

Le Guide pratique : conseils & recommandations

Chaussures	Chaussettes	Vêtements	Sac à dos	La marche	Hébergement
Alimentation	Budget	Téléphone	Arrivée Santiago	Transport	

[L'Ordre des Physiothérapeutes de Galice propose un fascicule "Physiothérapie sur le Chemin" où vous trouverez des conseils en tout genre pour votre préparation et votre pèlerinage.

Vous pouvez le télécharger en cliquant [ICI](#) sur le site Xacobeo ou [ICI](#) sur notre hébergeur.]

PREPARATION :

On peut certes partir sur un coup de tête ou suite à un pari, une inspiration, un défi... Cependant mieux vaut mûrir sa décision et se préparer longtemps à l'avance à cette longue marche qui peut s'avérer éprouvante.

PHYSIQUEMENT :

Dans l'idéal, plusieurs mois avant, par des marches fréquentes, des randonnées de la journée puis des randonnées de plusieurs jours consécutifs. Il faut "faire" ses chaussures et s'habituer au port du sac à dos chargé.

MENTALEMENT :

Par des lectures, des rencontres... la consultation de topo-guides. Savoir que tout ne sera pas forcément facile tous les jours. Que pluie, vent, chaleur, fatigue, douleurs physiques... font partie du pèlerinage mais ne découragent pas celui/celle qui s'est fixé un but précis. Que, finalement, par la bonne humeur, la chaleur des rencontres et la grâce de Saint Jacques, tout finit par s'arranger...

Les **CHAUSSURES DE RANDONNÉE** : l'équipement de base

1) LE CHOIX

- à semelle (et talon) amortissante et antidérapante
- avec 1 pointure au-dessus de la normale

2) L'ESSAYAGE : Y passer du temps, demander conseil :

- avec une paire de chaussettes de marche
- laçage serré dans le bas, relâché dans le haut
- vérifier largeur et longueur

3) LE RODAGE

Ne jamais partir avec des chaussures neuves ! Il faut les "casser" en les portant souvent sur des distances de plus en plus longues. Au bout de plusieurs dizaines (ou centaines) de km, elles seront faites aux pieds ...

[Haut de la page](#)

LES CHAUSSETTES

- suffisamment épaisses
- adaptées au pied afin d'éviter les plis
- rapides à sécher
- assurant une bonne absorption et une bonne évacuation

[Haut de la page](#)

LES VÊTEMENTS

Ils doivent apporter une solution à 3 problèmes majeurs : le froid, le chaud, l'humide + 1 quatrième : le poids.

1. le froid : adopter la technique du "multi couches".
2. le chaud : adopter la technique du Touareg = plutôt se couvrir, surtout la tête, que se découvrir. Vêtements amples, clairs...
3. l'humide : être protégé de la pluie de la tête aux pieds, sac à dos compris = une cape de pluie avec manches.
4. le poids : à qualité égale, choisir le vêtement le plus léger. Utiliser une balance de cuisine en faisant son sac...

Qualités requises : légèreté, facilité de lavage et de séchage, rapidité d'élimination de la transpiration. Il est judicieux de réserver une tenue pour le soir.

[Haut de la page](#)

LE SAC A DOS : autre équipement essentiel

1) Le CHOIX : crucial !

- volume : entre 55 l et 65 l (plus le sac est volumineux plus on est tenté de le remplir !)
- atouts : bon renfort dorsal, hauteur réglable, ceinture ventrale

2) Le réglage (hauteur, tension des bretelles) à faire lors des marches d'entraînement, sac chargé.

3) La répartition du poids : en bas, ce qui est volumineux - au milieu, ce qui est lourd - en haut, ce qui est léger et utile pour les pauses.

4) L'équilibrage latéral et vertical par une bonne répartition des charges.

5) Le contenu (et donc le poids) : variable selon

- la saison du pèlerinage
- la stratégie choisie : autonomie ? semi-autonomie (gîtes, refuges) ? hôtels/ restaurants
- le chemin parcouru, plus ou moins bien équipé
- le tempérament de chacun(e) : "cigale ou fourmi"
- que l'on est un homme ou une femme
- Une femme se limitera à 8/10 kg /
- Un homme à 10/12 kg

[Haut de la page](#)

LA MARCHE

Même si, dans le pèlerinage à Compostelle, l'improvisation et l'aventure ont leur place, il est bon de préparer le voyage et de se munir d'un topo-guide.

De Saint-Jean-Pied-de-Port à Santiago, il y a 780 km environ. Le chemin est balisé sur toute sa longueur. Il faut compter entre 25 et 35 jours pour le parcourir. Il est souhaitable de ne pas se fixer de date butoir pour l'arrivée: il y a parfois des imprévus !

Se donner au moins 2 jours pour la visite de Santiago.

Marcher à son rythme. Ne pas démarrer trop vite sur des étapes trop longues. Marcher régulièrement mais faire des arrêts chaque fois qu'il y a des choses à visiter ou des occasions de rencontres et d'échanges.

Ne pas hésiter, lors des pauses, à enlever chaussures et chaussettes pour s'aérer les pieds.

Partir au lever du jour pour voir le balisage et pour marcher à la fraîche.

Attention ! les descentes sont plus dangereuses pour les muscles et les articulations que les montées : risque de tendinites, d'entorses...

Commencer la marche les ongles des orteils coupés courts. Se laver les pieds dès l'arrivée à l'étape ; les laisser à l'air ; chausser des sandalettes ; soigner les bobos (ampoules, etc...) dès leur apparition...

Au cours de la marche, ne pas oublier de s'hydrater (boire souvent à petites doses... de l'eau) et de s'alimenter (barres céréalières, fruits secs, pâtes de fruits)...

[Haut de la page](#)

L'HEBERGEMENT

Pas de réservation en Espagne. (Réservation recommandée en France)

Le carnet du pèlerin, appelé "la credencial", est indispensable pour l'accès aux refuges. Il doit être tamponné au point de départ puis une fois par jour, au minimum. C'est une garantie exigée pour éviter les faux pèlerins... autant que faire se peut !

Beaucoup de refuges ont été ouverts récemment, tout au long du chemin (il s'en ouvre toujours). Certains sont privés (particuliers, associations, communautés religieuses) ; d'autres, municipaux ; d'autres paroissiaux. Ils sont, en général, bien équipés : douches, toilettes, cuisine (manque parfois le matériel !), dortoir (sans couvertures). Consulter le topo-guide.

Il ne faut pas craindre la promiscuité ni même l'entassement !

Ils affichent parfois complets (surtout en juillet-août). Ils n'ouvrent que vers 14 h. Ils ferment, le matin, à 8 h, et, le soir, à 22 h, heure à partir de laquelle le silence est normalement exigé. Rares sont ceux qui proposent à manger. Certains sont payants. D'autres sont gratuits ("donativo") : il est d'usage de laisser un petit dédommagement.

Il est bon de savoir que les pèlerins à pied sont prioritaires sur les pèlerins cyclistes. Les automobilistes et ceux qui se font accompagner d'un véhicule ne sont pas acceptés.

Pour ceux qui ne trouveraient pas de place dans les "refugios ou albergues" ou pour ceux qui préféreraient un autre mode d'hébergement, certaines "fondas" (petites auberges de villages) et des particuliers louent des chambres aux pèlerins. L'Espagne se fait un devoir de ne laisser personne sans toit, la nuit !

[Haut de la page](#)

L'ALIMENTATION

Etant donné l'effort physique fourni, il est essentiel de veiller à son alimentation :

1. Petit-déjeuner : prévoir, la veille, de quoi manger avant de quitter le refuge (fruits, pain, etc...) pour ne pas marcher le ventre creux. Les cafés ouvrent tardivement, en Espagne...
2. Au premier café ouvert rencontré, s'arrêter pour prendre un petit-déjeuner copieux.
3. Mi-journée : pique-nique pris sur le chemin, assez frugal (pain, fromage, charcuterie, fruits...
4. Dîner : repas chaud, copieux. Beaucoup de restaurants, en Espagne, proposent des menus-pèlerins à 8/10 Euros environ. Le vin a toujours été le "carburant" du pèlerin. "Con pan y vino se anda el Camino". Ne pas hésiter à en boire... avec modération, surtout que l'on traverse des régions viticoles.
5. Au cours de la marche : voir plus haut.

[Haut de la page](#)

LE BUDGET

Il est impossible de proposer un budget type. Trop de paramètres objectifs et subjectifs entrent en jeu :

1. Les possibilités financières de chacun(e)
2. le type d'hébergement choisi : de la belle étoile à l'hôtel x étoiles en passant par la tente... l'habitant... les gîtes et refuges...
3. le mode d'alimentation : frugalité ou gastronomie....Le pousse ou le restaurant.

En Espagne, le coût de la vie est encore sensiblement moins élevé qu'en France (-20% environ) en ce qui concerne hébergement et restauration. On peut tabler raisonnablement sur 18 à 25 € par jour. Il faut prévoir le coût du voyage retour au cours duquel on doit encore se nourrir et, peut-être même, se loger.

[Haut de la page](#)

LE TELEPHONE

1. De France en Espagne : 00 34 + les 3 chiffres de la Province + les 6 chiffres du correspondant.
2. D'Espagne en France : 00 33 + le n° de la région sans le 0 + les 8 chiffres du correspondant. Pour le portable : 33 6 + les 8 chiffres du correspondant.

[Haut de la page](#)

L'ARRIVEE A SANTIAGO

1) LA COMPOSTELA (avoir fait à pied les 100 derniers km, 200 à vélo)

- Se présenter avec sa credential à Acogida del peregrino : 33, Rúa das Carretas pour recevoir la compostela (si motivations religieuses ou spirituelles) ou le certificat de randonneur (si motivations autres : sportives, culturelles, ...)
- On peut fait photocopier, plastifier la compostela au 13, Rua del Villar, par ex. et y acheter un tube de protection.
- La présentation de la compostela (photocopie) donne le droit de manger gratuitement au Parador de los Reyes Catolicos, Place de l'Obradoiro, à condition d'être dans les 10 premiers. 9 h : petit déjeuner - 12 h : déjeuner - 19 h : dîner.

2) MESSE DES PELERINS à 12 h, à la cathédrale, tous les jours.

3) LES GESTES DU PELERIN

- Le salut à l'Apôtre, au porche de la Gloire et à Maître Mateo, derrière la statue de l'Apôtre.
- L'embrassade ("abrazo") de l'Apôtre, dans le chœur, au dessus de l'autel.
- La vénération des reliques de l'Apôtre, dans la crypte, sous le chœur.
- Passage de la Porte Sainte, les années jubilaires (quand la Saint Jacques, 25 juillet, tombe un dimanche)

4) SE LOGER A SANTIAGO

1. Seminario Menor de Belvis : auberge des pèlerins.
2. Au Monte de Gozo, 5 km avant Santiago. Liaison par bus.
3. Un topo-guide donnera d'autres adresses.
4. Des particuliers proposent aussi des chambres.

5) VISITE DE SANTIAGO

- La cathédrale, les places environnantes.
- Les églises et autres édifices.
- Les parcs et jardins, en particulier, le Parque de Santo Domingo de Bonaval, la nuit tombée !

[Haut de la page](#)

TRANSPORT / RETOUR et ALLER

>>> Les mêmes moyens de transport peuvent être utilisés pour se rendre sur le Camino Francés, en particulier 3 départs par bus Eurolines entre la Bretagne (Rennes et Nantes) et les principales villes de ce camino.

- La voiture particulière (carburant, péages, . . .)
- Le train : tous les jours, un train direct part de Santiago à 10h06 (en 2015) et arrive à Hendaye vers 21h30. Il n'y a plus de correspondance pour Bordeaux-Paris, le dernier train part à 17h45. Il faut attendre le lendemain matin, acheter son billet à la machine car les trains partent avant 7h et le guichet n'est pas ouvert.
- Le car : gare routière de Santiago
- Compagnie Eurolines (site Internet eurolines.fr) Tél 0 892 89 90 91
- Compagnie ALSA (site Internet alsa.es) Tél 00 34 902 42 22 42
- L'avion : de l'aéroport international de Santiago-Lavacolla à Paris. La compagnie Iberia consentirait une réduction aux pèlerins munis de leur compostela. (s'informer).

Il est aussi possible de revenir Santiago en utilisant les services de [Ryanair](#) ; en octobre 2007, départ de Santiago à 11h35 et arrivée à Dinard à 17h45 en passant par Londres ; prix -- si réservé longtemps en avance -- pouvant être très bas de l'ordre de 45 euros ... !

Le bateau : avec la compagnie [Brittany Ferries](#) :

- De Santander à Roscoff via Plymouth, le mercredi ou jeudi selon période.
- De Santander à St-Malo, Caen* ou Cherbourg* via Portsmouth, le mardi ou mercredi selon période.

>> 15% de réduction sur les tarifs en vigueur pour les pèlerins rentrant de St-Jacques.

Il est important de bien retenir ses places dès que l'on dispose des dates. Réservation : de France 0825 828 828, d'Espagne 00 33 2 98 29 28 13.

* Navires rapides entre Portsmouth et Caen et Cherbourg.