2018

GUIDE POUR PARTIR À COMPOSTELLE À PIED

LE POTEAU

ÉDITION 2018

EDITIONS RLS

Voies du Puy-en-Velay, de Vézelay, de Tours, d'Arles, autres voies, anciennes ou modernes : d'où partir, quelle voie choisir ? Pourquoi certains commencent-ils de chez eux ? Faut-il s'entraîner, participer à des marches préparatoires près de chez soi ? Y a-t-il des contre-indications médicales, des conditions physiques particulières à remplir avant de le commencer ?

Quelle est la durée moyenne de ce parcours, quel budget y consacrer, comment anticiper au mieux son coût réel, comment préparer une absence de plusieurs semaines de son domicile ?

Faut-il acheter un équipement adapté, un sac à dos spécifique, des chaussures techniques ? Que faut-il emporter, pour quel poids maximal, et quels conseils retenir ?

Faut-il une endurance particulière pour marcher, risque-t-on d'avoir des ampoules, des tendinites, et comment les éviter ? Comment se préparer face aux intempéries, et avec quels équipements ?? Quid de l'hygiène et de la santé quotidiennes, et des erreurs à éviter ?

Les pèlerins parlent d'un document qui les accompagne pendant tout le chemin, véritable « passeport » à acquérir : où et comment se le procurer ?

Où dormir ? Quels conseils pour mieux dormir après une journée de marche ? Où manger ? Où trouver un réseau Wifi, et quels conseils retenir pour recharger son téléphone ou sa tablette ?

Comment choisir les guides et cartes à emporter, et les autres livres que l'on programme de lire ?

Y-a-t-il une préparation spirituelle ? Est-elle nécessaire ? Où la trouver ? Comment assister aux offices, connaître les horaires, et approfondir sa recherche ?

Une fois à Saint-Jacques de Compostelle, le chemin physique s'achève : quels sont les moyens de transport pour rentrer chez soi ? Faut-il anticiper le trajet de retour pour mieux le préparer ?

Cette aventure humaine sans équivalent gagne toujours plus d'adeptes, d'année en année ; ces quelques conseils préparatoires permettront d'éviter des erreurs fréquentes. À travers ses propres expériences du chemin de Compostelle et des années de conseils prodigués aux futurs pèlerins depuis plus de onze ans, l'auteur propose des réponses concises, pratiques, pour aider chacun à construire ses propres choix.

BIEN PRÉPARER SON DÉPART VERS SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

DES CHAPITRES COURTS, PRATIQUES SUR LES QUESTIONS ET LES POINTS IMPORTANTS

ISBN : 979-10-699-1554-1

Prix : donativo

INTRODUCTION

INTRODUCTION	P.3
CHEMINEMENT	P.9
VOIES HISTORIQUES	P.13
HISTOIRE	P.21
STATISTIQUES	P.29

Voies du Puy-en-Velay, de Vézelay, de Tours, d'Arles, autres voies, anciennes ou modernes : d'où partir, quelle voie choisir ? Pourquoi certains commencent-ils de chez eux ? 13

Faut-il s'entraîner, participer à des marches préparatoires près de chez soi ? Y a-t-il des contre-indications médicales, des conditions physiques particulières à remplir avant de le commencer ? 53

Quelle est la durée moyenne de ce parcours, quel budget y consacrer, comment anticiper au mieux son coût réel, comment préparer une absence de plusieurs semaines de son domicile ? 37

Faut-il acheter un équipement adapté, un sac à dos spécifique, des chaussures techniques ? Que faut-il emporter, pour quel poids maximal, et quels conseils retenir ? 43

Faut-il une endurance particulière pour marcher, risque-t-on d'avoir des ampoules, des tendinites, et comment les éviter ? 53

Comment se préparer face aux intempéries, et avec quels équipements ? 127

Quid de l'hygiène et de la santé quotidiennes, et des erreurs à éviter ? 111

Les pèlerins parlent d'un document qui les accompagne pendant tout le chemin, véritable « passeport » à acquérir : où et comment se le procurer ? 67

Où dormir ? Quels conseils pour mieux dormir après une journée de marche ? Où manger ? 101

Où trouver un réseau Wifi, et quels conseils retenir pour recharger son téléphone ou sa tablette ? 123

Comment choisir les guides et cartes à emporter, et les autres livres que l'on programme de lire ? 71

Y-a-t-il une préparation spirituelle ? Est-elle nécessaire ? Où la trouver ? Comment assister aux offices, connaître les horaires, et approfondir sa recherche ? 65

Une fois à Saint-Jacques-de-Compostelle, le chemin physique s'achève : quels sont les moyens de transport pour rentrer chez soi ? Faut-il anticiper le trajet de retour pour mieux le préparer ? 141

Racines

Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle est-il un pèlerinage ? Faut-il être chrétien et baptisé pour faire le chemin ? Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle est-il exclusivement chrétien ?

Puisque l'étymologie de pèlerin renvoie au mot latin *peregrinus*, littéralement « étranger » au pays traversé, commencer le chemin, « faire » le chemin consiste donc aller à la découverte d'autres régions, et « cheminer » est ainsi une pérégrination naturelle, un pèlerinage, au moins en puissance - y compris pour ceux qui partent deux semaines en été en sac à dos, et n'accomplissent que quelques dizaines de kilomètres.

Dans ce guide, marcheurs et pèlerins sont donc considérés en tant que frères humains, avec une identification spirituelle et religieuse pour les uns – rappelons que catholique vient de « *catholikos* », qui signifie étymologiquement en grec « universel », et que chrétien vient de « chrestos », qui renvoie au mot grec « *onction* », c'est-à-dire *baptême* spirituel, et donc *plongée* dans des eaux nouvelles - et une revendication de liberté pour les marcheurs. En réalité, les uns comme les autres empruntent une voie immémoriale unique, sans y accoler les mêmes noms ni y voir les mêmes choses, au gré des âges.

Comme cela est dit plus loin (voir la section Histoire), sources historiques et découvertes archéologiques confirment la présence de tracés préromains sur certaines parties du chemin de Saint-Jacques de Compostelle, renvoyant à l'histoire antique de la péninsule ibérique comme aux sanctuaires thérapeutiques païens de la Galice antique, par exemple à proximité de la ville actuelle de Saint-Jacques de Compostelle. Coïncidence archéologique, ou discrète continuité immémoriale ?

Par ailleurs, les chemins de pèlerinage existent dans le monde entier, dans toutes les grandes traditions spirituelles et religieuses, et chaque année des millions de marcheurs se *découvrent* en arpentant des voies traditionnelles sacrées. Une partie de ces marcheurs empruntent ces chemins sans jamais se donner à eux-mêmes le nom de pèlerins : pourtant, on l'a vu, en tant qu'« étrangers » aux terres qu'ils parcourent, ils sont des *peregrinii*, des pèlerins.

De même que l’on fait de la prose sans le savoir, on pérégrine souvent en défendant avec force qu’il ne s’agit « que » d’une marche. Laissons aux uns et aux autres le soin de nous expliquer nuances et subtilités sémantiques, souvent avec conviction.

Tant qu’hommes et femmes, riches et pauvres, jeunes et vieux, étrangers et curieux arpentent ces chemins avec ferveur et amour - malgré les difficultés et les épreuves - de siècle en siècle, par-delà les conflits et les ères de paix, quelque chose d’autre perce à travers la vie quotidienne ordinaire.

Cette soif de marcher peut bien prendre des noms rassurants, et susciter des débats sans fin : pour ceux qui cheminent vers Saint-Jacques de Compostelle, le souffle, silencieux, est pourtant vital.

Se préparer	Départ précipité, aucune préparation sur les points essentiels
Anticipation des difficultés et des questions	Subir des problèmes et leurs multiples conséquences
Recherche d'une marche équilibrée, respect des rythmes individuels	Marche épuisante, interruptions multiples, enchaînement routinier des étapes et parcours
Constituer un sac à dos complet et assez léger	Subir un sac trop lourd ou inutile
Trouver et utiliser les informations pratiques nécessaires	Accumuler des informations touristiques redondantes et des données peu fiables

Malgré les avertissements de tous les anciens pèlerins aux nouveaux, certaines erreurs continuent à se produire, avec leurs conséquences logiques, et désagréables - voire pire.

Il est important de prendre un temps pour écouter et lire les conseils disponibles, et de se faire sa propre opinion.

Qu'il s'agisse de la préparation de la marche, du choix des chemins à prendre, des chaussures et des vêtements, cette aventure humaine gagnera en qualité à chaque fois qu'une bonne question aura été posée avant le départ, et que les réponses auront été à leur tour pesées jusqu'à pleinement satisfaire les futurs pèlerins.

Quelle est la différence entre le pèlerin et le marcheur ? Comment définir la motivation spirituelle des chrétiens pratiquants, qui ralliaient auparavant Saint-Jacques-de-Compostelle en suivant un parcours de lieux de dévotion ? Marcheur de la foi ou randonneur sans motivation religieuse : qui est un vrai ou un faux pèlerin, un vrai ou un faux marcheur ?

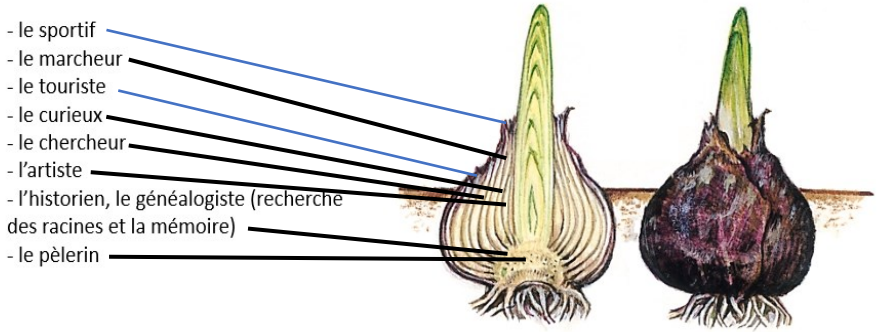
La différence entre pèlerin et marcheur est fictive : simplement, certains ont une conscience plus active de l'engagement qu'ils prennent, et choisissent d'utiliser un environnement spirituel et religieux qui existe déjà depuis de nombreux siècles. Ceux qui avancent sans se référer à cet héritage **avancent à leur propre rythme**, et feront des découvertes tout aussi remarquables - parfois en nommant les choses différemment !!

La solution peut se dire en une phrase (célèbre) : **le but du pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle, c'est en réalité le chemin lui-même.**

La décision de partir à Saint-Jacques-de-Compostelle est un choix individuel et personnel, parfois influencé ou amorcé grâce à d'autres ; chacun le commence selon son histoire, son vécu, ses envies, le temps disponible, etc. Cette aventure personnelle avec soi-même exige à la fois **détermination envers soi et ouverture envers les autres** - quelles que soient leurs religions, leurs idées, leurs origines. Très vite, les rencontres que fait le pèlerin hors des cercles familiaux, professionnels, amicaux, associatifs habituels provoquent des questions, et des **réexamens de ce qu'il croyait savoir**. La marche quotidienne permet de méditer, de questionner, mais aussi de redécouvrir une liberté et des temps de silence que la vie active ordinaire offrent rarement.

Quel est le lien entre tous ces marcheurs et pèlerins si nombreux, avec des motivations et des objectifs si différents ??

La réponse la plus simple est de comparer chaque être humain à un végétal en croissance : comme les écailles de ce bulbe, chaque pèlerin est formé de plusieurs épaisseurs, qui servent les unes aux autres et s'alimentent mutuellement :



Peut-on faire le chemin de Compostelle en voiture, à vélo, en moto, à cheval ?

Chaque année, les statistiques officielles enregistrent un nombre non négligeable de voyageurs qui décident de rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle autrement qu'à pied. L'augmentation du nombre de pèlerins, année après année, confirme cet engouement. Chacun peut entreprendre ce voyage et ce chemin par le moyen qui lui convient le mieux, en prenant le temps qui lui correspond le mieux - lenteur apparente de la marche ou vitesse apparente du cyclisme, efficacité des transports motorisés terrestres ou choix d'un voyage maritime jusqu'à la Galice..

Un cheminement,

quelques voies, des itinéraires

Le pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle gagne chaque année en importance, dans les pays d'Europe occidentale, mais aussi dans le reste de l'Europe. Chemin traditionnel très ancien, la chronologie habituelle propose son essor à partir de l'époque médiévale, avec un développement inégal dans les siècles suivants, au gré des guerres et des crises, jusqu'à aujourd'hui.

Historiens, spécialistes, curieux et pèlerins redécouvrent progressivement la richesse multiséculaire de l'histoire des pérégrinations jacquaires, intimement liée à celle du christianisme en Europe ; l'histoire religieuse, l'étude de l'art sacré, la paléographie, la musicologie ou l'archéologie ne sont qu'une partie des outils modernes pour explorer ses mystères.

Ainsi, par exemple, des archéologues ont récemment mis à jour des sites cultuels, datés comme pré-romains, sur des emplacements géographiques associés à des lieux de pèlerinage chrétiens.

Des pèlerins venus de toute l'Europe empruntent donc ces itinéraires depuis des temps anciens, pour accomplir la promesse d'un vœu, parfaire leur recherche spirituelle, racheter leurs fautes en marchant jusqu'à la lointaine Galice. Certaines de ces voies de pèlerinage conduisent également vers d'autres sanctuaires antiques ou modernes, sur le pourtour méditerranéen, vers le nord ou vers l'orient.

L'époque moderne confirme un engouement croissant : **en 2016, pas moins de 278 014 pèlerins** du monde entier sont venu officiellement marcher vers Saint-Jacques-de-Compostelle – un chiffre qui ne compte pas ceux qui empruntent les itinéraires sans s'enregistrer.

Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en Europe occidentale :

Les voies d'Europe du Nord et la via Turonensis
Les voies d'Europe du Nord-Est et la via Lemovensis
Les voies d'Europe centrale
Les voies d'Europe orientale et la via Podiensis
Les voies italiennes et croates et la via Tolosana
Les voies d'Espagne du Nord
La route de l'Argent (Espagne méridionale)
Le chemin de Catalogne
Les chemins valenciens et alicantins
Les voies lusitaniennes
MER DU NORD
MER BALTIQUE
MER MEDITERRANEE
MER TYRRHENIENNE
MER IONIENNE
MER ADRIATIQUE
MER LIGURE
OCÉAN ATLANTIQUE
MANCHE
Golfe de Gascogne
ROYAUME-UNI
IRLANDE
Mer d'Irlande
PAYS-BAS
BELGIQUE
LUXEMBOURG
ALLEMAGNE
DANEMARK
SUÈDE
POLOGNE
RÉPUBLIQUE TCHÈQUE
SLOVAQUIE
AUTRICHE
HONGRIE
SUISSE
FRANCE
ESPAGNE
PORTUGAL
ITALIE
SLOVÉNIE
CROATIE
BOSNIE-HERZÉGOVINE
SERBIE-MONTENEGRO
ROUMANIE
ALBANIE
GRÈCE
LITUANIE
RUSSIE
BIÉL.
UKR.
BALEARES
SARDAIGNE
CORSE
SICILE
Paris
Tours
Vézelay
Trèves
Einsiedeln
Le Puy-en-Velay
Toulouse
Alès
Barcelone
Valence
Alicante
Séville
Lisbonne
Faro
Lagos
SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE
Rome
Pistoia
Bologne
Milan
Turin
Genève
Lyon
Bordeaux
Nantes
Rennes
Le Mans
Orléans
Reims
Metz
Strasbourg
Cologne
Francfort
Munich
Vienne
Budapest
Prague
Varsovie
Gdańsk
Copenhague
Hambourg
Berlin
Amsterdam
Bruxelles
Londres
Dublin
Belfast
Cardiff
Birmingham
Manchester
Leeds
Liverpool
Newcastle-upon-Tyne
Edimbourg
Glasgow
Cork
Limerick
Galway
Brest
Cherbourg
Le Havre
Dieppe
Calais
Dunkerque
Lille
Amiens
Rouen
Caen
Le Mont-Saint-Michel
Chartres
Étampes
Troyes
Dijon
Besançon
Bâle
Zurich
Innsbruck
Salzbourg
Graz
Milano
Venise
Florence
Rome
Naples
Palermo
Catane
Messine
Reggio de Calabre
Bari
Brindisi
Tarente
Foggia
Ancône
Bologne
Gênes
Marseille
Toulon
Nice
Monaco
Perpignan
Barcelone
Saragosse
Madrid
Bilbao
Santander
Oviedo
Lugo
Porto
Coimbra
Lisbonne
Évora
Badajoz
Séville
Cordoue
Grenade
Malaga
Almeria
Murcie
Carthagène
Valence
Alicante
Palma
Majorque
Minorque
Ibiza
Formentera
Cagliari
Palermo
Catane
Tunis
Alger
Tanger
Lagos
Faro
Sanlúcar de Barrameda
Jerez de la Frontera
Cadiz
Tarragone
Tortosa
Castellón de la Plana
Teruel
Cuenca
Tolède
Ciudad Real
Albacete
Jumilla
Yecla
Jaen
Huelva
Guadalquivir
Guadiana
Tagus
Douro
Ebro
Rhône
Loire
Seine
Rhin
Danube
Vistule
Elbe
Oder
Tibre
Po
Arno
Tamise
Shannon
Garonne
Rhône
Moselle
Meuse
Escaut
Vltava
Drava
Sava
Tisza
Dniestr
Volga
Dniepr
Don
Neva
Kama
Ural
Volga
Tigre
Euphrate
Nil
Niger
Congo
Zambèze
Limpopo
Orange
Murray
Darling
Murrumbidgee
Murray
Indus
Gange
Brahmaputra
Mekong
Yangtsé
Fleuve Jaune
Amour
Lena
Yenisei
Ob
Volga
Kama
Ural
Don
Dniepr
Dniestr
Danube
Vistule
Oder
Elbe
Rhin
Moselle
Meuse
Escaut
Seine
Loire
Rhône
Garonne
Ebro
Douro
Tagus
Tibre
Po
Arno
Tamise
Shannon
Vltava
Drava
Sava
Tisza
Volga
Don
Neva
Kama
Ural
Tigre
Euphrate
Nil
Niger
Congo
Zambèze
Limpopo
Orange
Murray
Darling
Murrumbidgee
Indus
Gange
Brahmaputra
Mekong
Yangtsé
Fleuve Jaune
Amour
Lena
Yenisei
Ob
0 50 100 150 200 250 300 km

Voies du Puy-en-Velay, de Vézelay, de Tours, d'Arles, autres voies, anciennes ou modernes : d'où partir, quelle voie choisir ? Pourquoi certains partent-ils de chez eux ?

Depuis toujours, **chaque pèlerin peut partir de chez lui** pour rejoindre une voie ou un chemin jacquaire plus important. Chaque pèlerin, chaque marcheur **peut l'accomplir en une seule ou en plusieurs fois.** De nombreux récits anciens conservés, montrent qu'autrefois les pèlerins partaient **pour un voyage de plusieurs années** vers Saint-Jacques-de-Compostelle, un voyage parfois dangereux pour leur vie ; ce n'est heureusement plus le cas aujourd'hui, et le succès grandissant de ces chemins tient justement au **sentiment de sécurité** qui prévaut pour les découvrir et les parcourir.

Au-delà des principales voies historiques de transit vers la Galice, d'autres voies sont peu à peu redécouvertes à leur tour sur tout le territoire géographique occidental, et des efforts humains et institutionnels nombreux - locaux, régionaux, nationaux – redonnent vie à ce patrimoine historique très riche. Aménagements de milliers de kilomètres d'itinéraires culturels et de chemins historiques, restaurations de cathédrales, d'abbayes, de chapelles isolées, promotion de musées historiques et archéologiques, restaurations de châteaux, protections de sites remarquables : cette mémoire commune réapparaît dans de nombreux pays européens, non pour se replier vers un passé qui enferme, mais pour préparer au contraire plus harmonieusement le futur, en regardant les preuves matérielles de nos racines communes.

Les grandes voies historiques françaises sont :

- Le chemin du Puy-en-Velay, ou Via Podiensis, qui va du Puy-en-Velay à Saint-Jean-Pied-de-Port

- Le chemin de Tours, ou Via Turonensis, qui va de Tours à Saint-Jean-Pied-de-Port

- Le chemin de Vézelay, ou Via Lemovicensis, qui va de Vézelay à Saint-Jean-Pied-de-Port

- Le chemin d'Arles, ou Via Tolosana, qui va d'Arles au col du Somport

- Le **chemin du Piémont**, qui va de Montpellier à Saint-Jean-Pied-de-Port

Voies	Jusqu'à la frontière espagnole	De la frontière à Compostelle	Total
Paris puis Tours	280 km + 680 km	780 km	1 460 km
Vézelay	900 km	780 km	1 680 km
Le Puy-en-Velay	740 km	850 km	1 590 km
Arles	740 km	850 km	1 590 km

Le chemin du Puy-en-Velay, ou Via Podiensis, qui va du Puy-en-Velay à Saint-Jean-Pied-de-Port

- 740 km entre Le Puy et Saint-Jean-Pied-de-Port, soit environ 32 jours de marche
- 1 590 km au total du Puy à Santiago, soit environ 65 jours de marche

C'est le chemin le plus fréquenté et le plus connu parmi les voies historiques.
La ville du Puy-en-Velay était déjà connue par les pèlerins **depuis le Ve siècle** mais elle devra plus tard sa grande renommée et sa prospérité à **la célèbre relique de la Vierge noire donnée, selon la légende, par Saint Louis à son retour des croisades.**
En 950, l'évêque du Puy-en-Velay, Godescalc, rejoint Saint-Jacques-de-Compostelle et **inaugure la via Podiensis** en accomplissant le long pèlerinage de près de 1600 km, accompagné d'ecclésiastiques, de nobles, de troubadours, de jongleurs, protégé par une imposante escorte.
Aujourd'hui, la variété des paysages, des monuments et des édifices religieux explique son succès et sa grande fréquentation.
Assez développé pour être accessible aux pèlerins toute l'année – ce qui n'est pas le cas des autres voies en France moins connues –, hébergements et restaurations à bas prix attirent aussi des pèlerins et marcheurs aux revenus modestes.

Le chemin de Tours, ou Via Turonensis, qui va de Tours à Saint-Jean-Pied-de-Port

- **280 km** entre Paris et Tours, soit environ **12** jours de marche
- **680 km** de Tours à Saint-Jean-Pied-de-Port, soit environ **29** jours de marche
- **1 460 km** au total entre Paris et Santiago, soit environ **63** jours de marche

Cette grande voie, la plus ancienne, reçoit aujourd'hui encore les pèlerins venus d'Europe du Nord - Anglais, Belges, Néerlandais, Baltes, Scandinaves – via Paris, et beaucoup de cyclistes.
Le départ peut se faire **depuis la tour Saint-Jacques à Paris** et **deux variantes mènent jusqu'à Tours : via Orléans ou via Chartres**. Le premier itinéraire, le plus court, parcourt les grandes plaines de la Beauce, traverse les cités de Monthléry, Arpajon, Étampes et Angerville avant de rejoindre Orléans et la cathédrale Sainte-Croix. L'autre chemin de pèlerinage quitte Paris et se dirige vers Tours par le sud-ouest via la vallée de Chevreuse, les villes de Rambouillet et de Maintenon. Puis ce seront Chartres et sa superbe cathédrale Notre-Dame, Châteaudun, Vendôme et Tours.
La cité et sa basilique, qui abrite les **reliques de saint Martin, mort en 397**, recevront au cours de l'histoire d'illustres personnages : Clovis, Pépin le Bref, Charlemagne, Saint Louis, Philippe Auguste ou Richard Cœur de Lion.
Voie encore peu fréquentée, ses atouts se développent avec l'essor de l'éco-tourisme régional, les nombreux aménagements territoriaux sportifs pour la marche, la randonnée, mais aussi l'offre des hébergements (chambres d'hôtes, AirBnB, etc.), l'offre hôtelière, la promotion de l'histoire régionale et des spécialités locales, etc.

Le chemin de Vézelay, ou Via Lemovicensis, qui va de Vézelay à Saint-Jean-Pied-de-Port

- **900 km** entre Vézelay et Saint-Jean-Pied-de-Port via Bourges
  Ou **925 km** via Nevers pour environ **36** jours de marche
- **1 680 km** au total entre Vézelay et Santiago, soit environ **72** jours de marche

Le plus long des quatre grands chemins de Compostelle, **il traverse la France en diagonale de la Bourgogne au Pays basque, par Limoges (d'où son nom)**, afin d'y honorer les **reliques de saint Martial.** D'une très grande variété de paysages et de reliefs, sa difficulté apparente cache une découverte de nombreux trésors locaux et historiques, et **permet au pèlerin d'arpenter des espaces immenses et**

peu fréquentés. De plus en plus de pèlerins et marcheurs franciliens choisissent **de partir de Paris à pied pour rejoindre Vézelay par la voie de Sens,** et apprécier cet itinéraire historique et accueillant.
Perchée sur sa colline, **la cité millénaire de Vézelay** abrite depuis la fin du IXe siècle **les reliques de sainte Marie Madeleine, associées à celles de son tombeau de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume**. Grâce à l'action de l'abbé Geffroy et de la papauté, une abbatiale est bâtie et la réputation de Vézelay et de son pèlerinage gagne peu à peu toute la chrétienté. De nombreux pèlerins d'Europe du Nord et de l'Est rejoignent Vézelay, puis se rendent ensuite à Compostelle.
A XIIe siècle, les reliques de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume prévalent sur celles de Vézelay et le pèlerinage perd en importance – temps troublés de la Réforme, des guerres de Religion, de la Révolution et des deux grandes guerres. **Prosper Mérimée** et **Eugène Viollet-le-Duc** redécouvrent la colline sacrée et permirent le sauvetage et la restauration de la basilique Sainte-Madeleine, et donc la relance du pèlerinage. La basilique Sainte-Marie-Madeleine et la colline de Vézelay sont classées au patrimoine mondial de l'humanité.
Entre Vézelay et Gargilesse-Dampierre, une variante nord passe par La Charité-sur-Loire et Bourges, et une variante sud traverse Nevers.

Le chemin d'Arles, ou Via Tolosana, qui va d'Arles au col du Somport

- 740 km entre Arles et le col du Somport pour environ 30 jours de marche
- 1 590 km au total entre Arles et Santiago, soit environ 68 jours de marche

Ce chemin reprend le tracé de très anciennes voies de communication sur le pourtour méditerranéen, mises à jour avec les voies romaines telles que la via Domitia. Voie antique charnière, très fréquentée par les voyageurs venus de la péninsule italique, elle reliait à l'époque romaine **les provinces espagnoles et du sud-est de la France à Rome.** Pendant le Moyen Âge, cette voie provençale fut utilisée par les pèlerins qui souhaitaient se rendre sur le tombeau de saint Pierre à Rome, les « romieux », puis dans l'autre sens par les jacquets italiens et provençaux en marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Appelée « chemin d'Arles » (via Arletanensis) et plus tard « via Tolosana », car ces deux cités abritent les reliques vénérées de saint Césaire, de Trophime et d'Antoine pour Arles et saint Sernin pour Toulouse.
La via Tolosana ne rejoint pas Saint-Jean-Pied-de-Port comme les trois autres

grandes voies, mais s'incurve vers le sud au niveau **d'Oloron-Sainte-Marie** pour gagner la ville espagnole de Jaca, via la vallée d'Aspe, et le col du Somport. Elle se prolonge en Espagne jusqu'à Puente la Reina sous le nom de Camino aragonés puis se poursuit jusqu'à Compostelle par le Camino francés.
Le chemin traverse lui aussi des paysages magnifiques et variés, induits par la grande diversité des reliefs et des climats ; la Camargue laisse la place aux garrigues méditerranéennes ; le pèlerin franchit seuil de Naurouze, marque de partage des eaux entre Atlantique et Méditerranée, puis passe des collines quercinoises et béarnaises à la remontée du gave d'Aspe jusqu'au col du Somport (du latin : *summus portus*, «le plus haut passage»).

Le chemin du Piémont, qui va de Montpellier à Saint-Jean-Pied-de-Port

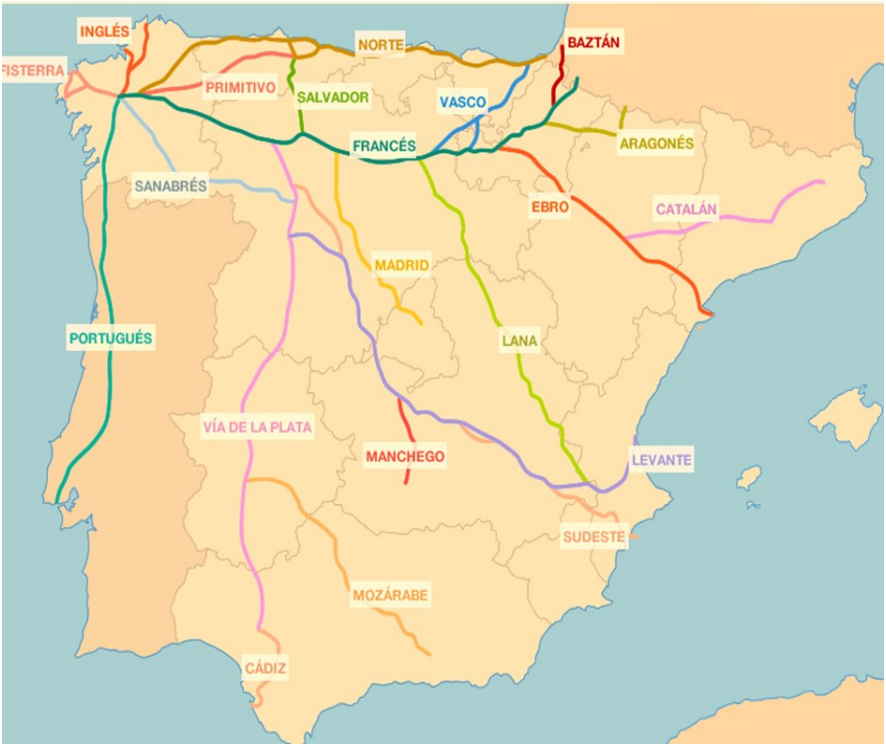
- 706 km entre Montpellier et Saint-Jean-Pied-de-Port, soit environ 30 jours de marche
- 1497 km au total entre Carcassonne et Santiago, soit environ 64 jours de marche

De la Méditerranée aux montagnes pyrénéennes jusqu'aux collines basques..Cette magnifique voie, de plus en plus fréquentée, est une belle alternative à la via Tolosana. Depuis **Montpellier**, on peut gagner Carcassonne et rejoindre Saint-Jean-Pied-de-Port, **reliant ainsi la Méditerranée à l'Atlantique.** Des liaisons partant de la via Tolosana se greffent au chemin du Piémont tandis que d'autres variantes permettent de franchir les Pyrénées afin **de rejoindre l'Espagne puis vers l'ouest les Camino aragonés et francés**. Dans les siècles passés, déjà, les pèlerins empruntaient la voie du Piémont et sa multitude d'édifices romans, pour aller vénérer les reliques des corps saints de Thibéry, de Lizier ou de Bertrand de Comminges. Aujourd'hui, il y a encore la traversée des vignobles du Minervois, la découverte de mystérieux vestiges cathares, le cheminement rafraîchissant sur les berges du canal du Midi, la découverte progressive des Pyrénées..
La voie traverse la **cité de Béziers et sa cathédrale Saint-Nazaire**, la basilique Saint-Aphrodise qui abrite les reliques du saint et le vieux pont de l'Orb. Plus loin, elle permet de découvrir la cité fortifiée de **Carcassonne** – chef-d'œuvre patrimonial mondial, deuxième site touristique le plus visité de France –, la cité cathare de **Mirepoix**, les superbes villes médiévales de **Pamiers, de Saint-Lizier et de Saint-Bertrand-de-Comminges** et leurs remarquables patrimoines architecturaux, religieux et culturels.

Les trois grandes voies historiques espagnoles vers Santiago de Compostela sont :

- Le **Camino francés**, qui va de Saint-Jean-Pied-de-Port à Saint-Jacques-de-Compostelle (en espagnol Santiago de Compostela) **en 800 km, soit environ 33 jours de marche.**
- Le **Camino del Norte** (chemin côtier), qui va de Bayonne à Santiago **en 880 km, soit environ 38 jours de marche.**
- Le **Camino primitivo**, qui va d'Oviedo à Santiago **en 320 km, soit environ 14 jours de marche.**

Les principales voies espagnoles pour rejoindre Compostelle :



Si l'on ajoute aux voies historiques françaises et aux trois voies historiques espagnoles les chemins secondaires recensés en 2017 en France et en Espagne, on aboutit à plusieurs dizaines d'itinéraires **et de chemins** empruntables par les marcheurs et pèlerins.

Voici une liste indicative d'itinéraires en Europe occidentale :

Chemin de Tours
Chemin de Tours depuis Paris via Orléans
Chemin de Vézelay
Chemin du Puy
Chemin d'Arles
Chemin du Piémont
Camino del Norte
Camino primitivo
Camino francés
Camino francés depuis Saint-Jean-Pied-de-Port via le Camino navarro
Chemin de Boulogne-sur-Mer à Paris
Chemin de Bruges à paris
Via gallia Belgica
Via Thiérache
Via Monastica
Via Mosane
Chemin de Cherbourg au Mont St-Michel
Chemin de Barfleur au Mont St-Michel
Chemin de Caen au Mont St-Michel
Chemin de Caen à Tours
Chemin de Dieppe à Chartres
Chemin de Namur à Vézelay
Chemins de Bretagne
Voie des Capitales
Chemin des Plantagenets
Chemin de Paris à Vézelay
Chemin de l'Ouest
Chemin des Allemands
Chemin des Hongrois
Chemin de Wissembourg à Vézelay via Dole
Chemin de Vézelay au Puy
Chemin de Cluny au Puy
Chemin de Rocamadour
Via Averna
Chemin de Lyon
Chemin de Genève
Chemin du Littoral
Chemin Stevenson
Chemin de Régordane
Chemin de St-Péray à Arles
Via Domitia
Via Aurelia
ESPAGNE ET PORTUGAL
Chemins catalans
Camino gironi
Camino catalan 2
Camino aragonés
Chemin du Baztan
Camino basco interior
Camino del Ebro
Ruta de la Lana
Camino de Madrid
Camino Vadiniense
Via de la Plata
Camino Sanabrés
Camino Inglés
Camino invierno
Camino fisterra
Camino portugués
Camino de Levante
Camino mozarabe
Camino manchego
Camino catalan 1
Camino alicantino (del Sureste)
Via augusta de Cadix à Sevilla

(Brève) histoire du chemin

de Saint-Jacques-de-Compostelle

Qui était saint Jacques ? Pourquoi la ville espagnole de Saint-Jacques-de-Compostelle est-elle associée à une légende populaire très ancienne, qui lui donne son nom ? Quel est le rapport entre l'Espagne ancienne et l'histoire biblique chrétienne, qui se déroule plutôt au Moyen-Orient ? Que faut-il lire pour découvrir l'histoire du saint, de la ville, de la légende ?

Des **bibliothèques entières** ont été constituées pour rechercher et étudier l'histoire de saint Jacques associée à celle du sanctuaire chrétien en Galice, et à l'époque moderne pour reconstituer celle des voies historiques de pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Une simple chronologie des principaux faits historiques représenterait déjà **plusieurs centaines de pages** (sans compter notes, citations et extraits) ; essayer de réunir tous les ouvrages écrits depuis des siècles sur ce sujet en Europe serait un travail titanesque - et constitue déjà un effort immense, par exemple à l'échelle de la France..

Voici quelques repères chronologiques pour mieux mesurer l'importance de la place de saint Jacques, de sa légende et du pèlerinage jusqu'à aujourd'hui. Ces repères citent des livres de chercheurs**, livres qui référencent des milliers de livres écrits sur ce sujet depuis des siècles : des bibliographies** ; c'est dans ces pages-là que tous les curieux pourront approfondir leurs lectures.

- Ier siècle après J.-C : Saint Jacques apparaît dans les **Évangiles** et les **Actes des apôtres**.

- Vers 44 après J.-C. Décapitation à Jérusalem de Jacques le Majeur, l'un des apôtres du Christ, sur ordre d'Hérode Agrippa de Judée

- **Vers 180.** Guidés par une constellation, l'ermite Pélage et l'évêque Théodomir découvrent en Galice un sarcophage attribué à Jacques. **Le lieu prit le nom de champ de l'étoile**, en latin **Campus Stellae**, qui devint plus tard **Compostelle**. Le roi Alphonse II prend le chemin depuis Oviedo jusqu'au lieu de la découverte du tombeau, pour y faire édifier un sanctuaire dédié à Jacques. Ce parcours d'Oviedo à Santiago, premier chemin de pèlerinage historique parcouru par un pèlerin, prit donc le nom de **Camino primitivo.**

- IIIe-IVe siècle après J.-C : Eusèbe de Césarée parle du martyre de saint Jacques dans son **Histoire ecclésiastique** et cite Clément d'Alexandrie (auteur du IIe siècle, qui évoque le martyre dans ses Hypotyposes)

- VIe siècle après J.-C Martyre de saint Jacques dans l'Histoire du combat apostolique du manuscrit dit Pseudo-Abdias.

- **Légende des sept évangélisateurs de l'Espagne** disciples de saint Jacques

- **Légende de la Translation** : la dépouille de Jacques a été transportée jusqu'à la côte de Galice sur une barque en pierre.

- IXe siècle après J.-C Lettre d'Alphonse III. Saint Jacques dans les martyrologes.

- E**n 950**, l'évêque du Puy, Godescalc, rejoint Compostelle et inaugure ainsi le **chemin du Puy**.

- Destruction de la basilique de Compostelle par Al-Mansur, calife de Cordoue, en 997, puis reconstruction du sanctuaire dès **1082**.

- 1119 après J.-C : Turpin, archevêque de Reims, écrit l' »**Histoire de Charlemagne et de Roland»**

- Vers 1132 après J.-C : Aimeric Picaud écrit « **Les vingt-deux miracles de saint Jacques** » et le **Pèlerinage de Saint-Jacques**, **premier « Guide du pèlerin »,** et y décrit pour la première fois les quatre chemins de pèlerinage français jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle destinés aux chrétiens ; il y recense étapes, reliques, édifices religieux, rédige des remarques sur les villes traversées et propose des conseils pratiques aux futurs pèlerins.

- Période médiévale. Développement du pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle qui devient l'un des **trois grands centres pèlerins de la chrétienté avec ceux de Jérusalem et de Rome**. Les pèlerins empruntent des voies antiques, des voies commerciales, des routes maritimes, anciennes et nouvelles, et traversent des villes prospères où les échanges commerciaux apportent des idées nouvelles, régénèrent échanges et débats spirituels, philosophiques et scientifiques, et influencent l'architecture religieuse et civile. Une fois leur pèlerinage accompli, ils arborent sur leurs vêtements et chapeau un signe de reconnaissance commun : la coquille Saint-Jacques (on peut noter que ce mollusque bivalve marin est le seul à nager en pleine eau sur de grandes distances, contrairement aux autres mollusques).

- Renaissance. Les pèlerinages vers les sanctuaires attirent moins l'enthousiasme populaire mais se poursuivent de façon plus sporadique.

- 1937. Premières cartes modernes des routes des pèlerinages de Compostelle.

- 1987. L'ensemble des chemins de Compostelle est déclaré Itinéraire Culturel

Européen. Le Camino francés espagnol est inscrit en **1993** au patrimoine mondial de **l'Unesco**, puis les chemins de Saint-Jacques en France en **1998**, et le Conseil de l'Europe déclare Grand Itinéraire Culturel les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en **2004**.

Quatre extraits

1 — Jacques de Zébédée, mystérieux fils du tonnerre

« Les seuls renseignements réputés authentiques sur la vie de saint Jacques figurent dans les Évangiles et dans un passage des Actes des apôtres. Encore ce Jacques dit « le Majeur», fils de Zébédée, n'apparaît-il jamais seul. Il est toujours accompagné au moins de son frère Jean — l'évangéliste — et, le plus souvent, à la fois de celui-ci et de saint Pierre. La solidarité qui est la sienne avec ces deux apôtres se manifeste dès la première rencontre avec Jésus, sur les bords du lac de Tibériade puisque son élection, qui intervient en même temps que celle de Jean, est immédiatement précédée de l'élection de Pierre et André. Ce passage souligne que les deux frères doivent tout quitter, leurs bateaux et leur père, pour suivre le Maître. Il énonce une donnée fondamentale du christianisme : le renoncement aux biens de ce monde et aux liens de famille pour marcher sur les pas du Christ.

C'est aussi dans un passage tributaire de l'image de Pierre que les deux frères reçoivent la désignation qui leur est propre. Après que Simon a été nommé « Pierre » par Jésus, Jacques et Jean reçoivent quant à eux le nom énigmatique de « Boanergès » qui signifie, rapporte Marc, « fils du tonnerre ». Si l'on comprend bien que la pierre sur laquelle le Christ veut bâtir son Église relève d'une métaphore architecturale, la signification symbolique de la désignation « fils du tonnerre» est moins évidente. S'agit-il d'évoquer le tempérament de feu qui animerait les deux frères appelés à devenir des foudres de l'évangélisation ? Est-ce, comme on le dira aussi, pour signifier que leur parole emplira le monde entier, comme le tonnerre est partout ? Curieusement les deux frères semblent avoir une relation privilégiée avec le déchaînement des éléments. À un autre moment, ils proposent ainsi à Jésus de faire tomber le feu du ciel sur les Samaritains qui refusent de l'héberger. Ce n'est pas sans référence au modèle fourni par le prophète Élie qui, par ses prières, obtint le feu du ciel, la pluie et la fin de la sécheresse. Les deux apôtres paraissent donc tentés de reprendre dans l'espace du Nouveau Testament ce qui appartient à l'Ancien. »

2 — Comment le corps de saint Jacques arriva en Espagne – la légende de la Translation

« La dépouille mortelle de saint Jacques ne peut se trouver dans le tombeau galicien qu'à condition d'y avoir été transférée après son martyre. Pour des raisons pratiques évidentes, il ne pouvait être question de rapporter une translation de Jérusalem à Compostelle par des voies terrestres 'qui auraient contourné la Méditerranée au nord ou au sud. En revanche, la proximité de l'océan, le passage de la route maritime de l'étain qui reliait la Grèce aux îles Scilly et les traditions des peuples marins en matière de navigations miraculeuses suggéraient que l'on se représente la chose sous la forme d'un transfert par voie de mer.

Peut-être même la date anniversaire du saint n'est-elle pas étrangère au succès de l'entreprise, puisque à aucun moment le navire qui mène la sainte relique ne sera menacé d'être englouti par les flots. Cicéron, dans son traité sur la divination, rappelle que seules les personnes nées durant la période caniculaire de l'année sont assurées de ne jamais être noyées. Le caractère solaire de saint Jacques n'est pas sans évoquer non plus Osiris, dont le corps fut, lui aussi, transporté dans une barque. Selon les témoignages antiques, les Suèves venus occuper la Galice avaient auparavant un culte que les Romains assimilaient à celui d'Isis, sœur et femme d'Osiris(..). La nécessité concrète d'une translation maritime du corps de saint Jacques entre Jérusalem et la Galice vient donc renouveler des croyances anciennes et païennes fort répandues. Mais elle paraît liée aussi à des événements historiques et légendaires plus récents et plus localisés. »

3— La lettre d'Alphonse III, datée de 906, adressée au clergé et au peuple chrétien de la ville de Saint-Martin de Tours :

« Vous avez voulu savoir de quel apôtre la tombe se trouve parmi nous. Sachez avec la plus grande certitude que nous possédons, aux « archis Marmoricis », dans la province de Gallécie, le sépulcre de l'apôtre Jacques, fils de Zébédée, Boanergis, qui a été décapité par Hérode. La main du Seigneur tenant le gouvernail, comme il est dit dans de nombreuses histoires véridiques, son corps a été transféré là par un radeau et enseveli. Le tombeau brille par de nombreux miracles, les démons y sont chassés, la lumière y est rendue aux aveugles, le mouvement aux paralysés, l'ouïe aux sourds, la parole aux muets, et il s'y produit de nombreuses autres choses admirables que nous avons connues, que nous avons vues et que les pontifes et les clercs du lieu nous ont racontées. En effet, comment il a été décapité à Jérusalem par Hérode et de là transporté et enseveli, à quel moment et comment, voilà qui apparaît manifestement à tous

et de nombreuses lettres véridiques de nos archevêques, ainsi que les œuvres historiques des Pères et les propos de beaucoup l'attestent. Si nous voulions vous raconter tout cela par le menu, la plume en serait incommodée trop longtemps, nous contreviendrions au genre de la lettre et bien plus encore à la hâte des porteurs qui n'ont pas voulu s'attarder. Mais avec l'aide de Dieu, chaque fois que des clercs de chez vous viendront chez nous, nous raconterons toutes ces choses plus amplement et en détail, sans rechigner à la peine ; ce que nous avons reçu des saints Pères et que nous tenons dans des écrits, nous ne refuserons pas de vous le montrer, avec la permission de Dieu, et sans la moindre hésitation, afin que vous croyiez en toute certitude, parce que nous le tenons pour juste et équitable. Puisque vous avez demandé à quelle distance ce tombeau se trouve de l'océan Atlantique, et en quel lieu il est situé, sachez que de la haute mer jusque-là où, le Seigneur tenant le gouvernail, il a touché terre, il y a deux fleuves, qui de toute antiquité se nomment la Volia et le Sar. Jusqu'au lieu qui est dit Bisria, dans le vieil évêché d'Iria qui a pour patronne sainte Eulalie, il y a dix milles et de là jusqu'au glorieux tombeau il y a douze milles. »

4 — La fête de Saint-Jacques du 25 juillet et les cycles astronomiques

« Les catalogues apostoliques mentionnent avec insistance le caractère occidental du pays où prêche Jacques. Dans la mesure où celui-ci est constamment nommé en même temps que Jean, son image figure dans un complexe représentatif dominé par le parallélisme entre les deux frères, d'une part, et les deux points cardinaux, l'est et l'ouest, d'autre part. De même que Jean est affecté à l'est, de même Jacques est mis en relation avec l'ouest. Le voyage par lequel l'apôtre se rendra de Jérusalem dans ces contrées s'effectue donc selon le mouvement apparent du soleil. Cela explique que sa fête ait été fixée par l'Église au 25 juillet, qui était, en effet, à Rome, la fête païenne des *Furrinalia*, célébration solaire précédant la fête de la Canicule.

Un parallélisme supplémentaire peut venir se superposer au précédent. Il concerne cette fois les Dioscures Castor et Pollux. Ce ne sont pas seulement des adjuvants guerriers d'où l'on tirera l'image de saint Jacques Matamore apparaissant sur son cheval blanc lors de la bataille de Clavijo, comme apparurent les Dioscures aux yeux des Romains lors de la bataille de Régille (M. Albert, *Le Culte de Castor et Pollux en Italie*, Paris, Thorin, 1883). Ils sont aussi protecteurs des cavaliers, des soldats et des marins, guides des navires sur les flots, et sont appelés sans cesse « secourables », « bienfaisants » et « sauveurs ». Par là, ils illustrent dans l'Antiquité païenne une fonction souvent exercée par les saints du christianisme, en particulier celle de protecteurs des chemins en général et des chemins de pèlerinage en particulier. En outre, ils symbolisent les deux crépuscules, du matin et du soir (« *Un assez grand nombre de médailles*

autonomes de l'Italie méridionale et de monnaies impériales de l'Orient associent les Dioscures à Apollon (..), l'Apollon-Soleil dont la tête radiée figure l'astre du jour dardant ses rayons comme des flèches. Castor et Pollux à ses côtés symbolisent son lever et son coucher. » Albert, *op.cit*., p. 98). Le nom latin du soir et de l'occident, *vesper*, doit donc être associé à cette représentation de l'un des Dioscures. L'étoile du soir se nomme Hespérus, les filles de la nuit qui habitaient les extrémités occidentales de la terre se nomment les Hespérides, et l'Espagne elle-même ne s'appelle pas seulement *Hispania* et *Iberia* mais *Hesperia*, l'Hespérie (dans Horace, Carm., I, 36, « *ultima Hesperia* » désigne l'Espagne). C'est donc le pays qui illustre par excellence le soleil couchant.

La qualité de « fils du tonnerre» attribuée à saint Jacques et l'essence même de l'apostolat devait, en outre, suggérer quelque ressemblance entre l'apôtre et le dieu Hermès/Mercure. En effet, si le tonnerre est compris comme désignant le Zeus grec, dont la foudre est un attribut bien connu, son fils peut fort bien être assimilé à un équivalent d'Hermès, fils de Zeus. Si le fils de celui-ci - qui devient Jupiter tonnant en latin - est un apôtre, il a une seconde raison d'être identifié à Mercure.
Le mot apostolus, qui signifie « messager » en latin chrétien, renvoie au terme latin classique qui a la même signification, soit nuntius. Or l'une des principales fonctions de Mercure est aussi d'être le messager des dieux. Enfin la fête caniculaire de saint Jacques, comme celle de saint Christophe et de saint Mercure, qui tombe aussi le 25 juillet, comporte une référence implicite à une fête d'Hermès, tel qu'il se présente sous son aspect helléno-égyptien :

> « La grande fête égyptienne était annoncée par le retour de la Canicule, qui se levait du 19 au 26 juillet, selon le point de l'Empire d'où on l'observait. Et cette fête de joie et d'espérance correspond précisément à la fête romaine de notre saint - Christophe en l'occurrence - qui tombe, comme chacun sait, le 25 juillet [...]. Très vraisemblablement, quelques-unes des fêtes du dieu, Hérakleia ou Hermaia, tombaient le 25 juillet, au moment des ravages du Chien [...]. Dans le calendrier copte, figure à cette même date un saint Mercure, dont on ne sait rien de certain [...]. En célébrant le 25 juillet la dédicace de l'une de ses églises, les Coptes eurent sans doute en vue de détruire les restes du culte d'Hermès Anubis [...].
> N'est-il pas évident que saint Mercure, comme saint Christophe à qui il a emprunté des traits frappants, a servi, lui aussi, à christianiser l'antique fête du 25 juillet en l'honneur de Sothis et d'Anubis ? (Pierre Saintyves, *Saint Christophe successeur d'Anubis, d'Hermès et d 'Héraclès*, Paris, Noury, 1936.)»

Surprenants aujourd'hui, de tels rapprochements étaient sans doute

difficilement évitables durant les premiers siècles du christianisme dont la culture était autant païenne que chrétienne. »

Extraits de « *La Légende de Compostelle, Le Livre de saint Jacques* », traduit et présenté par Bernard Gicquel, Editions Tallandier, 2003

©Tous droits réservés

Où trouver des ouvrages, en papier ou en ligne, sur la vie de saint Jacques, la légende jacquaire, l'histoire du pèlerinage ??

La plupart des guides des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle proposent une **présentation générale de l'histoire du pèlerinage**, plus ou moins approfondie en fonction de ce qui est recherché. Il est possible de se documenter en commençant par les pages d'informations générales (Wikipédia, bibliographies en ligne) ou celles des sites spécialisés.

- Le **site français xacobeo.fr**, du pèlerin émérite Bernard Delhomme, possède une section « bibliographie » **avec pas moins de 3 529 livres recensés** :

www.xacobeo.fr/biblio.html

- Une mention spéciale pour le site de l'Association Française des Pèlerins de Saint Jacques de Compostelle (Montereau), qui propose une liste de textes déjà conséquente :

www.ultreia.pagesperso-orange.fr/compostelle.htm

- Pour ceux qui désirent approfondir leurs recherches, il existe un outil remarquable : le portail des livres anciens en téléchargement gratuit de la **Bibliothèque Nationale de France**, **Gallica** :

www.gallica.bnf.fr

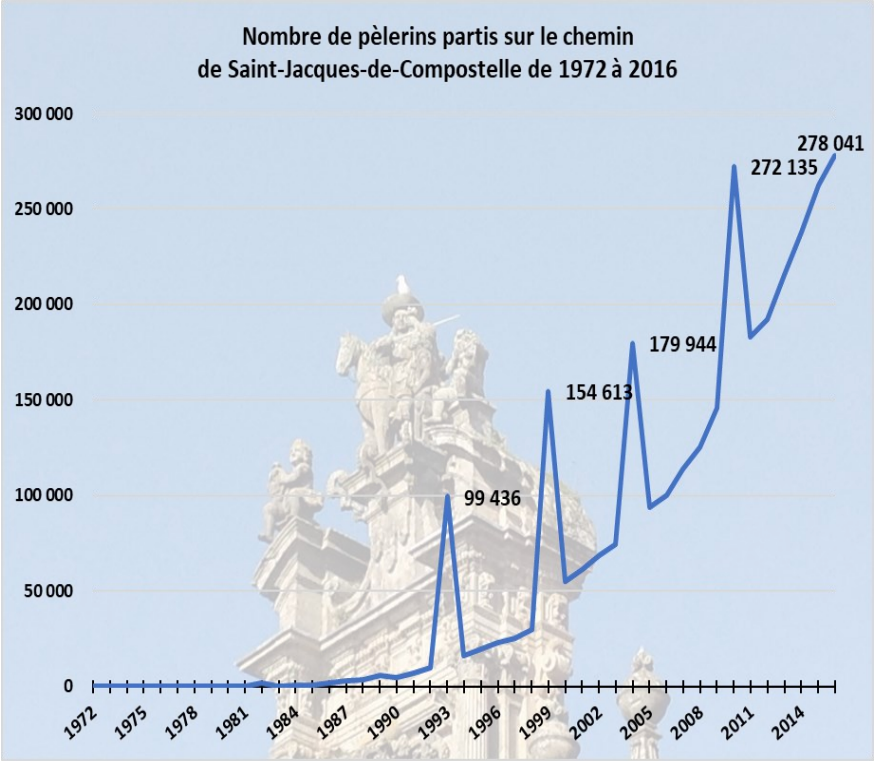
Pour les recherches historiques et archéologiques sur la Galice antique, voir par exemple :

- Gabriel SOPEÑA, "Celtiberian Ideologies and Religion", *The Celts of the Iberian Peninsula. E-Keltoi*. *Journal of Interdisciplinary Celtic Studies*, Vol. 6. University of Milwaukee Press (Wisconsin), 2005, avec une bibliographie transdisciplinaire qui montre l'ampleur des recherches érudites contemporaines.

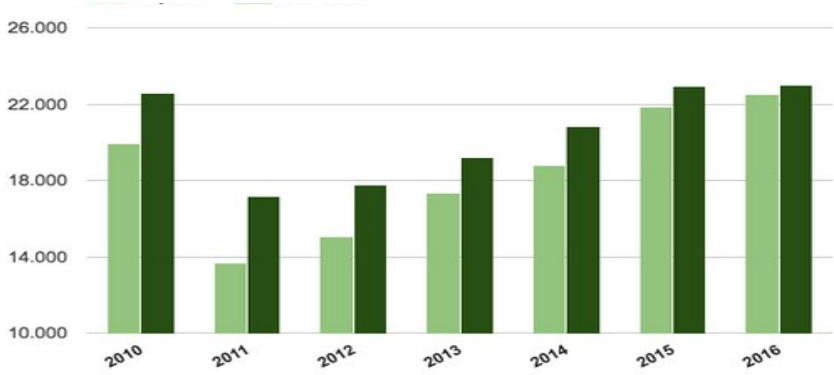
Puisque la polysémie du nom Compostela peut renvoyer à « campus stellae » (« champ d'étoiles ») mais aussi à « compositum tellus» (lieu d'inhumation, sépulture sacrée), le livre « *Les voix de Compostelle : Les pèlerins témoignent* », d'Antoine de Baecque, évoque par exemple *le Quintana dos Mortos*, nemeton druidique ou lieu de sépulture antique (par exemple au sens symbolique).

SANTIAGO
SANTIAGO
SANTIAGO
SANTIAGO
SANTIAGO
SANTIAGO
SANTIAGO
SANTIAGO
SANTIAGO

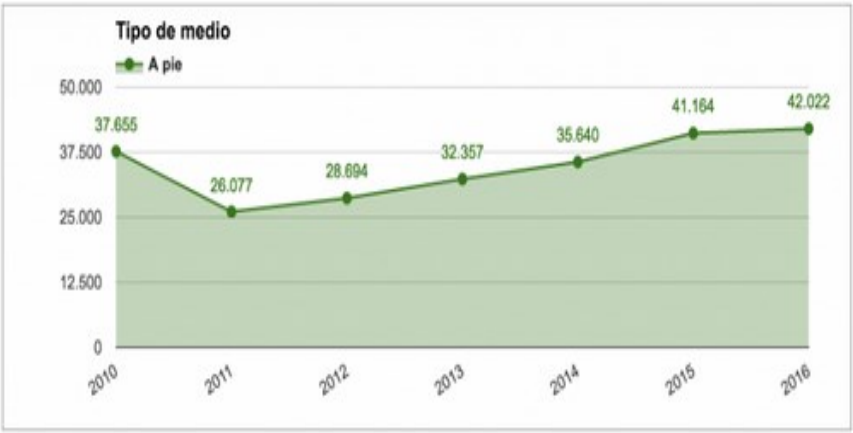
Quelques statistiques sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle



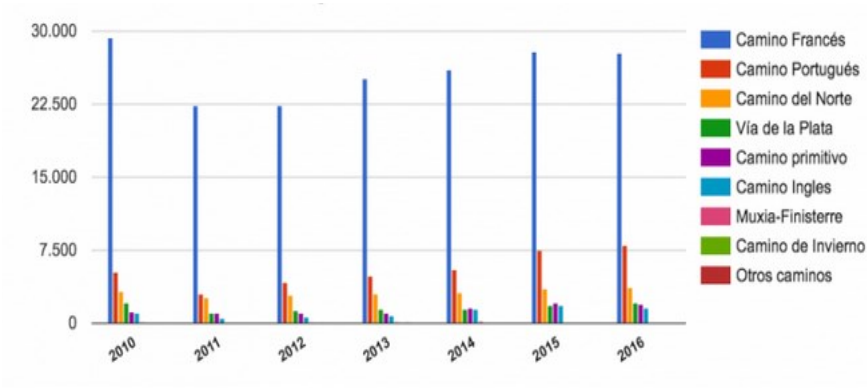
Statistiques Hommes femmes de 2010 à 2016 (femmes vert clair) :



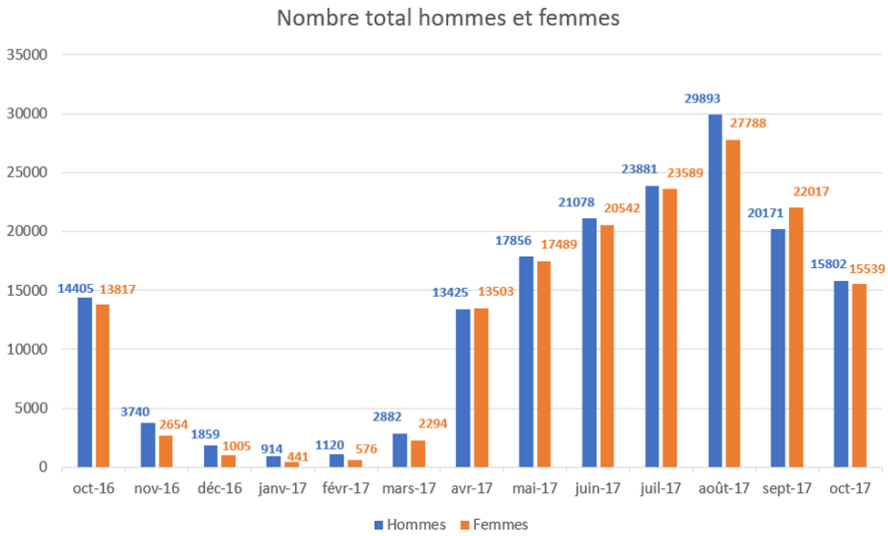
Évolution du nombre de pèlerins à pied de 2010 à 2016 :

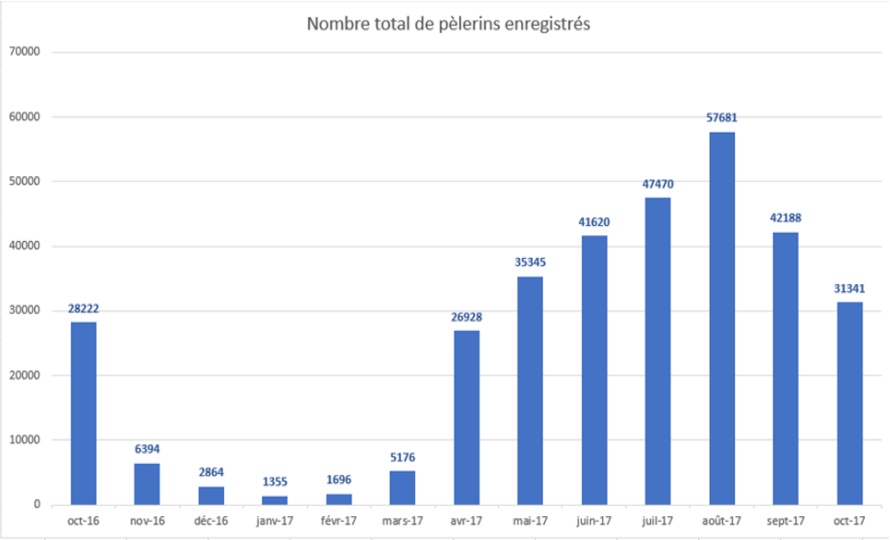


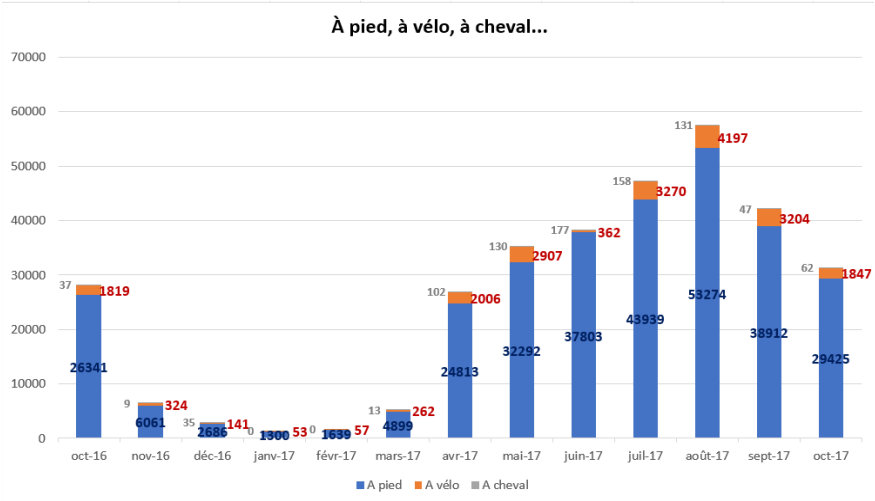
Évolution de la fréquentation sur les principaux chemins espagnols de 2010 à 2016 :

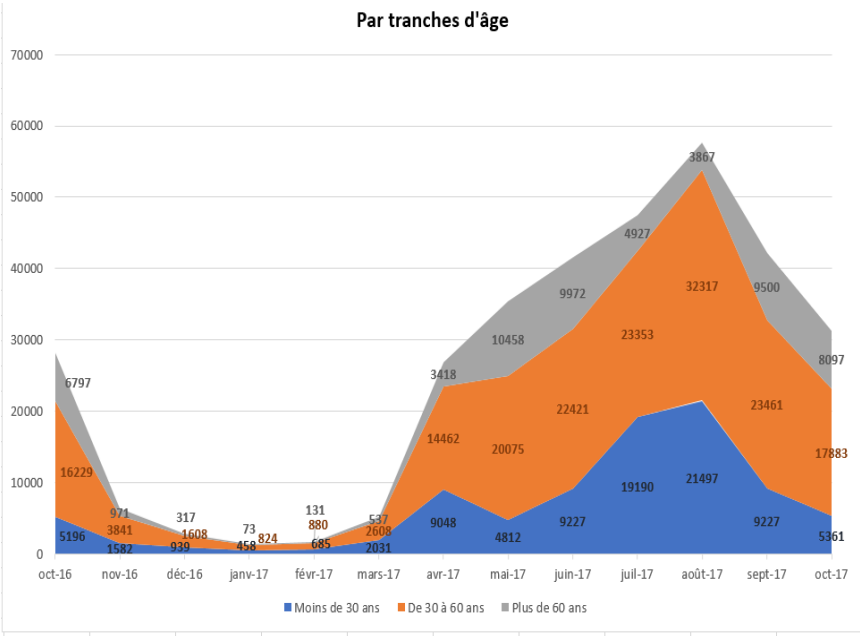


Période d'octobre 2016 à octobre 2017




Nombre total de pèlerins enregistrés
70000
60000
50000
40000
30000
20000
10000
0
28222
6394
2864
1355
1696
5176
26928
35345
41620
47470
57681
42188
31341
oct-16
nov-16
déc-16
janv-17
févr-17
mars-17
avr-17
mai-17
juin-17
juil-17
août-17
sept-17
oct-17


À pied, à vélo, à cheval...
70000
60000
50000
40000
30000
20000
10000
0
37
1819
26341
9
324
6061
35
141
2686
0
1300
53
0
1639
57
13
262
4899
102
2006
24813
130
2907
32292
177
362
37803
158
3270
43939
131
4197
53274
47
3204
38912
62
1847
29425
oct-16
nov-16
déc-16
janv-17
févr-17
mars-17
avr-17
mai-17
juin-17
juil-17
août-17
sept-17
oct-17
A pied
A vélo
A cheval


Par tranches d'âge
70000
60000
50000
40000
30000
20000
10000
0
oct-16
nov-16
déc-16
janv-17
févr-17
mars-17
avr-17
mai-17
juin-17
juil-17
août-17
sept-17
oct-17
6797
16229
5196
971
3841
1582
317
1608
939
73
824
458
131
880
685
537
2608
2031
3418
14462
9048
10458
20075
4812
9972
22421
9227
4927
23353
19190
3867
32317
21497
9500
23461
9227
8097
17883
5361
Moins de 30 ans
De 30 à 60 ans
Plus de 60 ans

AVANT DE PARTIR

BUDGET	P.37
MATÉRIEL	P.43
SANTÉ	P.53
CRÉDENTIALE	P.67
ADRESSES UTILES	P.71
À ÉVITER	P.81

Budget

Quel budget prévoir pour faire le chemin, pour l'hébergement, les repas quotidiens ? Combien coûte un équipement complet, adapté, pour parcourir une voie jacquaire jusqu'à Compostelle ? Y a-t-il des surcoûts à prévoir ?

Une partie de la **bonne réponse consiste à poser de nouvelles questions** : est-ce le budget à prévoir pour des **marcheurs expérimentés**, ou des **novices sans matériel** et des néophytes **peu habitués à la marche** ?

- Des marcheurs réguliers, **habitués des randonnées pédestres et des marches sportives**, pourront facilement **recycler leur matériel** et **l'adapter** en fonction d'une période de marche plus longue, dont ils connaissent déjà les fondamentaux, matériel inclus. Dans leur cas, le budget à mobiliser pour l'hébergement et l'alimentation en France et en Espagne, **par semaine et par personne**, sera compris entre **250 euros et 300 euros environ** (en comptant 20 euros par jour pour l'alimentation et 20 euros pour l'hébergement, et en sachant que les prix sont inférieurs en Espagne à services équivalents).

- Ceux qui programment **cette aventure hors du commun**, et programment donc **un chemin sur plusieurs semaines**, **sans pratique de la randonnée ni de la marche**, devront acquérir un équipement plus adapté (qui peut être bon marché), et anticiper des coûts associés.

Une clé, une fois encore, consiste à faire des **marches préparatoires gratuites**, proposées par des associations jacquaires dans toute la France, **avant de s'engager dans des dépenses et d'acheter du matériel spécialisé, peut-être inutile** ! Vérifiez personnellement **votre motivation, vos capacités physiques et le temps que vous désirez consacrer à cette activité** (si vos proches sont les plus enthousiastes pour vous pousser à cette aventure, rappelez-leur qu'ils ne pourront pas marcher à votre place..) et comparez ces éléments personnels (à garder précieusement !) à ce que d'anciens pèlerins et marcheurs vous en diront. **De ces réponses sortiront les éléments de calcul du budget nécessaire aux dépenses.**

Postes	France	Espagne
Alimentation	**20 euros/jour**	**15 euros/jour**
Restauration	**15 à 20 euros pour 1 repas**	**10 à 15 euros pour 1 repas**
Hébergement	**20 à 40 euros/jour**	**Moins de 20 euros/ jour**
Santé & hygiène	**10 à 30 euros/semaine**	**10 à 20 euros/ semaine**
Sorties (musées, sites, visites)	**10 à 20 euros/sortie (hors gratuité)**	**5 à 15 euros/ sortie (hors gratuité)**
Transport jusqu'au lieu de départ et/ou retour	**Covoiturage, stop, bus, train, avion : vérifier et programmer avant le départ**	**Covoiturage, stop, bus, train, avion : vérifier et programmer avant le retour**
Abonnements en cours	**Additionnez les montants des abonnements payants de services non utilisés pendant votre marche**	**Additionnez les montants des abonnements payants de services non utilisés pendant votre marche**

Notes :

- Les équipements les plus légers, les plus résistants et les plus robustes sont souvent les plus onéreux.

- Vos **chaussures** sont un **poste de dépense à part** : quelques euros de plus pour avoir une semelle de qualité affectera la totalité de **votre chemin en mieux**.

- Économiser à l'excès sur des **matériels indispensables** peut conduire à multiplier en réalité les dépenses futures en **soins médicaux, en visites médicales, voire en frais hospitaliers**.

- L'adage selon lequel l'argent dépensé dans une bonne alimentation l'est autant en moins chez votre médecin est vrai, plus encore parce que vous produisez un effort physique exigeant. De **bons aliments protègent votre santé, et retardent les risques d'apparition de complications physiques**.

- Vous pouvez faire des **retraits d'espèces dans la plupart des zones urbaines françaises et espagnoles** ; pensez à programmer **à l'avance** vos retraits sur des tronçons moins urbanisés, où les commerces survivants **ne sont pas toujours équipés de paiements électroniques**. A noter encore que des retraits soudains d'espèces **à distance de votre domicile habituel** peuvent être lus par certains algorithmes bancaires comme anormaux, et risquent donc d'être bloqués ; anticiper vos retraits permet d'éviter le problème.

- Pour faciliter vos achats, il existe des cartes bancaires bon marché de comptes bancaires exclusivement en ligne (telle que **Compte Nickel**, qui a séduit en quelques années, sans publicité, plus de 750 000 Français, avec des frais bancaires annuels de 20€, utilisable dans le monde entier via Mastercard), qui permettent de mieux contrôler achats et dépenses.

Dans l'Europe de 2018, les différences de moyens consacrés au chemin varient. **Vous êtes pèlerin et marcheur avant tout,** mais puisqu'un pèlerin informé en vaut deux, rappelons que le chemin est accompli par certains avec de **très faibles budgets**, quand il est envisagé par d'autres comme un authentique **tour de découverte historique et gastronomique** – où la marche est une détente, avec recours aux taxis pour terminer l'étape si nécessaire.

L'existence, par exemple, d'un **soutien paroissial et associatif tout au long des étapes du chemin vers Compostelle,** peut venir en aide à chaque pèlerin pour lui permettre de poursuivre son chemin. Cette **entraide, universelle et fraternelle, embrasse même les différences confessionnelles**, et en être le témoin prouve les **ressources illimitées de l'entraide désintéressée**.

Voir par exemple les ***Guides des haltes de prière et des hospitalités chrétiennes***, en France et en Espagne, édités par le site **webcompostella** et diffusés gracieusement par retour de courrier avec votre enveloppe timbrée :
www.webcompostella.com/preparation/guide-des-haltes

☞ Acheter son équipement : où trouver vêtements, matériels, sac à dos, chaussures ?

Avant de vous engager dans l'achat de matériel, pensez à vous renseigner, par exemple auprès de ceux qui ont déjà fait une ou plusieurs fois le chemin vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Il faut redire ici qu'une **petite marche préparatoire dominicale**, comme celles qu'organisent très souvent les associations jacquaires régionales, va vous permettre de trouver en quelques heures une masse incroyable d'informations – noms de sites sur le chemin, de blogs sur les pèlerins, d'idées d'articles, d'informations sur vous-même et vos capacités, etc.

N'hésitez pas : perdez une journée à rencontrer marcheurs et pèlerins pour vous faire votre propre opinion avant tout achat.

Pour la plupart des équipements, vous pouvez trouver **des articles d'entrée de gamme de qualité correcte,** chez des **enseignes commerciales connues** (Décathlon, Vieux Campeur, etc.). Des **commerces spécialisés dans la marche**, la randonnée de haute montagne, vont proposer des gammes d'articles plus onéreuses car mieux conçues et **plus robustes**.

Certains commerces proposent de répondre à **vos questions techniques** sur tel matériel : pensez à préparer une **petite liste avec vos questions** et d'aller prendre un peu de temps pour **comparer quelques réponses, par exemples sur certains articles.**

Si vous programmez longtemps à l'avance votre pèlerinage, pensez à faire un tour des magasins sportifs hors saison : **en hiver** pour des **articles d'été**, **en été** pour des **articles d'hiver** ; vide-greniers, brocantes et marchés locaux réservent parfois aussi de bonnes surprises : il suffit d'y penser.

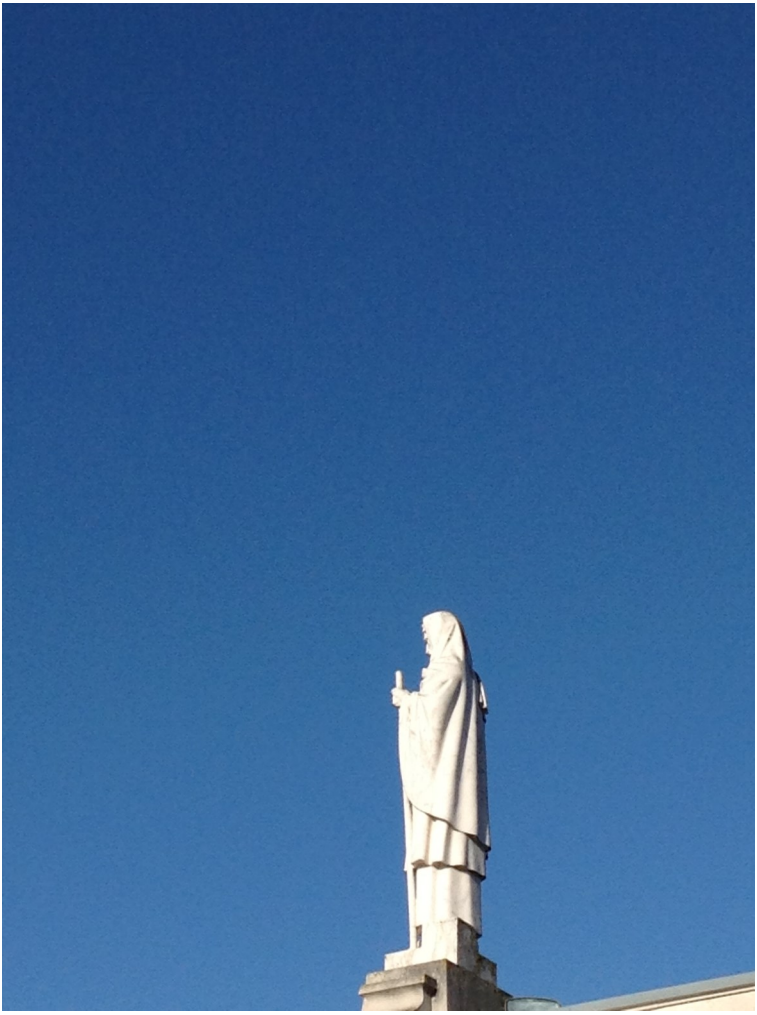
Sac à dos : à partir de 50 €

Chaussures : à partir de 50 €

T-shirts, pantalons, shorts, sous-vêtements, chaussettes, chapeau, lunettes, poncho, etc. : à partir de quelques dizaines d'euros.

Équipements, tels que lampe frontale, thermos, etc. : à partir de quelques euros.

Le coût financier réel du chemin explique aussi le succès de la voie du Puy-en-Velay, y compris pour les marcheurs et pèlerins étrangers, puisque les étapes, ouvertes toutes l'année, développent depuis des années hébergements et restaurations accessibles aux budgets modestes. Quatre semaines de marche sur la voie du Puy coûtent une fraction du budget nécessaire pour faire la voie de Vézelay ou celle de Tours. En cause : des chemins et des étapes moins développés (pour le moment). Côté espagnol, le coût du Camino francés est encore plus accessible, ce qui explique le flux international croissant de pèlerins qui commencent leur itinéraire à la ville frontière française, Saint-Jean-Pied-de-Port, avant d'entamer leur chemin jacquaire en Espagne.



Matériel

Le poids de mon sac à dos – comment le calculer ?

Quel est le **poids idéal de votre sac à dos**, et son lien avec votre santé physique et vos habitudes de vie ? Votre sac risque-t-il d'être trop petit ou trop grand ? Qu'est-ce que l'IMC, qui facilite le choix ??

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) est un calcul indicatif de la proportion des tissus adipeux (la « graisse ») d'un « sédentaire » ou d'un « sportif modéré ». Il ne tient compte ni de la masse musculaire, ni de la structure osseuse, ni de l'âge. Les nutritionnistes s'en servent pour visualiser les surcharges pondérales limites et les dangers potentiels liés à l'obésité.

Calcul : pour les adultes de 20 à 65 ans, l'IMC = poids (kg) / taille x taille (m2).

Exemple : pour une taille de 1,80 m, un poids de 80 kg, l'IMC trouve : 80 / 1,8 x 1,8 = 24,6, sort un léger surpoids.

Tableau indicatif :

Exemples	IMC	Profil
1,80 m, poids < 61 kg	< 19	maigreur
1,80 m, poids 61-78 kg	entre 19 et 24	corpulence normale
1,80 m, poids 78-97 kg	entre 24 et 30	surpoids
1,80 m, poids 97-127 kg	entre 30 et 40	obésité
1,80 m, poids > 127 kg	> 40	obésité maladive

La formule de Lorentz

En prenant en compte le sexe de l'individu, la formule de Lorentz affine celle de l'IMC et trouve aux femmes un IMC légèrement supérieur.

Calcul du poids idéal selon Lorentz :

Poids idéal (PI) = (taille en cm — 100)— (taille cm — 150)/f, avec f = 4 pour les hommes, f = 2,5 pour les femmes.

Exemple : pour un homme d'une taille de 160 cm, PI = (le —100) —(180 — 150)/4, soit PI = 80 — 30/4 = 72,5 kg.

Poids moyen habituel : entre le surpoids moyen qui se développe dans les zones urbaines en 2017 (on comptait **au moins 6,5 millions de Français en situation de surpoids ou d'obésité en France en 2016**) et le poids idéal théorique tel que le calcule **l'Indice de Masse Corporelle**, il est nécessaire de reprendre **la grille de calcul du poids maximal du sac à dos pour l'adapter à cette réalité.**

Marcheurs et pèlerins voient leur physiologie s'adapter **progressivement** à l'effort physique pratiqué, et **tenir compte de leur état de santé avant leur départ est indispensable,** notamment pour marcher dans de bonnes conditions.

Poids moyen d'un sac à dos en fonction de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) et de la taille :

Taille en cm)	Poids idéal femme IMC (kg)	Poids idéal homme IMC (kg)	Poids moyen habituel (kg)	Poids moyen d'un sac à dos à 12 % du poids moyen (kg)	Poids total réel du corps + sac à dos de 12% du poids (kg)	Poids moyen d'un sac à dos à 15 % du poids moyen (kg)	Poids total réel du corps + sac à dos de 15% du poids moyen (kg)
156 - 162	54 - 57	55 - 59	56 - 62	7	63 - 69	9	64 - 71
163 – 169	58 – 61	60 – 64	63 – 69	8	71 – 77	10	72 - 79
170 – 179	62 – 67	65 – 72	70 – 79	9	78 – 88	11-12	81 - 91
180 – 187	63 – 72	73 – 78	80 – 87	10	90 – 97	12-13	92 - 100
188 – 195	72 – 77	79 – 84	88 - 95	11	99-106	13-14	101 - 109
196 – 200	78 – 80	85 – 88	96 – 100	12	108 – 112	14-15	110 - 115

Et que faire en cas de cyphose, de scoliose, de déformation lombaire ou de mal de dos chronique ?

Certains marcheurs ignorent ou sous-estiment parfois l'origine d'un mal de dos ancien : scoliose légère, déséquilibre de la colonne vertébrale (subluxation vertébrale).. En cas de doute ou de **douleurs fréquentes**, il est important de **consulter un spécialiste avant de partir** pour faire un point complet sur votre dos.

Astuce : en France comme en Espagne, par exemple sur la voie du Puy -en-Velay ou celle du Camino francés, des marcheurs choisissent d'utiliser un service original, le **transport par voiture des sacs à dos d'une étape à la suivante** (environ 5 € par personne et par sac à dos pour un trajet), afin d'éviter d'en porter le poids. Nul doute que cette option permet à certains d'entreprendre une marche qui resterait sinon hors d'accès.

Avertissement : trop souvent, marcheurs et pèlerins du monde entier commencent leur chemin de Compostelle avec **un sac trop lourd**, notamment parce que la référence implicite qu'ils ont en tête est celle du matériel et des habitudes du **camping** et du **voyage touristique** (à leur décharge, disons ici que certains commerces se gardent bien de les détromper..).

Le meilleur moyen de mesurer l'utilité réelle du contenu du sac, c'est encore de faire une marche d'essai avant de partir, pour le vérifier.

Comment répartir les volumes dans le sac à dos ?

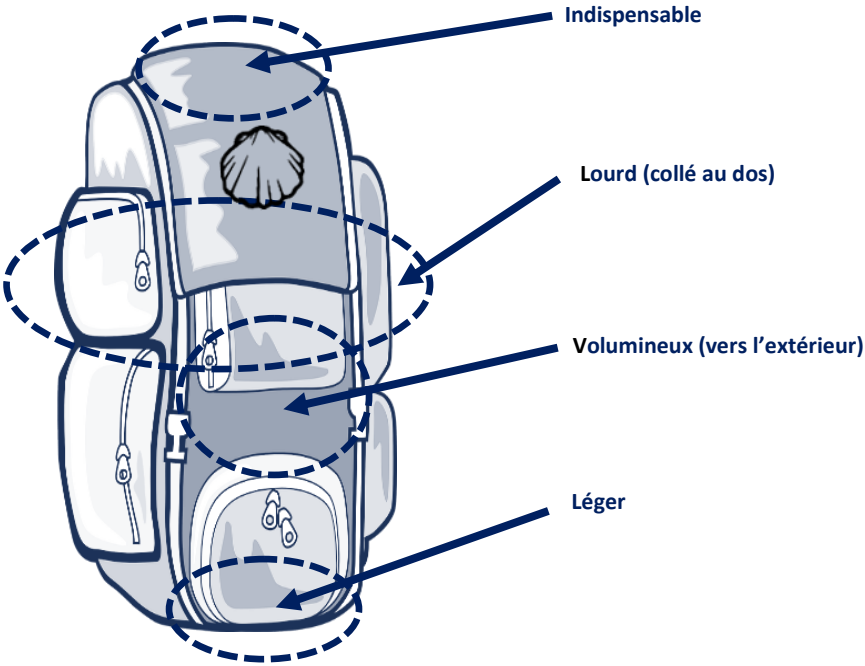
Le schéma de la page suivante reprend globalement la répartition des volumes et des poids dans votre sac à dos :

- le léger en-dessous,

- le plus lourd au milieu contre votre dos,

- le plus volumineux vers l'arrière,

- et les éléments indispensables en haut, pour être accessibles rapidement.



Astuce : Si vous n'avez pas encore un sac à dos, nous vous conseillons de prendre délibérément le temps d'aller **en essayer un ou deux**, de demander des avis à des enseignes spécialisées (Vieux Campeur, Décathlon, enseignes spécialisées..). Il doit être **robuste, léger, ergonomique, modulable, et confortable** (vous l'aurez littéralement sur le dos pendant des semaines..). Les nouveaux modèles intègrent des protections anti-humidité, des housses anti-pluie extrêmement pratiques, des poches détachables, des zips étanches, etc. Sans prendre un sac surdimensionné, prévoyez toutefois un peu de **volume en excès**, s'il faut par exemple ajouter ponctuellement des courses, un vêtement, etc.

Astuce n°2 : Pèlerins et marcheurs, une fois arrivés à leur étape quotidienne, doivent encore poser leur sac à dos et souvent **ressortir faire des courses** ou faire un tour. Plutôt que de reprendre le sac principal, un **mini-sac à dos ultra-léger** et pliable

de 10 ou 15 litres et de 20 ou 30 grammes (quelques euros dans les commerces) permet de **prendre papiers, carnet et smartphone**, et d'y placer **courses alimentaires** et autres, avant d'être replié et remis dans le grand sac à dos une fois utilisé. C'est de plus un choix écologique, qui évite de multiplier les sacs plastiques !

Pourquoi porter une coquille sur son sac à dos ?

Pèlerins et marcheurs arborent aujourd'hui une coquille sur leur sac à dos pour signaler aux autres la nature de leur itinéraire. A l'origine, la coquille, signe distinctif du jacquet, pouvait se porter une fois **accompli** le pèlerinage jusqu'à Saint-Jacques (notamment sur le chemin du retour, qui ne se faisait ni en train, ni en avion..) : les plages du littoral galicien, comme celles de Fisterra, en offraient à ceux qui étaient arrivés au bout des terres. Elle peut être percée avec la pointe d'un couteau puis fixée à l'une des attaches de votre sac à dos.

Bâtons de marche : est-ce nécessaire ? Quel matériau choisir ? Comment régler la taille ?

Chacun amorce la marche quotidienne à sa façon : certains ne jurent que par les paires de bâtons de marche télescopiques ultralégers en aluminium, d'autres tiennent à leur bâton de bois (dont le nom vénérable est le **bourdon**), d'autres encore refusent d'en utiliser.. Ceux qui hésitent peuvent utilement faire une **marche préparatoire** (voir plus haut) pour échanger des idées à ce sujet avec des marcheurs et pèlerins expérimentés.

Idéalement, **un bon bâton de marche doit être léger, robuste, équipé d'un embout métallique limitant son usure** ; il doit offrir une bonne prise à la main, et sa hauteur doit au moins parvenir au niveau du thorax. Sans modifier le **centre de gravité du marcheur**, un bâton peut constituer un **authentique appui** qui « pousse » la marche avec l'élan. On peut noter aussi que des marches de plusieurs semaines, physiquement exigeantes, peuvent augmenter son utilité.

Faut-il emmener du matériel de camping, tente, réchaud, matelas gonflable, sac de couchage ?

Un **sac à dos trop lourd** confond en réalité **l'équipement en vue du camping**, loisir à part entière, avec le sac à dos d'un pèlerin **qui trouvera des hébergements et des accueils sur sa route**. Quand les étapes sont trop éloignées ou les hébergements peu nombreux, certains choisissent de **bivouaquer** le soir quelques heures avant de repartir le lendemain matin : il faut pourtant rappeler que dans certaines zones géographiques, en cas de fortes chaleurs estivales et de risques d'incendies, les marcheurs devront rejoindre les campings locaux officiels et **éviter les zones naturelles**. D'une façon générale, il suffit d'observer **l'activité du bureau de poste de Saint-Jean-Pied-de-Port**, ville où convergent les chemins jacquaires français, pour comprendre qu'elle est due **aux matériels inutiles, réemballés en colis et réexpédiés quotidiennement**..vers les domiciles des marcheurs !! Autrement dit : le **suréquipement inutile est une erreur** qui se perpétue, malgré avertissements et conseils !!

Le **sac de couchage** est un cas limite : il peut être utile de façon régulière ou ponctuelle, et des changements météorologiques aléatoires peuvent le rendre indispensable. De nombreux marcheurs et pèlerins choisissent la règle du « au cas où », et placent un sac de couchage léger et compact (quelques centaines de grammes) au fond du sac à dos, sécurité autant que confort occasionnel. **Dans tous les cas** : il est avisé de revoir entièrement la composition de son sac à dos **avant de partir en fonction** de la météorologie saisonnière, et des variations thermiques marquantes.

Quels vêtements emporter ?

En fonction de **vos habitudes, de votre âge, de la durée de votre chemin, de la saison de votre départ,** votre sac à dos va varier.

A la page suivante quelques idées qui peuvent alléger votre sac à dos et permettre une polyvalence relative :

Vêtements et paires de rechange : **1 ou 2 pantalons** **1 Short** **2 T-shirts synthétiques** **2 Sous-vêtements**	**Hygiène :** **trousse toilette, mouchoirs, 1 savon et boîtier, gel bactéricide**
Pieds : **Chaussures, semelles, 2 paires de chaussettes**	**Urgences :** **pansements adhésifs, carte multi-outils ultra-plate Victorinox (ciseaux, pince, lampe, couteau, stylo..), cachets eau pure**
Soleil : **Lunettes et cordon, chapeau ou casquette à nuque couvrable, T-shirt à manches longues, produit antimoustiques**	**Eau :** **gourde ou thermos antichoc d'1 litre avec gobelet, ou poche à eau isotherme avec valve**
Pluie : **Poncho compatible avec sac à dos, housse anti-pluie pour sac à dos**	**Smartphones & tablettes :** **chargeurs (et cordon), batterie de secours (et cordon), étuis étanches pour casque audio et portable, prise murale 220v multi USB**
Froid : **veste chaude respirante, pull en laine polaire, bonnet, gants**	**Sur le pouce :** **fruits secs (énergie), soupe sachet (froid, pluie), fruits et jus de fruits (quotidien), ouvre-boîte pliable**
Après-marche : **sandales, sac pliable ultraléger pour courses et ballades, carnet de notes et stylo**	**Réparations :** **fil épais et aiguille ; corde et cordelette, briquet**
Nuit : **sac à viande, sac de couchage, lampe frontale (avec piles neuves), mousses Quiès pour oreilles, masque anti lumière (dortoirs)**	**Étuis protecteurs :** **portefeuille étanche, boîtier lunettes antichocs, idem pour casque audio et portable, étui sec pour batterie de secours**

Options pratiques :

Un **portefeuille en toile synthétique** protège contre l'humidité ; veillez à ne pas emporter cartes et papiers inutiles et encombrants (cartes bibliothèque, d'abonnements, etc) ; pensez à faire **une copie de vos papiers de bonne qualité** que vous gardez sur une clé USB sur vous ou avec vous, et d'en conserver une copie soit sur un fichier gardé sur **votre propre boîte mail** (par exemple en section « brouillons », soit sur votre cloud, etc.

Vérifiez les **détails de vos contrats d'abonnement** divers pendant votre absence (y compris pour les **suspendre** temporairement quand c'est possible ou nécessaire), par exemple **vos forfaits téléphoniques et les coûts facturés à l'étranger.**

Pensez à faire des copies des **documents administratifs ou médicaux** qui pourraient être liés à des procédures en cours, par exemple s'il faut **imprimer certains de ces documents pour les envoyer** par courrier **pendant votre chemin** ; la clé USB peut être très utile, mais vous pouvez aussi **conserver ces documents ou une partie d'entre eux** sur votre boîte mail en section « brouillons », par exemple, ou sur votre « cloud ». L'appareil photo de votre smartphone peut également faire des **copies ponctuelles utiles** ou pratiques de documents à envoyer.

Ayez les coordonnées d'une **personne joignable** sur un document accessible, **tel que la crédenciale** : parmi les proches, l'entourage, le milieu associatif. En cas de besoin, de malaise, de difficulté quelconque, **ces coordonnées peuvent vous sauver la vie** – vos sauveteurs accélèrent leur compréhension de votre état pour mieux intervenir.

Surcharge du sac à dos : l'anecdote

Une des étapes les plus fréquentées du chemin vers Compostelle se trouve derrière la frontière espagnole, à **Roncevaux** (**Roncesvalles**), où une luxueuse (et gigantesque) hôtellerie a été achevée récemment pour accueillir les dizaines de milliers de pèlerins venus chaque année du monde entier. Près de l'entrée de cette hôtellerie jacquaire, des tables immenses sont disposées pour les pèlerins, qui y **déposent, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois,**

année après année, des dizaines de milliers d'articles et de vêtements souvent neufs. Pourquoi ? Parce qu'ils viennent de traverser les Pyrénées depuis Saint-Jean-Pied-de-Port, et qu'ils découvrent stupéfaits que de nombreux articles sont inutiles, redondants, trop lourds.. **Gourdes, livres, vêtements, chaussures**, la liste est impressionnante. Et le phénomène se poursuit tout au long des hébergements du chemin..

Nota : certains marcheurs commencent le chemin avec très peu de matériel, mais l'interrompent parfois subitement sur une contrariété ou une colère (froid nocturne imprévu dans une auberge peu ou pas chauffée, changement quelconque mal toléré, etc.). Parfois, des minivagues de mécontentements de marcheurs s'amplifient via les réseaux sociaux à partir d'une broutille liée à un inconfort ponctuel ; leurs responsables confondent en général ces semaines de marche avec une sorte de parc à thème, où tout leur est dû..

Rappel : le chemin de Saint-Jacques de Compostelle n'est *pas* une attraction Disneyland avec pop corn et boissons gazeuses à chaque kilomètre ; ceux qui confondent le cheminement jacquaire avec un site touristique ont été mal informés, mal préparés, mal avertis. Le chemin jusqu'à Saint-Jacques peut être accompli en une seule fois avec un sac relativement léger, mais la grande variété des situations rencontrées exige en réalité des équipements polyvalents, **qu'il faut tester et essayer avant de partir**.

D'autres marcheurs remplissent parfois leur sac à dos d'excitants alimentaires et de protéines diverses pour être les premiers d'étape en étape : ces pratiques nous semblent inutiles, et probablement nocives pour la santé !!

Ne pas sous-estimer la marche

De nombreux marcheurs et pèlerins estiment qu'ils peuvent partir parce qu'ils ont déjà marché auparavant, pendant une ou plusieurs journées à la suite. Sans se souvenir du temps de repos qui a été réellement nécessaire à la fin, avant de reprendre leurs activités quotidiennes. Le pèlerinage est une marche quotidienne de plusieurs semaines, qui exige des efforts physiques réels à ne pas sous-estimer.

Santé

Marches préparatoires

Les marches préparatoires : pourquoi, où, quand et combien ?

Dès le printemps, à la faveur de temps libre ou de semaines de congés, de nombreux randonneurs amateurs **veulent se dépayser, quitter brusquement leur mode de vie sédentaire et marcher parfois plusieurs semaines de suite, sans préparation particulière**.

Bilan classique au bout de deux ou trois jours, hélas trop souvent constaté : ampoules, douleurs musculaires, tendinites, hyperthermie, fatigue excessive, découragement, et parfois, abandon pur et simple.

En cause : l'impatience et le manque d'entraînement, par exemple par quelques marches préparatoires.

Solution : prendre le temps (et le plaisir) de faire des promenades, des ballades et des marches, en ville ou à la campagne, seul ou avec d'autres, pour se familiariser peu à peu avec son propre rythme de marche idéal, par exemple en essayant le matériel que l'on projette d'emporter.

Comme pour tout échauffement sportif ou toute préparation à une journée de promenade, il est indispensable de **connaître ses propres capacités à la marche**, **d'évaluer résistance physique et état de santé réel,** etc. Une des clés pour bien commencer sa préparation, c'est d'écouter ce qu'en disent **ceux qui ont déjà accompli cet effort**, par exemple le temps d'une marche associative dominicale.

Certains préfèreront s'entraîner seuls, ce qui a l'avantage de leur permettre de découvrir petit à petit leur propre rythme de marche.

D'autres préfèreront découvrir la marche à travers des associations de randonneurs ou d'anciens pèlerins, qui proposent des calendriers de marches préparatoires tout au long de l'année (voir la liste plus haut).

En réalité, les deux démarches se complètent : marcher avec d'autres c'est aussi en déduire quel est son propre rythme personnel. Il suffit parfois de quelques marches associatives pour avoir une assez bonne image de ses propres capacités physiques.

Trop souvent, notre société obsédée par la performance et le rendement, finit par nous donner l'illusion que chacun doit être à son tour un marcheur plus « productif », plus « performant ». Vous croiserez parfois des marcheurs très fiers de leurs « moyennes » quotidiennes de marche, équipés de matériels « dernier cri » : seront-ils aussi ceux qui offriront les rencontres humaines les plus mémorables ? **La fable du lièvre et de la tortue** est plus d'actualité que jamais : **le cheminement jacquaire ne sera jamais réductible à une performance sportive chronométrée.**

Astuce : comme marcheurs et pèlerins se retrouvent souvent **dans des groupes de marche plus rapides ou plus lents que leurs propres rythmes**, ne pas hésiter :

- à **faire une pause** avant de les rejoindre plus loin,
- à sortir chaussettes et chaussures pour **refroidir vos pieds** pendant une pause,
- et surtout à **répondre simplement « à tout à l'heure »** à ceux qui veulent forcer votre propre pas en vous faisant marcher plus vite ou moins vite (souvent sans s'en rendre compte ; **attention, cela peut aussi vous concerner**).

Paradoxalement, plus vous découvrirez et connaîtrez votre **propre** rythme de marche, **plus vous pourrez vous adapter aux rythmes des autres**, par exemple à la faveur d'une discussion passionnante, en anticipant votre conduite à adopter !

Idéalement, ces marches préparatoires permettent d'intégrer **peu à peu le sac à dos et le matériel que vous emporterez sur votre chemin** ; les marches associatives sont justement de formidables lieux d'échanges pour évaluer et discuter des choix des matériels et des nouvelles idées, mais aussi pour accéder à des informations récentes et utiles.

Bilans de santé & check up

Faut-il faire un bilan santé médical avant de partir ? Quid des vaccinations, des traitements médicaux et des prescriptions médicales ? Qui consulter ?

Le bilan de santé régulier est indispensable pour tous les adultes avertis qui connaissent l'importance de la prévention.

Comme dans d'autres activités sportives, certains marcheurs et pèlerins **surestiment leur état de santé**, ou en **ignorent** des éléments importants. Il est recommandé à tous ceux qui entreprennent de marcher pendant plusieurs semaines **de vérifier la date de leur dernier bilan de santé**, et d'en reprogrammer un avant de partir s'il a plus d'un an.

Il peut être utile d'y ajouter une **vérification du carnet vaccinal**, également, et des **rappels** (vérifier le taux d'anticorps spécifiques). En cas de doute, de traitement médical en cours, de prescription médicamenteuse (et de noms commerciaux des médicaments, parfois différents d'un pays à l'autre), **consultez votre médecin généraliste**, et/ou le spécialiste concerné. Il est également recommandé de **faire un point chez votre dentiste**, pour éviter les mauvaises surprises.

Une **marche quotidienne de 15 km à 25 km en moyenne pendant plusieurs semaines**.. La marche est une activité physique exigeante, caractérisée par un **risque de fatigue**, qui peut à son tour provoquer un **affaiblissement temporaire des forces immunitaires** ; c'est à ce moment-là que **bactéries, infections et risques pathogènes** peuvent profiter de votre système immunitaire affaibli.

Un exemple classique : après une journée de marche exigeante et un ou deux repas trop légers, plus des efforts inhabituels la veille, des températures nocturnes fraîches ou froides provoquent un refroidissement corporel qui n'est pas corrigé ; l'enchaînement avec une nouvelle journée de marche affaiblit et fatigue l'organisme, qui peut engendrer une fièvre (dans un tel cas, repos obligatoire !).

Une fois votre bilan de santé établi, v**ous serez en position de force pour anticiper les situations à risques, et les éviter**. Une clé essentielle sera **l'hygiène** : **quelques règles simples** écarteront 95% des risques infectieux (voir le chapitre **Hygiène**) ; ces règles peuvent devenir de bonnes habitudes, des automatismes puis des réflexes, qui vous permettront de vous concentrer sur votre marche et vos activités.

Pharmacies

☞ **Trouve-t-on des pharmacies dans toutes les villes françaises, espagnoles, portugaises traversées par les voies jacquaires ? Peut-on y acheter les mêmes médicaments ? Comment faire si un médicament de ma prescription n'existe pas dans la pharmacie à l'étranger ? Et si mes médicaments sont lourds, comment faire pour porter mon sac à dos ?**

La plupart des **centres urbains des étapes jacquaires** possèdent des **pharmacies, des médecins généralistes et des points de vente d'articles médicaux**. Mais en fonction des horaires d'ouverture, des périodes de congés et des fêtes locales, il est indispensable **d'anticiper cette question avec votre médecin avant votre départ**. Si vous suivez **un traitement médical, une visite médicale chez votre médecin est obligatoire** :

- pour faire le point sur votre état de santé et votre traitement en cours, et **vérifier que la marche ne représente pas une contre-indication,**

- pour identifier les **noms commerciaux de vos médicaments à l'étranger**, qui peuvent varier,

- pour préparer éventuellement une **prescription destinée à l'achat de ces médicaments**.

Néanmoins, dans l'hypothèse (peu probable) où vous retrouveriez dans une pharmacie à l'étranger, sans retrouver vos médicaments habituels et sans comprendre les explications qui vous sont données, **pensez à garder avec vous une boîte vide ou un récipient indiquant le nom et la composition de votre médicament,** pour le **montrer au pharmacien ou au médecin**, afin qu'il puisse

identifier la **formule nécessaire**. Là aussi, pensez à archiver sur votre téléphone une ou des **photographies des emballages de vos médicaments**, pour faciliter leur identification.

En cas de recherche d'un centre médical ou d'une pharmacie, **les habitants et les commerces locaux pourront vous aider** ; si votre gîte d'étape est trop éloigné de la pharmacie, vous pouvez programmer de vous y rendre le **lendemain**, ou, **en cas d'urgence**, d'appeler un **taxi**, de demander une **ambulance**, par exemple par l'intermédiaire des **hospitaliers** et accueillants qui vous hébergent, et qui sauront qui contacter. **Si vous suivez un traitement médical**, la **prudence élémentaire vous engage à rechercher ces informations avant votre départ**, **en accord avec votre médecin**, et à ne prendre aucun risque.

Si le poids des médicaments prescrits modifie votre sac à dos, ou s'ils affectent votre état de santé, **agissez en conséquence, en privilégiant d'abord votre santé** : pas **d'efforts** tant que vous n'êtes pas remis, pas **d'excès** tant qu'il n'y a pas de retour à la normale. Une interruption temporaire de votre chemin ne doit pas vous inquiéter, **puisqu'une fois sur pied vous pourrez repartir**.

Astuce : en France comme en Espagne, vous pouvez faire porter votre sac à dos par un véhicule jusqu'à l'étape suivante, pour environ 5€ par personne, par exemple en cas d'invalidité partielle, de dos fragile, etc. Pensez à **vérifier le poids de votre sac à dos avant votre départ** et calculer votre **IMC** (voir le chapitre **Matériel, Sac à dos**).

☞ La fatigue – comment l'éviter ?

- Avant le départ, il peut être utile de modifier légèrement vos habitudes pour **vous coucher un peu plus tôt pendant quelques jours,** et d'éviter les excès. Cette préparation simple permet au corps de se « caler » sur des rythmes plus sains, ce qui vous permettra de gagner de l'énergie pendant les premiers jours de marche. Un fameux proverbe le rappelle : « chaque heure dormie avant minuit compte double ».

Un sac à dos léger : plus votre sac à dos est lourd, plus il fatigue votre organisme et vous épuise. N'emportez pas trop d'eau, et évitez les réserves diverses (alimentaires, vêtements, etc.).

Des chaussures adaptées : plus les semelles externes absorbent les vibrations (semelles de type ©Vibram), **moins vos os, tendons et cartilages** (dont la fameuse **rotule**) auront de vibrations à absorber, avec donc **autant de fatigue en moins**. A noter l'utilité des semelles de marche intérieures, qui augmentent confort et encaissent, elles aussi, les vibrations des pas.

Un bourdon ou des bâtons de marche : un déport régulier d'une partie de votre poids sur ces appuis pendant des centaines de kilomètres de marche peut aussi améliorer votre énergie résiduelle.

- Les premiers jours de marche, ne jamais aller au maximum de votre potentiel ; au contraire, si vous pouvez faire 20 km, **limitez-vous délibérément** pour n'en faire que 13 ou 15 km. Pourquoi ? Pour informer votre corps qu'il se **prépare à une activité sportive nouvelle**, et pour lui laisser le temps de s'adapter (nuits réparatrices). Au bout de quelques jours, vous serez étonné de la **vitesse d'adaptation de votre corps** pour mieux vous aider.

- Pendant la durée de votre pèlerinage, l'habitude de vous **coucher** régulièrement **assez tôt**, dans un environnement calme (autant que possible : **prévoyez des mousses Quiès ou Ear pour vos oreilles** en cas de dortoirs et de chambrées bruyantes), après un repas léger et peu d'alcool, **permet de vous lever plus tôt le lendemain**, et de profiter de cette énergie matinale pour bien avancer sur le **programme de votre parcours**. Idéalement, le repas matinal contient des fruits avec de la vitamine C active (oranges, clémentines, etc.) pour vos besoins quotidiens.

Une fois arrivé à votre auberge, vos tâches quotidiennes accomplies, **vous pouvez faire une petite sieste de quelques dizaines de minutes**, quand les conditions le permettent. C'est un excellent moyen de bien finir votre journée avant de poursuivre vos projets et activités, et avant d'entamer, plus tard, une nuit de repos de qualité.

Il est également conseillé **d'intercaler régulièrement une journée de repos supplémentaire** si nécessaire, quitte à s'écarter d'un « groupe » de marche qui ne pense pas comme vous (vous serez étonné de les retrouver quelques jours plus tard après des pauses forcées, souvent provoquées par des incidents physiques..)..

- Une fois **votre chemin achevé**, et avant d'enchaîner avec vos activités professionnelles et familiales, pensez à anticiper **un temps de repos fixé à**

l'avance, de quelques jours, pour **récupérer**. Les anciens pèlerins qui ont marché **pendant plusieurs semaines sans interruption vous le diront tous** : le corps **réclame un temps de repos non négociable**. Ne pas en tenir compte, c'est vous préparer à des fatigues ultérieures inutiles, et **nuisibles à vos projets** !

☞ Le mal de dos – comment l'éviter ?

Quelques conseils simples permettent de résoudre préventivement la plupart des risques :

- Vérifier votre historique de santé **avant votre départ** : en cas d'incidents, de contre-indications, de doutes, voyez votre médecin et parlez-en avec lui.

- Vos **habitudes de vie actuelles** risquent-elles de fragiliser votre dos pour porter un sac à dos de plusieurs kilos pendant plusieurs semaines ? En **cas de vie professionnelle sédentaire** (le cas d'une majorité de marcheurs et pèlerins), et de vie quotidienne **sans activités sportives spécifiques**, votre musculature dorsale doit **s'entraîner à un portage conséquent**. Vous pouvez l'aider :

- en dormant sur un **matelas** plutôt plat,
- en faisant des **échauffements** quotidiens légers (suspensions par les bras sans forcer, etc.),
- en choisissant un **sac à dos léger** (voir tableau des correspondances poids corporel, IMC et sac à dos),
- en faisant des **pauses** pendant votre marche si nécessaire,
- en évitant avec prudence **refroidissements et efforts inutiles**,
- en évitant les **hypothermies** (pull en polaire dans le sac de couchage si nécessaire),
- en choisissant un **arrêt temporaire** ou **un arrêt plus long** si un constat médical le conseille.

Faire transporter votre sac à dos en cas de fatigue passagère est une option, mais si votre état ne s'améliore pas, **anticipez votre interruption plutôt que de la reporter**, et programmez un repos complet **authentique**, afin de résoudre le problème médical ; en cas de doutes, consultez un médecin.

Les ampoules – comment les éviter ?

Contrairement à ce que racontent de nombreux marcheurs et pèlerins, il est parfaitement possible de **marcher pendant plusieurs centaines de kilomètres sans avoir une seule ampoule**. Certains sportifs professionnels vous diraient que **tout est affaire de préparation**.

L'ampoule est la **réaction** que provoque votre corps quand une **chaleur insupportable risque d'endommager votre derme** : cette **alarme** vise à vous faire réagir immédiatement pour corriger cela. C'est donc un **frottement entre votre peau et vos chaussures et chaussettes** qui provoque une **hyperthermie locale**, hyperthermie qui **brûle** superficiellement votre peau.

Pour éviter la formation d'ampoules, il suffit d'éviter les frottements de vos pieds avec des chaussures **trop ou pas assez serrées**, et donc de trouver les chaussures les plus adaptées. Par exemple en les **essayant**, par exemple en les **choisissant larges** si vos pieds sont larges, par exemple en prenant une **pointure supplémentaire**, en prévision du léger gonflement des pieds par la marche prolongée. Des **boutiques spécialisées**, telles que le Vieux Campeur, pourront vous proposer des conseils utiles.

Lors des premiers jours de marche, nous préconisons des **arrêts délibérément fréquents**, afin de **sortir** les chaussures, **masser** quelques instants les pieds pour **baisser** leur température, **vérifier** leur état avant de repartir. En à peine quelques jours, il ne sera **même plus nécessaire** de s'en préoccuper ; **votre marche sera sans ampoules**, sauf en cas de rythme forcé, et donc de surchauffe locale. A vous d'apprendre à vous arrêter avant d'avoir les ampoules en sentant venir cette surchauffe.

Quand une ampoule est formée, le mieux est de la laisser **se réduire sans la percer**, mais en revanche **d'agir sur la cause** : hélas, ce sont souvent **des chaussures neuves** qui n'ont pas été « cassées » avant le départ, par exemple pendant des marches préparatoires en forêt, ou qui n'ont pas cette pointure de plus pour permettre l'adaptation du pied. La meilleure solution consiste à préparer votre marche en conditions réelles et progressives, et à connaître votre matériel **avant votre départ**.

Les tendinites – comment les éviter ?

La marche quotidienne pendant plusieurs heures, et ce pendant plusieurs semaines, est en réalité un point d'équilibre entre votre santé personnelle, votre alimentation, votre repos, votre concentration pour accomplir cet effort, l'environnement (chaud, froid, montée, descente, terrain difficile ou non, etc.), votre groupe de marcheurs, etc. La tendinite ne devrait jamais apparaître ni se produire **si vous adoptez un rythme de marche où les signes précurseurs vous alertent, et si vous choisissez de les écouter**.

Il s'agit d'une inflammation d'un tendon et de sa gaine, très douloureuse, qui traduit **une usure précoce du tendon et qui peut aller jusqu'à sa rupture**. Un exemple fréquent chez les marcheurs et pèlerins est la tendinite appelée **ténosynovite ou inflammation du jambier antérieur** (près du tibia). Le jambier antérieur est le tendon qui permet **de relever le pied à chaque pas** ; des chaussures **trop rigides** provoquent une **sollicitation forcée** de ce tendon, **qui ne parvient pas à relever le pied**, et peut même **se rompre**. Cette douleur est hélas fréquente chez les marcheurs :

- qui n'essayent pas correctement leurs **chaussures** avant de les acheter,

- qui adoptent des **rythmes** de marche **qui ne leur conviennent pas**,

- qui **ne s'hydratent, ne s'alimentent ou ne se reposent pas suffisamment** entre deux étapes. A noter que la fin de journée est un moment critique pour le repos, et qu'en ignorant les premières douleurs **on provoque leur multiplication**. Il est vivement conseillé de **ralentir son** pas, de changer de chaussures si nécessaire, de se forcer à plus de repos, **de s'hydrater** ; et de consulter un médecin si les douleurs se multiplient, jusqu'à interrompre le chemin s'il le faut. **Cela souligne donc l'importance, une fois encore, de bien choisir ses chaussures en amont**.

La fièvre – comment l'éviter ?

Quand votre corps est confronté à une menace, il provoque une réaction qui peut être une augmentation de chaleur, **afin de mieux se défendre**. Par exemple, rester trop longtemps au milieu de températures trop basses ou trop

hautes oblige le corps à réagir pour **rétablir sa température intérieure**, notamment en augmentant la chaleur corporelle. **Vous pouvez l'aider**, par **exemple en absorbant des aliments chauds (y compris en cas de fortes chaleurs),** et vous reposer pour qu'il se rétablisse ; vous pouvez aussi ignorer les signes précurseurs, et **voir votre fièvre augmenter, jusqu'à être entièrement immobilisé**. La fièvre peut être passagère et disparaître en quelques heures ou en une nuit, mais elle peut aussi persister à la suite d'une infection, d'une intoxication alimentaire, d'une piqûre d'insecte, d'une cause plus grave. **Dans la plupart des cas, il est fortement conseillé de consulter un médecin et d'interrompre votre rythme de marche jusqu'à votre rétablissement.**

☞ Les intoxications alimentaires – comment les éviter ?

Quand le corps est en bonne santé, il a l'énergie nécessaire pour écarter des infections passagères, par exemple liées à l'absorption d'aliments faiblement contaminés par des bactéries. Quand l'organisme est épuisé, après un effort physique important ou une alimentation déséquilibrée, il peut prendre plus de temps à **réagir à une infection bénigne**. Un repas entre pèlerins préparé à partir de légumes ou d'aliments non lavés, un dortoir partagé avec des groupes peu soucieux de leur hygiène, des marcheurs trop habitués à des aliments stérilisés et confrontés à des repas de légumes crus, etc.

En cas **d'indigestions chroniques au quotidien**, pensez à établir avant le départ une liste d'aliments ou de produits auxquels vous êtes par exemple allergique (plats trop épicés, etc.). Un **bon moyen d'anticiper ces situations** est par exemple d'avoir avec soi ce petit flacon de gel bactéricide de quelques euros (grandes surfaces), qui permet de nettoyer ses mains à sec avant un repas ou autres. Parfois, la **fatigue** (besoin de repos), combinée à une légère **hypothermie** (l'estomac travaille moins bien) et à **l'alcool** (ralentissement des fonctions) peuvent produire un cocktail interne qui va tout expulser ; avec une fatigue supplémentaire le lendemain, faute d'avoir pu digérer des aliments pour se nourrir.

Une attention régulière à tous vos gestes quotidiens (alimentation, marche, pauses, partages) suffit à éliminer la plupart des sources de risques

d’intoxication. En cas de douleurs persistantes, de doutes, de complications, consultez un médecin.

Préparation spirituelle & crédenciale

Y-a-t-il une préparation spirituelle ? Est-elle nécessaire ? Où la trouver ? Comment assister aux offices, connaître les horaires, et approfondir sa recherche ?

De même que le pèlerin d'antan commençait son chemin de pèlerinage en partant de chez lui, le plus simple pour ceux qui veulent se préparer spirituellement est **de suivre les conseils logiques d'anciens pèlerins, de prêtres paroissiaux ou de guides éclairés.** Comme indiqué dans l'introduction de ce guide, chaque marcheur est un pèlerin en devenir, et ceux qui **choisissent** de suivre les conseils délivrés par d'anciens pèlerins et veulent porter des **intentions de prière** pendant leur itinéraire, **approfondissent bien entendu l'importance de leur démarche**.

De même qu'il faut préparer son sac à dos, anticiper son contenu et faire des choix sur les équipements emportés, l'espace de l'intention spirituelle que le pèlerin choisit de porter en lui peut être soutenu par exemple :

- par une **organisation des étapes** en fonction de lieux d'accueil où des frères et des sœurs seront heureux d'accueillir et de proposer des prières communes,

- par un pèlerinage qui associe de **grands sanctuaires à l'itinéraire choisi**, associant respirations et haltes physiques et spirituelles,

- par **toute intention d'aide** ou choix d'un soutien amical, lié à sa propre recherche et à sa propre démarche (les occasions d'agir de façon utile ne manquent pas pour **partager un repas** ou **aider pèlerins et marcheurs**),

- par une **petite Bible de poche**, dite « de Jérusalem », que l'on trouve dans des librairies religieuses,

- par l'utilisation d'un chapelet qui permet de **scander la marche avec les prières**.

On peut utilement rappeler ici **qu'à chaque nouveau pèlerinage, la richesse des rencontres humaines approfondit notre respect envers toutes les personnes croisées, sans exception et indépendamment de toutes leurs origines, idées ou choix de vie.**

La Société Française des Amis de Saint-Jacques-de-Compostelle (8 bis rue Jean Bart, 75006 Paris), par exemple, propose une préparation au pèlerinage en association avec la paroisse de Saint-Pierre de Montmartre, sous forme de quelques réunions de conseils préparatoires, proposées aux futurs pèlerins, et d'une messe des pèlerins. Pour plus d'informations, voir le site www.compostelle.asso.fr.

Tout au long des voies historiques, églises et communautés religieuses chrétiennes **organisent messes et offices à des horaires accessibles aux pèlerins** ; des informations sont en général affichées à l'entrée des hébergements pèlerins, avec les coordonnées et les heures d'ouverture des permanences paroissiales ou des responsables religieux, y compris pour les étapes d'après.

☞ **Les pèlerins parlent d'un document qui les accompagne pendant tout le chemin, véritable « passeport » à acquérir : où et comment se le procurer ? A quoi sert ce document ?**

Contrairement à ceux qui profitent de quelques heures ou de quelques jours pour se promener, se détendre et se reposer, pèlerins et marcheurs choisissent de partir pour plusieurs semaines de marche, avec une destination, un but – que l'itinéraire soit accompli en une ou en plusieurs fois. Puisque **chaque cheminement est unique**, chaque pèlerin garde la preuve matérielle de son parcours, preuve qu'il accomplit un chemin spécifique et qu'il respecte l'organisation de l'accueil offert à ses prédécesseurs, dont il est à présent le bénéficiaire.

Une **lettre de recommandation peut lui être remise, lettre qui atteste de son intention d'accomplir le pèlerinage** et prouve son identité, d'étape en étape ; cette démarche fondamentale signe son statut particulier pendant son cheminement, et permet aux hospitaliers, autorités, interlocuteurs divers, de le protéger.

La créanciale

Historiquement, le premier nom de cette lettre de recommandation fut la **créanciale**, délivrée par l'Église pour valider la motivation spirituelle du futur pèlerin. Le curé de la paroisse délivrait cette lettre à celui qui voulait se rendre dans un sanctuaire lointain ; elle attestait son état de pèlerin recommandable à

ceux qui pouvaient lui offrir l'hospitalité, et lui servait de laissez-passer auprès des autorités civiles, militaires et ecclésiastiques rencontrées sur la route.

Aujourd'hui, la créanciale est un signe d'accueil de l'Église vis-à-vis du futur pèlerin sincère, effectuant une **démarche personnelle profonde, et ouvert à un chemin spirituel** ; cette recommandation engage celui qui la délivre comme l'ami pèlerin qui la reçoit – et qu'il présentera, le long du chemin, à ses hôtes sans pour autant faire valoir un droit quelconque.

Sans être per se un document administratif légal, la créanciale constitue cependant un signe fort de l'appartenance au peuple des pèlerins et des itinérants : dépouillé de ses attributs habituels, sociaux et professionnels, le marcheur retrouve sur le chemin une identité simple de pèlerin, de chercheur de Dieu.

Où la trouver ?

– chez le curé de votre paroisse,
–auprès d'un prêtre ou d'un religieux de votre connaissance.
Si votre interlocuteur n'a pas de créanciale sous la main, il peut demander qu'elle lui soit envoyée à son adresse :
– soit au délégué de la PRTL (Pastorale des Loisirs et du Tourisme) de son diocèse,
– soit à la Direction des pèlerinages – 1 rue Frayssinous, 12000 RODEZ
– au sanctuaire de départ : Le Puy, Conques, Rocamadour, Moissac, Vézelay, etc.

Qui peut y avoir droit ?

Toute personne souhaitant sincèrement entreprendre ce cheminement. Sa remise gratuite n'exige pas d'être chrétien, **mais peut être l'occasion d'un dialogue fraternel et confiant ouvrant à un approfondissement spirituel du pèlerinage**. Elle est uniquement **remise en mains propres** par un responsable religieux ou un délégué représentant l'Église catholique. A chaque lieu d'étape (lieux d 'accueil chrétiens, gîtes, mairies, offices du tourisme, gendarmeries, etc…), un tampon, une date et une signature valident la créanciale jusqu'à l'étape suivante, « visa » qui permet aux communautés hospitalières accueillantes d'anticiper les passages des nombreux pèlerins.. Pour rappel, en 2016 plus de 276 000 pèlerins ont été enregistrés à Saint-Jacques-de-Compostelle.

La crédenciale

La crédenciale est une lettre de recommandation diffusée par les association Jacquaires, organismes laïcs et offices de tourisme auprès des pèlerins.

En France, la crédenciale est obligatoire pour accéder à certains gîtes associatifs ; en Espagne, elle est recommandée pour bénéficier de l'hébergement dans les *alberge* ou les *refugios del peregrino*, et permet d'accéder aux auberges municipales ou associatives (moins chères que les auberges privées). **Personnelle, valable pour toute la durée d'un pèlerinage jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle** (qu'il soit accompli en une fois ou en plusieurs), elle doit, comme la créanciale, **être tamponnée, datée et validée à chaque étape par l'hôte, l'auberge**, etc. « Passeport » du pèlerin, elle peut également recueillir des tampons souvenirs de sanctuaires religieux, de sites remarquables, etc. Pèlerins et marcheurs gardent en général ce document de valeur une fois le pèlerinage achevé ; certains l'encadrent, etc.

Astuce : document en papier manipulé chaque jour par pèlerins et marcheurs pour attester de leur état, et qui les suit tout au long du chemin**, un étui plastique** peut utilement le protéger – par exemple à la suite de journées pluvieuses qui détrempent sac à dos et affaires…

La Compostela

La crédenciale permet d'obtenir la **Compostela**, ce certificat de pèlerinage remis au pèlerin à son arrivée à Compostelle par le Bureau des pèlerinages.

Depuis le 1er avril 2016, ce Bureau demande aux associations jacquaires qui délivrent la crédenciale d'ajouter le texte suivant pour l'obtention officielle de la Compostela :

« La **Compostela** est seulement délivrée à celui qui fait le pèlerinage dans une perspective chrétienne : *devotionis affectu, voti vel pietatis causa*, et seulement à ceux qui arrivent jusqu'à la Tombe de l'Apôtre, **après avoir parcouru au moins les 100 derniers kilomètres, à pied ou à cheval, ou les 200 derniers kilomètres à bicyclette**, en témoignant de leur parcours au moyen de deux tampons par jour au moins avec la date. »

CAPITULUM hujus Almae Apostolicae et Metropolitanae Ecclesiae Compostellanae sigilli Altaris Beati Jacobi Apostoli custos, ut omnibus Fidelibus et Peregrinis ex toto terrarum Orbe, devotionis affectu vel voti causa, ad limina Apostoli Nostri Hispaniarum Patroni ac Tutelaris **SANCTI JACOBI** concentrantibus, authenticas visitationis litteras expediat, omnibus et singulis praesentes inspecturis, notum facit: Dnus M. Michaelem Angelum [redacted] hoc sacratissimum Templum pietatis causa devote visitasse, In quorum fidem praesentes litteras, sigillo ejusdem Sanctae Ecclesiae munitas, et confers.

Datum Compostellae die 8 mensis Augusti anno Dni 2002.

Secretarius Capitularis

Où trouver des conseils – guides, sites, applications, adresses utiles

Quelques guides connus :

La plupart de ces guides sont disponibles ou commandables en librairie, en ligne, ou dans des librairies spécialisées (Vieux Campeur, Gibert Jeune, La Procure, etc.).

Veillez à vérifier la **date d'édition**, parfois peu lisible : la validité des informations qu'ils contiennent en dépend.

Les **guides Lepère**, avec des éditions récentes sur les principales voies :

www.chemin-compostelle.fr

Les **guides Miam Miam Dodo** couvrent en 2018 la plupart des chemins, ils sont pratiques et remis à jour souvent (ce qui est essentiel) :

www.levieuxcrayon.com

Les guides de **Gérard du Camino** : écrits par lui depuis 18 ans en 16 000 km de marche sur chacun des chemins :

www.guides-cheminsdecompostelle.com

Les **mini-guides Michelin**, cartes « zoom » qui détaillent les étapes, légers, bon marché, par exemple sur ce site :

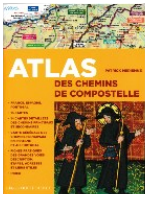
www.ignrando.fr

On ne présente plus les **guides Rando éditions** de Glénat, avec pourtant peu de mises à jour en 2018 pour les chemins de Compostelle :

www.randoeditions.glenatlivres.com

Les Topoguides de la Fédération française de randonnée pédestre, techniques et dédiés aux GR associés aux voies jacquaires historiques :

www.boutique.ffrandonnee.fr/topoguides



Les **éditions Ouest France** proposent un catalogue intéressant et vivant, dont cet **atlas des chemins,** à 4,90 €, disponible dans toutes les grandes librairies, et qui synthétise de nombreuses informations pour les futurs pèlerins..

www.editionsouestfrance.eu

Astuce : les amoureux des guides papier peuvent, s'ils souhaitent alléger le poids de leur sac, en copier les pages les plus importantes en les prenant en photo sur leur smartphone, ou en scannant les pages pour en faire des fichiers utilisables sur leur appareil. Gîtes, auberges et refuges regorgent de guides papiers abandonnés après coup parce que trop lourds, sans compter les livres de photographies d'art !! Pensez à réserver les beaux livres pour une lecture chez vous, avant ou après la marche..

Des guides chargés de belles photographies de sites que vous allez découvrir pèsent-ils autant que ceux qui vous indiquent votre itinéraire, où manger et où dormir, avec les adresses et coordonnées indispensables ?

Un ou deux livres pesant 500 grammes représentent le poids d'un demi-litre d'eau, à porter pendant des semaines de marche.. Pensez-y !

Quelques sites internet de référence :

Un site remarquable par la profusion d'informations et de cartes, de listes, de fichiers gratuits à télécharger, chemin par chemin :

www.xacobeo.fr

Un site de référence avec une quantité incroyable d'informations, de guides et de cartes à télécharger, et qui comptabilise plus d'un million de visiteurs :

www.verscompostelle.be

Un autre site extrêmement bien documenté, complet et à jour :

www.aucoeurduchemin.org

Un site jacquaire qui renvoie vers les autres sites jacquaires :

www.chemin-compostelle.info/liens/liens-associations-compostelle.php

Quelques sites très connus, associés ou non à des pèlerins éditeurs, qui proposent une variété d'informations, de thèmes de recherche, etc. Le simple fait d'explorer l'offre des sites jacquaires en ligne (sans parler des réseaux sociaux) représente une activité à part entière !!

www.chemin-compostelle.fr

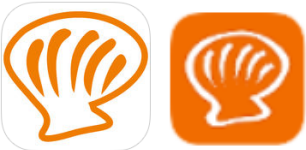
www.pelerin.com/Pelerinages

www.chemindecompostelle.com

www.pelerinsdecompostelle.com

www.saint-jacques.info

Quelques applications pour smartphones et tablettes, gratuites ou payantes—de plus en plus nombreuses, efficaces et pratiques, avec des mises à jours de qualité :



Mundicamino

Camino, par Eroski Consumer

Chemins de St-Jacques, par Buen Camino

The Wise Pilgrim, collection d'applis payantes

Astuce : des dizaines d'applications sont désormais disponibles en téléchargement gratuit, **mais** certaines affichent de belles images, réclament des comptes utilisateurs, affichent des publicités, quand d'autres, plus discrètes, offrent des **informations à jour d'une très grande importance**. Pensez à consacrer un peu de temps avant de partir, pour en tester quelques unes, voir comment elles fonctionnent, ou lire des forums sur des avis d'utilisateurs. Rien ne vaut un essai chez soi, pour mesurer réellement la valeur des informations proposées. Idem pour les applis payantes : certaines sont surtout destinées à une clientèle recherchant une restauration ou une hôtellerie de luxe, avec des mises à jour nombreuses **énergivores pour votre batterie et inutiles,** puisque destinées à un public qui n'est pas ou peu pèlerin.

Ce que recherche d'abord le pèlerin, c'est une information récente et fonctionnelle, pratique et susceptible de lui permettre de gagner du temps. Il est par exemple très utile de savoir à l'avance si le gîte pèlerin ou l'hébergement prévu possède un coin cuisine où préparer ses repas, si le village traversé aura un commerce ouvert en soirée, etc. **Or ces informations sont généralement les moins faciles à réunir.**

Ici, **les utilisateurs des réseaux sociaux** ont un avantage important, puisqu'ils peuvent faire profiter à l'avance les marcheurs et pèlerins de l'étape d'avant ou d'après d'informations utiles, **en temps réel**.

Attention toutefois : l'expérience prouve que l'information intéressante va se propager très vite parmi pèlerins et marcheurs, avec une tentation forte chez chacun de s'en remettre à la solution déjà trouvée ailleurs**, et de ne plus faire l'effort de rechercher une solution par soi-même.**

Nous vous conseillons vivement de trouver à chaque fois vos solutions pour vous-même **avant** de tenir compte des informations trouvées par d'autres pèlerins, en amont ou en aval de l'étape du chemin où vous vous trouvez. De cette façon, vous aurez toujours la liberté de poursuivre votre itinéraire avec vos propres choix, tout en ayant la possibilité de choisir de suivre un autre choix, par exemple celui d'un groupe ponctuel.

Ainsi, par exemple, sur les chemins espagnols, **de nombreuses informations à jour sont disponibles sur les murs des entrées des auberges de pèlerins,** notamment les modifications de dernière minute sur les hébergements et coordonnées téléphoniques des étapes d'après**. Pensez à noter ou à prendre ces informations en photo pour les avoir avec vous plus tard, et vous en servir si nécessaire.**

S'orienter – cartes, GPS et cartographies offline

Pour vous orienter et suivre votre itinéraire, vous pouvez bien sûr trouver des guides en version papier (à porter), et des cartes pratiques et complètes.

Puisque le poids reste l'ennemi du pèlerin et du marcheur, vous pouvez aussi trouver des **sites de cartographie en ligne gratuits** (à commencer par Google Maps, qui existe aussi en appli pour votre smartphone), qui utilisent votre GPS

pour vous localiser et vous aider à faire vos cartes.

Le site **OpenStreetMap** (ou "OSM", www.openstreetmap.fr) offre gratuitement une carte du monde entier multi-échelles, appelée **Géoportail** (www.geoportail.gouv.fr) perfectionnée par des bénévoles amateurs ; **OpenStreetMap** permet de voir, de modifier et d'utiliser des données géographiques de n'importe quel endroit dans le monde.

www.geoportail.gouv.fr/donnees/openstreetmap-monde

Mais parce que la **connexion utilise beaucoup d'énergie de votre batterie** (notamment quand les températures baissent un peu), de **nombreuses applis proposent désormais de télécharger et de conserver vos cartes et itinéraires sur votre smartphone ou tablette**, à **utiliser avec votre GPS ou en mode offline – sans réseau.** Ce qui est **extrêmement pratique**, avec un peu d'habitude.

L'appli iPhiGéNie est l'application de référence pour les cartes de l'Institut national de l'information géographique et forestière (IGN), avec accès gratuit aux cartes des pays européens. iPhiGéNie affiche et vous positionne précisément sur les cartes, les orthophotos, les plans de rues et les cadastres du **Géoportail**. Toute carte affichée est *automatiquement conservée* dans l'appareil pour être disponible sur le terrain, même hors réseau, en mode « off-line », ce qui est précieux en cas de connexion difficile au réseau mobile. L'appli est téléchargeable et utilisable gratuitement, puis propose un abonnement annuel à 14,99€. www.iphigénie.com

Pour consulter l'offre des **cartographies en ligne** ou hors connexion**, le mieux est de consacrer un temps aux dernières applis disponibles en version gratuite,** et d'en télécharger une ou deux pour les essayer **avant de partir** ; en contactant d'anciens pèlerins, des marcheurs ou des associations de randonneurs, vous aurez assez vite des indications **sur les applis les plus pratiques, les mieux notées, les plus complètes,** etc.

Astuce : toujours pour gagner du poids, préserver vos batteries de smartphone et accéder à vos cartes hors connexion et sans trop dépenser, il est toujours possible de **faire vos propres itinéraires sur des cartes traditionnelles en papier,** puis d'y **dessiner les tracés de vos chemins au feutre ou au crayon, et d'en faire des**

photographies que vous prenez avec votre smartphone, d'étape en étape, **photographies qui seront ensuite stockées sur votre smartphone pendant votre chemin**. Ceux qui savent utiliser un scanneur peuvent même **scanner leurs cartes avec les itinéraires puis en faire des fichiers photo** (jpeg) ou réunir ces photographies en fichiers pdf, par exemple **par étapes** ; une sécurité supplémentaire peut consister à **garder une copie de ces cartes sur une clé USB, ou une copie des fichiers sur votre espace de stockage en ligne (cloud, boîte mail, Dropbox, etc.).**

Urgences sur le chemin

Une mention spéciale pour l'invention à succès d'un secouriste français, l'application TRAD 112 : elle réussit le tour de force de communiquer des informations d'urgence entre des personnes ne parlant pas la même langue (comme souvent sur le chemin), d'établir un diagnostic immédiat pour la victime d'un malaise ou d'un accident, et d'engager les procédures de secours. Vous pouvez un jour être témoin d'une situation difficile que vous contribuerez à résoudre. Merci pour eux !

Marcher en mode « offline » : de plus en plus de pèlerins veulent marcher en restant déconnectés : est-ce possible ?

De même qu'en ville ou lors d'une promenade, vous pouvez éteindre votre portable puis le rallumer plus tard pour consulter votre messagerie ou rappeler quelqu'un, il est **toujours possible de marcher en journée sans utiliser d'appareil électronique**. Un détail important : certaines communes rurales ont encore une **couverture réseau incomplète ou partielle** ; dans ces cas-là, **l'absence de réseau de téléphonie mobile** peut être problématique (vous aurez certainement le réflexe, si tel était le cas, de demander de l'aide aux habitants ou aux personnes croisées).

En revanche, dès qu'il faut communiquer avec des personnes locales pour trouver des informations jacquaires, sachez que, par exemple, les **fameuses cabines téléphoniques de village ont été supprimées** (sauf rares exceptions), et que les fusions administratives locales et régionales **modifient l'accès à l'information locale**. En 2018, la vie quotidienne fonctionne comme un millefeuille où d'autres contraintes invisibles viennent se rappeler au souvenir du pèlerin, et où l**e maillage des itinéraires et chemins est aussi structuré par celui des administrations et du tissu associatif**.. Un pèlerin averti en vaut deux !

Exemple : de nombreuses administrations municipales, jacquaires, associatives, paroissiales, ne communiquent **par téléphone** qu'à certaines heures de bureau, à certains moments de la semaine, et **vos contacts téléphoniques seront les seuls moyens d'accéder** aux clés de l'hébergement ou du gîte, de trouver l'heure exacte à laquelle vous pourrez rencontrer vos hôtes, d'être mis en contact avec eux, etc. Un **téléphone portable actif (**et chargé) **est donc indispensable aujourd'hui** ; mais son usage peut être **différent** :

- D'abord, comme vu plus haut, il est possible de s'orienter souvent en utilisant des cartographies téléchargées sur votre portable, qui est donc techniquement **déconnecté**, ou **d'utiliser guides papier et cartes de randonnée détaillées** (attention au poids des beaux livres plein d'images, car 500g de papier c'est aussi un demi-litre d'eau..).

- Vous pouvez **limiter vos appels** sortants à une liste prédéterminée, qui inclura les services d'urgences, les proches, avec par exemple une préférence pour les SMS ; et consulter régulièrement votre messagerie et réseaux sociaux **en fin de journée**. **Attention** : la « fin de journée » du pèlerin n'est pas de s'allonger sur son lit pour dormir : il doit d'abord trouver où dormir, s'installer, se laver, laver ses vêtements, chercher à manger (sauf restaurant), revenir, se cuisiner à manger, puis se coucher ; c'est là que, résistant héroïquement au sommeil, il parvient à garder les yeux ouverts pour jouer de ses pouces virtuoses ultra-rapides et parler de sa journée à ses proches..).

- D'une étape à l'autre, de nombreuses informations municipales, paroissiales, associatives sont disponibles aux pèlerins **pour un usage futur ou différé** : la feuille punaisée à l'entrée du gîte avec tous les contacts téléphoniques des hospitaliers **peut être prise en photo avec votre téléphone portable**, et **archivée pendant les quelques étapes à venir**. (N'oubliez pas : d'un simple coup

de téléphone, un prêtre, un bénévole associatif ou un employé municipal **rencontré auparavant** peut vous aider à trouver une solution inespérée, **puisqu'il peut joindre d'autres personnes susceptibles de donner un coup de main.** La seule condition est d'avoir encore accès - sur votre carnet de notes, votre photo d'une liste punaisée - à ce précieux numéro de téléphone.)

Ainsi vous restez **déconnecté** en marchant, mais **relié** à ceux qui peuvent vous sortir d'un mauvais pas.

Quelques associations de pèlerins et de marcheurs à contacter avant de partir (retirer une crédenciale, vérifier un point, poser une question) :

France

- **Société Française des Amis de Saint-Jacques-de-Compostelle**, fondée en 1950.
8-8 bis rue Jean Bart, 75006 Paris
Tél. : 01 43 54 32 90 www.compostelle.asso.fr
- **Association de Coopération Interrégionale des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle**
4 rue Clémence Isaure, 31000 Toulouse
Tél. : 05 62 27 12 40 — www.chemins-compostelle.com
- Les **comités départementaux de la randonnée pédestre** www.ffrandonnee.fr
- **Fédération française des associations des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle**
44 rue Henri-Barbusse, 75005 Paris www.union-jacquaire-france.net

Guides et sites possèdent souvent les liens **vers une ou plusieurs associations jacquaires régionales près de chez vous** : profitez-en, et contactez-les pour découvrir des pèlerins et marcheurs qui auront des informations précieuses à vous donner !
- De nombreux sites pèlerins et blogs proposent informations, marches, rencontres, projections, échanges, etc. **N'hésitez pas à vous y rendre avant votre départ,** par exemple pour poser vos questions et évoquer les points qui vous intéressent ; vous serez accueilli avec enthousiasme.

Espagne

- **Office national espagnol de tourisme**

22 rue Saint Augustin, 75002 Paris

Tél. : 01 45 03 82 50 —www.spain.info/fr

- **Fédération espagnole des associations des amis du chemin de Saint-Jacques**

3, Calle Ruavieja, 26001 Logroño Tél. : 941 245 674 — www.caminosantiago.org

- **Office de tourisme de Saint-Jacques-de-Compostelle**

63 rúa Vilar, 15 705 Santiago de Compostella www.santiagoturismo.com

Portugal

- **Office de tourisme du Portugal**

3 rue de Noisiel, 75016 Paris

Tél. : 01 56 88 30 81 — www.visitlisboa.com

STER

Erreurs à éviter

La totale :

- Un sac trop lourd
- Aucune démarche de conseil et d'information avant le départ
- Départ précipité ou sur un coup de tête
- Un matériel de camping, inadapté, inutile, cher
- Des objets lourds et inutiles, tels que les livres qui ne seront presque pas ouverts

MAUVAIS MATÉRIELS

Un sac surdimensionné et trop lourd

Erreur classique des marcheurs et pèlerins, le sac surdimensionné comble la crainte inconsciente (de chacun..) de manquer de quelque chose de vital, par exemple en cas de situation imprévue.

Sans nier l'utilité de choisir son équipement avec intelligence, il faut rappeler que certains conditionnements sociaux *augmentent* parfois nos craintes : équipements sportifs et touristiques omniprésents, publicité et consommation de modes de vie nomades, films hollywoodiens catastrophistes.. Le bon sac à dos est celui que vous connaissez bien avant de partir, qui sera adapté à une marche de plusieurs semaines en écartant les doublons et triplons vestimentaires, et qui aura réussi à écarter les habitudes qui relèvent du camping sédentaire (cuisine de camping, gadgets et articles pour loisirs, etc.) pour se focaliser sur la plupart des actes et gestes quotidiens de la marche – et ce distinguo est parfois difficile, surtout quand on aime et pratique déjà le camping..

Un équipement de survie inadapté au réseau d'étapes jacquaires

Certains articles et matériels vantent leur robustesse extrême, leur polyvalence totale, leur fonctionnalité éprouvée ; le pèlerin doit comprendre que les étapes jacquaires sont déjà balisées depuis des décennies, que ces parcours sont constamment améliorés pour parfaire le confort des centaines de milliers de marcheurs qui empruntent chaque année les chemins de Compostelle, et que l'on trouve de l'eau, des aliments, des hébergements et refuges pèlerins sur toute la route (sauf voie peu fréquentée, par exemple hors saison). Si vous avez des doutes, le mieux est encore de contacter une association d'anciens pèlerins pour l'entendre d'eux !!

Chaussures confortables mais usées

Vous avez une bonne paire de chaussures, vous les aimez, elles sont confortables, elles vous suivent partout pour vos ballades. Test visuel : prenez l'une des chaussures et regardez-la de façon à observer l'usure de sa semelle externe. Si la semelle est presque intacte, elles sont utilisables ; si la semelle est très usée, mieux vaut investir dans une paire de chaussures neuves, et **éviter des mauvaises surprises**. Et, bien entendu, entraînez-vous à marcher avec vos nouvelles chaussures **avant de partir**, pendant des ballades, pour y habituer vos pieds. **Les lacets** : une observation rapide permet de voir des lacets proches de la rupture : pensez à en mesurer un et à les remplacer si nécessaire.

Pas de lampe frontale

A priori un objet peu utile, la lampe frontale rend en réalité d'immenses services. On en trouve dans les magasins de sports à partir d'une quinzaine d'euros ; l'important est d'y placer des **piles chargées**.

- Dès que la lumière naturelle baisse, que la marche tarde à arriver au gîte, qu'il faut consulter une carte, un plan, un écriteau (sous la pluie..), ou que votre groupe de marcheurs n'a pas d'autre repère que votre lampe ;

- Dans un dortoir, une chambrée, pour se lever la nuit sans réveiller les dizaines de pèlerins profondément endormis ou partir plus tôt et faire son sac sans vacarme ni chocs ;

- Pour commencer votre marche le matin avec un ciel très bas, ou une visibilité faible (pluie, brouillard, etc.) ;

Le poids des mots – ces livres emportés qui ne seront pas lus

Pourquoi la plupart des marcheurs se font-ils piéger en emportant des livres qu'ils ne pourront pas lire ?

- Lire un bon livre suppose : peu de fatigue physique pour une meilleure concentration, un environnement plutôt calme pour pouvoir se concentrer, une période de temps suffisante pour s'immerger dans la lecture. Ces conditions sont rarement réunies de manière régulière tout au long du chemin.

- Ils assimilent le temps de la marche quotidienne à un **loisir temporaire**, sans comprendre qu'elle permet rarement de trouver plusieurs heures de lecture à la suite, comme par exemple pendant un temps de congé. Cette **confusion** est entretenue par les activités de loisirs, qui proposent la lecture pendant le temps libre (tourisme, camping, sorties, visites). Marcher pendant la période estivale peut encore renforcer cette erreur ; les flux humains sur la plupart des chemins jacquaires rendent rares les périodes de lecture quotidienne dans la paix nécessaire..

- De plus, la marche quotidienne, une fois achevée, aboutit à d'autres activités indispensables, elles aussi « chronophages » et « énergivores » : trouver un lieu où dormir, se laver, laver vêtements et matériels, consulter messageries électroniques et appels, faire des courses, cuisiner (sauf à aller se restaurer chaque jour à l'extérieur..), par exemple avec d'autres pèlerins..

- **Un bon livre de 500g (sec, qui peut, en cas d'humidité, s'alourdir encore) c'est un demi-litre d'eau** ; certaines marches prolongées sous une forte chaleur provoquent des questions simples, sur l'ordre des priorités..

Mais alors comment faire ?

Plusieurs solutions existent :

- Vos livres et lectures préférés existent parfois (de plus en plus) en version électronique, ou en pdf, et peuvent être lus sur votre

smartphone ou votre tablette. Le confort de lecture n'est certes pas le même, mais l'économie de poids est si incroyable, et le nombre d'ouvrages potentiels si élevé, que cela peut au moins représenter un intérêt pour archiver la documentation touristique, les cartes et indications relatives au chemin, etc. Autre avantage : livres et documents électroniques n'ont pas à être protégés contre l'humidité, la pluie ou les intempéries.

Un livre de 500 grammes représente le poids d'un demi-litre d'eau, à porter pendant des semaines de marche.. Pensez-y !

- Au gré des étapes du chemin jacquaire, de nombreux pèlerins et marcheurs laissent leurs propres livres à disposition des nouveaux arrivés ; parce qu'ils ont fini de les lire ou.. parce qu'ils ne les liront pas.. À vous d'essayer !

- La diversité des rencontres humaines sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle est proverbiale, et donne au chemin toute sa valeur **; le partage de l'expérience de la marche avec les hospitaliers, les autres pèlerins et marcheurs est une forme d'encyclopédie vivante unique, et qui ne se reproduira jamais, pas même sur un réseau social**.. Profiter de la **présence des autres** pour un **enrichissement mutuel**, c'est notamment ce que conseillent de nombreux auteurs de livres et de best -sellers.. Un conseil important !

MAUVAIS DÉPART

Une insouciance trop importante avant le départ

Il a déjà fait du camping, il a déjà marché plusieurs heures de suite voire deux ou trois jours de suite, il a déjà un sac à dos bien rempli, il connaît des personnes qui ont fait le chemin de Compostelle : tout ira bien.. Parfois cette attitude peu permettre d'accomplir certaines étapes estivales en Espagne sur le chemin de Saint-Jacques ; mais dès que la moindre contrariété survient, cette personne risque de connaître des difficultés, de dépendre d'autres personnes (matériel inadapté) ou de les placer dans des situations délicates (gérer insolations, blessures, procédures de rapatriement, etc.). En revanche, une insouciance

naturelle découlera *logiquement* d'une bonne préparation avant le départ..

Des informations obsolètes sur le chemin de Saint-Jacques

La grande diversité des sources d'informations (guides, associations de pèlerins et de marcheurs, sites internet, réseaux sociaux, applications pour smartphones, etc.) provoque aussi un télescopage exponentiel dans les *actualisations* des informations valides. Ces couacs se retrouvent dans les meilleurs guides, les meilleures revues, les meilleurs blogs : une gare vient de fermer (mais le billet acheté n'en tient pas compte), un nouveau gîte jacquaire vient d'ouvrir exactement là où il le fallait (mais l'information n'est pas parvenue à temps), le numéro de téléphone référencé est valide (mais la personne à contacter n'est plus la même), etc. Plutôt que de rechercher l'information 100% fiable, deux conseils :

A) Fondez vos recherches sur le chemin de Saint-Jacques en confrontant *plusieurs* guides et sites internet afin de **recouper les informations** ; le guide idéal serait un guide complet mis à jour et édité plusieurs fois par mois, mais même les meilleurs bloggeurs sont incapables de centraliser autant de mises à jour !!

B) Prenez l'habitude de **sélectionner un plan B** en réserve à chaque étape, à chaque décision qui vous engage, vous et votre groupe éventuel. Outre le fait que cela vous rassurera, cette sécurité devient un réflexe qui pose, petit à petit, les bonnes questions tout au long du chemin : une alternative au magasin fermé, au gîte fermé, à la déviation imprévue, etc.

Risques météo sous-évalués

Votre sac à dos est prêt, vous vous fondez sur les témoignages sérieux décrivant la météo de l'année précédente à la même saison, vous pariez sur un temps et des températures prévisibles. Malheureusement, un épisode climatique ou météorologique particulier va durer une partie de votre marche, et votre équipement ne l'aura pas assez anticipé. Que faire ?

Dans tous les cas, ayez avec vous un poncho ample, une protection contre les insolations (chapeau, lunettes de soleil, T-shirts à manches longues), et un pull léger en laine polaire au fond du sac, « au cas où » (certaines étapes connaissent des nuits très fraîches). Vous croiserez aussi des commerces pendant votre marche, où vous pourrez compléter votre équipement, si nécessaire.

Aucun choix préalable d'une personne proche à contacter en cas de besoin

Vous avez besoin d'un document ou d'une démarche qui nécessite l'aide d'une personne proche de votre lieu de domicile : mais vous n'avez pas ses coordonnées, et vous devez interrompre votre chemin.. En plus de votre téléphone en état de marche avec votre forfait téléphonique à jour, et de votre chargeur, il est important d'avoir les coordonnées d'une ou de plusieurs personnes de votre choix, à contacter en cas de besoin ou d'urgence. Cette ou ces personne(s) peu (ven)t savoir qu'elle ne sera(ont) probablement jamais contactée(s), sauf urgences.

PENDANT VOTRE ABSENCE

Pas de relève du courrier physique et des colis pendant votre absence

Courriers, lettres recommandées et colis arrivent chez vous en votre absence et sont réexpédiés ailleurs, avec des conséquences parfois professionnelles ou administratives.. Des solutions existent, depuis des accords entre proches ou voisins jusqu'aux réexpéditions temporaires au bureau de poste.

Oubli des échéances professionnelles, familiales, personnelles, médicales

Certaines échéances du calendrier restent mentalement **éloignées** de la sphère du chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Comment éviter les mauvaises surprises (retours précipités, interruptions du chemin, rendez-vous et convocations inévitables, etc.) ? Sur une feuille blanche, notez les activités qui vous viennent à l'esprit, puis essayez de les compléter ; après une mise en ordre rapide par catégorie (famille,

activité professionnelle, santé, loisirs, etc.), reportez la durée prévue de votre chemin sur chaque domaine, et vérifiez les éventuelles difficultés, pour mieux les anticiper.

Aucune mise à jour des abonnements divers et des suspensions temporaires éventuelles

Vous recevez les facturations de vos revues, de vos abonnements à vos chaînes privées ou de vos activités favorites..sans y avoir accès, puisque vous marchez pendant plusieurs semaines. Des suspensions contractuelles temporaires existent généralement auprès de vos fournisseurs, programmables par anticipation.

Aucune anticipation des traitements médicaux et médicaments nécessaires

Votre traitement médical exige une prescription médicamenteuse spéciale, mais quelque part en route sur le chemin de Saint-Jacques vous achetez un médicament d'un autre laboratoire qui n'est peut-être pas identique au vôtre : voyez votre médecin traitant *avant votre départ* pour connaître les différentes appellations et formules des équivalents disponibles, et évoquer toutes les questions nécessaires à ce sujet. Vérifiez les clauses et les modalités d'application de votre assurance santé et de votre mutuelle à l'étranger (par exemple les conditions de rapatriement et d'hospitalisation d'urgence, le taux de remboursement des frais d'hôpitaux ou la couverture médicale réelle, etc.).

LE RETOUR DE COMPOSTELLE

Aucune anticipation du retour du chemin : transports, calendrier, reprise d'activité, budget

Les meilleures choses ont une fin : une fois arrivé au but de votre chemin, après plusieurs semaines de marche, vous allez retrouver votre rythme de vie et vos activités.

Vous êtes dans un état d'esprit différent, et revenir à vos habitudes

peut prendre un temps. Un conseil simple : programmez *avant de partir* **une période de temps que vous choisirez** pour vous permettre « d'atterrir ».

Aucune prise en compte du repos nécessaire après le chemin

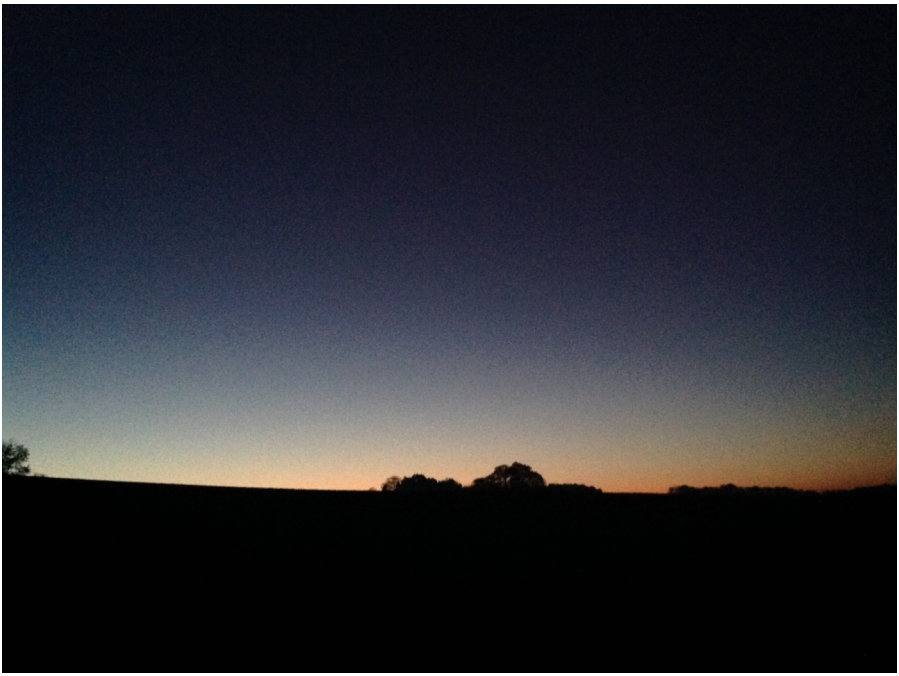
La fatigue accumulée exige un peu de repos ; plutôt que d'enchaîner immédiatement avec vos activités habituelles, il est fortement recommandé de programmer *à l'avance* **un temps de repos à part entière**, par exemple avant de revenir physiquement chez vous. Cela peut être une série de journées « flottantes » à prendre avant de programmer le retour en avion, par exemple, ou bien à intercaler tout au long des semaines de marche..

Aucun répit entre le retour au domicile et l'enchaînement avec les autres obligations

L'« effet » du chemin a été assez bien décrit à de nombreuses reprises : le retour à la vie normale prend parfois un peu de temps ; le plus astucieux serait, dans l'idéal, d'anticiper cet état pour mieux se « rebrancher » avec le quotidien. Souvent, l'enthousiasme des rencontres amicales faites sur le chemin soutient cette transition - via les réseaux sociaux par exemple.

LE PÈLERINAGE

LA MARCHE	P.93
OÙ DORMIR ?	P.101
OÙ MANGER ?	P.105
HYGIÈNE	P.111
WIFI &	P.123
MÉTÉO	P.127
CHANTS PÈLERINS	P.131



La Marche

Y a-t-il quelques moyens simples d'éviter la fatigue en marchant ?

Chacun marche à son rythme.
Dès que deux personnes avancent ensemble, leurs pas ont des rythmes différents.
Deux cas de figures se présentent :

A) le moins rapide force son pas pour accélérer, et en quelques heures ou en quelques jours, on voit vite apparaître :

- ampoules
- tendinites
- fatigue
- énervement et stress, et leurs conséquences induites – lassitude, découragement, voire abandon du chemin..

B) le plus rapide se force à ralentir, ce qui provoque rapidement :

- une marche contrariée et une lenteur peu agréables
- un déphasage avec le rythme naturel
- une fatigue précoce, voire un énervement ignoré

La solution :

Chacun suit son *propre* rythme de marche, et tant mieux si certaines périodes permettent de marcher côte à côte, de façon aléatoire et fortuite.
A noter : les pèlerins qui partent marcher plusieurs mois finissent tous, au bout de quelques semaines, **par retrouver leur pas naturel**, en fonction de leurs capacités physiques réelles, et **adaptent leurs rencontres quotidiennes *en fonction* de leur rythme**. Et non pas le contraire !!

Astuce : dès que vous croisez d'autres pèlerins, connus ou inconnus, et que les uns proposent aux autres de discuter, de s'arrêter, ou au contraire d'aller plus vite pour les rejoindre ou de faire un bout de course, le plus simple - selon l'humeur et l'envie - est de **se donner rendez-vous plus loin** pour la pause, le déjeûner, l'étape d'après, etc. La **formule magique** « **on se retrouvera pour la pause** » ou bien « **à l'étape** » permet de ménager les susceptibilités et de poursuivre paisiblement sa marche, avec une fatigue moindre !!

Ceux qui veulent ignorer la question peuvent se retrouver, hélas, **au bout de quelques jours** avec :

- ampoules
- tendinites
- fatigue, lassitude, découragement..

Il est essentiel de prendre le temps de **découvrir son propre rythme de marche**, et donc de l'anticiper, d'en avoir conscience ; toute la durée de la marche en sera affectée, en mal si le problème a été négligé, en bien si la question a été résolue.

Conseil : pendant les premiers jours de marche, ne *jamais* marcher à 100% de votre potentiel physique ; au contraire, choisissez pour commencer des étapes plus courtes, plus faciles, pour vous « roder ».
Explication : souvent, les nouveaux pèlerins quittent brusquement un mode de vie sédentaire, sans efforts physiques récents marquants, et n'ont qu'un entraînement physique assez faible, ou - pire - sortent littéralement du bureau pour aller à Saint-Jacques..
Exemple classique : vous pouvez faire une étape de 20 à 25 km sans difficultés physiques particulières ; mais vous l'avez fait..une seule fois, en une journée, sans sac à dos, et le lendemain vous avez pu vous reposer.
Or, la marche que vous entamez nécessite une **endurance différente** : vous allez marcher presque chaque jour de la semaine, vers des étapes à chaque fois nouvelles, et des contraintes variables..
En *anticipant* cette adaptation progressive, vous n'y trouverez que des avantages : moindre fatigue, temps libéré, disponibilité accrue, etc.

Fatigue : voir aussi la section ***Santé*,** p.57

Départ – premiers jours de marche

Après un bon petit déjeûner, votre chemin est connu, vous partez.
Vous ne le savez pas encore, mais vos habitudes quotidiennes peuvent gêner votre marche, votre rythme de marche, et provoquer des fatigues inutiles.
Mettre smartphone, mails et réseaux sociaux en veille, au moins pendant les premiers jours, ou par exemple, programmer, dédier une partie de la journée à leur consultation.

Astuce : très souvent, votre équipement est neuf ou récent, et pour s'y habituer (voir aussi les raisons expliquées plus haut) il est important de faire des étapes plus courtes au commencement ; il est **vivement**

conseillé de faire de petites pauses, toutes les heures ou les deux heures, et **même de sortir chaussures et chaussettes si vos pieds ont chaud**. Ces pauses seront un moment idéal pour consulter vos mails et messages (n'oubliez pas de repartir !).

Pourquoi se priver d'écouter de la musique avec les écouteurs, ou de consulter son smartphone ?

La Sécurité. En milieu urbain comme sur les sentiers de randonnée, la **distraction** d'un piéton/marcheur/pèlerin est un **facteur redoutable d'accidents**. La musique ou toute sollicitation sensorielle qui *modifie* l'attention modifie *aussi* la concentration et la capacité à réagir en cas de danger.
Vous êtes vulnérable, parce que votre attention est occupée par une activité annexe ; marcher pendant de longues distances en écoutant de la musique vous coupe, vous isole de l'environnement.
Solution : l'idéal est de faire une pause pendant laquelle vous pourrez pleinement profiter de votre musique préférée.

Habitudes sédentaires vs activité physique. D'une façon générale, musiques et consultations intempestives de messageries et de réseaux sociaux ne font pas bon ménage avec la marche parce que votre corps est soumis à deux rythmes contradictoires : d'un côté des activités typiquement sédentaires – écouter de la musique, surfer sur le web, aller sur vos réseaux sociaux – et de l'autre une activité sportive apparemment inoffensive, qui ne semble exiger ni endurance ni efforts particuliers..

Blocage de l'adaptation sensorielle. En réalité, vos sens interagissent en permanence avec votre environnement pour *s'adapter à lui* (par exemple pour apprendre à utiliser au mieux un smartphone..chez soi). Donc, à chaque fois que vous préférez votre musique à la nature qui vous entoure, vous ralentissez d'autant votre adaptation à la marche par les informations que renvoient vos sens, vos membres, vos organes.. Curieusement, on croise de nombreux **marcheurs « connectés » dès les premiers jours**, et qui, au bout d'une semaine, sont souvent **essoufflés, fatigués, avec mal de dos, mal aux pieds, ampoules, tendinites**, etc.

En revanche, ceux qui organisent leurs journées différemment, et qui choisissent de se concentrer sur leur marche pendant les premiers jours, voient vite leurs efforts récompensés : leur agilité, leur réactivité, leur adaptation sont améliorées, et leur endurance s'envole !

Comment éviter les effets négatifs d'une marche avec un groupe aux pas différents ? Quelques exemples :

PROBLEME	CONSTAT	PISTES A SUIVRE
Je m'essouffle et pourtant je m'efforce d'aller lentement ; j'ai mal aux jambes, aux pieds, au dos..	J'écoute ma musique depuis des heures ; je parle avec des proches sur mon réseau social, je consulte mes messageries.. Peut-être que cela influence ma marche ?	Je vais laisser de côté pendant quelques heures ma musique, ma discussion, ma messagerie, et je préviens mes amis que je parlerai avec eux **plus tard**, par exemple à une heure donnée.
Je suis anormalement essoufflé alors que d'habitude je peux aller plus vite avec une meilleure endurance	Je marche depuis plusieurs jours avec un groupe de pèlerins amicaux, moins rapides, inexpérimentés..	Je leur propose de les retrouver à la prochaine étape, à la prochaine pause ; je les précède mais avec des pauses pour les revoir
J'ai mal aux pieds avec mes chaussures neuves, je m'essouffle, j'ai trop chaud	J'ai croisé un groupe de marcheurs plus avancés, les discussions passionnantes m'obligent à accélérer et je ne fais pas les pauses quand je voudrais en faire..	Je propose au groupe de les retrouver à la prochaine pause, au déjeûner, à la prochaine étape, et je reprends **mon rythme de marche normal**
Des ampoules se forment sur mes doigts de pied, sur mes talons, je ressens des douleurs	Je marche plus vite que d'habitude, avec d'autres, pour rejoindre un autre groupe à un gîte assez distant, et l'effort à faire s'accroît..	Ceux qui le **désirent ralentissent avec moi**, et choisissent de retrouver les autres plus tard. Je fais une **pause** et j'enlève chaussures et chaussettes pour masser mes pieds et me reposer ; je choisis, si la douleur est trop vive, une étape plus proche afin de me reposer.
J'ai une tendinite qui me ralentit et me fatigue, alors que je marchais bien depuis une dizaine de jours	J'ai bu beaucoup d'eau depuis mon départ, puis très peu depuis hier..	Je m'arrête à la prochaine étape pour m'y reposer, et me **réhydrater en priorité**. Je sais que ma tendinite est liée à ma déshydratation et à ma fatigue. Je choisis de bien manger, de dormir, de me reposer, et de **boire de l'eau dès que j'ai soif.**

Vous commencerez votre chemin de Compostelle en arrivant à Saint-Jean-Pied-de-Port, pour rejoindre Roncevaux de l'autre côté des Pyrénées : certains disent que c'est une étape éprouvante, est-ce vrai ?

Ceux qui désirent parcourir le *Camino francés*, le « chemin français », nom du chemin le plus fréquenté en Espagne pour rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle, peuvent effectivement l'amorcer dès Saint-Jean-Pied-de-Port, côté français. Pour certains marcheurs néophytes, par exemple ceux qui ont peu d'expérience de la marche, cette étape peut laisser des souvenirs mitigés..
Un conseil simple : si vous le souhaitez et dans la mesure ou votre agenda vous le permet, pensez à ajouter une ou deux journées de marche **avant** d'arriver à Saint-Jean-Pied-de-Port, par exemple depuis Bayonne, en traversant le magnifique pays basque. De cette façon, vous pourrez marcher à votre rythme, vous acclimater à votre futur rythme quotidien sans forcer, et supprimer vos appréhensions.

J'arrive en forêt, comment savoir quel chemin prendre ? Comment déchiffrer les signes d'orientation ?

Depuis plusieurs dizaines d'années, les grands sentiers historiques vers Saint-Jacques multiplient les balisages selon une « signalétique » simple : **des traits rouges et blancs sur les sentiers de grande randonnée, des flèches jaunes peintes, et des coquilles jaunes stylisées sur fond bleu**. Tous les guides des commerces, les sites jacquaires et les fiches d'informations touristiques reprennent ces différents signes pour les **expliquer**, les **détailler**, etc.

Une petite marche préparatoire avant votre départ, avec une association d'anciens pèlerins de votre région, vous permettra de poser ces questions et d'avoir des réponses de qualité ; **pensez-y** !

Si vous arrivez seul en forêt, sans guide, sans savoir ou aller, le mieux est encore de **suivre la route ou le chemin tracé au sol** qui semble régulièrement emprunté (par exemple le chemin avec des traces de pas récentes) ; c'est le moment d'utiliser la **fonction GPS de votre téléphone portable**, d'utiliser la **cartographie en ligne** (voir **Geoportail** dans la section applications), ou une **boussole physique ou électronique (prévoyez un entraînement avant votre départ).**
Pour éviter de vous retrouver dans ces situations, pensez à vous informer, à

l'étape où vous trouvez, pour connaître les **terrains que vous allez traverser, et vous procurer des cartes, en papier ou électroniques, pour vous orienter.** Lorsque votre chemin est aussi celui d'autres pèlerins et marcheurs qui, comme vous, vont à Compostelle, il est possible de **leur poser des questions sur l'orientation à suivre**, lors d'une pause, lors d'un repas commun à une étape, etc. Très souvent, lors d'un repas en commun entre pèlerins, vous **trouverez un ou plusieurs marcheurs plus expérimentés**, susceptibles de répondre à une ou plusieurs de vos questions. C'est l'occasion d'échanger des informations intéressantes, et de découvrir des réponses qui peuvent être très utiles.

Note : tout au long de votre périple, vous traverserez régulièrement des zones urbaines, des zones industrielles, des lisières de champ sans signalisation, des voies avec des indications ambiguës, etc., avec des **risques pour votre sécurité physique**. Véhicules silencieux entrevus au dernier moment, vie animale sauvage ou domestique face à l'effet de surprise, etc. Les autorités le répètent, les associations jacquaires le répètent : soyez **extrêmement prudent à chaque fois que vous traversez une route fréquentée**, et choisissez toujours les chemins aménagés et sélectionnées par les associations pour marcher en sécurité, en paix, et profiter des paysages magnifiques que vous traversez.

Parfois le danger peut venir de cyclistes silencieux sur des sentiers étroits, de panneaux de signalisation en mauvais état et trompeurs, ou de conditions météorologiques médiocres. Cette vigilance semble parfois superflue : **en réalité la marche exige un effort régulier pour s'assurer que le parcours est sans dangers et sans situations imprévues**. En cas de doute, de difficulté, de risque, choisissez toujours l'option la plus protectrice, et qui garantit le plus votre sécurité.

Lumière naturelle et lampe frontale

Partir tôt le matin avant le lever du soleil, traverser une vallée assombrie par les nuages ou la pluie, arriver à la tombée de la nuit à l'étape..

Lire un panneau indicateur dans l'obscurité, repérer un signe d'orientation lointain, trouver un chemin tout proche..

Une lampe frontale, même moyennement puissante, peut rendre des services appréciables.

Propriétés privées ouvertes et animaux domestiques

Vous traverserez souvent des zones rurales avec des terrains ouverts qui correspondent à des propriétés ; quand ces zones sont habitées au moment où vous passez, des animaux domestiques peuvent être présents, et en fonction de plusieurs paramètres (dont votre propre comportement), peuvent se révéler très amicaux ou agressifs. Dans l'immense majorité des cas, habitants et animaux témoignent vite d'une grande curiosité à votre égard, curiosité qui se transforme parfois sous vos yeux en offre d'hospitalité. Rarement, dès qu'une situation non répertoriée se produit, évitez gestes et comportements de peur et d'agressivité (des gestes violents peuvent engendrer des réactions équivalentes, ou pires), et préférez le calme prudent pour prévenir ou contacter voisins, proches, etc.

Sachez que si vous **empruntez un chemin balisé bordé d'habitations rurales**, **il est donc déjà connu des habitants limitrophes** ; ils savent **donc parfaitement quelle est leur responsabilité, y compris les conséquences juridiques de situations non contrôlées** où leur responsabilité pourrait être démontrée.

Vous pouvez donc « **marcher tranquille** » sur chemins, itinéraires et voies, vous souvenir à chaque situation imprévue que vous n'êtes **pas** le premier à traverser le chemin emprunté, et qu'une prudence simple vient à bout des rencontres surprises.

Où dormir ?

Où trouver un hébergement pour dormir sur le chemin de Compostelle ? Où téléphoner pendant la marche pour trouver du Wifi, accéder aux informations municipales, associatives ? Faut-il réserver, et quand ? Y a-t-il des différences en la France et l'Espagne ? Y a-t-il des dangers à aller dormir dans des gîtes pèlerins - vols d'objets de valeur ? Comment avoir un sommeil de qualité ?

- Avant votre départ, vous pouvez trouver des informations sur les hébergements vers Compostelle :

- **en librairie**, dans des guides spécialisés en vente,

- **en ligne**, sur des sites mis à jour de qualité (voir section « **Avant de partir** », sites internet p.72), sur des sites tels qu'**AirBnB** (grande variété de l'offre, y compris à des prix modestes, et probablement aussi là où vous vous trouvez), ou le site d'hospitalité **Ephatta** (voir plus bas),

- auprès de **l'office de tourisme municipal**, de la **mairie**, et des **bornes internet publiques** qui y sont souvent disponibles ; les **conseillers** pourront répondre à vos questions, et souvent **éditer et imprimer pour vous une liste d'adresses, d'organismes**, de contacts à jour et pratique pour vos recherches,

- auprès **d'associations de pèlerins et de marcheurs, régionales** ou **locales**, qui disposent parfois de listes d'hébergements (attention **aux horaires et aux personnes à contacter**, souvent sur messagerie).

Attention : dans tous les cas, le principal risque est d'avoir des **informations trop anciennes**, des numéros de téléphone **qui n'existent plus**, des adresses **inexactes**, des contacts **obsolètes**, des prix **faux**. **Vérifiez toujours les dates de ces informations**, et au besoin demandez-en confirmation.

- Quand vous êtes en chemin, que votre étape suivante est programmée, mais qu'un **imprévu modifie votre parcours** (mauvaise météo, déviation, fatigue, douleur, retard quelconque), agissez dès que vous le pouvez pour **téléphoner ou localiser près de vous** le lieu où vous pourrez trouver une information pour un hébergement**.**

- Bars, boulangeries et pharmacies de village sont souvent des lieux qui offrent des indications importantes : horaires d'ouverture d'un **secrétariat paroissial, d'une permanence municipale, d'un poste de police, d'une permanence associative**, etc. Parfois, c'est aussi là **que**

vous trouverez du Wifi pour consulter les sites internet que vous avez en favoris, et qui justement listent les hébergements disponibles là où vous vous trouvez.

- Puisque les cabines téléphoniques municipales sont presque toutes disparues, tout repose sur votre téléphone, et **donc sur l'autonomie de sa batterie**. Pensez à le **recharger souvent**, sachez que le **froid diminue l'autonomie de la batterie**, et pensez à prendre avec vous une **petite batterie de secours** (certaines ont la taille et le poids d'un petit téléphone).

Réservations

Règle simple : **plus vous êtes en haute saison** (d'avril en octobre), plus certaines voies, chemins et itinéraires **sont fréquentés**, en France comme en Espagne. Quand vous faites partie d'un groupe qui a l'intention d'accomplir une série d'étapes ensemble, il est nécessaire de **vérifier l'offre hôtelière**, pour les pèlerins ou pour le tourisme, en téléphonant, en vérifiant les tarifs, etc.

Un certain nombre d'hébergements jacquaires, en France comme en Espagne, n'acceptent pas les réservations, parce que la fréquentation est permanente, et que l'offre est suffisante, y compris pour des petits groupes – **sur présentation, bien entendu, des crédenciales pèlerines.**

En Espagne, il est rarement nécessaire de réserver ; des affluences exceptionnelles (fêtes, festivals, etc.) peuvent survenir, mais vous serez probablement très vite averti des risques, et des solutions vous seront proposées.

La sécurité dans les gîtes et hébergements pèlerins

Comportements conflictuels ou violents, vols d'objets, etc. **sont très rares** sur les itinéraires et chemins de Compostelle, en France comme en Espagne, en haute saison comme en basse saison.

La raison est simple : marcheurs et pèlerins, français et étrangers, partagent un même but et des voies communes vers Compostelle, jour après jour, entourés par des structures bienveillantes qui veulent promouvoir la meilleure image de leurs régions. Des situations conflictuelles, liées à l'alcool, à des malentendus dans une autre langue, à des susceptibilités diverses, peuvent prendre des proportions inutiles ; **marcheurs et pèlerins évitent les provocations et sont des fabricants de concorde.**

Comme dans tous vos déplacements habituels, par exemple lors de visites touristiques dans des pays étrangers, gardez avec vous vos documents, papiers, numéros d'urgence, etc. Un des **nombreux avantages de la rencontre avec d'autres pèlerins,** tient précisément dans cet aspect pratique au quotidien :

chacun garde son rythme, mais en cas de pauses, d'achats, de visites de musées, de sites, d'églises, **il y a toujours un ou plusieurs membres du groupe qui peuvent veiller sur les affaires des uns et des autres**, aider l'un avant de l'être en retour, etc. D'ailleurs, ces liens deviennent si forts et si simples qu'ils signent souvent le départ d'amitiés proverbiales !

Le Camping

Vos listes d'hébergements proposent parfois des campings touristiques, qui ont des tarifs spéciaux pour les pèlerins sur **présentation de leur crédenciale** ; c'est souvent une alternative intéressante et agréable. N'oubliez pas de vous reposer, et d'éviter les excès : ceux qui vous entourent ne repartent pas toujours marcher le lendemain !

Le bivouac

Certains marcheurs et pèlerins, par exemple ceux qui viennent d'Europe du Nord, Scandinaves, Britanniques, etc., bivouaquent parfois quelques heures avant de repartir de bonne heure vers l'étape d'après. A certains endroits, il peut être toléré, mais pendant la période estivale, les **fortes chaleurs et les sécheresses répétées modifient les zones à risques.**

Soyez prudent, contactez les autorités pour découvrir ce qui est préconisé ; en cas d'urgence, polices municipales et pompiers sauront **vous guider vers un hébergement pèlerin pour la nuit.**

En Espagne

Comme en France, les hébergements sont nombreux, souvent meilleur marché, et vous n'aurez que l'embarras du choix sur les chemins jacquaires.

Accueil paroissial ou municipal

Dans de petites communes rurales, **habitants et représentants locaux** montrent généralement **une gentillesse inouïe pour vous venir en aide**, et vous aider à trouver une **solution pour la nuit** ; un coup de téléphone, un relais, une personne (même éloignée physiquement) qui peut vous mettre en contact avec le bon interlocuteur, etc. Vous saurez les remercier, y compris de façon informelle, **pour leurs efforts et leur bonne volonté**.

Airbnb (www.airbnb.fr)

Le fameux site internet des locations chez l'habitant peut-être une solution ponctuelle, à bas prix, pour vous **dépanner entre deux étapes éloignées**, en période de haute saison, etc. Seul impératif : être inscrit à l'avance sur le site d'AirBnb, et contacter vos hôtes suffisamment à l'avance pour valider la réservation et le paiement en ligne.

Ephatta (www.ephatta.com)

Ce site français, dont le succès se confirme depuis sa création il y a trois ans, se décrit comme « le 1er site d'hospitalité chrétienne. Il met en relation des personnes à la recherche d'un **hébergement temporaire avec d'autres personnes prêtes à les accueillir** partout dans le monde. Toutes les occasions sont bonnes pour vivre l'accueil et le partage : quelques jours de vacances, déplacements professionnels, conférences, séminaires, pèlerinages, etc. Offrez et/ou trouvez l'hospitalité et enrichissez-vous au contact des membres de la communauté. »

Un bon repos nocturne

Une bonne nuit de sommeil est un **moment essentiel** à chacune de vos étapes, pour vous fortifier et vous permettre de poursuivre votre chemin. Une nuit incomplète, un repas insuffisant, trop lourd, trop tardif, froid, un dortoir bruyant, peuvent par exemple vous empêcher de trouver un sommeil réparateur.

Des solutions existent : vous pouvez anticiper chaque risque en fonction de votre chemin, des informations que vous avez, de votre heure d'arrivée, de l'étape choisie, etc. Pour anticiper les difficultés liées par exemple aux repas (commerces fermés les jours fériés, etc.), programmez d'emporter **des aliments faciles à cuire** ; emportez masque oculaire et mousses auditives Quiès **en prévision d'hébergements bruyants**, etc.

Conseil pratique : après votre marche, en arrivant assez tôt à votre nouveau gîte, vous pouvez faire une petite sieste d'une demi-heure avant de poursuivre vos activités ; ce repos modifiera en mieux votre soirée, et vous permettra de trouver un sommeil plus profond.

Où manger ?

Où manger et comment s'alimenter pendant le temps de la marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle ? Quel budget consacrer à l'alimentation quotidienne, du petit-déjeuner au repas du soir, en France et en Espagne ? Y a-t-il une répartition quotidienne idéale entre repas légers et repas consistants ? Faut-il un régime alimentaire adapté à l'effort physique sportif et quotidien ? Comment faire avec les régimes alimentaires spéciaux, des végétariens aux prescriptions alimentaires médicales ? Comment gérer en-cas, boissons, et repas sur le pouce ? Il existerait des « menus pèlerins » un peu partout aux étapes jacquaires : est-ce intéressant ?

Une alimentation saine est essentielle pour avancer d'étape en étape. Pensez à trouver des aliments qui soutiennent vos efforts quotidiens, pour que le **repos nocturne restaure vos forces**.

En chemin vers Compostelle, **le budget quotidien minimal en France pour l'alimentation est de l'ordre de 15 euros, et en Espagne de 10 à 15 euros** ; des variations interviennent souvent d'un jour à l'autre, des repas partagés en route, des accueils, des invitations, des échanges, etc. Par ailleurs, **les parcours gastronomiques, les découvertes des terroirs, les itinéraires touristiques offrent** une variété très grande de choix alimentaires, avec beaucoup de succès mais s'adressant, sur plusieurs semaines, à des budgets plus élevés.

- **Avant de partir** : avez-vous des habitudes alimentaires spécifiques, des aliments, des produits que vous préférez ou que vous évitez ? **Faites-en une liste** sur une feuille de papier, la plus complète possible, et **cochez ceux que vous savez être moins faciles à trouver, moins faciles à éviter**, etc. Découvrez ensuite **si les aliments cochés sont indispensables** ou si vous pouvez passer quelques semaines sans eux dans un environnement différent : à partir de ce résultat, trouvez-leur éventuellement des substituts communs satisfaisants. **Le chemin de Compostelle**, en tant qu'école de tolérance et de respect, l'est aussi au niveau culinaire et alimentaire – apprendre à s'adapter à ce que l'on trouve, et à honorer les invitations qui sont faites aux pèlerins.

Ceux qui disposent d'un budget suffisant iront souvent au restaurant pour éviter de préparer leurs repas ; sur certaines voies, à certaines périodes de l'année, vous rencontrerez des marcheurs aisés allant massivement vers des restaurants, midi et soir. Parfois même, sur certaines voies en France comme

en Espagne, **certaines étapes proposeront peu d'alternatives** pour préparer soi-même son repas, par exemple dans une cuisine aménagée commune dans un gîte pèlerin.

Les pèlerins aux budgets modestes, en revanche, trouveront souvent des **solutions simples** à chaque étape, et garderont parfois **quelques aliments de base avec eux** pour parer aux situations imprévues.

Astuce : plus d'une fois, pèlerins et marcheurs, peu avertis et rassemblés dans une auberge assez isolée ou au milieu de commerces fermés, n'ont d'autre solution que de suivre les restaurations proposées, sans choix. Vous pouvez toujours, d'étape en étape, garder avec vous quelques aliments légers, à cuire ou non, pour **compléter des situations contraintes**. Souvent, vous aurez à aider ou dépanner **d'autres pèlerins** qui marchent avec vous, et qui **vous** aideront l'étape d'après.. (Rappelons que l'étymologie du mot *compagnon* signifie justement « ceux qui partagent le pain » !). Cet apprentissage secret au partage est une joie, qui crée des liens entre tous les pèlerins et marcheurs.

Certains mythes ont la vie dure : l'alimentation serait plus chère en ville et meilleur marché à la campagne : c'est faux, et en 2018 vous devez comprendre que **la distinction ville/campagne est un archaïsme que constatent marcheurs et pèlerins expérimentés**. En réalité, mis à part quelques agglomérations géantes (les grandes villes), **vous croiserez souvent des « zones périurbaines » très étalées, qui pénètrent très loin dans « les campagnes »** et avec des commerces de plus en plus reculés au milieu de zones peu développées.

Des **commerces et des restaurants de centre-ville peuvent proposer des tarifs très abordables,** et des commerces réputés « ruraux » ou « en campagne » peuvent afficher en fait des tarifs élevés – pour des raisons économiques et humaines spécifiques. Pèlerins et marcheurs sont des **témoins privilégiés** de ces stratégies économiques et commerciales silencieuses, puisqu'ils arpentent ces espaces contigus **pendant des semaines**, et doivent se restaurer et s'alimenter pour poursuivre leur chemin.

Traverser des « zones périurbaines » fait rencontrer tôt ou tard des **hypermarchés et des commerces alimentaires sur des zones géographiques très étendues,** et y faire un achat de quelques articles peut parfois exiger un **détour très long**. **Préférez les commerces à proximité de votre itinéraire**, en listant par avance vos besoins pour **regrouper** vos achats. Vous constaterez que de nombreux espaces « ruraux » et nouveaux quartiers sont conçus autour de la voiture, avec des parcours piétons parfois peu développés ; quand ces commerces géants ferment et que les flux de véhicules se tarissent, marcheurs et pèlerins se retrouvent dans des quartiers «vides ».

Dans le sac à dos

Après un petit déjeuner consistant, vous remplissez **thermos et gourdes d'eau chaude ou froide**, de jus, etc. Pensez aux pauses à venir – avec par exemple des fruits secs, du pain, etc.

En cours de route, en fonction de votre étape, de votre programme, du lieu à venir, vous pouvez par exemple mettre de côté une **soupe déshydratée, des spaghettis, du pain**, des dosettes de café soluble, de thé, etc.

Si votre repas de midi est un **sandwich**, pensez à sa préparation, et programmez vos achats dans les jours suivants en fonction de vos souhaits – à adapter au fur et à mesure des commerces rencontrés. Sachez qu'un temps de repos de 10 à 15 mn peut vous aider à digérer, et vous permettre de reprendre votre marche dans de bonnes conditions. Si vous avez la chance d'avoir achevé votre étape du jour vers l'heure du déjeûner, **vous pouvez prendre un repas plus consistant avant de faire une sieste**. Vous garderez le **repas plus léger pour le soir**, afin de mieux dormir et de vous lever plus tôt, sans forcer.

Propreté du chemin : une obligation en France comme en Espagne. Emballages et détritus sont un produit logique de vos repas et de votre marche. Dans de nombreux villages ou agglomérations « périurbaines », vous ne trouverez pas de poubelle publique, ni même parfois de benne à ordures.

Astuce : ayez avec vous des sachets plastiques pour y placer vos ordures, jusqu'à trouver un endroit approprié où les jeter. Sur certaines voies de Compostelle, des opérations anti-détritus ont même été lancées avec la coopération des pèlerins volontaires – ils acceptent de prendre des sachets pour collecter en route les détritus rencontrés et les jeter dans des lieux dédiés.

Surveillez vos gestes, et laissez aux suivants un chemin sans détritus ni ordures !

Vous trouverez parfois du **pain** dans un **lieu éloigné de votre hébergement** : pour éviter d'avoir à **retraverser la ville, le village**, pensez à terminer votre itinéraire du jour **en faisant quelques courses**, avant l'arrivée au gîte, **par exemple pour ne pas ressortir**.

Note : c'est un secret que connaissent tous les anciens pèlerins et marcheurs : quand votre marche du jour s'achève, il y a encore celle de vos courses alimentaires.. Kilométrage invisible sur le calcul officiel du parcours, il peut atteindre plusieurs dizaines de kilomètres en plus..

Le repas du soir

C'est l'occasion d'un partage avec les nouvelles personnes rencontrées (des smartphones éteints ou éloignés sont une politesse qui s'impose de plus en plus, à raison). **Repas en commun à l'auberge**, et donc préparation et courses communes, ou bien **restaurant ou sortie**, en fonction des possibilités de chacun, des journées passées et à venir, etc. Dans ce cadre, le repas est souvent moins conventionnel, plus chaleureux : les évènements du jour occupent les discussions, avant le sommeil.

Idéalement, vous choisirez **une alimentation moins consistante en soirée**, afin de mieux digérer et de mieux dormir. Sachez que **l'alcool fait mauvais ménage avec la fatigue physique**, et que, passée l'euphorie recherchée, la fatigue nerveuse n'a pas disparue : les partisans des soirées arrosées perturbent hélas dortoirs et chambrées faute de trouver un bon sommeil..

Régimes spéciaux – végétariens, prescriptions médicales

Quand une **prescription médicale** évoque des limites alimentaires (traitement antibiotique, traitement anticancéreux) l'intéressé peut modifier son parcours, ses itinéraires en fonction de ces obligations. Une bonne information des offres alimentaires à chaque étape du chemin de Compostelle peut être nécessaire.

Pour les régimes alimentaires tels que le **végétarisme**, il n'y a aucune difficulté particulière sur le chemin ; la place de l'alimentation carnée reste parfois très marquée dans certaines régions ou à certaines étapes, mais ce mode d'alimentation, de plus en plus commun et populaire, est parfaitement compatible avec les efforts physiques et sportifs de la marche sur plusieurs semaines.

Les menus pèlerins

Les étapes jacquaires proposent des restaurations commerciales et des cartes avec le fameux « menu pèlerin » : un menu consistant fait pour les marcheurs et pèlerins, idéalement bon marché et complet. Prudence et méfiance : parfois un plat ou un menu ordinaire offrira plus de satisfaction.

Astuce : en cas de doute, observez d'autres tablées et repérez un plat qui vous plaît, puis demandez son nom pour le commander : cette technique simple fait ses preuves.

L'eau

Au commencement de votre chemin de Compostelle, il y a l'hydratation quotidienne. Pensez à recharger gourdes et thermos dès que nécessaire, dès que possible, y compris avec des jus de fruits, si vous le préférez. Les apports quotidiens de vitamines sont immédiats avec les jus de fruits, et parfaits pour la marche.

Il y a peu de problèmes sanitaires avec l'eau du robinet, très contrôlée en France comme en Espagne. Préférez l'eau en bouteille en cas de doutes. **Note** : beaucoup chauffent les liquides dans des micro-ondes (cafés, soupes, etc.) par rapidité : le mode de chauffage, l'excitation moléculaire par micro-ondes pulsées, **n'est pas le plus sain** ; quand vous en avez la possibilité, préférez un chauffage plus classique de vos boissons et soupes.

Ayez quelques sachets de café, de soupe déshydratée en réserve, pour les hébergements pèlerins peu équipés ou isolés ; parfois, il vous sera possible de trouver un repas chaud ou des liquides chauds (pour votre thermos) avant d'arriver à votre hébergement.

De manière générale, évitez thés et cafés en soirée, et préférez des petits déjeuners toniques et énergétiques.

L'alcool

L'alcool est souvent présent sur les chemins de Compostelle ; associé à la vie festive, mais aussi à la pérégrination ancienne, l'ampleur de sa présence n'a plus rien à voir avec le verre de vin des pèlerins des temps anciens. La diversité humaine rencontrée place parfois côte à côte des marcheurs fatigués, à la recherche d'un verre, avec des individus sans intention d'aller vers Compostelle, mais à la recherche d'étapes festives pour « boire », y compris parfois une bonne partie de la nuit, y compris dans les hébergements pèlerins.

Heureusement, marcheurs et pèlerins du monde entier apprennent vite à les reconnaître.

Hygiène

Qu'en est-il de l'hygiène générale sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle pour les pèlerins ?

Logiquement, l'hygiène personnelle est essentielle pour aller jusqu'au bout du chemin sans difficultés. L'hygiène de vie habituelle de chacun affecte le niveau des risques encourus : plus le marcheur est inconscient et peu informé, plus les risques sont importants. Une des clés consiste à identifier les risques d'apparition d'une infection *avant* son apparition réelle. Cela prend un peu de temps au début, mais devient vite une habitude très satisfaisante : car chaque type de comportements, d'actions voit apparaître des risques spécifiques. Avoir à l'esprit les risques potentiels associés à certaines actions permet de les visualiser, de les anticiper, et donc de réagir - autant que possible - avant l'apparition de l'infection.

Un sac à dos propre, des vêtements, sous-vêtements et chaussures propres, une hygiène corporelle habituelle et une certaine prudence permettent d'éviter la plupart des désagréments.

Savons, gels douche, produits divers : que faut-il emporter dans son sac à dos ?

Chacun a ses habitudes, et ceux qui connaissent le chemin de Saint-Jacques savent que le plus simple est aussi le meilleur – **et aussi.. le plus léger**. Certains n'hésiteront pas à s'alourdir pour conserver leurs préférences et habitudes sédentaires. Pourtant, il faut savoir que l'on retrouve la plupart des produits de grande consommation tout le long du chemin, tant en France qu'en Espagne ou au Portugal. Savon solide et boîte plastique à savon suffisent ; les savons liquides sont également pratiques, mais peuvent, mal fermés, se répandre dans tous le sac à dos.. Un petit article indispensable avant les repas, après les pauses dans la nature ou les besoins naturels : **le flacon de gel bactéricide** à quelques euros en grande surface.

Astuce : il vaut mieux alléger son sac pour consacrer l'énergie gagnée (pendant la marche) à se laver et à laver vêtements et équipements à chaque étape, qu'alourdir son sac de produits divers qui diminuent l'énergie disponible pour laver en fin de journée !! Le poids du sac à dos est essentiel : convertir les habitudes sédentaires en solutions nomades pour l'alléger donnera toujours satisfaction.

Hygiène dans les gîtes et auberges jacquaires d'étapes

Hébergements et hôtelleries jacquaires sont tenus depuis plusieurs années, tant en France qu'en Espagne**, de proposer des lieux assainis et propres à chaque pèlerin,** et un kit de literie jetable à usage unique sous plastique, en matière synthétique hypoallergénique, composé au minimum d'un drap housse à rebords élastiqués et d'une taie.

Dans certaines auberges, notamment en période de forte fréquentation, il est possible d'avoir accès à des couvertures, synthétiques ou en laine, si les nuits sont froides. De nombreux témoignages rapportent que ces couvertures, parfois très lourdes, ne sont pas régulièrement lavées, pour des raisons de coût. Si vous constatez une forte présence de poussière en déplaçant la couverture, le risque existe qu'acariens ou bactéries soient présents. Préférez alors votre sac de couchage ultraléger, et bien entendu votre sac à viande. En cas de froid marqué, il est toujours possible de placer une de ces couvertures douteuses *au-dessus* votre sac de couchage. En cas de doute, préférez votre veste, ou doublez vos vêtements pour la nuit.

La chaleur

Après une journée de marche, une douche et le lavage des vêtements, penser à jeter un œil sur l'état du sac à dos (retirer les emballages alimentaires restés au fond du sac, la bouteille d'eau vide, etc.) et sur les vêtements à sécher.

Certains marcheurs, exténués, remettent à plus tard l'entretien de leurs vêtements et équipements. Parfois le corps a frôlé l'hyperthermie (température corporelle excessive), et il veut se réhydrater et faire une pause (erreur classique : c'est justement le moment où l'alcool est déconseillé pour se rétablir et finir la journée tranquillement !!). Si cette pause réparatrice de fin de marche est faite, le corps peut assez vite enchaîner sur les tâches habituelles de fin de journée..comme de laver vêtements et équipements ! Avis aux procrastinateurs : se souvenir, autant que possible, que ce qui est fait..n'est plus à faire. Courage, le repos réparateur est proche !

Salles d'eau

Dans des hôtelleries sur-occupées, prévoir une boîte à savon, pratique, avec sac ou trousse pour la brosse à dents et le dentifrice, etc. Des sandales peuvent aussi améliorer l'hygiène des pieds, par exemple lorsqu'il faut marcher sur de longues distances (peu entretenues) pour rejoindre les sanitaires. Astuce : si la serviette de bain en microfibres a été oubliée à l'étape précédente, il existe d'étonnantes serviettes en papier compressées, ultralégères, de la taille d'une pièce de monnaie, qui se déploient..au contact de quelques gouttes d'eau !!

La pluie

Une bonne partie de la marche de la journée s'est faite sous la pluie : poncho, sac à dos vidé et vêtements peuvent être mis à sécher, idéalement dans un lieu aéré. Si le lendemain est encore un jour de pluie, il est important d'avoir des vêtements secs en réserve ; si nécessaire, trouver un sac plastique supplémentaire dans lequel placer tous les objets et vêtements que vous voulez garder au sec - sac plastique qui ira dans votre sac à dos.

Si l'auberge n'a pas de chauffage, comme cela arrive parfois, penser à étaler les vêtements sur une corde pour la nuit, pour augmenter la surface de séchage (une corde fine ou une ficelle légère de quelques mètres rangée dans votre sac vous rendra parfois des services utiles). Si vêtements et sac sont encore mouillés le lendemain faute de séchage efficace, plusieurs possibilités existent :

- des vêtements humides peuvent être mis et sècheront vite pendant la marche (attention : boire du chaud pour éviter les refroidissements et rhumes !!) ; en fonction des étapes ultérieures (sèche-linge présent ou non à l'étape suivante, prévisions météos positives), on peut adapter les solutions. Maîtres mots : adaptation et système D (comme débrouille).

- placer les vêtements à sécher sur le dos du sac pendant la marche ; en été, cette solution pratique est souvent reprise.

- placer les vêtements humides dans un sac et, dès que votre marche vous conduit dans un endroit chauffé, adapter votre parcours, votre rythme, et agir en fonction de ce qui vous semble le plus pratique. Certains pèlerins rencontrent parfois plusieurs jours consécutifs de fortes pluies froides, avec un vent violent,

par exemple au printemps ou à l'automne : dans de telles conditions, les risques d'hypothermie (température corporelle trop basse) modifient calendrier et chemin, et la priorité est bien entendu de trouver repos et chaleur. Certains, mieux entraînés, peuvent gérer ces situations ; mais les imiter sans préparation (par exemple en les suivant sans réfléchir) est une très mauvaise idée.

La literie

Les hébergements jacquaires proposent un kit de literie jetable à usage unique sous plastique (matière synthétique hypoallergénique), avec drap housse élastiqué et taie. Certains matelas sont parfois peu entretenus : une fois encore, il est utile de vérifier par soi-même, surtout en haute saison.

Certains prévoient des sprays insecticides qu'ils répandent préventivement sur leur matelas (on en trouve pour quelques euros dans de grandes surfaces, ou chez des spécialistes comme le Vieux Campeur ou Décathlon) ; d'autres préfèrent, même s'il fait chaud, dormir dans leur sac à viande protecteur.

Les punaises de lit. À certaines étapes jacquaires très fréquentées, à proximité de Saint-Jacques de Compostelle, des punaises de lit ont été retrouvées dans les literies. Mais des efforts sanitaires importants ont été entrepris de façon systématique : aujourd'hui, les apparitions éventuelles de punaises de lit ou d'autres parasites sont souvent **le fait de marcheurs négligents, ou inconscients.** Ici encore, une observation simple des lieux, des uns et des autres donne des indications logiques sur les habitudes de vie, indications qui contribuent à se faire une opinion sur l'attitude à adopter. En cas de doute sur un matelas, certains choisissent de vaporiser un spray bactéricide, de dormir de préférence dans leur propre sac à viande. Ou encore..de changer de lit et/ou de matelas quand c'est possible !

Laver son linge

Une partie de l'énergie quotidienne du pèlerin est consacrée à nettoyer vêtements et équipements. Une astuce : cette partie des contraintes quotidiennes est liée au *temps* de séchage des vêtements ; or les matériaux synthétiques sèchent beaucoup plus vite que le coton, par exemple (et pèsent moins dans le sac à dos). Conclusion logique : temps de lavage, de séchage et poids des vêtements sont réduits par des tissus synthétiques.

- **Lavage à la main** : avec le savon et une brosse ; après un trempage des tissus et objets, ils sont frottés avec le savon ou la brosse savonnée puis rincés et mis à sécher (utilité d'une boîte à savon, plus hygiénique). Très rapide quand on est peu nombreux dans un gîte fréquenté en été, puisque tout est vite propre et sec. Plus long quand on est en mi-saison dans un gîte isolé sans eau courante ni électricité, sur un chemin moins fréquenté et moins équipé.

- **Lavage en machine et /ou séchage** : toutes les variations se retrouvent d'une étape à l'autre, avec des prix variables, des fonctionnements variables, des temps d'utilisation variables. Une astuce : par exemple par les réseaux sociaux (échange d'informations à jour sur les gîtes des étapes d'après) ou par les applications des smartphones, vérifier **à l'avance** quelles sont les gîtes équipés ou non, et dans quelles conditions, pour anticiper au mieux.

- **Séchage des vêtements et météo** : temps chaud et sec, temps frais et humide, gîtes chauffés ou non, aérés ou non. Chaque étape peut être prise comme un jeu par les pèlerins pour trouver ou inventer une nouvelle solution originale en fonction des conditions, toujours changeantes. Ce qui doit prévaloir : protéger la meilleure température corporelle, favoriser des vêtements et équipements secs et propres, permettre la poursuite du chemin dans les meilleures conditions. A noter : lorsqu'un pèlerin trouve une solution originale, elle est très vite reprise par tous ceux qui cherchent eux aussi une solution !!

Sac à dos, chaussures et chaussettes

Après chaque jour de marche, il devient vite habituel d'examiner rapidement sac à dos, chaussures, pour évaluer que faire.

- **Sac à dos** : s'il n'a pas été posé dans des lieux souillés, si pluies, poussières et produits divers l'ont épargné, il faut encore le vider entièrement de façon régulière, le retourner (emballages, miettes, etc.) et s'assurer qu'il est sec, qu'aucun produit ne s'est répandu (aliment liquide, boisson, crème, etc.). Quand c'est possible, l'entretenir par un nettoyage complet à la brosse savonnée. Les sacs à dos modernes possèdent souvent des poches zippées avec une **housse anti-pluie** pour le sac à dos, ce qui est extrêmement pratique ; veiller à nettoyer cette housse et à la faire sécher dès que nécessaire, pour supprimer l'humidité résiduelle.

- **Chaussures** : les laver si elles sont sales. À chaque étape, des espaces communs sont proposés aux pèlerins pour y déposer leurs chaussures ; les semelles intérieures doivent être retirées pour être aérées et séchées quand c'est possible. De façon régulière, chaussures et semelles intérieures sont à laver et nettoyer à l'extérieur des locaux (à savonner si nécessaire ; enlever les lacets pour les laver et les sécher séparément). Ici encore, le temps de séchage oblige parfois à reporter le lavage. L'entretien du matériel est une clé pour le confort et la tranquillité d'esprit des pèlerins.

- **Chaussettes** : les laver à la main ou en machine, chaque jour, pour éviter les infections microbiennes, et les sécher. Idéalement, une paire de chaussettes sèches est toujours prête pour le lendemain. Les chaussettes « techniques » synthétiques de grande randonnée, à peine plus chères que les chaussettes normales mais plus résistantes (tissages et trames variées selon les contraintes), sèchent aussi beaucoup plus vite.

- Guêtres : contre le froid humide, la pluie et la neige, certains marcheurs choisissent d'ajouter des protections en tissu entre le bas du pantalon et le haut de la chaussure ; parfois même, certaines chaussures de grande randonnée ou de montagne proposent des guêtres incluses dans la chaussure ; cousues contre le haut. Comme pour les autres équipements, un lavage régulier est nécessaire, notamment après les étapes forestières.

Les pieds

Votre chemin dépendra des soins que vous accordez à vos pieds : certains marcheurs estiment que s'en occuper est une perte de temps (et le payent parfois très cher), d'autres comprennent que tout repose sur une attention régulière envers l'état de vos pieds. En plus de chaussures confortables, propres, lavées, entretenues, et de chaussettes lavées chaque jour pour effacer les risques microbiens, l'inspection quotidienne, en quelques secondes, de chaque pied est vite un réflexe pour déceler des anomalies.

Si un kilomètre fait environ 1 300 pas, 20 km font environ 26 000 pas ; à titre d'exemple**, les 1 570 km du chemin qui va du Puy-en-Velay à Saint-Jacques de Compostelle font donc plus de 2 millions de pas**.. **Deux millions** d'enjambées pour des pèlerins souvent peu expérimentés ou peu avertis des efforts nécessaires..

Il faut se souvenir des cours de biologie du lycée et rappeler que la voûte plantaire est la partie la plus innervée du corps humain. Les informations nerveuses renvoyées en permanence au cerveau affectent l'ensemble du corps : si les douleurs ressenties sont des messages d'alerte, des alarmes, par exemple sur des infections, l'insensibilisation progressive que ressent le marcheur négligeant ne résout pas le problème, mais *l'aggrave*. En revanche, l'écoute du signal d'alarme qu'est la douleur **est une invitation à résoudre le problème**, souvent dû à un manque répété d'hygiène simple..

Faute de s'y préparer, de s'écouter, certains consacrent *trop tard* - après ampoules, peaux à vif et autres inflammations - un budget conséquent en crèmes, en bandages adhésifs, en lotions, en visites médicales, en antibiotiques, sans parler des marches douloureuses, du découragement, des interruptions, etc..

Quatre astuces pour vous préparer :

- **prendre des chaussures avec une pointure *au-dessus* de la vôtre, et les essayer en magasin avec une paire de chaussettes épaisses** : la marche quotidienne provoque un afflux sanguin dans vos pieds, et les gonfle légèrement. Anticiper ce léger enflement permet d'augmenter le confort de la marche.

- **« faire », ou « casser » vos chaussures neuves avant votre départ** : habituez vos pieds à vos chaussures neuves avant de partir. Parfois, certaines semelles intérieures peuvent encore augmenter l'absorption des pas. Les chaussures équipées par exemple de semelles de type **Vibram** absorbent mieux les dizaines de milliers de pas quotidiens, ce qui diminue d'autant la fatigue du corps. Avec par exemple à l'esprit les effets cumulés de **deux millions de pas**, sur plusieurs semaines de marche, il devient logique d'investir dans des chaussures de bonne qualité pour éviter *par avance* des dépenses futures en bandages anti-ampoules, etc. Recette simple : le pied doit être à l'aise dans la chaussette, sans frotter la paroi interne de la chaussure ; les ampoules sont provoquées par la chaleur du frottement de la peau contre ces parois – pas de frottements, pas d'ampoules.

- **participer à des marches préparatoires près de chez vous** : une bonne occasion de tester d'autres équipements neufs, de noter ce qu'il vous manque, et surtout de rencontrer des marcheurs plus expérimentés qui pourront vous donner de précieuses informations pour améliorer vos

choix. Plus ces marches préparatoires seront simples et agréables, plus elles augureront d'un bon chemin vers Saint-Jacques. Si vous préférez marcher seul, consultez par exemple les nombreuses vidéos sur internet, les blogs et sites dédiés, qui peuvent vous donner de bonnes informations en peu de temps. En cas de doute, le mieux est de téléphoner pour parler de vive voix à une association d'anciens pèlerins, qui pourra répondre ou vous orienter.

s'obliger à faire des petites pauses toutes les heures pendant les premiers jours de marche : vous commencez votre chemin, et vos pieds « chauffent » littéralement, puisqu'ils sont soumis à un effort thermique nouveau. Aidez-les à vous aider, et donnez-leur de l'air : enlevez chaussures et chaussettes quelques minutes si nécessaire, et constatez la différence quand vous reprenez votre marche après cette aération. Vous pouvez aussi les masser un peu, au moins dans les premiers temps ; une fois que votre organisme comprend le nouveau type d'efforts que vous voulez de lui, ces attentions diminueront d'elles-mêmes.

Si votre groupe ne fait pas ces pauses, laissez-les prendre un peu d'avance les premiers temps.. Et constatez les différences entre vous et eux au bout de quelques jours, après la première centaine de kilomètres de marche. Ceux qui accélèrent leur pas pour aller à la pharmacie sont-ils les mieux préparés ?

Les ongles

Un examen régulier des ongles et un coupe-ongles propre suffisent à éviter bon nombre de désagréments. Parfois un peu de gel bactéricide appliqué sur un mouchoir puis frotté sur les ongles permet de les désinfecter, où que l'on soit.

Les irritations cutanées

Traversée d'un champ, partage d'un repas, marche prolongée sans hydratation : les irritations cutanées peuvent avoir des causes très nombreuses, et dès qu'elles prennent des formes sévères qui ne s'estompent pas, il est nécessaire de consulter un médecin.

Sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, les irritations sont souvent associées à des insolations, à des frottements de vêtements et de sacs à dos mal adaptés, à des piqûres d'insectes, à des contacts avec des graminées allergènes, aux effets d'intoxications alimentaires passagères. Comprendre l'origine de

l'irritation consiste souvent à **se repasser en mémoire la journée écoulée**, et à y **repérer ses sources probables** ; cette démarche ne réclame que quelques minutes et devient vite une habitude.

Les allergies

En matière d'allergies, le plus important pour chaque marcheur est de connaître sa propre histoire et ses propres sensibilités allergiques, et de le valider avec son médecin si nécessaire, *avant le départ*. Allergie à certains matériaux de vêtements, à certains aliments, à certaines graminées, à certaines pollutions aériennes, à certaines combinaisons de produits de grande consommation : plus le marcheur se connaît et peu nommer ses propres sensibilités allergiques, plus il peut poursuivre sa route en évitant les sources potentielles d'allergies.

Les infections microbiennes

Un fruit mal lavé, un repas pris dans des conditions peu satisfaisantes, un gîte où l'un des pèlerins de la veille est tombé malade, un changement météo brutal, une marche épuisante suivie d'un repas trop léger.. Certains groupes de marcheurs semblent se former, au fur et à mesure des étapes, en fonction des habitudes communes de chacun, notamment hygiéniques, habitudes qui sont autant de « socles » de comportements admis : mais d'un groupe à un autre, ce qui est admis ou non peut varier.. Des marcheurs plus insouciants, par exemple plus jeunes, prennent plus de risques et écoutent peu, hélas, les conseils et avertissements prodigués par d'autres. D'une manière générale, **les plus attentifs** à leur environnement immédiat et les **plus prudents** face à une situation inconnue **tendent à s'en sortir mieux et à prendre moins de risques inutiles**. Les plus **insouciants** sont presque invariablement ceux qui sont **victimes des infections microbiennes classiques**, malgré tous les avertissements possibles et imaginables. Le tout est d'en prendre conscience à temps, de réfléchir au prix de sa propre santé et de ne pas subir les idées douteuses de certains !! Et de **venir en aide** à ceux qui sont dans une **situation difficile ou dangereuse** - par exemple pour les assister, ou les conduire vers une consultation médicale, si nécessaire.

Les foyers infectieux potentiels

Vous faites partie d'un groupe de pèlerins marcheurs, et - pendant ou après un repas - l'un d'eux ne se sent pas bien, ou éternue, ou a de la fièvre, ou vomit, probablement à la suite de l'ingestion d'un aliment douteux. Que faire ?

Quelques questions à la personne malade permettent généralement d'identifier la boisson ou l'aliment douteux qui a été ingéré.

En général, il suffit alors de savoir **si d'autres en ont aussi consommé pour déterminer l'attitude à suivre**. Souvent, la personne malade est aussi celle qui était fatiguée depuis quelques jours, par exemple à la suite d'efforts de marche trop importants (il faut le redire ici : **marcher à son rythme est essentiel** pour se prémunir de fatigues dangereuses, notamment pour préserver les forces du système immunitaire).

Parfois, **des fruits mal lavés, des plats copieux sont en cause** : en cas d'infection, aidez votre estomac à se purger en préférant des **liquides chauds** (soupes), et **dormez** pour aider votre corps à se rétablir ; et bien entendu, voyez un pharmacien ou un médecin dès que possible pour avoir un diagnostic sérieux.

Généralement, la marche elle-même rend le corps plus réactif contre les infections bactériennes, et les intoxications sont rares ; souvent, il suffit de **se laver les mains avant de manger et de toucher le pain**, de **laver un fruit** qui est passé de main en main, etc.

Les gestes hygiéniques les plus simples sont aussi les plus protecteurs !!

Les repas

Pique-nique en pleine nature ou repas de pèlerins à l'auberge, quelles précautions prendre ?

D'une façon générale, des réflexes simples permettent d'éviter l'apparition de situations désagréables. Y a-t-il un doute sur l'origine d'une boisson, d'un fruit, d'un plat préparé ? En évitant la psychose, la peur mais également l'indifférence, un examen rapide des risques permet en général de résoudre le problème, et d'écarter les aliments douteux.

À NOTER : un risque supplémentaire existe en cas de fatigue personnelle excessive. Pourquoi ? Parce que la marche quotidienne pendant plusieurs semaines n'est pas anodine, et demande beaucoup d'efforts au corps humain. **Les pèlerins peuvent tomber malades parce qu'ils se fragilisent à la suite d'efforts physiques excessifs.**

S'hydrater, manger et se reposer sont donc indispensables pour poursuivre le chemin sans complications physiologiques.

Cas classique : un marcheur moins rapide redouble d'efforts pour suivre « son » groupe, et au bout de plusieurs jours à ce rythme de marche son corps s'épuise ; c'est alors que des infections anodines peuvent affaiblir durablement le corps fatigué.. Repos, chaleur, et prescription médicale mettront fin à ces désagréments !

En plein air :

Seul ou avec d'autres, c'est le moment de casser la croûte à la fraîche ; s'il y a une branche basse à proximité, y suspendre de préférence votre sac. Sinon, vous étalez sur le sol votre poncho pour vous y asseoir, avec votre sac à dos. Pourquoi ? Parfois, des insectes sont présents, et parfois des insectes difficilement visibles à l'œil nu, comme les tiques.

En cas de piqûre de tique, **l'important est le temps écoulé depuis la piqûre.** L'enlever en la pinçant n'est pas l'idéal, puisqu'elle risque justement d'injecter une infection bactérienne ou virale par sa salive si vous la pressez ; préférer une torsion lente pour dégager le corps et le rostre. **Consultez un médecin dès que possible ; la piqûre est rarement infectieuse.**

Pensez aussi à **vérifier vos vaccinations et rappels *avant votre départ***, et notamment le taux d'anticorps spécifiques pour chacun d'eux (**plus le taux est faible, plus un rappel peut être nécessaire**).

Une **prudence simple** suffit à éliminer la plupart des problèmes potentiels ; une **insouciance** trop prolongée (aucune vérification ou check-up de la peau, du sac et des vêtements pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines..) augmente les risques d'apparition des désagréments.

À l'auberge :

Lors de repas avec de grandes tablées de pèlerins, moments souvent mémorables, quelques réflexes simples permettent de profiter de ces réunions festives.

- **Mains propres, lavées** ; ustensiles, aliments et plats personnels éventuels également, avant de les partager avec les autres. Des évidences parfois plus

difficiles à mettre en œuvre quand quelques dizaines de pèlerins veulent le faire simultanément..

- **Plusieurs pèlerins décident de faire un repas commun**, avec force fruits et légumes, crus et cuits ; l'enthousiasme règne, après une journée de marche exigeante. Logiquement, cuisinières et cuisiniers en herbe doivent, sans se vexer, être eux-mêmes propres **et se laver les mains avant de toucher** aux aliments – surtout les fruits et légumes crus – pour écarter les risques d'infections. Quand l'eau est rare à l'auberge ou dans le gîte, comme cela arrive parfois, les précautions son redoublées pour préserver une **préparation commune propre**. Le plaisir du partage d'un repas en commun en sera décuplé !

- **Moments de partages** - parfois gastronomiques - et de plaisirs, ils sont aussi des moments de liberté : à chacun de choisir le plat qu'il veut manger ou goûter. Un pèlerin exténué aura peut-être plus sommeil que faim – aux autres convives de détecter ce fait, de le respecter et de l'aider à se reposer. Ce **repos réparateur** constituera en réalité une forme d'hygiène essentielle, puisqu'il contribuera à consolider les **défenses immunitaires**, et par là éviter **les terrains infectieux**.

- Après une journée de marche épuisante, **les repas trop arrosés** provoquent parfois chez certains des surprises gastriques nocturnes et des aller-retours bruyants du dortoir vers la salle de bains et les toilettes, en général au beau milieu de la nuit.. Répété plusieurs jours de suite, un tel rythme peut avoir des **conséquences physiques et immunitaires certaines**, et **affaiblir** ceux qui s'y adonnent ; les pèlerins soucieux d'aller jusqu'à Saint-Jacques sauront comment se comporter, et **éviter les excès festifs.**

Réseaux sociaux & Wifi

Comment accéder à mes réseaux sociaux sur le chemin ? Y a-t-il des problèmes d'accès ? Où trouver du Wifi pendant la marche et aux étapes ? Peut-on téléphoner partout, les réseaux de téléphonie mobile sont-ils présents partout ? Peut-on emmener son ordinateur portable sur le chemin ? Sa tablette ? Les prises électriques en Espagne sont-elles compatibles ? Pourquoi certains emportent-ils des batteries de secours ?

Comme dans la plupart des pays européens en 2018, vous êtes connecté, vous avez un téléphone portable, un smartphone, parfois un ordinateur portable, une tablette, avec leurs chargeurs, leurs étuis, leurs cordons de branchement, etc.

Avec les **33 millions de comptes facebook actifs en France et les plus de 19 millions de comptes actifs en Espagne** (sans compter les autres réseaux sociaux), vous pouvez accéder à toutes les étapes, sur tous les chemins à vos groupes favoris et à vos contacts.

Attention : il est vivement recommandé pendant les premiers jours de marche de **modifier votre rythme de consultation de vos messageries électroniques,** et de vous **concentrer sur votre effort**, pour des raisons de **sécurité** (véhicules et risques sur des voies secondaires) et **d'adaptation sportive** (vos sens distraits par des informations extérieures bloquent votre adaptation progressive au rythme de la marche). Idéalement, programmez dans les premiers jours **des petites pauses de quelques minutes toutes les heures ou deux heures**, pour votre repos, votre hydratation, et éventuellement pour vos messageries.

Dans certaines zones rurales isolées, **certains opérateurs de téléphonie mobile obtiennent des couvertures de moins bonne qualité, malgré leurs promesses commerciales** ; si **votre forfait ne vous permet pas de téléphoner correctement** à vos contacts, proches et famille, pensez à réessayer **un peu plus loin à l'étape d'après**, ou à enregistrer ou **noter** les numéros d'appels pour les recomposer plus tard, par exemple à proximité d'une ville.

Pour vous orienter avec des cartes en ligne, pensez à **faire des copies écran** sur votre smartphone **tant que vous avez du réseau**, pour avancer vers les kilomètres suivants, et ainsi continuer votre chemin **sans besoin de connexion** (ce qui **économise aussi votre batterie**).

Le Wifi est désormais présent dans la plupart des villes, des gîtes d'étapes, et les pèlerins et marcheurs en **trouvent dans la plupart des hébergements en France et en Espagne**. Mais parfois le Wifi est **en panne**, ou **absent** : vous n'aurez alors que **votre propre forfait pour vous connecter** et utiliser messageries, téléphone et internet. Pensez à vérifier votre de **temps de connexion consommé** et à voir **comment vous est facturé votre consommation hors forfait** !

En cas d'urgence, pensez à trouver le bar, la boulangerie du village, ou le restaurant ouvert, l'accueil de la mairie, l'accueil paroissial : **des accès wifi sont peut-être accessibles et ouverts**, ou les personnes présentes peuvent peut-être vous aider à trouver l'information que vous recherchez. S'il s'agit de trouver un hébergement, un commerce, **vous pourrez même avoir de très bons conseils en quelques minutes d'échanges** ! Pensez-y !

Vous marchez depuis plusieurs heures, vous consultez vos messageries en ligne et votre batterie est presque vidée : que faire ?

Si vous êtes à proximité de votre hébergement, sachez que les **derniers kilomètres réclament parfois des recherches supplémentaires pour localiser l'endroit** que vous recherchez : gardez donc le reste de **votre charge pour trouver en priorité votre gîte d'étape** ! **Astuce** : c'est peut-être le moment de sortir votre petite **batterie de secours**, dont le cordon est compatible avec votre smartphone (vérifiez avant de partir) et qui vous permet de poursuivre votre connexion ! Souvenez-vous aussi que **le froid diminue la puissance de votre batterie de téléphone**. Certains emportent des panneaux solaires pliables et leurs accumulateurs, branchables sur portables et smartphones : pratiques, ils réclament un temps de charge important, alors que sur votre chemin, vos étapes sont en général assez courtes. (Ces solutions nous semblent plus adaptées à des parcours plus longs et sans relais électriques !)

Une fois dans votre hébergement, **pensez à recharger votre téléphone**. En France et en Espagne, les **prises murales sont identiques et compatibles** ;

parfois, à certaines étapes, les auberges de pèlerins et marcheurs ont peu de prises de courant : une **prise murale multi-USB** peut être bienvenue et appréciée de tous, pour des recharges simultanées !

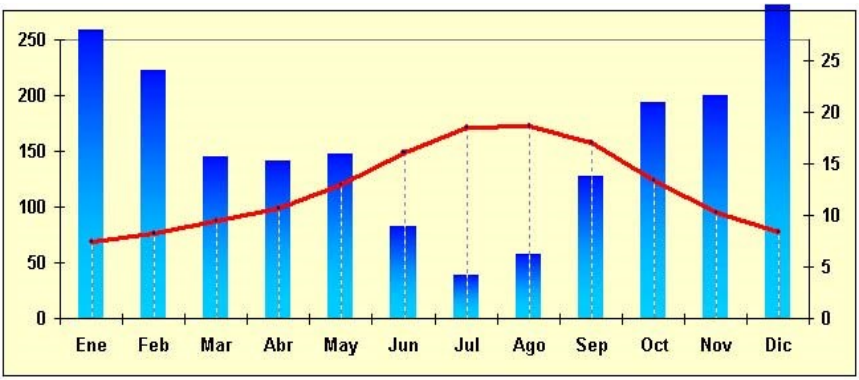
Certains veulent emporter leur ordinateur portable ou leur tablette : pensez, **avant de partir**, **à peser** l'appareil avec étui de protection, chargeur, et à vérifier l'encombrement, la fragilité, le risque de choc, etc.

Comme le **poids est l'ennemi du pèlerin**, vérifiez l'utilité réelle d'emporter votre ordinateur, et pensez aux avantages d'un smartphone. Les **tablettes avec des mémoires sans parties mobiles miniatures** fragiles **ne risquent pas les chocs** (mémoires flash des ipad, par exemple) ; au contraire, les **ordinateurs portables peuvent être endommagés et inutilisables** après une simple chute..

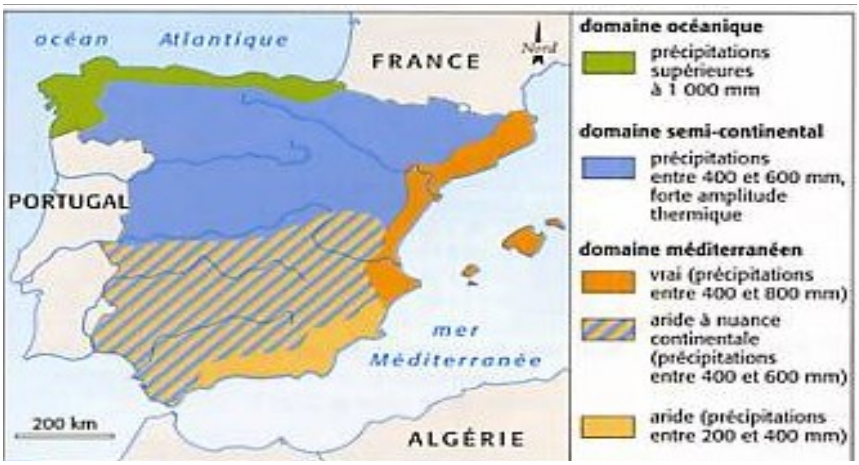
Météo

Quel temps fait-il sur les chemins de Compostelle, en France et en Espagne ? Y a-t-il des différences de température importantes entre le jour et la nuit ? Quels sites, quelles applis consulter ou télécharger pour s'informer sur les prévisions météorologiques ?

Températures et précipitations annuelles moyennes sur le Camino francés espagnol du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle :



Précipitations moyennes sur la péninsule ibérique :



Sur une voie jacquaire française, au printemps ou en été, des variations thermiques importantes peuvent survenir en quelques heures pendant votre marche, entre le matin et le soir. En Espagne, certaines étapes peuvent être venteuses, chaudes et sèches, et quelques jours plus tard très humides et pluvieuses.

Tous les marcheurs et pèlerins **doivent préparer leur chemin en tenant compte des variations météorologiques probables** et **s'adapter en fonction**. Cependant, les meilleures estimations reportées d'une année à la suivante **peuvent réserver des surprises** ; **dans tous les cas**, emportez toujours pour votre chemin :

- une protection contre le **froid** (pull polaire léger, veste en mi-saison)
- une protection contre la **pluie** (poncho large, housse anti-pluie de sac à dos, etc),
- une protection contre la **chaleur** (chapeau, lunettes de soleil, vêtements longs légers, etc.).

En France, consultez vos sites météorologiques favoris pour regarder les prévisions officielles, et adapter votre conduite en fonction. **Attention** : les prévisions sont des **moyennes** mathématiques théoriques, pas des températures locales constatées..

En Espagne, une **application pour smartphone gratuite** a été créée par la météorologie nationale espagnole pour les prévisions de températures et de précipitations ville par ville : **AEMET**. Essayez-là par exemple avant de partir.

De nombreux sites proposent des prévisions météorologiques en temps réel pour le monde par régions, tels que **www.sat24.com**.

En cas de fortes variations, ou **d'épisodes météorologiques extrêmes** à proximité (**tempêtes, inondations, gel prolongé, chutes de neiges exceptionnelles**, etc.), prévoyez un **changement** d'itinéraire, un **arrêt** simple de votre chemin, un « **plan B** » ou une **modification** générale de votre projet – **ne prenez pas de risques inutiles**, puisque votre marche dépend en bonne partie du temps que vous rencontrerez.

Quel type de marcheur êtes-vous ? Connaissez vos propres habitudes, votre résistance, vos limites, et équipez-vous en fonction de la saison de votre marche.

Astuce : participez à des marches préparatoires gratuites, par exemple associatives, pour discuter des meilleurs choix et tester des équipements avec des pèlerins et marcheurs expérimentés **avant votre départ**.

La pluie

Certains préfèreront emporter des **ponchos modulables,** des **guêtres protectrices**, d'autres choisiront des **ponchos légers** parce qu'ils savent qu'après des pluies passagères, la **marche assèche** les vêtements portés sur soi. Après plusieurs heures (voire plusieurs jours) de marche sous la pluie, sac à dos et vêtements peuvent être trempés, et nécessiter un **séchage complet** : le temps d'un lavage et d'un séchage complet est alors à anticiper. Des articles de meilleure qualité (**plus légers, plus résistants, plus durables**) peuvent être utiles en cas de pluies répétées.

Le froid

L'amplitude thermique entre le jour et la nuit peut être **spectaculaire**. Exemple : une journée sans nuages peut préparer une nuit très froide ; gîtes et hébergements jacquaires sont d'habitude chauffés, mais des étapes plus isolées ou des conditions particulières peuvent exposer les pèlerins à des risques **d'hypothermie, notamment nocturne**. Des journées avec une couverture nuageuse stable et sans vents peuvent correspondre à des amplitudes thermiques moindres entre jour et nuit.

Pour éviter des situations imprévues qui peuvent provoquer **refroidissements, rhumes, céphalées, congestions, fièvres**, il faut au minimum prévoir un pull et / ou une veste polaire à col haut, légère, pour vous protéger la nuit ponctuellement. Ceux qui empruntent le Camino francés en été **sans pull chaud**, découvrent au fur et à mesure des gîtes pèlerins, que **nuits et matinées dans le froid** fatiguent le corps et affectent la marche.

Pensez aussi à **boire et à manger chaud, pour protéger votre organisme**.

La chaleur

Pour une majorité de marcheurs et de pèlerins, les chemins vers Compostelle sont associés à la **chaleur, aux périodes printanières ou estivales, et au beau temps** – parfois aussi à la chaleur excessive, caniculaire. Prenez le temps de faire

une **marche préparatoire avec une association jacquaire proche de chez vous,** pour écouter les témoignages et **conseils** des accompagnateurs, par exemple pour **éviter les insolations**.

L'idée d'une ballade agréable dans la nature, par beau temps, quelques heures par jour pendant plusieurs semaines, est souvent associée au chemin de Compostelle : **mais plus pèlerins et marcheurs sont expérimentés, plus ils relativisent cette belle image d'Épinal.**

A certaines étapes espagnoles, en plein mois d'août, **de très nombreux marcheurs sont debout dès l'aube pour fuir la chaleur**, et tentent d'achever l'étape **avant le début fatidique des températures caniculaires**, parfois dès la fin de la matinée. **Eviter la chaleur** reconfigure alors toute la marche pour **profiter de la fraîcheur** : la **sieste à l'ombre** dès l'arrivée au gîte, et le retour à la vie normale et aux activités une fois la fraîcheur revenue..

Attention : face aux nombreux départs des marcheurs **avant l'aube** des gîtes et dortoirs pour éviter la chaleur, de plus en plus d'auberges **interdisent des départs avant 6h00 du matin**, notamment pour éviter le vacarme nocturne provoqué dans les dortoirs la nuit par les marcheurs « trop matinaux ».

Le risque de chaleurs caniculaires pousse de nombreux voyageurs à **choisir des départs au printemps ou à l'automne, saisons effectivement plus tempérées** – mais avec des nuits plus fraîches et des hébergements pas toujours chauffés.

En cas de grandes chaleurs, pensez à marcher le matin, à manger léger (fruits et légumes bienvenus), **à faire des pauses nombreuses pour vous hydrater**. L'alcool, que ce soit le matin, en journée ou le soir, diminue votre bonne réhydratation, et peut favoriser des hyperthermies et des dérèglements corporels de « surchauffe ».

Chants de pèlerins

De temps en temps, une petite envie de chanter peut vous prendre..Vous découvrirez qu'en marchant à votre rythme naturel, airs et musiques peuvent parfois s'insérer dans vos pas pour les scander sur des distances variables, sans avoir besoin de casque audio ni de mp3. Les deux chants reproduits ici montrent que le chemin est toujours musical ; à vous d'inventer vos propres chansons, vos propres poèmes, à partir de votre expérience du chemin. Pensez au carnet de notes !

La Grande Chanson des pèlerins, livret de Toulouse, 1656

Refrain : Nous prions la Vierge Marie,
Et son cher Fils,
Qu'après avoir quitté la vie,
Et nos amis,
Il lui plaise nous accorder,
A tous la grâce,
Qu'en Paradis nous puissions voir,
Le Bienheureux Saint Jacques.

Départ

01. Quand nous partîmes de France, ,
En grand désir,
Nous avons quitté père et mère,
Tristes marris,
Au cœur avions si grand désir,
D'aller à Saint Jacques,
Avons quitté tous nos plaisirs,
Pour faire ce voyage.

02. Quand nous fûmes au port de Blaye,
Près de Bordeaux.
Nous entrâmes dedans la barque,
Pour passer l'eau.
Il y a bien sept lieues de trajet,
Jusqu'à la ville,
Nous portions tous le chapelet,
D'un cœur doux et tranquille.

03. A Bordeaux, nous nous promenâmes,
Tous compagnons,
Et presque partout nous chantâmes,
Cette chanson.
La Métropole Saint André
Est magnifique,
Elle a un superbe clocher,
Et une tour antique.

04. De Bordeaux, nous fûmes par Castres,
Jusqu'à Langon,
Nous portions tous nos calebasses,
Et le bourdon,
Afin de nous encourager,
Dans le voyage,
Et ne pas trop nous fatiguer,
Dans ce pèlerinage.

05. Nous passâmes dans une ville,
Nommée Bazas,
Et fûmes à l'hôtellerie,
Etant fort las.
Et puis nous fûmes visiter,
La cathédrale,
En demandant la charité,
Sans aucun scandale.

06. Dès que nous fûmes dans les Landes,
Bien fatigués,
Le sable nous brûlait les jambes,
De tous côtés.
Compagnons, avançons chemin,
Cette journée,
Profitons de l'air du matin,
Du frais de la rosée.

Refrain

07. Nous continuâmes le voyage,
Vers les Agraux,
Et sentîmes notre courage,
Chasser nos maux.
Roquefort vîmes en passant,
Petite ville,
Et fûmes à Mont de Marsan,
Où nous eûmes asile.

08. Les Barnabites nous donnèrent,
La charité,
Ces Pères nous encouragèrent,
Avec bonté.
Nous suivîmes notre chemin,
Avec constance,
Animés du soir au matin,
D'une vive espérance.

09. Etant arrivés à Bayonne,
Loin du pays,
Nous changeâmes tous en doublons,
Nos beaux louis.
Devant d'abord nous engager ,
Dans la Biscaye,
C'est un pays rude à passer,
D'un différent langage.

10. En passant à Sainte-Marie,
Hélas, mon Dieu,
Nous eûmes danger de la vie,
Dans tout ce lieu.
Nous regrettâmes le pays,
De notre France,
Où nous avions dans nos logis,
Une grande abondance.

11. Quand nous fûmes à la montagne,
Saint-Adrien,
Un reste de vin de Champagne,
Nous fit du bien.
Nous avions souffert la chaleur,
Dans le voyage,
Nous fortifiâmes notre coeur ,
Pour ce pèlerinage.

12. Près de la ville de Victoire,
Ah, quel bonheur,
De rappeler dans ma mémoire,
La bonne odeur,
Que nous donnaient le romarin,
Et la lavande,
Depuis le soir jusqu'au matin,
Nous chantâmes louange.

Refrain

Miracles

13. Arrivés à Saint-Dominique,
Le coq chanta,
Nous l'entendîmes dans l'église,
Nous étonna.
On nous dit que le pèlerin,
Par un miracle,
A ce signe ressuscita,
Ce n'est pas une fable.

14. A Burgos, grande et belle ville,
Nous, pèlerins,
Visitâmes la belle église,
Des Augustins.
Ces Pères furent nous montrer,
Le grand miracle,
De voir un crucifix suer,
C'est chose véritable.

15. Quand nous passâmes dans la ville,
Nommée Léon,
Nous chantâmes d'un air agile,
Cette chanson.
Les dames sortaient des maisons,
Avec décence,
Pour voir chanter nos compagnons,
A la mode de France.

16. Quand nous fûmes au Port d'Estures,
Bien fatigués,
Je sentis si grande froidure,
Que j'en tremblais.
Pour aller à Saint-Salvateur,
Voir la relique,
Nous marchâmes avec vigueur,
Sur la route publique.

17. Quand nous fûmes au Pont Qui Tremble,
Bien étonnés,
De nous voir une troupe ensemble,
Fort exposés.
Voyant les ondes de la mer,
Dans leur furie,
Dont le choc nous faisait trembler,
Et craindre pour la vie.

18. Quand nous fûmes dans la Galice,
A Rivedieu,
On nous marquait pour la milice,
Jeunes et Vieux.
Nous nous sauvâmes de ce lieu,
En diligence,
Et demandâmes tous à Dieu.
Sa divine assistance.

Refrain

Arrivée

19. Nous continuâmes le voyage,
Pour arriver,
Et sentîmes notre courage,
Se fortifier.
Et nous passâmes à Montjoie,
Près de Saint-Jacques,
Sans quitter un moment la voie,
Pour y arriver à Pâques.

20. Enfin, étant à Compostelle,
Fûmes contents,
Nous courûmes tous avec zèle,
Petits et grands.
Pour rendre notre hommage à Dieu,
Dans son Saint Temple,
Afin d'accomplir notre vœu,
Prenant de saints exemples.

21. Nous vîmes la superbe église,
De ce saint lieu,
Nous invoquâmes l'entremise,
De notre Dieu.
On y voyait des pèlerins,
De toutes langues,
Et des pays les plus lointains,
Y chanter des louanges.

22. Toute la troupe impatiente,
Par dévotion,
Courut pour prendre la patente,
De confession.
Nous voulions aller visiter,
Tant de merveilles,
Et nous devions le désirer,
Elles sont sans pareilles.

23. Nous vîmes le corps de Saint Jacques,
Dessus l'autel,
Couvert d'une riche casaque,
Couleur de ciel.
Cet apôtre reçut nos vœux,
Et nos prières,
Nous obtînmes dans ces saints lieux,
Indulgences plénières.

24. Nous vîmes beaucoup de reliques,
Dans le trésor,
Ornées d'un goût magnifique,
D'argent et d'or.
On nous y fit voir le bourdon,
Du grand Saint Jacques,
Qui est suspendu d'un beau cordon,
Sur de très belles plaques.

Refrain

Retour

25. Enfin, partis de Compostelle,
En dévotion,
L'esprit soumis, le cœur fidèle,
De bonne union.

Nous prîmes tous le grand chemin,
Qui mène en France,
N'ayant pour nous aucun butin,
Faisant peu de dépense.

26. Nous ne sentîmes la misère,
Que faiblement,
L'Esprit de Dieu venait de faire,
Ce changement.
Résignés à ses volontés,
Les chemins rudes,
Nous paraissant bien plus aisés,
Chassait nos inquiétudes.

27. Nous ne chantâmes dans la route,
Que nos plaisirs,
Et cette joie venait sans doute,
Des saints désirs,
Où nous étions de persister,
Dans la sagesse,
Et nous nous sentions animés,
D'une sainte allégresse.

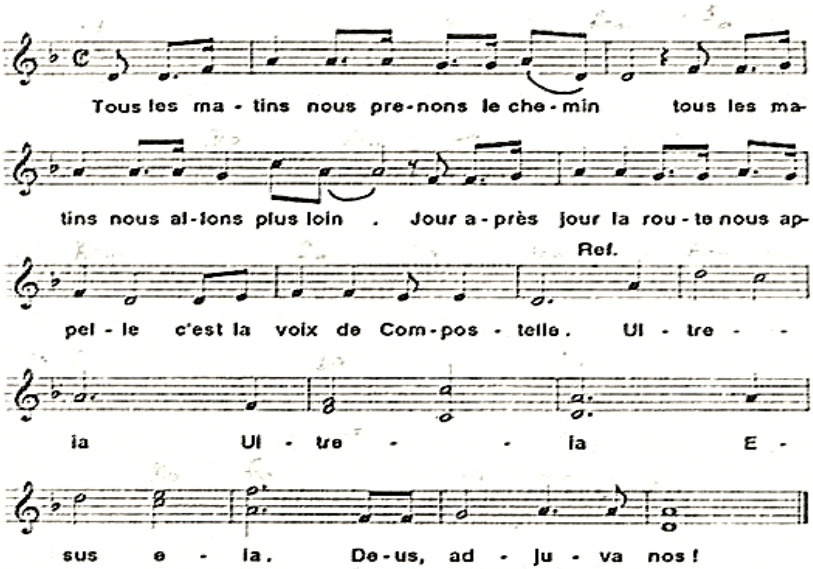
28. Nous revîmes enfin Bayonne,
Le cœur content,
Plusieurs nous y firent l'aumône,
Très noblement,
Nous fûmes voir en arrivant,
La cathédrale,
Qui passe pour un monument,
D'une figure ovale.

29. Nous partîmes tous de Bayonne,
Aussi contents,
Qu'un monarque assis sur son trône,
En bonnes gens.
Nous arrivâmes à Bordeaux,
Où nous couchâmes,
Et puis, nous livrant sur les eaux,
Au port, nous abordâmes.

30. De Blaye, fîmes diligence,
Vers nos parents,
Qui nous croyaient, pendant l'absence,
Morts ou mourants.
Ils nous connurent à l'instant,
A nos casaques,
Nous leur donnâmes largement,
De bijoux de Saint-Jacques.

Le Chant des pèlerins de Compostelle

Ultreïa (du latín *ultra*,au-delà, et eia, interjection d'un déplacement) est une expression de joie du Moyen Âge, principalement liée au pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle.
Ce salut de ralliement des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle signifie : **aller plus loin, plus haut**, exprime l'idée d'un dépassement physique et spirituel et il était associé à des chants médiévaux rapportés dans le *Codex Calixtinus*.
Plus récemment, *Ultreïa* est devenu le titre d'un chant contemporain, également connu sous le nom de « Chant des pèlerins de Compostelle ».



Tous les matins nous prenons le chemin,
Tous les matins nous allons plus loin.
Jour après jour, la route nous appelle,
C'est la voix de Compostelle.

Ultreïa ! Ultreïa ! E sus eia Deus adjuva nos !

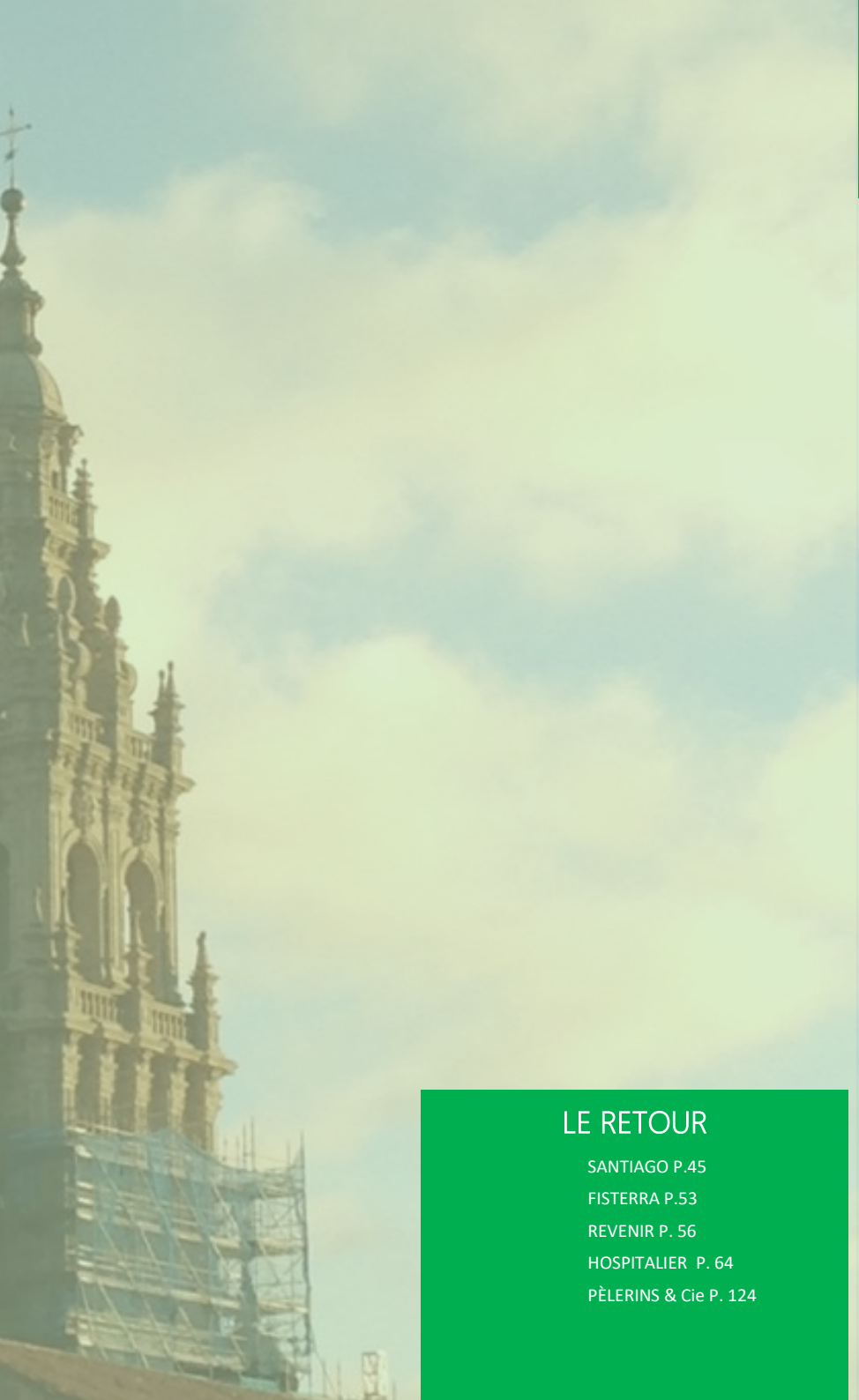
Chemin de terre et chemin de Foi,
Voie millénaire de l'Europe,
La voie lactée de Charlemagne,
C'est le chemin de tous les jacquets.

Ultreïa ! Ultreïa ! E sus eia Deus adjuva nos !

Et tout là-bas au bout du continent,
L'apôtre Jacques nous attend,
Depuis toujours son sourire fixe,
Le soleil qui meurt au Finistère.

Ultreïa ! Ultreïa ! E sus eia Deus adjuva nos !

©Paroles et musique de Jean-Claude Benazet



LE RETOUR

SANTIAGO P.45

FISTERRA P.53

REVENIR P. 56

HOSPITALIER P. 64

PÈLERINS & Cie P. 124

Le Retour

Que faire une fois arrivé à Saint-Jacques-de-Compostelle ? Où peut-on demander la Compostela, cette preuve que l'on a bien fait au moins 100 km du chemin ? Faut-il continuer à marcher jusqu'à la mer, jusqu'à Fisterra et Muxía, à quelques jours de marche ? Comment rentrer en France depuis Saint-Jacques de Compostelle ? Que faut-il savoir pour devenir hospitalier, et accueillir à son tour les futurs pèlerins ?

Découvrir Santiago de Compostela

Vous quittez l'accueil pèlerin de **Monte de Gozo** (en espagnol « **Mont de Joie** », en référence au fameux cri que devaient lancer les pèlerins dès qu'ils voyaient les flèches de la cathédrale de Saint-Jacques, « **Montjoie** ! », cri lancé en bon français (et comme pour refermer le **Camino francés** ou « chemin français »..), ou vous arrivez à Saint-Jacques-de-Compostelle, après vos jours, vos semaines de marche. Vous pouvez commencer par trouver un hébergement, ou aller directement sur la fameuse place de l'Obradoiro devant la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle, avant d'aller à la messe quotidienne des pèlerins, où vous retrouverez souvent des connaissances faites en route.

Aller chercher votre Compostela

Dans la foulée, ou plus tard après un repos bien mérité, vous pouvez aller au Bureau des Pèlerins, flambant neuf, **pour retirer gratuitement votre Compostela en présentant votre crédenciale et votre identité** (attention, vous n'êtes pas seul à y aller ; plus vous y irez tôt, moins vous aurez à attendre et à faire la queue).

L'atmosphère joyeuse de Saint-Jacques-de-Compostelle, point de convergence permanent de pèlerins venus du monde entier, toute l'année, **est si connue que de nombreux cars de touristes non pèlerins se multiplient** – et vous mitraillent de photos à l'occasion. Les amoureux de cette ville

joyeuse n'ont plus qu'à fuir l'hypercentre touristique pour **découvrir la ville étudiante, et flâner dans ses rues.**

Encore un effort jusqu'à Fisterra et Muxía !

Il était également d'usage de finir son pèlerinage jusqu'aux côtes du bout du monde - à la **Fin des Terres**, en latin ***finis terrae*** puis ***Finisterrae***, cap ***Finisterre*** – au village de **Fisterra** (tout au bout de la langue de terre du même nom), et d'aller sur la plage brûler ses vieux vêtements (la mort du vieil homme, en langage chrétien) afin de repartir en **homme nouveau**, et **de ramener une coquille Saint-Jacques pour preuve de son accomplissement** – dont provient la mode moderne de la coquille fixée sur le sac du jacquet.

Plus au nord, en suivant le superbe littoral de la **Costa da Morte** (la côte de la Mort), la petite ville de **Muxía** offre des hébergements pèlerins, près du fameux sanctuaire **Nosa Señora da Barca** ; un dicton galicien : « Tout meurt à Finisterre, tout renaît à Muxía ».

La légende de la barque de pierre volante de la Vierge

Selon la tradition, fêtée chaque année à Muxia, la Vierge Marie serait arrivée ici en **barque de pierre**, sans rames, guidée par des anges, pour encourager l'apôtre Jacques à évangéliser la Galice.

Le **sanctuaire de Nosa Señora da Barca** (Notre-Dame-de-la-Barque), au bord de l'océan, érigé pour commémorer cet épisode par les comtes de Monforte (certains y sont inhumés), est un des lieux de pèlerinage les plus anciens de Galice – et un lieu cultuel archaïque attesté dès le néolithique par l'archéologie. Aujourd'hui encore, la fête patronale est une des plus fréquentées de Galice, avec ses danses et musiques traditionnelles galiciennes, à la cornemuse et au tambourin, puis une messe dominicale à l'extérieur du sanctuaire, suivie d'une procession jusqu'à la ville, où une bénédiction des eaux sonore achève la cérémonie.

À quelques mètres du sanctuaire, des pierres de granit réputées curatives matérialisent cette apparition mariale : la **Pierre des Cadrís** (pluriel de *cadril*, qui désigne la partie physique du sacrum**),** pierre massive qui figure la barque légendaire, et sous laquelle certains pèlerins passent neuf fois, la **Pierre d'Abalar** (*abalar* signifie bouger, remuer), mât de pierre qu'un cœur pur peut

faire osciller, et la Pierre du Temón, qui figure le timon, gouvernail de la barque.

Revenir de Compostelle

Faute de temps, certains choisissent parfois de rejoindre la côte en bus en moins de trois heures, et d'y séjourner ou de revenir vers Saint-Jacques pour aller à l'aéroport prendre leur vol ; pour éviter les **erreurs du tourisme pressé**, **pensez à décaler d'un ou deux jours votre retour**, par exemple pour profiter une dernière fois de la paix de cette région naturelle encore préservée.

La ville moderne de Santiago de Compostela est un centre universitaire, économique et industriel dynamique, qui profite de la renommée apportée par les chemins jacquaires. Son aéroport, sa gare ferroviaire, sa gare routière régionale (réseau de bus quotidiens dans toute la région) et ses accès autoroutiers confortent son importance régionale.

Pour rentrer par exemple en France après le chemin de Compostelle, de nombreuses combinaisons sont possibles, en fonction :

- **du temps dont vous disposez** : certains choisissent de revenir vers la France en reprenant le Camino Francés dans l'autre sens.. Ce qui représente des semaines de marche.

- **de votre budget** : des lignes quotidiennes de bus rejoignent la France pour quelques dizaines d'euros..et une nuit de route. Les interconnexions entre gardes routières, gares ferroviaires et centres-villes sont très développées.

- de la période de l'année où vous vous trouvez : certains billets d'avions réservés au dernier moment à la fin août pour aller à Paris depuis Santiago atteignent les prix d'une semaine de vacances.. Des billets en basse saison peuvent coûter le prix de deux places de cinéma.

La gare routière de Santiago de Compostela peut aussi par exemple :

- vous permettre de rejoindre l'aéroport de Lisbonne en 3h30 pour moins de 40 euros, avec plusieurs départs quotidiens ; une solution intéressante pour combiner les offres de vols de Santiago, de Porto (sur la route) et de Lisbonne,

- vous conduire de **Santiago à Bayonne en 14 heures** (577 km), avec plusieurs navettes quotidiennes ; possibilité d'enchaîner ensuite en gare frrançaise vers d'autres destinations.

- vous conduire à la côte galicienne vers **Fisterra en 2h20 environ.**

La gare ferroviaire de Santiago propose des trains de nuits vers les grandes villes espagnoles, vers la France, etc.

Où trouver des informations depuis la France ?

Les sites tels que **www.voyages-sncf.com** proposent des tarifs, réservations et achats. Pensez à regarder des **sites comparatifs**, et à moduler vos dates de réservation pour observer les variations tarifaires.

Les sites et blogs de pèlerins sont également très à jour sur les meilleures alternatives. **Consacrez un peu de temps avant votre départ à la question de votre retour, à tête reposée**. Vous n'y trouverez que des avantages.

Vie professionnelle & familiale

Pèlerins et marcheurs vous le diront : **finir brutalement le chemin de Compostelle** comme le feraient des voyageurs après un séjour touristique, **est une erreur**. Certains parlent « d'effet après-chemin », par exemple euphorisant.

De même que votre adaptation à la marche nécessite **au départ des efforts de plusieurs jours pour « rentrer » dans la marche quotidienne**, l'arrêt de « la machinerie » qu'est votre corps ne se fait pas en un jour, et « il » vous demande en quelque sorte **de lui laisser le temps de revenir à un rythme sédentaire quotidien**, **différent de celui de la marche** – par exemple au niveau neurochimique, avec des niveaux de dopamine quotidiens différents.. Cela peut prendre quelques jours, voire un peu plus.

Idéalement, vous pouvez programmer quelques jours supplémentaires de repos **avant** votre retour réel à vos activités professionnelles et familiales, quand c'est possible.

Si votre calendrier est trop serré, et que vous devez rentrer illico en avion chez vous, essayez de trouver un temps intermédiaire à domicile avant de replonger dans vos activités, ou d'y revenir **peu à peu** – c'est d'ailleurs une excellente recette anti burn-out, à une époque où plusieurs millions d'actifs constatent les effets physiques délétères du stress.

De nombreux ex-pèlerins notent **un changement de perception des priorités au quotidien**, avec par exemple une importance différente du **temps présent** ; la vie professionnelle et la vie familiale s'en trouvent en général augmentées, revivifiées.

Devenir hospitalier

Souvent, la mémoire de la **qualité humaine des rencontres faites sur le chemin** donne envie à d'anciens marcheurs et pèlerins de rendre à d'autres ce qu'ils ont reçu en route. C'est justement ce qui définit le mieux l'activité bénévole d'hospitalier, avec des besoins toujours plus importants tout au long des chemins.

Devant la diversité des demandes, il est souvent nécessaire :

- de **participer à quelques journées de formation** sur les points essentiels de l'accueil (vérifiez ainsi vos points forts..et vos points à améliorer), parfois en Espagne,

- de **postuler au moins six mois à l'avance** dans les auberges et sites de votre choix,

- d'accepter d'être dans **une « période d'observation » de quelques semaines d'essai** pour vérifier votre engagement d'hospitalier – ce qui est absolument logique, nécessaire et indispensable, étant donné la diversité inouïe des pèlerins rencontrés !

Un exemple d'offre de candidatures francophones pour 2018 :

Accueil Francophone

Accueil francophone Saint Jacques de Compostelle

Santiago 2018 : appel à candidatures d'accueillants

Depuis 2015, à l'initiative de l'Église de France et grâce au soutien et aux moyens mis en œuvre par l'archevêque de Santiago, un accueil des pèlerins francophones à Saint-Jacques de Compostelle a été mis en place par les équipes de Webcompostella. Notre mission sur place d'accueillants consiste à écouter et à servir.
Si vous voulez partager avec nous cette si riche et belle mission, vous pouvez faire acte de candidature avant le 15 janvier 2018.

www.webcompostella.com/accueil-francophone-a-santiago

Groupes & associations de pèlerins et marcheurs

Il existe plusieurs manières de manifester son soutien au pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle ; **chacun peut y participer à partir de sa formation et de son expérience professionnelle**, de ses souhaits de reconversion, d'entamer une nouvelle aventure professionnelle ou personnelle, etc.

Les associations de pèlerins et de marcheurs sont justement présentes pour vous accueillir, si nécessaire : postuler à des offres hospitalières, utiliser votre expérience professionnelle au profit de structures associées au chemin de Saint-Jacques, participer à l'accueil et aux permanences associatives, utiliser des compétences administratives, participer ou organiser des marches préparatoires, organiser des sorties, des voyages, présenter des conférences spécialisées, etc.

Sachez enfin que de nombreux pèlerins et marcheurs découvrent **une véritable passion commune**, et repartent vers Compostelle, moins par défi personnel que par besoin de **retrouver une qualité d'échanges entre êtres humains**, trop rare dans la vie quotidienne habituelle.

À chaque fois qu'un nouveau chemin de Compostelle a été accompli jusqu'au bout, les amis et proches du pèlerin s'en trouvent informés à leur tour ; parmi eux, certains sont curieux et se demandent : mais qu'est-ce que ce chemin de Compostelle ?

TABLE

Racines 3

Introduction 7
Un cheminement, quelques voies, des itinéraires 9
Voies françaises et espagnoles historiques 13
(Brève) histoire du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle 21
Quelques statistiques sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle 29

1 - AVANT DE PARTIR
Budget 37
Matériel 43
Santé 53
Préparation spirituelle 65
La crédenciale 67
Où trouver des conseils – guides, sites, applications, adresses utiles 71
Erreurs à éviter 81

2 - LE PÈLERINAGE
La Marche 93
Où dormir ? 101
Où manger ? 105
Hygiène 111
Réseaux sociaux & Wifi 123
Météo 127
Chants pèlerins 131

3 – LE RETOUR
La Compostela 139
Devenir hospitalier 143
Groupes & associations de pèlerins et marcheurs 145

Crédits

Cartes :

www.simpleup.me/portfolio/pilgrim-project

www.xacobeo.fr/YE4.01.Eur_ACIR.pdf

www.xacobeo.fr/YE4.01.Europe_Lim.pdf

www.ot-caroux.fr/fr/bouger/randonnees-caroux-herault/saint-jacques-de-compostel.html

www.a406.idata.over-blog.com/3/09/21/66/Chemins-de-St-Jacques.jpg

www.mapacaminosantiago.es

Statistiques sur fréquentation des chemins de Compostelle :

www.cuatrocantones.com/cuantos-peregrinos-hacen-el-camino-de-santiago-al-ano

www.viajecaminodesantiago.es/estadisticas-del-camino-de-santiago

Cartes Météo :

www.caminodesantiagotiempo.com

www.caminocaminandoblog.files.wordpress.com/2015/09/climat1.jpg

Extraits de « La Légende de Compostelle, Le Livre de saint Jacques », traduit et présenté par Bernard Gicquel, Éditions Tallandier, 2003 ©Tous droits réservés

Pour l'icône de l'Atlas des chemins : www.editionsouestfrance.eu, et les citations du guide « *Atlas des chemins de Compostelle* » de Patrick Mérienne, Éditions Ouest France, ©Tous droits réservés

La Grande Chanson des pèlerins, livret de Toulouse, 1656 :

www.xacobeo.fr/ZF2.02.mus.Gde_chan_5.htm

Le Chant des pèlerins de Compostelle : ©Paroles et musique de Jean-Claude Benazet

Crédits images

©Larousse

©Wikipedia

©Tous droits réservés pour les images utilisées dont les auteurs n'ont pas été identifiés.

Ne pas reproduire tout ou partie de ce texte sans autorisation préalable.

© RLS, 2017—Tous droits réservés. ISBN : 979-10-699-1554-1

Vous pouvez nous contacter : contact@riveder-le-stelle.fr

www.riveder-le-stelle.fr

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES