussi avec les habitants des villages traversés en cas de demande. Échanger un morceau de guitare contre une pomme, un massage contre un poème, une réparation de tuyau percé contre un bol de soupe, ou le dépannage d'une voiture contre un sourire... Être solidaire signifie aussi savoir prêter main-forte à une personne du groupe en difficulté, et prendre soin les uns des autres.

5. L'Unité

Arriver ensemble au Mont-Saint-Michel est un des objectifs principaux du Sentier. Nous nous engageons à ne jamais laisser un membre du groupe seul ou en difficulté, et à tout faire pour accompagner chaque personne, dans la limite de la volonté de chacun, jusqu'au Mont-Saint-Michel.