

CONSEILS PRATIQUES

Pour préparer votre voyage sur les chemins de Compostelle en France



Organisation
des Nations Unies
pour l'éducation,
la science et la culture



Chemins de Saint-Jacques-
de-Compostelle en France
inscrits sur la Liste du
patrimoine mondial en 1998



SOMMAIRE

p.3 SE PREPARER
Choix de l'itinéraire, choix des étapes, périodes favorables pour emprunter les chemins

p.3 S'EQUIPER
Le sac à dos, les conseils d'un pro, bien préparer le sac à dos

p.4 S'ORIENTER
Le balisage et la signalétique, les identifiants des chemins, la signalisation routière et urbaine, les guides pratiques et les cartes

p.5 SE LOGER
Type d'hébergements, budget

p.6 SE RESTAURER
La restauration en Espagne et en France

p.6 SE DOCUMENTER
La credencial, la Compostela, la Carte Européenne d'Assurance Maladie

p.7 LES PUNAISES DE LIT

p.7 LES ANIMAUX SUR LE CHEMIN
L'hygiène, la sécurité, l'aptitude, l'équipement et passeport européen animaux

p.7 MOYENS DE TRANSPORT

p.8 S'INFORMER
Informations touristiques, numéros d'urgence, Offices de tourisme, état de sentiers, associations

p.8 CONSEILS BIEN-ETRE
L'alimentation, le corps, la tête



« Plus que de simples routes touristiques, nous parcourons ici des chemins de vie, de spiritualité et d'histoire, façonnés d'expériences et d'épreuves... Les chemins sont à votre image, ils possèdent leurs personnalités, leurs différences... »

Les chemins menant vers Compostelle ne sont pas simplement destinés à satisfaire une pratique sportive. Il existe une multitude d'autres destinations faites pour la performance ou le loisir. Emprunter le chemin vers Compostelle, pratiquer la marche au long cours, ne s'improvise donc ni intellectuellement, ni physiquement ».

SE PREPARER

La choix de votre itinéraire

Tout d'abord, vous devez repérer votre itinéraire parmi le panel de chemins ouverts. Pour cela, consultez notre site internet www.chemins-compostelle.com. Vous identifierez alors les itinéraires principaux, les liaisons possibles ainsi que les chemins alternatifs. Deux interrogations peuvent ensuite orienter votre choix :

- Quel est le chemin le plus proche de vous géographiquement ou sentimentalement ?
- Quels sont les degrés de difficulté acceptables pour vous (physique, organisation, dénivélés, solitude, longueur des étapes...).



Le découpage en étapes



La longueur moyenne d'une étape est de 20 à 25km, soit un temps de marche d'environ 6h à une vitesse moyenne de 4km/h. Certaines étapes, proposées dans les guides, peuvent être scindées en deux selon la disponibilité de lieux d'accueil intermédiaires. D'autres vous paraîtront trop longues par manque de possibilités de haltes intermédiaires. Pour les cyclistes, demandez notre document « Vers Compostelle... à vélo ».

Les périodes favorables

Les itinéraires sont théoriquement praticables toute l'année... mais la traversée des zones montagneuses, Aubrac, Pyrénées, Montagne Noire, Massif Central, Monts de Léon peut s'avérer périlleuse et risquée dès le début de l'automne, en hiver et parfois même jusqu'au début du printemps. Il est donc impératif de se renseigner sur les conditions météorologiques. N'oubliez pas aussi que les journées sont plus courtes. A noter également que, de fin octobre à début avril, de nombreux hébergements peuvent être fermés. Concernant le mois de juillet et août, des fortes chaleurs accompagnées d'orages peuvent incommoder certains, tout comme la surfréquentation de certains itinéraires. Pour connaître la météo :



Météo France : +33 (0)8 99 71 02 + n° du département ou 3250 (1,35 € l'appel puis 0,34 €TTC/min)

www.meteofrance.com.

Météo Espagne : +34 (0)807 170 365 Institut National de Météorologie : Teletiempo - www.aemet.es

S'EQUIPER



Il existe autant de conseils que d'individus. Il faut dans tous les cas savoir s'adapter aux exigences de son propre corps : alimentation équilibrée, bon équipement, respect du rythme, soins, précautions diverses... La plupart des guides, magasins de sport, sites internet spécialisés, proposent plusieurs conseils pratiques. Pour vous équiper, vous pouvez consulter le site français www.hardloop.fr, qui offre une large gamme de produits pour la randonnée. Le tableau et les conseils ci-dessous ne sont pas exhaustifs.

Le conseil d'un pro

Votre chargement est à adapter à votre corpulence et à votre condition physique. Toutefois, il ne doit pas dépasser les 12kg. Charger le sac à dos en commençant par le plus lourd de sorte que le poids soit réparti à 60% sur les hanches et à 40% sur les épaules.

Il faut faire et défaire son sac plusieurs fois afin d'en mémoriser le contenu et la place des affaires. Les chaussures doivent être éprouvées.

Pour les néophytes : le corps doit être préparé par des marches d'entraînement. Évitez aussi les nuisances sonores de toutes espèces... Le téléphone portable, bien qu'utile ange gardien, est à utiliser avec discernement. Mieux vaut ne pas posséder trop d'argent liquide sur soi, et ne pas le conserver dans le sac à dos. Il est préférable d'utiliser votre carte de crédit et de retirer régulièrement de l'argent. En général, les villages et les villes traversés disposent de guichets automatiques.

A vous d'inventer votre propre itinéraire !

L'organisation de son pèlerinage ou de son voyage, ou encore de sa pérégrination, de son cheminement, de son odyssée, au Moyen-âge comme aujourd'hui est le fait de chacun. Le pèlerinage, en effet, n'a jamais répondu et ne répondra jamais à aucune règle écrite. Chaque individu a une expérience unique sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle. Les échanges culturels et humains font partie de cette expérience.

Les itinéraires compostellans sont avant tout des **espaces de liberté**. Le découpage d'un itinéraire en étapes, comme présenté dans les guides pratiques, est uniquement indicatif, il n'est pas obligatoire de s'y conformer strictement ! Ce découpage est à adapter en fonction de vos capacités physiques, de votre imagination et de vos désirs, de la disponibilité d'un hébergement pour le soir.

Soyez créatifs !

Préparez bien votre SAC A DOS

Équipement individuel

Sac à dos de 45 à 60 litres adapté à sa morphologie

Duvet, drap de couchage, matelas de mousse ou auto-gonflant au cas où...

Boîte étanche pour aliments, briquet, allumettes, ustensiles de cuisine

Gourde, gamelle, gobelet

Lampe électrique, de poche ou frontale, couteau multi-usage, cartes, porte-carte, boussole, guide pratique, crédencial



Vêtements et chaussures

Tee-shirts, chemisettes, sous-vêtements en double ou triple

3 paires de chaussettes, 1 ou 2 pantalons, bermudas

1 paire de chaussures de marche, 1 paire de chaussures de repos type nu-pieds

Chapeau ou bob, lunettes de soleil

Selon la saison : veste (Goretex), cape de pluie, coupe-vent, pull chaud, veste polaire, gants, écharpe, pyjama



Nourriture et Hygiène

Toujours un minimum de ravitaillement sur soi contre les chutes d'énergie et pour les pique-niques

Produits énergétiques : chocolat, fruits secs, barres de céréales, 1,5 litre d'eau toujours sur soi...

Gel douche shampoing, mouchoirs en papier, rasoir mécanique, papier hygiénique, lessive, savon de Marseille

Votre nécessaire de toilette allégé, trousse de santé (pour soins des pieds, tendinites, ampoules, égratignures,...)



Éléments de confort

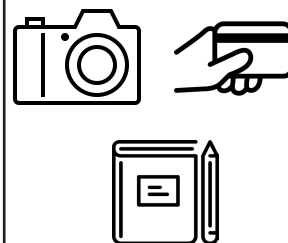
Sacs et pochettes de protection des documents, du linge, des aliments

Boules Quiès, carte bancaire

Crème hydratante, crème solaire

Papier journal pour assécher les chaussures

Carnet pour croquis ou notes, crayon, livre de poche, appareil photo, petit dictionnaire

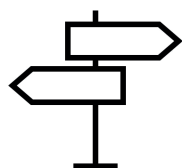


Surtout, n'oubliez pas que la terre nous est prêtée par nos enfants et qu'il est de notre devoir de la préserver.

Évitez absolument de joncher les chemins de vos déchets quotidiens. Prévoyez donc des sacs plastiques que vous déposerez dans des lieux affectés à cet effet.

S'ORIENTER

Le BALISAGE et la SIGNALÉTIQUE



Les chemins de Saint-Jacques de Compostelle sont reconnus *Itinéraire Culturel* par le Conseil de l'Europe. A ce titre, une identité visuelle avec un logotype spécifique, identifiant des itinéraires compostellans, a été conçue en vue de signaler le cheminement. Toutefois, sur le terrain ce marquage n'est pas mis en place de façon systématique. Certains chemins empruntent des sentiers de Grande Randonnée (GR®) et bénéficient donc du balisage blanc et rouge de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRando), parfois combiné à la signalétique européenne. Suivant les territoires traversés, différentes signalétiques vous guideront vers Compostelle.

Les identifiants des CHEMINS



L'Itinéraire Culturel du Conseil de l'Europe : identifiant européen des chemins de Compostelle (coquille stylisée jaune sur fond bleu)

Cette signalétique européenne est courante en Espagne et progressivement implantée en France et dans d'autres pays (Suisse, Belgique,...). Elle peut

être déclinée aussi bien en milieu urbain que rural sous forme de clous de bronze, de céramiques, d'autocollants, de gravures,...

Attention : ce logo strictement positionnel est parfois utilisé à tort pour indiquer une direction.



Les sentiers de **Grande Randonnée (GR®)** de la Fédération Française de Randonnée (FFRando) : marquage rouge et blanc.

Les itinéraires compostellans ne sont pas toujours des GR®. Tous les GR® ne sont pas des chemins vers Compostelle et inversement. Le marquage se retrouve sous forme de traits de peinture sur des arbres, des rochers, des murs ou de marquages autoadhésifs sur des poteaux ou encore sous forme de petits panneaux accompagnés de textes.

Les changements de direction sont impliqués par un fléchage spécifique.

La signalisation ROUTIERE et URBAINE

Entrées d'agglomérations : A l'entrée de certaines communes d'Occitanie et de Nouvelle-Aquitaine, une ancienne signalisation routière est matérialisée par des panneaux *Halte sur le chemin de Saint-Jacques*. En Pyrénées-Atlan-

tiques, une signalisation routière plus récente, souvent accompagnée d'informations sur le patrimoine culturel bâti en relation avec la thématique, indique l'itinéraire culturel du Conseil de l'Europe.

Traversées urbaines : certaines communes ont choisi de jalonner la traversée urbaine à l'aide de clous, de plaques historiques, de plaques de rue. Le circuit n'est pas systématiquement accompagné d'un dépliant culturel.



Les **flèches jaunes** peintes au long des chemins en Espagne, parfois en France. On les retrouve sur des murs, des poteaux, des trottoirs,...

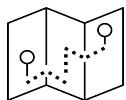


La **coquille** interprétée selon toutes sortes de critères esthétiques et sur tous types de supports.



Avertissement !!! Sur certains territoires, vous serez confronté à un véritable casse-tête. L'identifiant européen n'a pas été conçu pour indiquer une direction. Cette lacune a donné lieu à de libres interprétations qui ont malencontreusement transformé le logo positionnel d'origine en élément directionnel. Utilisé comme une girouette, son orientation peut donner une direction différente d'un territoire à un autre (soit le point de convergence des rayons donne la direction, soit c'est la pointe des rayons). **Soyez très attentifs !**

Les GUIDES PRATIQUES et les CARTES



Pour obtenir des informations précises sur les chemins de Compostelle, vous pouvez vous procurer des topoguides, des guides pratiques, des cartes. Mais selon l'équipement de chaque itinéraire (balisage, hébergements spécifiques). Par exemple, pour cheminer sur le Camino Francés, les cartes sont devenues inutiles tant le balisage est dense, d'autres chemins demanderont une carte en plus d'un guide.

Les **topoguides** de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre sont conçus pour la randonnée et décrivent les sentiers GR® ou PR®. Les descriptifs sentier et les cartographies issues de cartes IGN fournissent des informations très précises. Ils contiennent également des informations sur les services au long du chemin et des renseignements complémentaires sur le patrimoine bâti, culturel et naturel.

Les **guides pratiques** proposent, suivant les éditeurs, un découpage de l'itinéraire en étapes, un descriptif du sentier, des cartes schématiques, des contacts d'héberge-

ments, des informations culturelles et patrimoniales.

La cartographie : l'IGN (Institut Géographique National) édite des cartes à différentes échelles. Dans la collection Promenades et Randonnées, les cartes topographiques TOP100 (1: 100000), recensent routes et sentiers (GR®), villages et habitations, végétation, reliefs, cours d'eau,...

Elles sont utiles pour les itinéraires ne possédant pas de guide ou encore en cours d'aménagement. L'IGN-España édite des cartes équivalentes pour l'Espagne. **Compostelle** est un thème largement médiatisé et publié. Le nombre de livres disponibles sur le sujet est éloquent et le meilleur côtoie le pire. Soyez vigilants quant au choix de l'ouvrage, certains guides ne sont que touristiques ou ne sont que des annuaires d'hébergements. Aussi, vérifiez l'année d'édition et tenez-vous informé(e) des dernières parutions afin de pouvoir vous procurer le tout dernier guide paru. Pour faire le bon choix, consultez notre sélection bibliographique sur notre site internet ou notre document *Bibliographie*.

SE LOGER



Selon l'itinéraire, le nombre, le type, la qualité et le tarif des hébergements varient. Les chemins très fréquentés tels que celui Puy-en-Velay ou le Camino Francés disposent de gîtes d'étape, refuges (refugios, albergues), adaptés aux cheminants. D'autres itinéraires sont pour le moment moins bien équipés. Il est alors nécessaire de jongler entre différentes possibilités d'hébergements : chambres d'hôtes (casa rural), hôtels, campings, accueils spirituels (presbytère, monastère).

Les CHAMBRES D'HÔTES

Vous serez hébergé(e), le plus souvent, sous le même toit que vos hôtes, vous disposerez, selon convenance, du gîte (chambre avec salle d'eau) et du couvert lorsqu'ils sont tables d'hôtes. Ils ne proposent pas systématiquement l'utilisation d'un coin cuisine. Un accueil convivial, voire familial, vous y attend.

Les HÔTELS

Les hôtels sont à la fois une alternative (pour les plus fatigués) et une solution de secours en cas de surfréquentation des gîtes. Vous pourrez rencontrer sur le chemin des hôteliers plus sensibilisés qui proposent des tarifs spécifiques aux cheminants-pèlerins.

Les GITES D'ETAPE et les REFUGES

Ce sont, pour la plupart, des hébergements en dortoir, disposant de services minimum, comme des sanitaires et des douches communes, un coin cuisine (souvent très sommaire en Espagne, les ustensiles manquent), des lits ou matelas (les draps sont rarement fournis ou peuvent être payants). Ces lieux sont des espaces de partage et de convivialité et nécessitent un sens du civisme. Certains n'ont pas de tarif affiché, on parle alors de donativo (participation financière libre). Par courtoisie et pour le respect d'une tradition qui fait vivre ces accueils, n'hésitez pas à laisser une contribution.

BIVOUAC et CAMPING



Les adeptes du camping savent que l'équipement idéal est constitué d'une gamelle, d'un réchaud et d'une tente d'un poids maximum de 3kg... Par économie, vous pouvez le pratiquer en France. Cependant, il est à éviter en Espagne, car les campings sont peu nombreux (sur le Camino Francés) et plus onéreux que les refuges.

Le bivouac et le camping sauvage sont interdits en Espagne. En France, seul le bivouac est autorisé (campement uniquement de nuit). Mais vous pouvez toujours tenter de discuter avec un propriétaire privé.

Le BUDGET pour s'héberger

Le budget est variable en fonction de l'itinéraire choisi, du standing recherché, de vos moyens, de la durée de pérégrination... De façon générale le budget nécessaire s'avère, pour le moment, plus élevé en France qu'en Espagne.

France : Gîte d'étape - Refugio/albergue - 8€ à 20€/nuitée
Chambre d'hôtes - Casa rural - 25€ à 60€/chambre/nuitée

Espagne : Gîte d'étape - Refugio/albergue - 3€ à 9€/nuitée

Chambre d'hôtes - Casa rural - 20€ à 50€/chambre/nuitée
1/2 pension : 30€ à 40€ par personne

SE RESTAURER



En Espagne, les possibilités de **restauration** ne manquent pas. La majorité des lieux où il est possible de se restaurer à proximité des gîtes, affichent généralement un menu à prix pèlerin. En France, ce type de prestation tend à se développer.

En Espagne, même dans les plus petits villages, on trouve généralement une petite épicerie (tienda) avec tout type de **ravitaillement**, surtout au long du Camino Francés. En France, cette organisation est moins fréquente.

Panier repas : certains gîtes proposent un **pique-nique** ou un **en-cas** de mi-journée.

SE DOCUMENTER

Les CREDENCIALES



Dans la tradition du pèlerinage vers Compostelle, la **crédencial** est une accréditation nominative délivrée à celui qui accomplit le pèlerinage afin d'authentifier sa motivation spirituelle. Invitation à la rencontre et au respect de l'hôte, elle le **recommande** auprès de tous ceux qu'il

rencontrera au long de sa pérégrination. **Elle n'ouvre à aucun droit particulier**. Elle permet toutefois l'accès aux gîtes espagnols et devient nécessaire dans beaucoup de gîtes français.

Pour attester de votre passage sur le chemin, il est recommandé de faire apposer un tampon par jour. Ces tampons sont apposés par l'hébergeur, la mairie, l'office de tourisme, le prêtre, la Gendarmerie ou la Guardia Civil. Ces *passesports du pèlerin* vous obligent à un **devoir de respect et de tolérance**. Ils constituent également un appréciable souvenir de votre pérégrination.

La CREDENCIAL espagnole délivrée par l'Agence des chemins de Compostelle

L'Agence des chemins de Compostelle (ACIR) délivre le modèle espagnol de la **crédencial**.

Ce modèle est validé par le Bureau des Pèlerins de Saint-Jacques tout comme le modèle de la Société Française des Amis de Saint-Jacques de Compostelle (association pionnière à l'origine de l'existence de la credencial contemporaine).

Les GÎTES : mode d'emploi

Réservations : Ces lieux sont en général réservés aux pèlerins munis de la credencial (obligatoire en Espagne) qui effectuent leur parcours à pied, à vélo ou à cheval. Les réservations sont impossibles en Espagne, les places disponibles sont alors **accordées en priorité aux marcheurs** et pour une seule nuit... En France par contre, les réservations sont fortement conseillées : **au moins 24 à 48 heures à l'avance**. À l'inverse, effectuer 3 à 5 réservations pour assurer une place dans une halte le soir est à **exclure**. Il est impératif d'**honorer les réservations** et, en cas d'impossibilité, d'appeler pour prévenir (de plus en plus d'accueils sont contraints d'exiger des arrhes).

Attention ! Sur la Voie du Puy-en-Velay, on remarque une course à la réservation centrée principalement sur les mois d'été et plus particulièrement sur juillet. Sur le Camino francés, c'est une course à l'hébergement pour être le premier arrivé et le premier servi !

Les **marcheurs accompagnés** d'une assistance motorisée ne sont pas acceptés dans les gîtes en Espagne. Ils possèdent des facilités de déplacements leur permettant d'utiliser par exemple des hôtels hors chemin. Il s'agit là d'une courtoisie élémentaire envers les marcheurs fatigués !

Heure d'arrivée au gîte ! Arriver un peu trop tôt au gîte signifie pour votre accueillant qu'il n'aura pas eu le temps de nettoyer le gîte, de faire les courses nécessaires, de se reposer. Veillez à ne pas vous présenter avant le début d'après-midi.



Pour obtenir la credencial espagnole auprès de l'ACIR : Remplir le « formulaire de demande de Credencial » téléchargeable sur www.chemins-compostelle.com et nous le retourner accompagné du règlement par chèque de 10€/credencial (frais de port compris vers la France Métropolitaine uniquement) à l'ordre de l'ACIR Compostelle. Pour plus d'informations, vous pouvez aussi nous contacter directement par téléphone. Pour des questions de temps de traitement, il convient de commander la credencial au moins 10 jours à l'avance.

En bref...

La credencial est nominative, personnelle, valable à vie et sur tous les chemins menant vers Compostelle dans tous les pays. Elle comporte 40 cases. En cas de manque de place, il suffit de :

- d'agrafer une feuille de papier libre à la credencial initiale ;
- d'y ajouter une extension (délivrée à l'ACIR, sur place uniquement et dans la limite des stocks disponibles), ou dans divers lieux en espagnols (gîtes, associations).

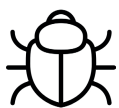
La COMPOSTELA



Instaurée au XIV^{ème} siècle, la Compostela est un certificat officiel rédigé en latin délivré par le Bureau des Pèlerins à Compostelle à ceux qui ont accompli au moins les 100 derniers km à pied ou à cheval ou les 200 derniers km à vélo. On ne peut l'obtenir que sur présentation de la crédencial tamponnée tout les jours sur cette distance, ou une seule fois pour

des distances beaucoup plus longues. Si vous poursuivez votre pérégrination jusqu'au Cabo Fisterra (finistère galicien), vous pourrez obtenir un certificat attestant que vous êtes parvenu au bout du chemin terrestre.

PUNAISES DE LIT



Les punaises de lit sont de parasites minuscules qui peuvent infester rapidement les lieux d'accueil des pèlerins. Ce fléau peut être évité en adoptant les 5 actions qui peuvent sauver votre voyage :

1. Amenez-vous vos propres linges pour dormir.
2. Garder les bagages loin des lits et dorts.
3. Conserver les vêtements sales dans un sac hermétique.
4. Mettre les bagages en hauteur.
5. Maintenir le sac à linge au soleil ou proche du chauffage.

ANIMAUX



L'hygiène : Il est évident que votre animal ne sera pas accepté dans tous les hébergements et commerces (surtout en Espagne). Il est conseillé de contacter les hébergeurs pour le vérifier et éventuellement prévoir une tente.

La sécurité : L'environnement du chemin peut-être *sauvage* pour les animaux domestiques. En effet il n'est pas rare de voir des troupeaux paître et des animaux non-approvisés circuler en toute tranquillité. Il donc important de pouvoir tenir en laisse votre animal pour sa sécurité et celle des autres.

L'aptitude : Il est indispensable de consulter un vétérinaire avant le départ pour vérifier l'état de santé de votre animal et vous assurer qu'il est bien apte à pratiquer la marche au long cours. Il peut lui aussi souffrir de la chaleur, d'ampoules, de tendinites...

L'équipement : Il est très important d'organiser votre sac pour emporter matériel nécessaire (soin, nourriture, eau, carnet de vaccination...).

Passeport européen : Ce passeport mentionne les vaccins antirabiques de l'animal, il est indispensable à votre déplacement. Plus d'informations sur le site www.service-public.fr, dans la rubrique *voyager à l'étranger avec un animal*.

Dans tous les cas, demandez des conseils à votre vétérinaire !

Carte Européenne Assurance Maladie



En cas d'accident ou de maladie hors de France, soyez munis de la Carte Européenne d'Assurance Maladie (C.E.A.M.). Elle atteste de vos droits aux prestations et vous dispense de l'avancement de certains frais. À demander auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie (délais d'obtention : 2 semaines environ). N'oubliez pas de vous assurer pour prévoir un rapatriement éventuel. Enfin, votre carte d'identité ou votre passeport sont indispensables à l'étranger.

TRANSPORTS

Avion : L'Aéroport de Compostelle se situe à Lavacolla (à 10km du centre de Saint-Jacques de Compostelle). Des autobus font la liaison entre le centre-ville à l'aéroport de Compostelle à chaque 40 min.

Train : En France, la SNCF : informations et réservations sur : www.oui.sncf/.

En Espagne, la RENFE : informations et réservations sur www.renfe.com

A Saint-Jacques-de-Compostelle la gare routière est située rue San Caetano. Renseignements sur place, par téléphone au 00 34 981 568 210 ou sur www.tussa.org

Bus : Lignes internationales : Eurolines (grandes villes de toute l'Europe), www.eurolines.fr

Lignes espagnoles : Alsa (de Santiago jusqu'à Irún, et quelques grandes villes d'Europe) : www.alsa.es

Transporter le vélo : En France: www.sncf.com/fr/services/sncf-velo. En Espagne, Correos España renvoie les vélos en France depuis Saint-Jacques-de-Compostelle. Il faut s'adresser au Bureau du Pèlerin. Les vélos sont emballés dans un colis et envoyés au prix d'environ 80 €.

Covoiturage : Plateformes de covoiturage : Blablacar (blablacar.fr) et Mobicoop (mobicoop.fr).

Du savoir-vivre

La relation entre hôtes, accueillants et accueillis, constitue un lien social d'importance sur les chemins. L'humilité et le respect à l'égard des hommes et des choses représentent un devoir de passant, de pèlerin ou de randonneur. **Tolérance, convivialité et patience doivent aussi faire partie de votre sac à dos!**

Un respect tout naturel...

En conservant le sentier propre et en bon état, vous établirez un lien privilégié avec la nature et avec ceux qui passeront après vous. Quelques règles : le suivi du tracé du sentier emprunté, la bonne gestion de vos déchets, le non-usage du feu, l'interdiction de la cueillette sauvage...

Les motivations contemporaines

Les motivations des cheminants d'aujourd'hui sont diverses : identifiées à une croyance religieuse établie, ou expression d'une quête spirituelle ou encore besoin d'un ressourcement et d'échapper aux enfermements sociaux. Elles expriment aussi bien le désir d'un autre rythme de vie, que la recherche de racines communes (mettre ses pas dans les pas de...), de liens et de rencontres, d'une construction identitaire, ou encore une curiosité culturelle pour l'art et l'histoire...

S'INFORMER



Informations touristiques

En France, les **Comités Départementaux et Régionaux du Tourisme** (CDT et CRT) vous renseignent sur les patrimoines, les activités ludiques ou sportives, les manifestations culturelles, les hébergements en général et disposent de nombreuses documentations pour permettre la découverte des terroirs et des richesses patrimoniales. Leur information est plus générale que celle des Offices de Tourisme et très inégale, parfois inexistante, concernant les chemins de Compostelle. **Contact** : www.adn-tourisme.fr (ou consultez les liens de notre site internet www.chemins-compostelle.com/ et nos documents voie par voie).

Les **Offices de Tourisme** (OT) vous renseignent sur les hébergements, les lieux de visite ou les manifestations culturelles. Certains disposent d'informations précises et adaptées aux besoins des cheminants sur les routes de Compostelle, notamment ceux des petites communes ou des principales étapes. Le service offert et la disponibilité sont très variables. **Contact** : www.tourisme.fr



Etat des sentiers de randonnée

Pour obtenir de l'information avant votre départ sur l'état des sentiers de randonnée et du balisage : contactez la **Fédération Française de Randonnée Pédestre** (FFRando) ou ses **Comités Départementaux** (CDRP). La FFRando coordonne des projets d'ouverture d'itinéraires, représente le mouvement associatif de la randonnée, assure la promotion de cette pratique sportive. Elle édite des topoguides et définit les normes de balisage des sentiers GR®, PR®, GRP®. Ses Comités Départementaux s'attachent à repérer, ouvrir, baliser et entretenir les sentiers ainsi qu'à diffuser des contacts d'hébergement. Pour signaler un problème sur le sentier (balisage, éboulement...) : www.sentinelles.sportsdenature.fr.

Les associations des chemins de Compostelle - la FFACC

Constituées de bénévoles (anciens ou futurs pèlerins), elles ont une disponibilité d'écoute et d'accueil propre à chacune. Elles délivrent la crédencial à des prix et conditions variables (parfois l'achat de ce document implique l'adhésion à l'association). Elles peuvent organiser des rencontres avec d'anciens et futurs pèlerins, ainsi que des marches. Certaines entretiennent un réseau de bénévoles qui hébergent : les « chaînes d'accueil ». Une fédération réunit la plupart de ces associations en France (FFACC). **Contact** : www.compostelle-france.fr

La Société Française des Amis de Saint-Jacques-de-Compostelle

Fondée en 1950 par l'historien Jean Babelon et René de la Coste-Messelière, archiviste paléographe, elle a entrepris un travail pionnier de recherche des traces jacquaires en France en liaison avec ses homologues étrangers. A partir de 1965, plusieurs grandes expositions ont favorisé la redécouverte de cette mémoire. Dans la foulée de Monseigneur Branthomme, elle a également organisé des pèlerinages, à pied ou à cheval, vers Santiago de Compostelle. Dans les années 1970, la Société a également soutenu le travail de la FFRP pour la réouverture de la Voie du Puy en sentier de Grande Randonnée. **Contact** : Société française des Amis de Saint-Jacques +33(0)1 43 54 32 90 - www.compostelle.asso.fr

Les numéros en cas d'urgence



Numéros de téléphone pour vous aider en cas d'urgence :



SAMU : 15
Police secours : 17
Sapeurs pompiers : 18
Personnes sourdes et malentendantes : 114



Secours médicaux : 061
Pompiers : 080/085
Police : 091/092

Appel d'urgence européen : 112

CONSEILS BIEN-ETRE



L'alimentation : Un bon petit déjeuner, riche en protéines et en matières grasses, des céréales. Il n'est pas nécessaire de prendre trop de produits sucrés. Pensez à prendre suffisamment d'eau (2 litres) si aucun point d'eau ne se trouve sur votre parcours.

Le corps : En début et en fin de journée, pensez à chouchouter vos pieds et à vous étirer comme un chat.

La tête : le chemin est propice à la méditation. Pensez à vous arrêter pour juste admirer le paysage, prendre le temps pour vous et vos pensées.

Retrouvez l'Agence des chemins de Compostelle sur  



Agence de coopération
interrégionale
Réseau

4, rue Clémence Isaure - 31000 Toulouse
+33 (0)5 62 27 00 05
accueil@chemins-compostelle.com
www.chemins-compostelle.com