



# LE CAMINO DE

A...

à

Z...



Votre association a le plaisir de vous offrir ce petit recueil de conseils et d'informations à l'occasion de votre première cotisation ou de votre premier départ sur " les Chemins des Etoiles".

Ce texte ne prétend pas donner une information globale du type de celle des guides, mais la complète sur des points importants mais souvent oubliés et répond aux questions fréquemment posées.

Sa rédaction est l'œuvre d'anciens pèlerins et hospitaliers, membres de l'association.

Sa lecture doit être complétée par celles des documents joints, établis dans les mêmes conditions et par une conférence donnée chaque année, "A SANTIAGO SANS BOBOS".

Toutes remarques ou suggestions seront les bienvenues pour l'améliorer.

### **TABLE DES MATIERES**

Lexique  
Le sac du pèlerin  
L'accueil sur le Chemin  
Le pèlerin et l'environnement  
Les adresses utiles  
La journée du pèlerin

*A*

## **ADMINISTRATIONS**

L'heure habituelle de fermeture est 14 h.

## **"ALBERGUE DE PEREGRINOS"**

Ces gîtes d'étapes sont de deux catégories

- Traditionnels. Ils sont établis dans toutes sortes de bâtiments (du baraquement au monument historique) et sont gérés par les communes, les associations, les paroisses... Ils sont parfois gratuits, le plus souvent à participation volontaire ou à contribution modique. Ils offrent au moins un couchage et une douche. Le reste (horaires, possibilité de cuisine, micro-ondes, repas ou petits déjeuners préparés, lave-linge) varie selon les endroits. L'usage en est réservé aux porteurs de la crédenciale. Il n'y a pas de réservation et la priorité est accordée aux marcheurs dans l'ordre d'arrivée. On ne peut y rester qu'une nuit, le départ se faisant tôt le matin. Théoriquement, ceux qui bénéficient d'un véhicule d'accompagnement, ou les groupes organisés ne sont pas reçus. Les animaux ne sont pas admis et il est interdit de fumer. En été sont prévues des extensions (salles de sport, tentes...) avec un confort réduit.
- Privés. Ils se sont multipliés, suite à l'hyper fréquentation du chemin. Les conditions de gestion et les prestations fournies sont variables, mais restent en général bon marché. Ils rivalisent de publicité en des termes pouvant entraîner la confusion avec les gîtes traditionnels.

De nouveaux hébergements se créent parfois rapidement, d'autres ferment provisoirement. La dernière mise à jour est proposée à l'accueil de Saint-Jean-Pied-de-Port.

## ***B***

### **BALISAGE**

Tant par Roncevaux que par le Somport, le chemin est très bien balisé (flèches jaunes, marques GR, panneaux européens...) complétés par une signalisation d'intérêt local (bars, commerces, albergues...)

### **BANQUES**

Les agences ferment à 14 heures. Sur le plan pratique, il existe dans toutes les bourgades des distributeurs avec mode opératoire en français.

### **BARS**

Ils sont très nombreux dans les villes et il en existe au moins un dans chaque village. Outre les boissons, ils peuvent à toute heure servir des sandwiches et souvent une cuisine rapide de bonne qualité pour un prix modique. Ceux situés près des albergues sont actuellement ouverts pour servir les petits déjeuners. Ne pas s'étonner de l'affluence, souvent le soir, voire fort avant dans la nuit, le bar jouant un rôle social important dans le village ou le quartier.

### **BENEDICTIONS**

Moments forts de la tradition pèlerine, faisant fréquemment suite aux messes.

### **BOUSSOLE**

Elle peut être utile, car sur les guides, l'orientation est souvent signalée en complément.

## ***C***

### **CAMPING**

Le camping "sauvage" est en principe interdit. En outre, l'économie qu'il peut générer par rapport aux albergues est à mettre en balance avec le poids du matériel.

Les terrains homologués peuvent être utilisés par les groupes avec véhicule d'accompagnement. Ils sont signalés sur les guides.

### **CHAUSSURES**

Les chaussures, point le plus important de notre équipement, en cuir ou de plus en plus en GORETEX, doivent être choisies avec le plus grand soin et obligatoirement "rodées" avant de prendre le chemin.

Elles doivent être essayées en fin de journée dans un magasin spécialisé dans le vêtement de sport, avec l'aide d'un vendeur compétent. Les choisir en fin de journée, au moment où les pieds sont généralement les plus gonflés, avec les chaussettes que vous porterez sur le chemin, et prévoir une taille minimum de plus. Le confort absolu consiste à se faire réaliser des semelles personnalisées par un podologue spécialisé dans le sport (ce qui entraîne évidemment un certain coût). Mais attention, il faut que le pied, la chaussette et la semelle puissent cohabiter dans la chaussure. L'idéal est de choisir la chaussure suffisamment grande (en longueur, en largeur et en hauteur, et de la porter au podologue qui choisira la bonne épaisseur de semelle !

Les plus chères ne sont pas toujours les meilleures. En particulier, proscrire les modèles "montagne" et prendre les modèles de type moyenne ou grande randonnée, à tige montante ou basse selon le confort ressenti. Ne croyez pas les vendeurs vous assurant un kilométrage supérieur à 2.500 km. Ce n'est qu'un argument de vente. La moyenne de durée tourne entre 1.200 et 1.500 km. Ce qui n'est déjà pas si mal !

Proscrire formellement les chaussures non portées depuis longtemps ou celle de "récupération".

Il y a lieu de noter que

- Aucune chaussure de marche, même réputée imperméable, ne résiste à une journée de pluie.
- Le meilleur modèle, même choisi méticuleusement, peut, pendant la période de rodage, causer des ampoules ou autres ennuis. En cas de persistance ou de répétition, ils peuvent nécessiter, surtout chez les "aînés", l'intervention d'un podologue et le port de semelle orthopédiques.

Les chaussures "de repos" seront du type sandales de bonne qualité, de préférence aux chaussures fermées. Choisir malgré tout un modèle qui pourrait être une alternative avec les "grosses" chaussures les jours le beau temps ou lorsqu'il y a un problème passager.

### **COMMERCES**

Les commerces d'alimentation existent pratiquement partout, certains ayant été réouverts du fait de la clientèle pèlerine. Ils sont le plus souvent ouverts de 10 à 14 heures et après 18 heures.

Autres commerces : Ils existent dans les villes et bourgades. La carte de crédit est généralement acceptée

Les magasins sont généralement fermés le dimanche et parfois d'autres jours, selon les coutumes locales. En outre, certains jours, fériés en France, ne le sont pas en Espagne .

Il est utile de savoir qu'il existe une alimentation de dépannage dans les stations services et dans les commerces destinés aux enfants (fruits secs, biscuits...)

### **COMPOSTELLA**

Ce "certificat de pèlerinage" se retire à Santiago, dans un bureau voisin de la cathédrale, sur présentation de la "crédenciale" dûment tamponnée.

### **CREDECIALE**

Délivrée par l'association, elle est indispensable pour loger dans les gîtes traditionnels et reste un souvenir de son chemin. Un tampon quotidien (sello), de préférence celui du gîte, atteste de la progression du pèlerin. De nombreux commerçants proposent en outre leur propre tampon, qu'il vaut mieux faire figurer sur un carnet annexe afin de ne pas surcharger la credenciale, sans mécontenter le commerçant.

## *D*

### **DOCUMENTS ADMINISTRATIFS**

Outre la "crédenciale" déjà citée,

Carte d'identité nationale ou passeport,

Carte de rapatriement (si on n'a pas l'habitude de s'en servir, bien vérifier ses papiers, car on est souvent assuré par plusieurs organismes.)

Carte européenne d'assurance maladie.

Par ailleurs, dans le cas de problème de santé pouvant altérer la conscience, ou dans le cas de traitements à prendre en compte en cas d'accident, prévoir un document mentionnant la situation, facilement accessible et rédigé en espagnol.

## *E*

### **EAU**

Indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. En avoir toujours une réserve dans le sac malgré l'existence de nombreux points de ravitaillement possibles (fontaines, bars, commerces...)

### **EGLISES**

Beaucoup sont malheureusement fermées en dehors des offices

### **ETAPES**

La multiplication des hébergements permet à chacun d'adapter les étapes de base définies par les guides et de moduler sa marche selon son propre rythme ou les conditions du moment.

## *F*

### **FETES LOCALES**

Si elles permettent de mieux connaître le pays, elle sont pour le pèlerin une source d'ennuis, tels la réduction des horaires d'ouverture des administrations et des commerces (sauf les bars), les distributeurs de billets sont souvent en rupture, l'animation diurne et surtout nocturne, l'hôtellerie classique débordée, voire les gîtes fermés

# G

## **GUIDES**

Ils sont disponibles à notre siège-refuge pour consultation. Vous pourrez vous les procurer en librairie ou sur internet.

Il faut se limiter aux guides donnant des informations pratiques sur le chemin, avec un complément historique et touristique. Tenir également compte du format et du poids.

Il existe en outre un guide spécialisé sur les hébergements et commerces : MANGER ET DORMIR. CHEMIN DE COMPOSTELLE. CAMINO FRANCES de Christian Champion.

# H

## **HOTELLERIE**

Les hôtels sont une autre alternative de logement, avec réservation possible. Vérifier si le prix annoncé inclut ou non les taxes (IVA 7 %). Il est à noter que la nuit à l'hôtel est totalement indépendante du repas du soir et du petit déjeuner.

## **HOSPITALITE**

Voir en annexe l'accueil sur les chemins (colloque de Soulac septembre 2005)

## **HOSPITALERO ou Hospitalier**

Il s'agit très souvent d'un bénévole (qui paye même sa nourriture). L'hospitalier est au service du pèlerin, mais n'est pas son serviteur. Considérez le comme un ami, qui vous reçoit et vous apporte son savoir et son expérience.

# I

## **IDEES RECUES**

L'accueil à bras ouverts dans les villages, le logement gratuit au presbytère, les repas offerts au nom de la charité chrétienne ou en échange d'une prière à Santiago, encore demandés par certains avec une vraie ou fausse naïveté, ne sont plus de mise, car les conditions d'hospitalité des siècles passés auxquels ils se réfèrent, ne sont plus d'actualité.

## **ITINERAIRE**

Contrairement à la France où divers organismes se disputent l'authenticité du chemin, il n'y a, sur le Camino Frances, après la réunion des itinéraires du Somport et de Roncevaux, à Puente la Reina, qu'un seul chemin balisé. Toutefois, quelques variantes locales sont signalées, proposant un cheminement plus champêtre.

## **INTERNET**

Certaines albergues, les cybercafés, proposent, dans les villes, des liaisons généralement payantes.

# *J*

## **JOURNAL**

Beaucoup de pèlerins tiennent leur journal personnel au jour le jour, et certains en assurent ultérieurement la publication.

# *K*

## **KILOMETRES**

Un kilométrage minimum est exigé pour obtenir la "compostela" : 100 km à pied. Cela correspond à peu près au CEBREIRO. De ce fait arrivée massive de marcheurs à ce niveau, venant augmenter les difficultés de logement, principalement lors des week-ends prolongés.

# *L*

## **LANGUES**

Pour l'Espagne, l'espagnol et en Galice, en plus le gallego, langue co-officielle. Pour son quotidien, le pèlerin n'a pas obligation de les connaître. En cas de nécessité au gîte, il y a toujours quelqu'un pour servir d'interprète. Ne pas oublier également que de nombreux espagnols, actuellement retraités, ont travaillé en France.

## **LUNETTES**

Pour ceux qui en sont dépendants, prévoir une paire de secours dans un étui résistant.

# *M*

## **MEDECINS**

Point détaillé chaque année dans la conférence " A SANTIAGO SANS BOBOS".

Le services de santé sont au même niveau que la France, mais le fonctionnement est différent. Pratiquement, en cas de besoin d'une consultation, il y a lieu de se rendre

1. A l'hôpital, s'il y en a un
2. En zone rurale, au "Centro de Salud" ou au " Consultorio Medico", car il n'y a pas de médecins installés comme en France

La gratuité des soins est assurée sur présentation de la carte européenne d'assurance maladie.

## **MEDICAMENTS**

Point également détaillé chaque année dans la conférence " A SANTIAGO SANS BOBOS".  
Il est prudent de prévoir avant le départ, une quantité supérieure aux besoins (perte, allongement imprévu...)

1. Ses remèdes avec une ordonnance de renouvellement
2. Les médicaments ou articles d'hygiène dont on peut avoir besoin : soins des pieds, crème solaire... selon son usage et ses réactions habituelles.

Les pharmacies sont largement implantées en zone rurale et peuvent assurer un complément. Toutefois, il faut savoir que certains de nos produits d'hygiène ne sont pas distribués en Espagne. Les soins locaux (ampoules...) peuvent être assurés par l'Hospitalero ou des intervenants extérieurs (Croix Rouge)

## **MESSES**

Les horaires sont affichés dans les gîtes. A ne pas manquer la messe des pèlerins à Roncevaux et bien sûr celle de Santiago.

## **O**

### **OLORON SAINTE MARIE**

C'est la base de départ facilement accessible par train depuis Bordeaux. La voie du Somport est beaucoup moins encombrée que celle de Roncevaux. Elle est dotée de nombreux hébergements. Un accueil fonctionne à l'office de Tourisme. Tel : 05.59.39.98.00

### **ORDURES**

On aimerait ne plus entendre cette boutade : "A un carrefour, si tu hésites, prends le chemin le plus sale, c'est le CAMINO"

Penser à emporter et à utiliser des sacs poubelles

## **P**

### **PORTABLE**

Avec l'option "étranger", il fonctionne à peu près partout. Il ne devrait être qu'un élément de sécurité et d'urgence !

### **POSTE (CORREOS)**

On peut y acheter des timbres pour les cartes postales et y effectuer les opérations courantes. A noter qu'il existe un service de poste restante. Compter une semaine pour l'envoi d'un paquet qui est conservé une quinzaine de jours. La rédaction de l'étiquette est la suivante :

X....

Peregrino de Santiago

Lista de correos

Localité

## Q

### **QUIES (boules)**

Ou équivalent... Indispensable pour certaines nuits agitées ( ronfleurs ou noctambules)

## R

### **RAPATRIEMENT**

Voir documents administratifs

### **RESTAURATION**

Si on ne veut pas, ou ne peut pas, faire la cuisine, des restaurants proches du gîte proposent souvent des menus à des prix raisonnables : Menu del peregrino ou menu del dia. Déjeuner généralement entre 14 et 16 h, dîner à partir de 19 h 30. Ne pas s'étonner de la rapidité du service. Elle est habituelle en Espagne.

### **RETOUR**

Entre la frontière et BURGOS, prendre le bus vers LOGROÑO et PAMPLONA et ensuite un PAMPLONA- IRUN ou SAN SEBASTIAN. De là, tramway (EL TOPO) jusqu'en gare d'HENDAYE).

Au-delà de BURGOS, le train est plus pratique jusqu'à HENDAYE. Renseignements en français à IBERRAIL 01.40.82.63.60

De SANTIAGO, il y a également la possibilité d'un service de bus EUROLINES jusqu'à BORDEAUX. Renseignement 05.56.92.50.42

### **RONCEVAUX**

Les effectifs du chemin s'y renforcent par l'arrivée en bus des Espagnols. Grande capacité de logement, mais il n'est pas utile d'y arriver avant 16 heures. Ne pas manquer la messe et la bénédiction.

### **ROUTES**

La mise en service des AUTOVIAS (autoroutes gratuites) a fait diminuer de façon très sensible la circulation sur certaines routes, qui peuvent donc être utilisées (sauf par les allergiques au moindre goudron), surtout par mauvais temps. Toutefois, marcher impérativement à gauche et se signaler (brassard réfléchissant...)

## S

**SAC A DOS** Voir annexe

### **SAISONS**

Les mois de juillet et août ont été déconseillés ces dernières années du fait de la sur fréquentation dénaturant le chemin et l'esprit du pèlerinage. Les mois de mai et septembre sont donc actuellement les plus chargés. Eviter en outre la semaine sainte qui attire beaucoup d'Espagnols.

## **SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT**

Base de départ où le pèlerin arrivant par le train rejoint ceux qui ont commencé plus au nord. Le passage au 39 rue de la Citadelle permet de recevoir le tampon à l'accueil, la dernière mise à jour des gîtes espagnols ainsi que de précieux conseils pour la grande étape vers Roncevaux.

Le gîte prend en priorité les pèlerins arrivant à pied de Saint Palais ou Ostabat, mais il y a de nombreuses possibilités de se loger en ville (hôtels, gîtes privés, chambres d'hôtes...). On peut également raccourcir la marche du lendemain en quittant la cité dans l'après-midi pour rejoindre des gîtes privés sur le chemin (réservation à Saint-Jean)

## **SANTIAGO DE COMPOSTELLA**

C'est bien sûr le but du chemin. Il vaut mieux coucher à MONTE DO GOZO ou au gîte AQUARIO pour arriver à la cathédrale tôt le matin. Après le recueillement et le rituel d'arrivée, retirer sa COMPOSTELLA (bureau à proximité de la cathédrale) et assister à la messe du Pèlerin.

## *T*

### **TELEPHONE**

Outre le portable, il existe partout des cabines fonctionnant, soit à cartes, soit à pièces. Le réseau fonctionne très bien. Pour joindre la Gironde, faire le 00 33 5 56 + les 6 chiffres. La généralisation du portable a fait disparaître les queues devant les cabines.

### **TOURIGRINOS**

Néologisme espagnol définissant des groupes ou familles, le plus souvent motorisés qui, en fin de semaine, utilisent les infrastructures mises à la disposition du pèlerin pour faire du tourisme plus ou moins pédestre.

## *U*

### **UNIFORME**

La Guardia Civil (équivalent de notre Gendarmerie) assure en été une surveillance du chemin (passages sur routes, ramassage des éclopés...) et recueille éventuellement les plaintes

### **URGENCE**

Au téléphone, le 112, avec un interlocuteur parlant français

## *V*

### **VOLS**

Ils sont malheureusement à déplorer. Eviter les objets et vêtements de valeurs, montres et bijoux... Prendre soin de son portefeuille, y compris pendant la messe du pèlerin, ou dans les gîtes. Des aumônières à porter autour du cou sont très efficaces.

Il n'y a pas eu d'autres manifestations d'insécurité ou d'incivilité.

# Le sac du pèlerin

On ne peut donner UN conseil, car il y a autant de conseils que d'individus. Chacun a, en effet, ses besoins, ses habitudes, ses priorités. Vous trouverez donc ici, davantage des principes de base qu'une liste détaillée.

Ce texte est complété par la lecture attentive du lexique "LE CAMINO... de A à Z..." et si possible par la conférence " A SANTIAGO SANS BOBOS".

Si vous ne trouvez pas de réponses à vos préoccupations, n'hésitez pas à poser vos questions aux Anciens,

- soit lors des marches organisées par l'Association,
- soit le mardi après midi, lors des réunions d'information à notre siège et refuge du Bouscat.

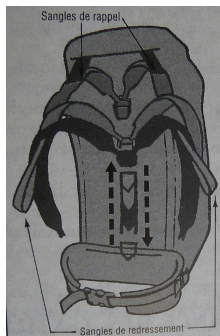
Sur le Chemin, les choses évoluent et des informations relevées sur un guide ou un document datant de quelques années peuvent être déjà périmées. En outre, surtout par internet, circulent des données parfois mal fondées ou trop personnalisées.

Ce texte est bien sûr évolutif. La contribution des pèlerins, à leur retour, pour une mise à jour éventuelle, est fortement souhaitée.

## *Règles de base*

### *Le sac*

- Bien choisir son sac (achat ou récupération) en tenant compte de sa morphologie et de son projet (intermédiaire entre grande et moyenne randonnée). Celui-ci rempli avec tout ce que l'on a prévu d'emporter, il doit rester de la place pour les achats en cours de journée, les vêtements enlevés... Les poches ou sacs complémentaires accrochés et brinquebalants sont à proscrire.



Préconisé par la Fédération Française de randonnée Pédestre

- Equilibrer et régler le chargement (selon schéma joint) et disposer de manière accessible ce dont on a régulièrement besoin au cours de la journée. Un sac bien fait doit pouvoir tenir debout tout seul !
- Effectuer des marches préparatoires, entre autres avec l'association, et envisager de diminuer le poids si nécessaire. On admet habituellement 10/12 kg pour un homme, 8/10 pour une femme.
- Les sangles (rappel, redressement ou autres) doivent être réglées avec précision. Les marches de l'association permettent d'obtenir les conseils indispensables des Anciens.
- Pour les sacs ne disposant pas d'un "sur-sac" (imperméable pour le sac) d'origine, doubler par un grand sac plastique,
- Etablir une liste afin de ne rien oublier au dernier moment, vérifier le bon état et le fonctionnement (piles...), ou la validité des documents (cartes de crédit...),
- Eviter les objets et vêtements de valeur, "sécuriser" argent et documents,
- Eviter les emballages lourds et encombrants (articles de toilettes et de soins...) les remplacer par des pochettes plastiques ou en tissu léger,
- Se munir d'un lot de poches plastiques multi usages (sacs congélation de différentes tailles avec zip de fermeture),

## *Vêtements*

### **La totalité des vêtements et chaussures auront été portés lors de marches de préparation, et reconnus comme confortables.**

Les textiles utilisés actuellement pour les vêtements de sport sont plus ou moins anti-transpirants, de lavage et de séchage rapides. Attention : il y a parfois des réactions épidermiques gênantes (d'où l'intérêt d'un essai préalable).

Envisager des vêtements polyvalents. Exemples : paréo/drap housse, survêtement léger/pyjama, cape/tapis de sol, sandales de repos/marche sur route...

L'indispensable : 2 tenues de marche "textile transpirant", 1 tenue pour l'étape, 1 veste polaire ou blouson type "goretex", 3 paires de chaussettes, chaussures de marche, sandales de repos, cape et/ou parapluie, foulard ou chèche, chapeau (casquette, bob,...) guêtres, gants selon la saison...

Les vêtements seront protégés de toute humidité dans des sacs de congélation munis d'une fermeture zippée.

## *Petit matériel*

En vrac : lunettes de soleil, mini torche, mini trousse couture, boussole élémentaire, brassards ou bandes réfléchissantes, cordelettes (10 m), une dizaine d'épingles de sûreté (servant aussi de pinces à linge), briquet, élastiques, mini éponge grattante, mini torchon, brosse à ongle (pour nettoyer les chaussures), papier hygiénique, mouchoirs (à jeter ou non), poches plastiques, lacet de secours, un sifflet (de préférence, à portée de bouche)...

Et selon ses habitudes : bourdon ou bâton(s) télescopique(s), sacoche type banane ou autre...

## *Couchage*

Sacs de couchage léger (600 g), ou matériel assimilé (avec ou sans "sac à viande")

Matelas mousse ou auto gonflable. Eventuellement oreiller gonflable.

Boules type QUIES.

## *Papiers*

Crédenciale (y faire figurer dès le départ son n° de carte d'identité, ne pas oublier de la signer)

Carte Nationale d'Identité ou passeport, carte Européenne d'Assurance Maladie. Eléments médicaux personnels en cas d'urgence. Carte d'assurance rapatriement.

Téléphone portable et chargeur. Ne pas oublier les n° ICE (personnes à contacter en cas d'accident)

## *Argent*

Espèces + carte(s) bancaire(s) Noter le numéro d'opposition, vérifier la date de validité,

Portefeuille "sécurisé" dans le sac ou la sacoche,

Porte monnaie d'accès facile pour les dépenses quotidiennes.

## *Documentation*

Guide du chemin retenu (ou photocopies) Photocopie de la carte routière du secteur de marche.

Guide "Manger et dormir sur le chemin" (anciennement "MIAM MIAM DODO" (de l'année),

## *Alimentation*

Outre les achats quotidiens, prévoir : provisions de sécurité et de dépannage, en petites quantités renouvelables (soupe instantanée, barres énergétiques, dosettes de café ou de thé, fruits secs, lait en tube, sucre...)

Matériel : 2 bouteilles en plastique fort (d'un ½ litre AU MINIMUM), sauf si le sac est équipé d'une réserve d'eau, couteau (avec cuiller et fourchette incorporée), timbale (éviter l'aluminium qui rend les boissons chaudes imbuables car brûlantes), petite boîte plastique (servant de conditionnement et d'assiette), décapsuleur, tire bouchon...

Une certaine indépendance peut être apportée par une bouteille thermos d'une ½ litre (à remplir tous les matins avec de l'eau chaude dans le premier bar trouvé) ou un thermo-plongeur (résistance électrique permettant de chauffer efficacement les liquides).

## *Toilette*

Utiliser des pochettes ou troussees légères.,  
Remplacer les conditionnements d'origine (surtout en verre) par des flacons plastiques,  
Limiter les quantités (échantillons ou tubes à moitié vides),  
Certains produits sont polyvalents : savon de Marseille = lessive, douche, rasage...  
Penser aux lingettes,  
Serviette de toilette micro fibre ou "nid d'abeille" (légèreté, pouvoir absorbant, séchage rapide),

## *Santé*

Lunettes "de secours" dans un étui rigide,  
Produits de prévention et de soins des pieds, pansements adaptés (Certaines marques distribuées en France ne le sont pas en Espagne, mais les équivalents existent)  
Crème solaire, stick à lèvres,  
Couverture de survie  
Traitements personnels habituels largement calculés et ordonnance de renouvellement (certains médicaments identiques ont des appellations différentes en Espagne)  
L'Espagne n'est pas un pays sous-équipé en pharmacies. Se contenter donc des produits de première nécessité en petite quantité (anti diarrhéique, soins de petites blessures, ampoules, ennuis musculo-tendineux, compresses, désinfectant, digitube, filet de maintien de compresse, pansements prêts à l'emploi; bande élastique, pommade antalgique et anti inflammatoire, ciseaux (de préférence à ongles), pince à épiler (écharde), aiguilles (en commun avec trousse de couture)

## *Notes – remarques- idées reçues*

L'Espagne du Camino Francès n'est pas l'Andalousie. Le printemps et l'automne peuvent être frais, même froids.

Pour les groupes (à partir de 2 personnes...) mettre en commun différents matériels (pharmacie, guide, dentifrice...).

Le matériel spécifique de camping n'a pas été abordé (voir "CAMINO de A à Z")

Le port de 2 paires de chaussettes a ses inconditionnels. Ce n'est nullement une obligation.

Aucun sac réputé imperméable ne résiste à une journée entière de pluie (penser aux sacs de congélation "zippés")

Il est fréquent de lire que le poids du sac est proportionnel au poids du corps. Ceci n'a aucun fondement. En effet celui qui a 15 kg de graisse n'a aucun intérêt à porter 2 ou 3 kg supplémentaires !

En rapport avec ces conseils de base, tout équipement optionnel tel matériel photo professionnel, jumelles, guides touristiques et livres, vêtements de "ville", sèche-cheveux, instrument de musique, ordinateur portable..., se traduit par un volume et un poids supplémentaire à considérer.

Un exemple constaté au départ de saint Jean-Pied-de-Port : sac féminin atteignant 28 kg !

Sont inutiles (liste non exhaustive), et pourtant vus sur le chemin :

Lot de cartes IGN/GPS, Documents Internet (4kg), batterie de cuisine, filtre à eau, boissons énergétiques, réserves alimentaires pour la durée du chemin, cardiofréquence-mètre, dictionnaire, bâton de taille démesurée, vanity-case, casque colonial, ou poignard (en cas de rencontre avec les loups ?)

## L'accueil sur le Chemin

Avant de détailler les divers aspects de l'accueil sur le chemin, il y a lieu de faire trois observations :

- L'augmentation de cette fonction qui suit le nombre sans cesse croissant des pèlerins,
- L'extrême variété, tant dans de genre des constructions, de leur capacité, de leur organisation ou de la formation des hospitaliers,
- Les limites de la disponibilité des hospitaliers, en particulier en été sur le Camino Francès, quant le surnombre est un frein à une réception "pèlerine".

L'accueil ne se situe pas uniquement au niveau du gîte ou de " l'albergue" .

Il commence quelques mois avant le départ, dans l'association qui recevra le futur pèlerin, en privilégiant la convivialité et en donnant des conseils utiles.

Mais le plus important, ce que va retenir le pèlerin, c'est la qualité de l'accueil quotidien, l'après-midi, en fin d'étape.

L'hébergement lui-même en est le premier élément.

- Le gîte ou "l'albergue", communal, paroissial ou associatif, d'âge et de capacité variable, gardé et entretenu ou non est le plus traditionnel. L'organisation et le fonctionnement (dates et horaires d'ouverture, possibilité de repas, participation financière...) sont très variables. En règle générale, les réservations sont possibles, voire recommandées en France, alors qu'elles sont impossibles en Espagne, où l'on semble actuellement renoncer à la traditionnelle priorité des marcheurs,
- En France, les chaînes d'accueil dans les familles sont, sur des itinéraires peu fréquentés, une pratique d'accueil éminemment jacquaire,
- Les gîtes privés, ainsi que les chambres d'hôtes se sont multipliés ces dernières années, complétant l'hôtellerie elle aussi en augmentation,
- Enfin, pour absorber les flux estivaux, sont aussi utilisées les écoles, salles de sport, tentes dans des terrains de camping.

A noter que l'augmentation des possibilités de couchage a permis un découpage des étapes plus personnalisé.

L'hébergement se transforme, mais aussi l'utilisateur. Il y a toujours, et heureusement le pèlerin qui prend le chemin, quelque soit sa motivation et qui respecte les traditions et ses compagnons...

Or, selon les statistiques, on est passé en dix-huit ans de 2.500 arrivées à Compostelle à près de 180.000. Cela n'a pu qu'entraîner des transformations à titre individuel ou collectif. Une abondante littérature, de qualité fort variable, les média, internet, des intérêts économiques ont conduit sur les chemins des porteurs de bourdon fort éloignés d l'orthodoxie jacquaire. L'utilisation des voitures, des taxis, des transports de sacs est officialisée. Des voyagistes organisent des pèlerinages "clés en main", des familles ou des groupes utilisent les gîtes pour des week-ends...

L'hospitalité traditionnelle due au pèlerin va donc se ressentir de cet état de fait sur les itinéraires concernés par l'affluence.

Le troisième élément de l'accueil à l'étape, et non le moindre, est l'hospitalier en charge du gîte. Là aussi, la variété est de règle :

- Les religieux, rares à poursuivre la tradition hospitalière de l'église,
- Les bénévoles, voisins, familles, membres des associations locales et plus éloignées,
- Les salariés des municipalités ou offices de tourisme,
- Les gérants des structures privées, qui reçoivent bien sûr en fonction de leurs intérêts. Toutefois, la mention "ancien pèlerin" est présentée comme un label de compétence.

Les qualités demandées à l'hospitalier sont multiples : motivation, disponibilité physique et psychique, patience et faculté d'écoute, recherche permanente d'un équilibre entre une indispensable organisation et les libertés individuelles d'un groupe sans cesse renouvelé, de dizaines de personnes de tout âge et condition, de parler et d'habitudes différents...

Malheureusement, parfois, la fermeté, voire l'autorité sont nécessaires, avec des problèmes sous-jacents de responsabilité.

En conclusion, l'hospitalier ou l'accueillant, quelles que soient sa conscience professionnelle, ses aptitudes, son expérience et ses motivations, ne sera pas obligatoirement apprécié par le pèlerin. En effet, celui-ci a sa propre personnalité et sa conception du chemin. Il doit prendre en compte la météo, la fatigue, le retard, les dépenses imprévues, l'encombrement du gîte...Il attend parfois plus ou autre chose que l'on ne peut lui offrir.

Ainsi, on peut voir le même jour, sur le Livre d'Or du refuge, des propos fort aimables et des vives critiques.

(Extraits de l'exposé d'Hervé Fauvel, ancien médecin, hospitalier et pèlerin.  
Colloque de Soulac 17 septembre 2005)

## Le pèlerin et l'environnement

" A un carrefour, si tu hésites, prends le chemin le plus sale, c'est la Camino ! "

Les marcheurs, les pèlerins se veulent et se disent proches de la nature. Mais les dires sont parfois très éloignés des faits.

Quelques gestes simples, responsables, efficaces, et de surcroît économiques sont à notre disposition.

Alors, n'entretenons pas et ne créons pas de décharges sauvages, par ignorance ou négligence ! Un tout petit tas d'ordures, laissé au bord du chemin, deviendra vite un dépôt pour ceux qui privilégient la solution de facilité.

Quelques chiffres simples nous invitent à participer activement à cette prise de conscience. La préservation d'un site admirable, en pleine montagne, dans une forêt, ou partout ailleurs est à ce prix.

<u>Type du déchet</u>	<u>Durée de vie</u>	<u>Type du déchet</u>	<u>Durée de vie</u>
Mouchoir en papier	3 mois	Journal	3 à 12 mois
Allumette	6 mois	Peau de banane	8 à 10 mois
Mégots (tabac et papier)	3 à 4 mois	Chewing-gum	5 ans
Mégots (tabac et papier) avec filtre	1 à 2 ans	Papier de bonbon	5 ans
Canette en alu	200 ans	Briquet en plastique	100 ans
Sac en plastique	250 ans	Bouteille en plastique	500 ans
Polystyrène expansé	1 000 ans	Carte téléphonique	1 000 ans
Verre	5 000 ans		

## Adresses utiles

**Notre siège et refuge** : 4 rue Blanqui 33110 LE BOUSCAT.

Portes ouvertes tous les mardis de 16 à 20 h) + sorties jacquaires ou d'entraînement.

Consultation (sur place) des principaux guides

**Sport Aventure** : Rue de Cursol à Bordeaux.

Remise de 5 % à nos adhérents.

Spécialiste des chaussures, des sacs à dos et du matériel de marche.

**Grandes chaînes de sport** : Décathlon, Go-Sport...

**Quincaillerie Béjottes** : Place des Grands Hommes à Bordeaux (pour le thermo-plongeur)

**Nature et Découverte** : dans les principales galeries marchandes

Nombreux articles de confort, légers et pratiques

## *La journée du pèlerin*

Il est sept heures du matin en ce début du mois de juin. Le jour est levé depuis une heure ou deux, et je suis sur le Chemin, quelque part entre Carrión et Sahagún.

Il y a quelques heures, alors que je dormais profondément dans mon dortoir, un foutu réveil a sonné, entraînant une agitation pas possible, d'abord dans le noir, ensuite en pleine lumière dès qu'un malappris a appuyé sur l'interrupteur, des bruits de sacs plastiques, quelques paroles à voix plus ou moins basse, en français ou dans des langues que je n'arrive pas à reconnaître dans mon demi-sommeil. Je m'assois sur mon lit, me cognant la tête sur le sommier du dessus. Aïe ! Quelle invention, ces lits superposés ! En quelques minutes, je me retrouve seul. Pas question de bénéficier de quelques minutes de plus d'une grasse matinée. Grasse matinée ! Enfin ! Il n'est que six heures ! Mais le chemin m'attend. La toilette complète avait été faite la veille au soir, il ne me reste plus qu'à m'habiller, plier mon duvet et le ranger dans le sac, avaler un morceau de pain et partir.

Dehors, même si le ciel est d'un bleu marial immaculé, il fait encore frais et le soleil, comme moi, vient de se lever. Les rues de Carrión sont vides, les volets sont fermés, les habitants dorment encore, récupérant de leur longue soirée. Evitons de faire du bruit. Pas question de marteler le sol de l'embout ferré de mon bourdon. Là-bas, cette échoppe ! Ouverte ? Ne serait-ce pas un bar ? Ah ce goût du "cafe con leche", ces grandes tartines proposées par ce couple qui a dû en voir des pèlerins franchir le seuil de cet établissement. A la fois par amitié pour ces passants, par cette habitude historique d'aider celui qui va au bout de la terre et aussi par intérêt économique, ce bar est la première boutique ouverte de la ville afin de permettre au lève-tôt de prendre un copieux petit déjeuner. Au départ d'autres étapes, il a fallu attendre 9 heures pour atteindre le premier bar ouvert ! Marcher avec le ventre vide, non merci ! Alors, je garde toujours un peu de pain et un bout de fromage du dîner de la veille.

Il est sept heures et demie, et je me retrouve seul dans une campagne immense. Mes compagnons de dortoirs sont déjà loin devant. La beauté du paysage me coupe le souffle, et pourtant, il n'y a rien d'exceptionnel, pas de montagne, pas d'océan, si ce n'est celui des champs de blé qui s'étendent à perte de vue. J'ai à la fois envie de chanter et de pleurer !

Les douleurs musculaires qui avaient surgi dans les premiers pas sont maintenant oubliées. Je guette les petites flèches jaunes qui me guideront jusqu'au but final, la cathédrale de Santiago. Peu importe quand j'arriverai, dans quelques jours, quelques semaines ou quelques mois ! Je me sens si bien sur ce chemin. J'ai l'impression de faire corps avec lui et avec mes compagnons de marche, rencontrés ici ou là, et avec lesquels j'ai marché une heure ou une journée, et que, parfois, j'ai retrouvé le soir à l'étape. Paul, le Breton, le courageux avec ses ampoules ; Jacques le Toulonnais, sec comme un coup de trique mais infatigable marcheur ; Marguerite, petite bonne femme qui, le soir, papillonnait avec le sourire, de pied en pied, pour soigner les écorchures, les ampoules (j'apprendrais, bien plus tard, que cette infirmière était aussi une religieuse) ; Claude, le Gascon ; John, le géant canadien, ancien de la Police Montée, qui croit aux miracles de Saint Jacques depuis qu'il a retrouvé son appareil photo ; Maria, cette vieille dame japonaise qui malgré son âge et un état de santé délicat, veut arriver à Saint Jacques...

Nous partageons tous cette joie, cette euphorie à marcher ici, sous le chaud soleil, ou sous les orages. Chaque rencontre, avec d'autres pèlerins, ou avec les villageois, est un plaisir sans cesse renouvelé. Depuis Roncevaux, je n'entends que des encouragements : "Buen Camino !" . Auparavant, la version française de ce "bon voyage" était : "Priez pour moi à Compostelle". Les douleurs, les petits bobos, disparaissent devant cette mission qui devient primordiale.

Il est midi largement passé, et j'arrive dans un petit village. Il y a une épicerie-bar. Aujourd'hui, pique-nique léger avec chorizo, et fruits ? Ou bocadillo de tortilla, le traditionnel et énorme sandwich à l'omelette ? L'estomac est dans les talons, la seconde solution s'impose ! Durant toute la matinée, plus le soleil montait dans le ciel d'azur, plus je jouais les oignons, retirant vêtement après vêtement. En tee-shirt, le foulard mouillé autour du cou, le chapeau bien enfoncé, au ras des lunettes de soleil, qu'il fait bon marcher !

Il reste encore une heure ou deux de marche, pour arriver à l'étape, avant qu'il ne fasse trop chaud. Ce sera alors l'entrée dans le gîte, le coup de tampon sur la crédenciale, le sac posé sur le lit et, merveille des merveilles, la douche. Ensuite, le lavage du linge ; au soleil, sur l'étendoir, dans moins d'une heure, il sera sec, prêt à être rangé. Le bonhomme est propre, le linge lavé, un petit quart d'heure de sieste, et, si l'ardeur du soleil le permet, en avant pour une visite de la ville et quelques achats qui ne chargeront pas le sac. Une terrasse, le plaisir de deux demis de bière (le premier pour la soif et la poussière, le second pour le plaisir). Et en plus, selon des médecins pèlerins rencontrés il y a quelques jours, la bière permet d'éliminer très rapidement les toxines dues à l'activité musculaire et d'éviter les crampes et autres petits problèmes musculaires ! Pour une fois que la gourmandise et le bien-être font cause commune ! Le petit carnet est sorti. Il va recevoir les impressions du jour, et restera pour toujours le témoignage de cette aventure extraordinaire et merveilleuse.

Peu à peu arrivent des têtes connues, rencontrées aujourd'hui ou un jour précédent. L'âge, le sexe, les "catégories socio-professionnelles", ne veulent plus rien dire. Le tutoiement est obligatoire, mais tellement naturel. La table devient vite trop petite. La discussion se terminera, mais ce n'est pas certain, au restaurant, ce soir, vers sept heures et demie ou huit heures. Auparavant, pour certains, ce sera la messe, vite expédiée, mais avec souvent une bénédiction pour les pèlerins, et parfois une visite guidée des trésors de l'église.

Le "menu du pèlerin", toujours d'un coût abordable, copieux comme ce n'est pas possible, permet de recharger les batteries et de continuer les échanges entamés quelques heures plus tôt, ou la veille, ou le jour d'avant...

A dix heures, se sera l'extinction des feux. Il faut s'endormir très vite... avant que les ronfleurs n'attaquent. A propos, j'ai appris deux mots nouveaux aujourd'hui. En espagnol, ronfleur se dit "ronquéador" et retraité : "jubilado".

Quels mots merveilleux ! Dignes du chemin !

Jean-Pierre DUPIN  
"Camino-dépendant"

*Le chemin est plein de petites histoires qui sont grandes pour ceux qui les vivent !  
(Revue PEREGRINO de décembre 2007)*