



DOSSIER D'INFORMATION

à l'usage des

PÈLERINS

Édition 2011



lou camin de san jaque au paradis nous mena

F. Mistral

**Association Provence - Alpes - Côte d'Azur - Corse des Amis
des Chemins de Saint Jacques de Compostelle et de Rome**
BP 21 - 13850 GRÉASQUE



Santiago de Compostela
Place de l'Obradoiro
Cathédrale

PRÉAMBULE

En 1977, Barret et Gurgand, deux journalistes, ont marché de Vézelay à Compostelle. Leur livre, *Priez pour nous à Compostelle*, paru en 1978 a eu un succès considérable et a beaucoup contribué à faire connaître le pèlerinage en lui donnant une dimension médiatique.

En 1982, le pape Jean-Paul II s'est fait lui-même pèlerin de Compostelle. De là, il a appelé l'Europe à retrouver ses « racines chrétiennes ».

Deux autres événements, l'un, politique, la désignation des chemins de Compostelle comme premier Itinéraire Culturel Européen en 1987, l'autre, religieux, l'organisation des JMJ en 1989, ont donné à Compostelle une nouvelle dimension.

Les conditions étaient réunies pour que l'année sainte 1993 marque le véritable essor du pèlerinage contemporain. Près de 100.000 pèlerins y ont reçu la *Compostela*, 10 fois plus que l'année précédente. Ce nombre fut doublé lors de l'année sainte 2004 et, pour 2010, ce sont plus de 272.000 pèlerins qui ont été recensés à Santiago de Compostela.

Quelles que soient les motivations de départ, les chemins de Saint Jacques ne se parcourent pas comme n'importe quels chemins. Si la dévotion religieuse imprègne les « marcheurs de Dieu », pour d'autres c'est un exploit sportif, mais pour tous c'est un chemin d'ouverture et de tolérance.

Au XIIe siècle, la *Chronique de Turpin*, mettant en scène Charlemagne répondant à l'appel de saint Jacques, avait incité les chevaliers de tous les pays d'Europe à venir libérer l'Espagne chrétienne du joug sarrasin.

Aujourd'hui, c'est la décision du Conseil de l'Europe qui a fait de Compostelle un symbole européen. Les chemins et les gîtes sont l'occasion de rencontres, d'un brassage d'idées et d'échanges.

Si, au Moyen Age, le *Camino francés* a été chemin de peuplement de l'Espagne du Nord, de nos jours, les chemins contemporains de Compostelle constituent une des dimensions de la construction européenne.



LE CARNET DU PELERIN

Notre Association peut délivrer au futur pèlerin, sur sa demande, le « CARNET DE PÈLERIN ». Ce carnet, appelé « CREDENCIAL » par les espagnols, est indispensable pour être admis dans les gîtes en Espagne et, parfois aussi, en France.

Il comporte les renseignements d'identité du porteur, un mot de recommandation auprès des autorités, en cas de besoin, et la prière du pèlerin.

Sur ce carnet, le pèlerin fait appliquer, à chaque étape, le sceau (sello) du refuge ou de "l'albergue" de pèlerins, de l'église, de la mairie, ou de l'institution d'accueil : hôtel, couvent, etc ... A défaut, il peut faire apposer le timbre de la gendarmerie ou du bureau de poste, de l'office du tourisme, voire d'un commerçant. Le tout, daté et signé, permettra de justifier l'itinéraire parcouru. Il est possible d'y faire apposer, avant le départ, par son curé, le sceau de sa paroisse.

La demande de ce carnet est une démarche importante. Sa possession implique que son détenteur accepte rengagement moral de respecter, accueillir, écouter et aider les autres pèlerins, respecter les hôtes et les gîtes, respecter les sites et la nature et accepter la connotation religieuse indissociable de ce pèlerinage et de sa spiritualité.

Les Présidents Départementaux sont à votre disposition pour vous délivrer ce document, après que vous ayez signé la « Lettre d'Engagement » par laquelle vous reconnaissez accepter la spécificité du chemin à travers les engagements énumérés plus haut.

Pour ceux qui quitteraient la voie d'Arles pour passer par Roncevaux, une CREDENCIAL peut également être délivrée à Saint Jean-Pied-de-Port et à Roncevaux. Enfin, l'Église de France délivre une CRÉANCIALE remise dans bon nombre d'églises.

Les « hospitaleros » sont habilités à retirer ce carnet à ceux qui, par leur comportement, ne se conduiraient pas en pèlerins. Ce carnet vous permettra d'obtenir, à votre arrivée, la « COMPOSTELA », certificat rédigé en latin qui atteste que vous êtes parvenu au but de votre pèlerinage.

.....

Extrait de la note d'information à l'attention du Pèlerin émise par l'OFICINA de ACOGIDA dei PEREGRINO de la CATHEDRAL de SANTIAGO

« Nous vous recevrons au Bureau d'Accueil des Pèlerins, rue de Villar n° 1. Ici, nous assurons l'accueil des Pèlerins, nous leur remettons le dernier cachet et leur concédons la COMPOSTELA, qui est le certificat officiel pour ceux qui font le pèlerinage « pietatis causa », c'est-à-dire en donnant un sens chrétien, au moins religieux, au pèlerinage. Si l'on fait le chemin sans cette finalité, il n'est pas nécessaire de se présenter dans notre bureau. »

LA CREDENCIAL ET LA COMPOSTELA

Fac-similé de la dernière page du modèle officiel de Credencial

(Archidiocesis de Santiago de Compostela : <http://www.archicompostela.org/>)

• Cette **credencial** est destinée uniquement aux pèlerins à pied, à vélo ou à cheval qui désirent faire le pèlerinage en lui donnant un sens chrétien, même si c'est davantage en guise de recherche. La credencial a pour objectif d'identifier le pèlerin ; de par ce fait, l'institution qui le présente devra être une paroisse, une confrérie, etc...La credencial ne génère aucun droit au pèlerin. Elle a deux finalités pratiques :

- Donner accès aux auberges qui offrent une hospitalité chrétienne dans le Chemin.

- Solliciter la "**Compostela**" au sein de la Cathédrale de Santiago, puisqu'elle est la preuve d'avoir accompli le pèlerinage. La "Compostela" se concède seulement à ceux qui font le pèlerinage en lui donnant un sens chrétien : "devotionis affectu, voti vel pietatis causa" (avec un motif de dévotion, de vœu ou de piété). Et de plus, elle se donne uniquement à ceux qui feront le pèlerinage jusqu'à la tombe de l'Apôtre, en parcourant au minimum les 100 derniers kilomètres à pied ou à cheval, ou les 200 derniers kilomètres à vélo.

• La credencial du pèlerin ne peut donc être remise que par l'Eglise et ce, à travers ses différentes institutions (Evêché, Paroisse, Confrérie, etc... ou quoiqu'il en soit par l'intermédiaire d'institutions autorisées par l'Eglise). C'est uniquement de cette manière que se concèdera la "Compostela" dans la S.A.M.I. Cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle (Journées sur l'Année Sainte : novembre 1993).

• Les refuges manquent de subventions et doivent pouvoir assurer leur maintenance, en considérant leur austérité, à travers la collaboration des pèlerins (nettoyage, soin des installations, respect du repos, aide économique...)

• En ce qui concerne les groupes organisés avec des voitures d'accompagnement ou à vélo, nous leur demandons de bien vouloir trouver une alternative pour l'hébergement, autre que celle des refuges de pèlerins.

• Le porteur de la présente credencial accepte ces conditions.

Cette page termine avec la bénédiction suivante, procédant du Codex Calixtinus, et écrite durant le XII^{ème} siècle :

Bénédiction

« Au nom de notre Seigneur, reçois cette **besace**, attribut de ton pèlerinage afin que, puni et amendé, tu te hâtes d'arriver aux pieds de Saint Jacques, où tu désires ardemment de te rendre ; et pour que, suite à ton voyage, tu reviennes auprès des tiens avec plaisir et ce, aidé de Dieu qui vit pour les Siècles des Siècles Amen.

Reçois ce **bourdon** afin qu'il soit un soutien dans la marche et le labeur au cours du chemin de ton pèlerinage pour que tu puisses vaincre les hordes de l'ennemi et arriver en sécurité aux pieds de Saint Jacques ; et après ton voyage t'en revenir à nos côtés avec allégresse et ce, sous l'assentiment du même Dieu qui vit et règne pour les siècles des siècles Amen. »

L'AVIS DU MEDECIN

Certains candidats au pèlerinage s'interrogent :

« J'ai tel ou tel problème physique, puis-je partir ? »

C'est là une inquiétude bien légitime, mais la longue marche vers Saint Jacques n'est pas une performance sportive. Chacun peut donc l'envisager à son rythme et selon ses capacités, sans forcer : ce serait contraire à l'esprit du pèlerinage et risqué sur le plan de la santé.

On voit sur le chemin marcher des pèlerins porteurs d'affections chroniques diverses (*obésité, hypertension, séquelles neurologiques, etc*) dont certains très âgés.

La plupart trouvent dans le pèlerinage une amélioration de leurs maux, rarement une aggravation !

En conclusion, la vie sur le chemin est saine et la santé n'est pas un réel problème, sauf cas particuliers.

Si vous avez quelques doutes sur vos capacités, seul votre médecin pourra vous conseiller et, éventuellement, vous traiter préventivement.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Avant le départ :

- Habituez-vous (*ou réhabituez-vous*) à marcher sur de longues distances avec chaussures de randonnée et sac à dos chargé. Cette mise en forme doit se faire progressivement, sur plusieurs semaines.

- Si le temps vous manque pour cette préparation, sachez toutefois que le pèlerinage constituera par lui-même un excellent entraînement. Il vous suffira de veiller, la première semaine de votre « chemin », à ne faire que des étapes courtes à allure modérée. La forme et l'endurance viendront ensuite.

Sur le chemin :

- Emportez vos médicaments personnels, mais sachez que l'Espagne n'est pas un désert et que les possibilités de soins y sont bonnes ; les médicaments classiques (*parfois sous une autre appellation*) peuvent être délivrés. Demandez à votre caisse de Sécurité Sociale la carte européenne d'assurance maladie vous permettant d'être remboursés des soins dans la C.E.E.

- Mangez équilibré (*il existe d'excellents menus pèlerins à prix modique*) et buvez beaucoup d'eau pour prévenir crampes et tendinites.

- Enfin, si vous avez des ampoules qui s'infectent et ne guérissent pas, si vous souffrez de tendinite ou d'autres douleurs durables, n'hésitez pas à abandonner provisoirement le chemin avant que le problème ne s'aggrave. Vous pourrez le reprendre après guérison !

VOTRE BUDGET

Votre budget quotidien dépendra de vos choix en matière d'hébergement (*hôtel, camping, gîte ou bivouac*) et de restauration (*restaurant, casse-croûte, tapas, ou « tambouille » personnelle*).

Il sera plus élevé en France, qui n'est pas aussi bien organisée que l'Espagne du point de vue de l'hospitalité accordée aux pèlerins.

Grâce à l'activité des associations jacquaires riveraines, la voie d'Arles comporte depuis 2001 suffisamment de possibilités d'accueil.

En Espagne, tout au long du « Camino Frances », les possibilités d'hébergement, gîtes municipaux ou privés, sont encore plus nombreuses avec un éventail de prix de nature à satisfaire toutes les bourses.

En France, hors l'option « camping », il vous faudra compter sur une dépense quotidienne de 40 € au minimum.

En Espagne, on s'en sort très bien avec une dépense de 30 € en moyenne.

On peut choisir le repas « special peregrinos » à prix modique. La nuit en gîte est parfois laissée à votre initiative (*donativo*).

Tous ceux qui le peuvent se doivent de donner en fonction de leurs possibilités, et il n'est pas interdit aux plus fortunés, même s'ils ont choisi de coucher à l'hôtel, de venir déposer leur obole sous le prétexte, par exemple, de faire apposer le « sello » sur la Credencial.

Il faut aussi savoir que les bonnes volontés qui, tout au long du chemin, secouraient habituellement les plus démunis parmi les pèlerins ne peuvent plus suffire à l'augmentation du nombre de ces derniers, liée à l'expansion du pèlerinage. Il n'est donc pas conseillé, même pour des raisons hautement honorables, de vouloir pérégriner en mendiant, privant ainsi les vrais pauvres de l'aide qui leur est due.

NOTA : Les prix peuvent varier selon le lieu. A ce budget quotidien il faudra, bien sûr, ajouter le prix du voyage retour pour ceux qui ne prévoient pas de repartir à pied.

L'ARGENT

En Espagne, de nombreux distributeurs de billets, souvent bilingues, jalonnent l'itinéraire. Donc, pas de problème avec une carte bancaire internationale.

Toutefois, prenez vos précautions, ayez toujours sur vous un minimum d'argent liquide et n'attendez pas le dernier moment pour retirer de l'argent. Il serait navrant de se faire avaler sa carte en dehors des jours d'ouverture des banques !

Vous pourriez aussi, par précaution, emporter une petite somme en voyageurs chèques, que vous rangeriez à part de votre argent liquide.

Opposition carte bancaire :

- N° fourni par votre Agence (*à noter avant le départ*),

- à défaut : - de France : 0-892-705-705

- en Espagne : 0-800-90-11-79

- ou encore : <http://www.carte-bleue.com>

L'EQUIPEMENT

Les recommandations suivantes sont valables du printemps au début de l'automne. Pour les autres saisons, équipez-vous plus chaudement.

- **CHAUSSURES** : chaussures de randonnée « brisées » (*pas de chaussures neuves*), de préférence à tige haute (*tenant les chevilles*), légères, permettant au pied de respirer et d'évacuer la chaleur, à semelle crantée, épaisse pour isoler de la chaleur et des aspérités du sol, imperméables à la rosée, voire à la pluie. Préférez une semelle intérieure en sorbothane qui absorbe efficacement les vibrations et protège vos articulations. Des guêtres imperméables sont recommandées ; elles vous permettront de garder les pieds au sec en cas de pluie.

- **SANDALES LÉGÈRES** : permettant, le soir, de reposer les pieds.

- **SANDALES DE MARCHÉ** (*éventuellement*) : elles permettent de marcher sur la plupart des chemins et sont une alternative en cas d'ampoules.

- **CHAUSSETTES** : de préférence, chaussettes de randonnée. Évitez le coton qui absorbe et ne rejette pas la transpiration, préférez la laine ou, mieux, les fibres synthétiques qui évacuent la transpiration et donnent une meilleure élasticité.

- **BOURDON** (*ou bâton de marche*) : le bourdon traditionnel peut être remplacé par un (*ou mieux, deux*) bâton(s) télescopique(s).

- **SAC DE COUCHAGE** (*indispensable en Espagne*) : léger, non polaire, 0°.

- **SAC A VIANDE** : léger (*en soie par exemple*), il vous isolera des matelas, parfois douteux, des albergues.

- **TENTE** : normalement inutile, car il existe suffisamment de possibilités d'hébergement. Pour ceux qui veulent absolument ne pas dépendre d'elles, une très légère toile de tente peut se concevoir. Mais attention au poids !

- **GOURDE** : 1 (ou 2) gourde(s) souple(s) fixée(s) à la ceinture, accessible(s) sans pose du sac. Mais une bouteille plastique (*solide*) peut suffire.

- **VÊTEMENTS** : Prévoyez de vêtements de pluie ; privilégiez les manches longues (*soleil !*) et les tissus légers.

N'hésitez pas à choisir des vêtements en fibres nouvelles (Gore-Tex par exemple) qui respirent et évacuent la transpiration tout en restant imperméables et en séchant très rapidement.

- **SAC A DOS** :
- capacité : 40 à 60 litres
- bretelles larges, réglables et garnies de mousse,
- ceinture ventrale réglable qui allège vos épaules en reportant une grande partie du poids sur les hanches,
- sangles de rappel de charge,

Ne choisissez pas un sac trop grand ... qui ne demandera qu'à se remplir ! Le sac lui-même sera plus léger, ainsi que son contenu.

- **BESACE ou BANANE** : utile pour les accessoires à conserver sur soi (papiers, argent, carte de crédit, topoguide, ...)

« Prévoyez le strict nécessaire, car la spiritualité du chemin est faite de dénuement »

L'ENNEMI EST LE POIDS !

Il est recommandé de ne pas porter une charge excédant la 1/10^e partie de votre poids. L'idéal serait de ne pas dépasser 9 à 12 kilos, nourriture et boisson comprises.

Vous devrez donc renoncer à beaucoup de choses considérées d'habitude comme nécessaires et opérer une sélection très sévère.

Le contenu-type décrit ci-après ne constitue qu'une proposition. Il ne peut que vous servir de base pour vos choix personnels.

Dans le sac :

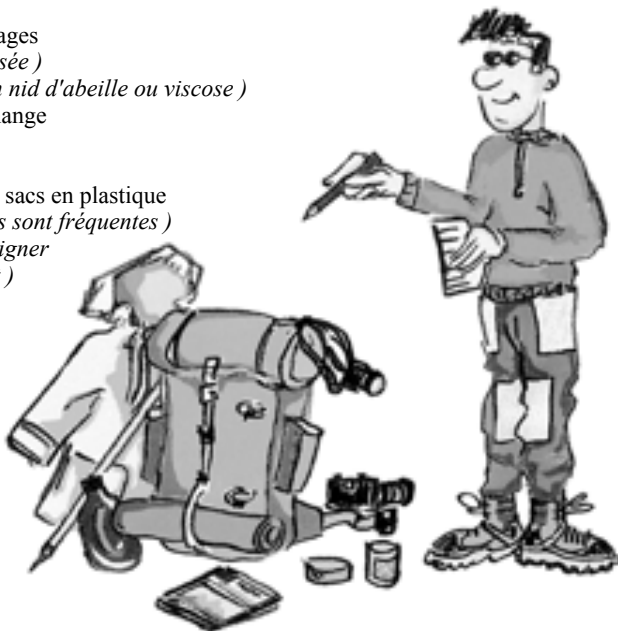
- 1 couverture de survie
- 1 foulard
- 3 slips (*dont 1 sur soi*)
- 3 tee-shirts (*dont 1 sur soi*)
- 2 pantalons légers (*dont 1 sur soi*)
- 3 paires de chaussettes de marche (*dont 1 sur soi*)
- paire de sandales légères + 1 paire de chaussettes légères pour l'étape
- chapeau ou casquette avec couvre-nuque
- paire de gants
- veste ou pull en tissu polaire
- vêtement anti-pluie :
 - soit cape ou poncho + guêtres
 - soit veste (*type gore-tex*) avec capuche intégrée + housse de sac + guêtres
- 1 trousse de toilette accrochable, contenant :
 - brosse à dents + dentifrice
 - rasoir (*facultatif*)
 - gant de toilette (*facultatif*)
 - savon de Marseille multi-usages
- pharmacie (*voir composition proposée*)
- serviette de toilette légère (*coton en nid d'abeille ou viscosé*)
- nécessaire de couture, lacets de rechange
- 1 pyjama (*ou équivalent*)
- épingles à linge, cordelette (*5 m*)
- papier toilette, mouchoirs en papier, sacs en plastique
- eau (*1 litre doit suffire, les fontaines sont fréquentes*)
- nourriture pour la journée (*se renseigner sur les possibilités de ravitaillement*)
- quart, couverts
-

Dans la besace ou la banane :

- papiers et documents personnels
- (*voir liste*)
- argent (*pour 2 à 3 jours*)
- couteau
- lunettes de soleil
- crème solaire,
- stylo, crayon,
- lampe de poche
-

Facultatif :

- tapis de sol, réchaud à pastille « méta », sandales de marche
- appareil photo, téléphone portable
- bible ou livre de prières



LES PAPIERS

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité (*obligatoire*)
- Carte VITALE (*)
- Carte de crédit internationale (*VISA, Master Card, Eurocard, ...*)
- Carte de téléphone France Télécom ou internationale (*éventuellement*)
- Carnet du pèlerin (*credencial ou créanciale*)
- Mini-guide de conversation Français - Espagnol
- Topoguide(s)
- Carnet de notes

(*) En Espagne, l'accès aux soins est gratuit chez les médecins ou établissements hospitaliers appartenant au réseau du système de santé public (*credencial nécessaire*). Cependant, pour éviter certaines avances de frais en cas d'hospitalisation, munissez-vous de la « **carte européenne d'assurance maladie** » qui vous sera délivrée par votre Caisse d'assurance maladie (*validité : 1 an*).

LE TELEPHONE

- **en France** : pour éviter carte et portable, vous pouvez utiliser le service gratuit de France Télécom PCV France, vous permettant de téléphoner chez vous gratuitement depuis une cabine ou chez un particulier à tout moment, les communications étant facturées sur votre numéro.

Pour vous abonner gratuitement, appelez de chez vous le 30 00, puis suivez les indications du serveur vocal. Le service est opérationnel après 48 heures.

- composer le 30 06, puis le N° de téléphone ; à la demande du serveur vocal, donnez votre nom et prénom ; si la personne qui répond chez vous accepte, vous êtes en ligne.

- **de France vers l'Espagne** : - composer le 00 34 suivi de l'indicatif de la Province (*) et du numéro de l'abonné ;

- **d'Espagne vers la France** : - composer le 00 33 suivi du numéro du correspondant sans le zéro de l'indicatif régional (*par exemple 4 et non 04*).

- ou, avec une **carte France Telecom**, composer le numéro d'accès au service : 900 9900 33, puis laissez-vous guider par les instructions qui vous sont données.

- **sur place, en Espagne** : - composer le 9, puis l'indicatif de la Province (*) et le numéro du correspondant.

LE PORTABLE

Si vous tenez à emmener votre portable, assurez-vous que l'Espagne est bien incluse dans la zone de couverture de votre contrat. Sachez cependant que vous n'aurez pas toujours la possibilité de le recharger à l'étape.

En tout état de cause, **évit**ez de l'utiliser à l'intérieur des **albergues**, par respect d'autrui.

(*) Indicateurs des Provinces d'Espagne

- | | | | |
|------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| - Huesca (974) | - Navarra (948) | - La Rioja (941) | - Burgos (947) |
| - Palencia (979) | - León (987) | - Lugo (982) | - La Coruña (981) |

PHARMACIE

N'emportez que le strict nécessaire.

Pour le reste, il y a suffisamment d'officines tout le long du chemin !

MEDICAMENTS

- 1 - vos médicaments personnels
- 2 - aspirine (*ou autre antalgique*) - vitamine C
- 3 - gélules anti-diarrhéiques (*éventuellement*)

Demandez conseil à votre médecin

PANSEMENTS

- 1 bande velpeau (*en cas d'entorse*)
- quelques pansements de différentes tailles (trico steril, elastoplast, ...)
- pansements anti-ampoules
- sachets d'alcool ou désinfectant
- crème solaire
- baume du pèlerin des moines de Ganagobie (*pieds*) (*)
- talc, crème antalgique (*éventuellement*)

Demandez conseil à votre pharmacien

MATÉRIEL :

- briquet à gaz
- coupe-ongles , pince à épiler (*écharde*)
- 1 paire de petits ciseaux
- quelques épingles à nourrice

(*) à commander au Monastère Notre-Dame - 04310 Ganagobie

LE COURRIER

La Poste restante existe aussi en Espagne et vous pourrez ainsi récupérer du courrier à votre passage dans les agglomérations possédant un bureau de poste. L'adresse devra être du modèle suivant :

Mme ou Mr « Nom » « Prénom »

Peregrino de Santiago

Lista de Correos - Correos central

« Nom de la Province » - « Nom de la Ville »

ESPAÑA

EN FRANCE :

- En gîtes d'étape ou chambres d'hôtes, ouverts à tous randonneurs, la credencial n'est pas nécessaire. Par contre, elle est exigée dans les familles d'accueil recevant les pèlerins et dans certains gîtes privés.
- Dans tous les cas, il est recommandé de réserver 24 ou 48 heures avant son arrivée.

- en Provence-Alpes-Côte d'Azur :

Une liste d'hébergements, tenue à jour par les associations de pèlerins de la voie d'Arles, est disponible sur le site :

www.compostelle-paca-corse.info/

Ces listes sont purement indicatives et susceptibles de modifications soudaines et inattendues qui ne sauraient engager la responsabilité de l'Association ; il est conseillé aux pèlerins de téléphoner 2 à 3 jours avant l'étape prévue pour s'assurer de la disponibilité de l'hébergement.

EN ESPAGNE :

- **Si vous souhaitez un confort supérieur à celui offert par les auberges de pèlerins**, vous aurez le choix, selon les étapes, entre :

- l'hôtellerie classique, du plus luxueux au plus modeste : « parador », hôtel, « hostel », pension,
- la formule gîte : « casa rural »,
- l'hébergement religieux : monastère.

- **Si vous privilégiez l'esprit « pèlerin »**, vous choisirez les « albergues » ou « refugios » dont la gestion diffère selon le type :

- Refuges dépendant d'une région (*Navarre, ...*), d'une Municipalité (*Ayuntamiento*) ou d'une Association : une participation est demandée.
- Refuges privés : ils sont un peu plus chers.
- Refuges pratiquant le « donativo » : un tronc recueille les oboles des pèlerins.

Dans ces refuges, la Credencial est obligatoire. On ne peut pas faire de réservations et on n'est pas autorisé à rester plus d'une nuit, sauf une nuit supplémentaire en cas de maladie.

- Si une voiture d'appui vous accompagne, vous ne serez pas admis dans la plupart des refuges. Vous devrez rechercher d'autres types d'hébergement.

- Pour les groupes importants de pèlerins (*plus de 9*), il est recommandé de se pourvoir de ses propres infrastructures d'hébergement (*tentes par exemple*).

La plupart des refuges sont tenus par des « **hospitaleros voluntarios** ».

Qui sont-ils ?

Ce sont des pèlerins ayant fait en entier le pèlerinage à Saint Jacques, parfois plusieurs fois, et qui se mettent bénévolement à la disposition des pèlerins en marche pour les accueillir.

Sachez respecter cet engagement bénévole : certains hospitaleros espagnols accueillent toute l'année, en dehors de leurs obligations familiales et professionnelles.

Cela peut expliquer certains horaires qui ne paraissent pas toujours adaptés aux souhaits des pèlerins étrangers.

Merci d'accepter avec gratitude l'accueil offert sans revendiquer !

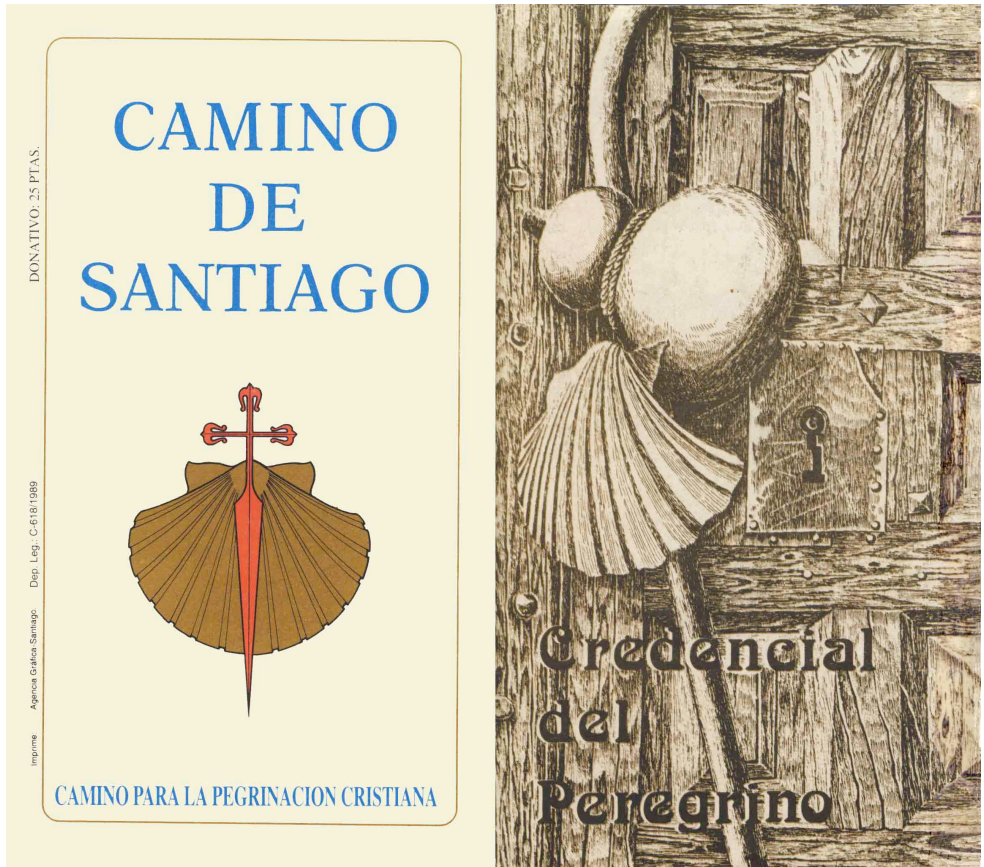
AVANT LE DEPART

CE CHEMIN N'EST PAS UN BANAL CHEMIN DE RANDONNÉE.

DONNEZ-VOUS LE TEMPS DE VOUS EN IMPRÉGNER !

IL S'AGIT LÀ D'UN LONG CHEMIN, ET CE N'EST QU'APRÈS UNE SEMAINE AU MOINS QUE VOUS COMMENCEREZ À LE DÉCOUVRIR DANS TOUTE SA PLÉNITUDE.

ALORS, SACHEZ MARCHER LONGTEMPS ET, SI POSSIBLE, JUSQU'AU BOUT.



LE DEPART

QUAND ?

La grande affluence de pèlerins (75%) se situe pendant les mois de juillet et d'août, entraînant une saturation des infrastructures d'hébergement.

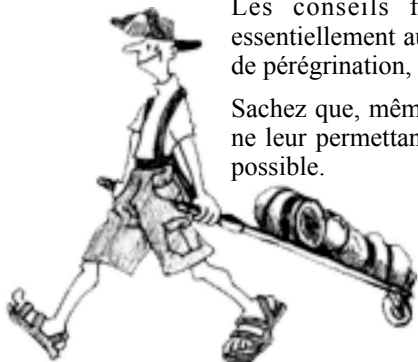
Si vous le pouvez, évitez cette période où la marche est pénible en raison de la chaleur et choisissez une saison intermédiaire, soit au printemps (*mois de mai et juin*), soit à l'automne (*septembre et octobre*).

La saison d'hiver est déconseillée, le passage des cols pouvant être rendu difficile, sinon impossible, par la neige et un certain nombre de refuges sont fermés.



COMMENT ?

Trois formes de pèlerinage sont admises par les Autorités compostellanes : à pied, en vélo et à cheval.



Les conseils formulés dans le présent dossier s'adressent essentiellement aux marcheurs. Si vous êtes tentés par les autres types de pérégrination, reportez-vous à la bibliographie.

Sachez que, même pour les personnes ayant des problèmes physiques ne leur permettant pas le port du sac à dos, le pèlerinage à pied reste possible.

Il existe pour cela des chariots porte-sac légers et maniables, permettant de « tirer » son équipement plutôt que de le porter.

(*rens : www.carrix.ch ou www.trollix.eu)*

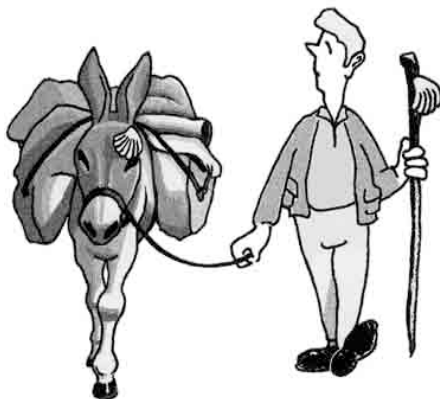
Et pourquoi ne pas faire le chemin avec un âne, compagnon affectueux qui portera sans rechigner votre barda ? (*rens : www.bourricot.com)* .

AVEC QUI ?

Seul : C'est certainement la meilleure façon de partir, une expérience exceptionnelle de réflexion et de remise en question. Est-on d'ailleurs vraiment seul quand on pense à soi, aux autres... ou à Dieu !

En couple : C'est un moyen idéal d'approfondir sa relation.

En groupe : Le chemin sera plus facile, mais il vous sera plus difficile de faire connaissance d'autres pèlerins.



Attention au choix de vos compagnons de route ! La promiscuité du pèlerinage peut révéler certains comportements asociaux.

Emmener son chien : Ce n'est à recommander, ni pour votre chien qui souffrira et s'épuisera, ni pour vous qui ne serez pas accepté dans la plupart des refuges en Espagne.

D'OÙ ?

Vous pouvez, comme les pèlerins des siècles derniers, décider de partir au plus près de chez vous puisque la prolongation de la voie d'Arles jusqu'à la frontière italienne (*voie domitienne et voie aurélienne*) est en cours d'achèvement.

De façon plus classique, vous pouvez choisir de partir d'Arles, point de regroupement traditionnel des pèlerins du « sud ».

Enfin, si vous n'êtes attiré que par le « camino francès », vous partirez alors :

- soit de Canfranc (col du Somport) par le chemin aragonais,
- soit de St-Jean-Pied de Port par le col de Roncevaux et le chemin navarrais.

EN ROUTE

L'ORIENTATION

En France, vous suivrez le balisage rouge et blanc des GR.

En Espagne, il faudra suivre les flèches jaunes, très souvent doublées par des coquilles. Il est pratiquement impossible de se perdre, les autres pèlerins ou les gens du pays vous remettront sur la bonne route.

LA NOURRITURE

Vous trouverez pratiquement chaque jour de quoi vous ravitailler, de préférence le soir à l'étape pour le lendemain.

Les cafés ouvrent généralement tard le matin en Espagne, et le pèlerin partant tôt, il est bon de prévoir un petit déjeuner à prendre au refuge, à compléter éventuellement à l'ouverture des cafés.

Dans la mesure du possible, prenez un repas chaud et consistant par jour, de préférence à l'étape du soir. Dans la plupart des refuges vous pouvez faire chauffer vos repas, mais il y a toujours un ou deux restaurants à proximité du refuge qui proposent le « menu du pèlerin ». C'est aussi un lieu de rencontre et de convivialité, même si vous ne parlez pas l'espagnol.

Gardez toujours l'un des sacs plastiques de vos emplettes pour y mettre les reliefs de vos haltes-repas. L'environnement et la réputation des pèlerins ne peuvent qu'y gagner.

Il n'y a pas de problème d'eau. Vous remplirez votre gourde, au fur et à mesure, aux bornes-fontaines ou chez l'habitant.

L'ÉTAPE

Ne soyez pas obsédé par les kilomètres et le plan établi. Si vous êtes fatigué, faites une journée plus courte et surtout, marchez à votre rythme.

Une journée-type peut se décrire ainsi :

- départ de l'auberge entre 7 h 00 et 8 h 30 (*entre 6 h 00 et 7 h 30 en été pour éviter la chaleur de l'après-midi*),
- arrivée à l'étape entre 13 h et 18 h (*souvent, les refuges n'ouvrent que dans le courant de l'après-midi*),
- douche, changement de linge, lessive, visite de la localité,
- contacts avec les autres pèlerins, dîner,
- et, vers 22 h, coucher, silence et repos.

L'ARRIVEE A COMPOSTELLE

Le départ de la dernière étape sera prévu très matinal afin d'arriver à Compostelle avant la fin de la matinée.

Après avoir passé le Monte del Gozo (*Mont-Joie*) d'où l'on aperçoit pour la première fois les tours de la cathédrale de Santiago, vous arrivez dans la ville par la « via sacra » et, comme les pèlerins du Moyen-Âge, vous entrez dans la basilique romane, maintenant « enrobée » dans une enveloppe baroque.

A l'intérieur, vous retrouvez l'édifice roman au Portique de la Gloire, chef-d'œuvre de Maître Mateo, dont la statue, à genoux, se trouve au dos de la colonne centrale, face au maître-autel.

Ensuite, vous remontez la nef pour aller prier au tombeau de Saint Jacques dans la crypte située sous le maître-autel. Enfin, vous montez par un escalier derrière le maître-autel pour faire, à la mode espagnole, « l'abrazo a l'apostol ».

Mais bien sûr, vous pourrez choisir vos dévotions selon votre propre sensibilité et, par exemple, vous recueillir à la « chapelle de la France » située dans le déambulatoire dans l'axe du maître-autel.

À midi, messe des pèlerins à l'issue de laquelle vous aurez peut-être la chance de voir se balancer le « botafumeiro », gigantesque encensoir en argent mis en œuvre par 8 vigoureux « tirabouleiros ».

Au n°1 rúa do Vilar, se trouve le bureau d'accueil des pèlerins (*Acogida del peregrino*) où vous pourrez obtenir la « Compostela » qui vous permettra d'être logé au Centre d'accueil. Le bureau des pèlerins est ouvert aux heures espagnoles, c'est-à-dire, en principe, de 10 h 30 - 11 h à 13 h le matin et de 17 h à 19 h le soir.

L'Hôtel des Rois Catholiques, autrefois hôpital où étaient accueillis les pèlerins, s'est transformé aujourd'hui en Parador, hôtel de grand luxe, mais conserve l'obligation de servir des repas gratuits aux pèlerins sur remise de la « compostela » (*prévoir photocopie*). S'inscrire de bonne heure à l'avance car ce bénéfice n'est valable que pour 3 jours (*repas dans la salle à manger du personnel, seuls les 10 premiers sont admis en cas d'affluence*). Il vous faudra rester au moins 2 jours si vous voulez avoir le temps d'admirer l'ensemble architectural entourant la cathédrale et visiter quelques unes des splendeurs de cette ville aux quarante-six églises et aux innombrables palais.

Si vous n'êtes pas pressé pour le retour, complétez votre pérégrination en vous rendant à Padron, lieu du retour du corps de l'apôtre martyr. A l'église Santiago, juste avant le pont, vous pourrez voir sous le maître-autel la borne romaine, témoin de l'arrivée des reliques de Saint Jacques. Après le pont, il y a la fontaine rappelant l'arrivée de la barque légendaire et la conversion de la reine Lupa. En suivant la ruelle à droite, vous monterez la colline où Saint Jacques essayait de convertir la population et où se trouve maintenant une petite chapelle décorée d'une belle statue polychrome. Et pourquoi ne pas continuer jusqu'au sanctuaire du Cap Finisterre, en fait l'ultime étape du pèlerinage (*possibilité d'hébergement à Fistera, petit port de pêche typique*).

Ces deux suppléments peuvent se faire à pied, mais vous pouvez également emprunter les cars au départ de Santiago (*renseignements à la station d'autobus*).

LE RETOUR

LE VOYAGE

Les pèlerins du Moyen-Âge, une fois arrivés à Compostelle, devaient prendre à nouveau le chemin pour le retour. Certains le font encore aujourd'hui, mais la plupart utilisent les moyens de transport.

Si c'est votre cas, vous avez le choix, selon votre budget, entre trois possibilités :

- **CAR** : Santiago - Nîmes (environ 23 h de trajet)
 Santiago - Irun (environ 13 h 30 de trajet)
 - **TRAIN** : Santiago - Hendaye (environ 12 h 30 de trajet - tous les jours)
 - **AVION** : Santiago - Marseille (environ 4 h 30 de trajet - tous les jours)
- Prévoyez votre retour à l'avance pour avoir le choix en cas d'affluence.

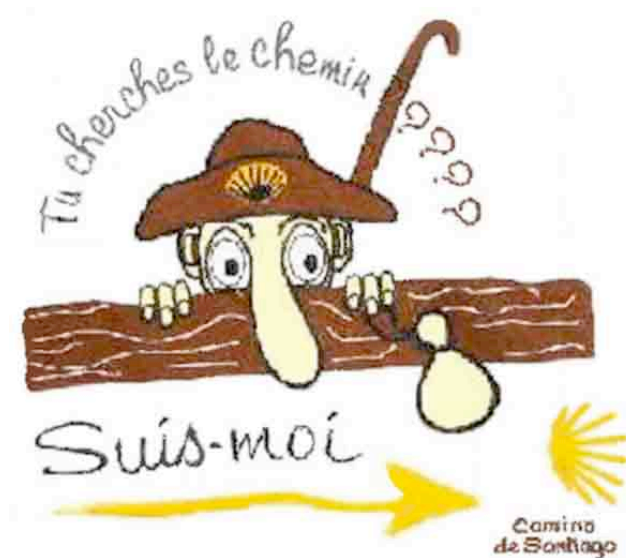
ET APRÈS ?

Vous pouvez, bien sûr, ranger vos photos, votre sac et vos souvenirs, les garder pour vous et pour vos proches.

Songez toutefois que l'aide aux candidats au départ (renseignements, documents), la définition des chemins (extensions, variantes), l'hospitalité (création de refuges, accueil) sont le fait d'anciens pèlerins comme vous qui continuent à vivre leur chemin.

Alors, pourquoi ne pas vous investir dans une association jacquaire ?

Les anciens, et futurs, pèlerins ont besoin de vous. L'hospitalité vous tend aussi les bras, que ce soit en France ou que ce soit en Espagne (pratique de la langue espagnole nécessaire).



BIBLIOGRAPHIE

SOURCES HISTORIQUES

- Les Actes des Apôtres, L'Épître de Jacques*, dans le Nouveau Testament
La légende de Compostelle, éd et trad. française intégrale du *Codex Calixtinus*, XIIe siècle (dont la traduction modernisée du *Guide du pèlerin*), Bernard Gicquel, Paris, Tallandier, 2003
La Légende Dorée, Jacques de Voragine, v. 1255, éd. trad. J.B.M. Rose, Paris, Garnier-Flammarion, 1967,
Le pèlerinage de vie humaine, Guillaume de Digulville, XIIIe siècle, édition Paule Ambland, Paris Flammarion 1998.

ETUDES

- Saint-Jacques de Compostelle*, Bennassar, Bartolomé, Paris, 1970.
Dans les pas de saint Jacques, D. Pericard-Mea, Tallandier, 2002
Pèlerins de St Jacques en Europe du Xe siècle à nos jours, R. de la Coste Messelière, Perrin
Breve histoire de Compostelle, Denise Péricard-Méa, Fragile, 2003
Saint Jacques et la France, collectif, Actes de Colloque, Cerf histoire, Paris 2003
Les Routes de Compostelle, Denise Péricard-Méa, Gisserot-Histoire, Paris, rééd.2006
Dictionnaire de saint Jacques et Compostelle, Louis Mollaret, D. Péricard-Méa, Gisserot, 2006
Sur les chemins de Compostelle, Camille Daux, 1898, rééd. Atlantica, 2003

RECITS DE PELERINAGES

- Pèlerins comme nos pères*, Branthomme, Henri, Madaule, J. ... Paris 1950
Priez pour nous à Compostelle, P. Barret et J.N. Gurgand, Hachette
Compostelle carnet de route d'un pèlerin, Adrian, Luc, Paris, 2002
Pèlerin ! Marcher vers Compostelle, Michel Bureau, s.j., Vie chrétienne

PRÉPARATION SPIRITUELLE

- En chemin avec saint Jacques, Guide spirituel du pèlerin*, Hospitalité St Jacques, Prémontrés de Conques
Prier en marchant, Michel Bureau, s.j., Vie chrétienne

PRÉPARATION PRATIQUE ET CONSEILS

- Le chemin d'Arles vers Saint-Jacques de Compostelle*, R. Day , L. Laborde Ballen, Rando Éditions
Sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle - via Tolosana, F. Lepère, Éd. F. Lepère
Le chemin de Saint-Jacques de Roncevaux à Compostelle, L. Laborde Ballen, Rando Éditions
Guide pratique du chemin de Saint-Jacques de Compostelle, Ferdinand Soler, Dervy
Guide pratique du pèlerin - Édition française, Milan Bravo Lozano, Everest
Compostelle, Il n'est que de partir, Jacques Patureau, Atlantica,

PARMI LES SITES INTERNET

- Association PACA-Corse* : <http://www.compostelle-paca-corse.info/>
Fondation David Parou Saint-Jacques : <http://www.saint-jacques.info/>
Cartographie de la voie d'Arles : <http://santiago.via.arles.free.fr/>
Partir avec un âne : <http://www.bourricot.com/>
Partir en VTT : <http://perso.wanadoo.fr/vtt.compostelle/>
Sites personnels :
- Jacques Clouteau <http://www.chemindecompostelle.com>
- Gérard du Camino : <http://perso.wanadoo.fr/gerard-du-camino/index.html>
Autres associations :
Société Française des amis de saint Jacques : <http://www.compostelle.asso.fr/>
Fédération Française des Associations des Chemins de saint Jacques : <http://www.compostelle-france.fr/>
Compostelle 2000 : <http://www.compostelle2000.com/>
Association Rhône-Alpes des amis de saint Jacques : <http://www.amis-st-jacques.org/>

NOTA : Ces informations sont volontairement limitées. Pour une bibliographie plus complète, voir <http://www.saint-jacques.info/biblio.html>.

EL CAMINO

Le Chemin

Polvo, barro, sol y lluvia,
Es el camino de Santiago,
Millares de peregrinos
Y mas de un millón de anos.

Peregrino, ? Quien te llama ?
? Que fuerza oculta te atrae ?

Ni el campo de las estrellas,
Ni las grandes catedrales,
No es la bravura Navarra,
Ni el vino de los Riojanos,
Ni los mariscos Gallegos,
Ni los campos Castellanos.

Peregrino, ? Quien te llama ?
? Que fuerza oculta te atrae ?

Ni las gentes del Camino,
Ni las costumbres rurales,
No es la historia y la cultura,
Ni el gallo de la Calzada,
Ni el palacio de Gaudi,
Ni el castillo de Ponferrada.

Todo lo veo al pasar,
Y es un gozo vero todo.

Mas la voz que a mi me llama,
La siento mucho mas hondo.
La fuerza que a mi me empuja,
La fuerza que a mi me atrae,
No sé ni explicar la yo.

¡ Solo El de Arriba lo sabe !

Poussière, boue, soleil et pluie,
C'est le Chemin de Saint Jacques,
Des milliers de pèlerins,
Et plus d'un millier d'années,

Pèlerin, qui t'appelle ?
Quelle est cette force obscure qui t'attire ?

Ni le Champ des Étoiles,
Ni les grandes cathédrales,
Ce n'est pas la bravoure Navarraise,
Ni le vin de ceux de la Rioja,
Ni les fruits de mer des Galiciens,
Ni les champs Castellans.

Pèlerin, qui t'appelle ?
Quelle est cette force obscure qui t'attire ?

Ni les gens du Chemin,
Ni les coutumes rurales,
Ce n'est pas l'histoire et la culture,
Ni le coq de la Calzada,
Ni le Palais de Gaudi,
Ni le château de Ponferrada.

Tout cela, je le vois au passage,
Et ce m'est une joie de tout voir.

Mais la voix qui, moi, m'appelle,
Je la ressens au plus profond.
La force qui, moi, me pousse,
La force qui, moi, m'attire,
Je ne sais même pas l'expliquer.

Seul Celui d'En-Haut le sait !

(Ballade attribuée à Eugène Garibay Banos, curé d'Hormillejas)



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**
convenientibus, authenticas visitationis litteras expediat, omni-
bus et singulis praesentes inspecturis, notum facio: *Datus*

Christiuaui Fabre
hoc sacratissimum Templum pietatis causa devote visitasse.
In quorum fidem praesentes litteras, sigillo ejusdem Sanctae
Ecclesiae munitas, ei confero.

Datum Compostellae die *19* mensis *Junii*
anno Dni *1996*.



Jaimedomingo
Secretarius Capitalaris