



Saint Jacques de Compostelle

Camino Francés

De Santiago à Finisterre

Randonnée en vélo – 3 jours/2 nuits - en liberté

LES POINTS FORTS

- Etape mythique qui mène jusqu'à la fin des Terres.
- Paysages diversifiés, entre Galice verdoyante et côtes qui rappelleraient presque la Bretagne !
- En option, location de VTT ou e-bike.

Principal chemin historique, décrit au XII^{ème} siècle dans un manuscrit conservé dans la cathédrale de Santiago de Compostella, le « camino Francés » vous conduira de villages en rios, de forteresses en cathédrales au travers de la Navarre, de la Rioja, de la Castille jusqu'en Galice, cousine celtique de la Bretagne.

Ce périple à vélo de Santiago de Compostela à Finisterre propose 2 étapes de 45 à 55 km dont l'essentiel du parcours se déroule en alternance sur des petites routes asphaltées et sur des pistes carrossables. L'itinéraire se superpose ou suit au plus près celui emprunté par les marcheurs permettant ainsi de belles rencontres avec des randonneurs/pèlerins originaires de différentes nationalités et différents continents.

JOUR 1 : Santiago de Compostela

Arrivée à Santiago de Compostela et installation à l'hébergement. Découverte de cette ville aux quarante-six églises, cent quatorze clochers, trente-six confréries, ... A ne pas manquer, la place de l'Obradoiro et la fameuse cathédrale de Compostelle, là où ont été déposées les reliques de l'apôtre Jacques.

JOUR 2 : De Santiago de Compostela à Picota/Mazaricos - 55 km.

En sortant de Santiago de Compostela, vous pourrez profiter d'un superbe point de vue sur la ville et sa cathédrale. Mais c'est désormais droit devant qu'il vous faut regarder, et notamment vers le charmant village de Ponte Maceira qui borde les rives du Rio Tambre. Avec son pont médiéval, son moulin, ses bâtis en pierre de granit, son calvaire, sa chapelle San Brais, ...

Après Negreira, vous découvrirez aussi l'église San Xian, le calvaire ancien de Zas, mais aussi quelques vestiges mégalithiques et pazos (maisons seigneuriales typiques du XVIIème à Pena et Vilaserio).

JOUR 3 : De Picota/Mazaricos à Fisterra - 45 km.

C'est bien l'air marin que l'on commence à ressentir au fur et à mesure de l'avancée sur cette étape ! Arrivés à la petite ville portuaire de Cée, vous pourrez profiter du littoral au bord de la Ria de Corcubiòn, ou choisir l'option culturelle avec, par exemple, la visite du sanctuaire de la ville de style gothique. La portion d'itinéraire de Cée à Fisterra pourra rappeler à certains des paysages connus ... ceux de la Bretagne ! Vous longerez en fin de parcours de belles plages de sable blanc, jusqu'à votre arrivée à Fisterra. Pour atteindre le Cabo Fisterra (le Cap Finisterre), il vous faudra encore traverser la ville et continuer sur quelques kilomètres pour finalement retrouver la statue de Saint-Jacques, qui marquera votre arrivée à la « fin du monde ».

Fin du programme et des prestations à Finisterre en fin d'après-midi.

◉ LES INFOS PRATIQUES

▪ **Les points-clés :**

Le rendez-vous : Dans l'après-midi à votre hébergement à Santiago de Compostela.

La fin du séjour : Dans l'après-midi à Finisterre.

Le niveau : Entre 45 et 55 km par jour, le plus souvent sur de petites routes de campagne et chemins vicinaux. Parcours adapté au VTT ou VTC. Si vous n'êtes pas un cycliste assidu, nous vous conseillons :

- de consulter un médecin spécialiste qui vous fera un bilan complet de votre santé en vue de la réalisation d'un effort prolongé.
- de prévoir un planning d'entraînement qui commence par quelques kilomètres et qui augmente la distance progressivement.

La documentation fournie : Nous vous enverrons un carnet de route comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : topo-guide et cartes, étiquettes pour vos bagages, feuille de route comprenant les coordonnées des hébergements. Vous y trouverez la description des chemins et des commentaires sur les villages, les monuments...

Les hébergements : Accueil en demi-pension. Le plus souvent en hôtel ou hostel de différentes catégories, parfois en casa rural (chambres d'hôtes) ou en pensión (auberge familiale). Douche ou bain et WC dans la chambre le plus souvent.

Les repas :

- Dîners : servis à partir de 19 h / 19 h 30 ; la plupart du temps, ils correspondent au menu pèlerin du jour (entrée, plat et dessert). Au cours de votre randonnée, vous pourrez découvrir les spécialités du pays.
- Petits-déjeuners : en Espagne, le petit-déjeuner est très léger et, comme le déjeuner est généralement pris vers les 3 h de l'après-midi, les espagnols prennent un en-cas consistant vers le milieu de matinée pour éviter le coup de barre. Sur le plan hôtelier, en dehors des grandes chaînes traditionnelles ou des hôtels de catégorie *** et supérieure, il est malheureusement fréquent de se faire servir un petit-déjeuner léger et mal adapté aux randonneurs. Nos efforts répétés chaque année auprès des hôteliers commencent à porter leurs fruits très progressivement, mais il y a encore beaucoup de progrès à faire. Il en va de même pour les horaires et les petits-déjeuners ne vous seront jamais proposés avant 8 h, voire 8 h 30. Essayez toutefois de négocier l'horaire avec votre hôte la veille du départ. Pensez à en tenir compte pour votre journée et prévoyez quelques en-cas pour la route.
- Pique-niques : certains hébergements proposent des paniers pique-niques (non compris, à payer sur place), **le topo-guide fourni dans votre carnet de route vous renseigne sur les possibilités de ravitaillement dans les commerces, à l'étape et/ou sur le chemin.**

Précaution/hygiène :

Tous nos hébergements ont été sélectionnés pour leurs qualités d'accueil, de confort et de propreté. Malgré cela, certains d'entre eux nous ont signalé le retour des **punaises de lit** qui sont le plus souvent véhiculées par des randonneurs. Pour aider les hébergeurs à éradiquer ce fléau mais aussi pour limiter les risques de piqûres, il convient de pulvériser l'intérieur et l'extérieur de vos bagages (sac à dos de la journée et bagage suiveur), ainsi que tous vos vêtements et vos chaussures. Des sprays sont en vente dans les pharmacies et dans certains hébergements ; quelques produits sont 100 % naturels et labellisés ECOCERT. **Afin de limiter les risques de propagation, nous vous demandons de suivre scrupuleusement les consignes mises en place par les hébergeurs sans les prendre comme des brimades (par exemple l'interdiction d'emporter vos bagages et sacs à dos dans les chambres ou dortoirs).** De retour à la maison, en cas de doute, nous vous conseillons de laver l'ensemble de vos affaires à 65°C ou sinon, de mettre vos affaires pendant 2 jours dans un congélateur (la punaise ne survit pas aux températures inférieures à 0°C).

L'organisation : Lorsqu'il n'y a pas de disponibilité à une étape du programme décrit ci-dessus, nous vous proposons deux nuits consécutives à l'étape précédente ou à l'étape suivante et nous organisons les transferts correspondants (supplément possible). Votre itinéraire à pied n'est pas modifié.

Pour pouvoir réaliser les étapes du programme, nous vous conseillons de réserver le plus tôt possible.

Le balisage : Pas de balisage spécifique.

Les vélos :

Si vous prenez votre propre vélo : Itinéraire réalisable avec VTC ou VTT. L'important étant d'avoir un vélo équipé de pneus suffisamment solides pour résister aux crevaisons (sans véritable crampon afin de permettre un parcours routier sans effort excessif). Le topoguide fourni dans votre carnet de voyage offre en permanence une alternative goudronnée ouvrant ainsi l'itinéraire aux vélos type route et tandem. Voici les différentes possibilités de rapatriement en fin de parcours si vous prenez votre propre vélo :

- La société **Bicigrino** (www.bicigrino.com) propose un service de rapatriement des vélos, il faut compter une centaine d'euros pour un transport de vélo d'Espagne en France. Les contacter directement pour une demande de devis.
- Pour un retour en transport en commun, le vélo doit être démonté, et transporté dans un sac, que le transport se fasse en bus, train ou avion.
- La poste espagnole **Correos** propose plusieurs services dédiés aux pèlerins : expédition de colis, transport de vélos, service de consignes à Santiago, ... Réservation à faire auprès de la poste espagnole directement, toutes les informations sur leur site internet : www.elcaminoconcorreos.com/

Location de vélo : Nous proposons à la vente une option location de vélo. Le vélo vous sera alors livré à votre hébergement le 1^{er} jour. Le vélo est envoyé dans un carton, il vous restera à fixer les pédales et redresser le guidon (instructions fournies avec vélo). Le dernier jour le vélo est récupéré directement à l'hôtel si vous prenez une nuit supplémentaire à Santiago en fin de séjour. Si vous ne prenez pas de nuit supplémentaire, le vélo sera à déposer dans un hébergement partenaire.

Deux options possibles pour la location des vélos :

VTT : VTT 27,5 pouces, semi-rigide, freins à disques, 30 vitesses, porte bagage.

Vélo à assistance électrique : même caractéristiques avec assistance électrique.

Dans les deux cas le prix comprend la location de casque et de sacoches.

- **Les accès :**

Nos séjours ont été spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant.

Pour arriver au point de rendez-vous :

En train: Se rendre jusqu'à Irún ou Hendaye (trains directs depuis Paris, se renseigner pour autre lieu de départ : <http://www.voyages-sncf.com/>). Ensuite, liaison ferroviaire directe d'Irún ou Hendaye à Santiago.

En voiture : Toutes les informations pour préparer votre itinéraire sur le site Internet www.viamichelin.fr.

Soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter le site suivant qui organise le covoiturage : www.blablacar.fr.

En avion : La compagnie Vueling propose des vols réguliers et directs vers Santiago : <http://www.vueling.com/fr>.

Une fois à l'aéroport de Santiago de Compostela (aeropuerto de Labacolla) il y a des navettes proposées par la compagnie FREIRE pour se rendre dans la ville de Santiago de Compostela).

En fin de circuit :

Finisterre/Santiago de Compostela : Retour à Santiago de Compostela en car ou taxi à vos frais et à réserver sur place. La compagnie de bus MONBUS se charge de la liaison Finisterre - Santiago : <http://www.monbus.es/es>

Informations sur les transports :

- La poste espagnole propose plusieurs services dédiés aux pèlerins : expédition de colis, transport de vélos, service de consignes à Santiago, ... Réservation à faire auprès de la poste espagnole directement, toutes les informations sur leur site internet : <http://www.elcaminoconcorreos.com/>
- SNCF Tél : 36 35 ou sur le site : www.voyages-sncf.com
- RENFE (compagnie ferroviaire espagnole) Tél : 0034 902 320 320 ou sur le site : www.renfe.com
Bureau RENFE à Paris (renseignements et vente) Tél : 01 40 82 63 60
- Compagnie MONBUS : www.monbus.es
- Gare routière de Santiago Tél : 0034 981 54 24 16
- Aéroport de Santiago de Compostela : Tél 0034 902 40 47 04 ou sur le site internet : <http://www.aena-aeropuertos.es/csee/Satellite/Aeropuerto-Santiago/en/>

- **La santé :**

Frais médicaux

Avant de partir, tenez compte de la possibilité de prise en charge des frais médicaux à l'étranger. Par exemple, si vous vivez en France, vous pouvez demander à la sécurité sociale une carte européenne ; cela vous évitera de faire l'avance d'éventuels frais médicaux à l'étranger qui restent, quoi qu'il arrive, à votre charge. Pensez à apporter votre pièce d'identité ou votre passeport.

- **Les détails pratiques :**

Pour téléphoner en France

Pour téléphoner à l'étranger, composez l'indicatif international 00, puis l'indicatif du pays souhaité suivi de votre numéro de téléphone en enlevant le premier 0.

Par exemple, pour appeler Via-Compostela depuis l'étranger composez le 00 33 4 66 69 05 19 et depuis la France le 04 66 69 05 19. Pour appeler en Espagne, composez le 0034 avant le numéro de téléphone.

- **Le prix comprend :**

- La demi-pension du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 3
- Le transport des bagages entre les hébergements selon la formule choisie
- Les taxes de séjour
- Le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée) Un Carnet de Route est fourni par dossier d'inscription.

- **Le prix ne comprend pas :**

- Les repas de midi
- Les boissons
- Les visites
- Les frais d'inscription
- L'assurance
- Le transport des bagages pour le retour entre Finistère et Santiago
- La location de vélo avec assistance selon la formule choisie

▪ **L'équipement de base :**

Les bagages :

- Pour une randonnée vélo, nous vous conseillons de ne pas porter de sac lourd sur le dos. Il est généralement possible de louer des sacoches dans lesquelles vous pourrez déposer vivres de la journée, deuxième gourde, vêtement de protection, appareil photo, etc. Si vous devez utiliser un sac à dos, choisissez le de petit volume (<30 L), aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Les vêtements :

Pour la randonnée à vélo :

- 1 paire de chaussures de vélo ou de sport légères, si possible rigides, mais confortables et respirantes.
- en bas : 1 (et idéalement 2) cuissard court avec peau de chamois pour un maximum de confort + 1 collant ou sur-pantalon de vélo pour les journées plus fraîches.
- en haut : privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste coupe-vent avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- 1 paire de gants de vélo
- T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de vélo (ou de randonnée)
- si vous décidez de ne pas porter de casque, 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants plus chauds que les gants de vélo, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Le matériel :

- 1 casque de vélo, si possible avec visière protectrice
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos, les sacoches ou les paniers (en cas de forte pluie)
- 1 gourde (si possible gourde à vélo) de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée vélo et 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- du papier hygiénique, des mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour vos papiers et objets de valeur : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Anti diarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray anti moustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures), etc.

Pour ceux qui viennent avec leur propre vélo : petite trousse à outil (démonte-pneu, bombe anti-crevaisson ou nécessaire de réparation, chambre à air, pompe, tournevis, clé ou pince, dérive chaîne, etc.), antivol et sacoches ou paniers à vélo.

Divers :

- vos papiers d'identité

N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité !

La vie en Espagne :

Bienvenido en España !

Laissez-vous charmer par ce pays à l'ambiance festive. Ne soyez pas surpris par le rythme de vie assez différent du nôtre. En Espagne tout est décalé : on mange tard, se couche tard, et par conséquent se lève plutôt tard. Y séjourner permet de découvrir et déguster les tapas et autres spécialités culinaires espagnoles. Si vous ne maniez que peu la langue de Cervantès, n'oubliez pas d'emporter avec vous un petit dictionnaire français/espagnol. Il pourra s'avérer fort utile, et vous permettra d'apprécier au mieux votre séjour.

Lexique de quelques mots usuels en espagnol :

Oui = si

Non = no

Le dîner = la cena

Le petit déjeuner = el desayuno

Le repas de midi = la comida

Le pique-nique = el picnic

Un timbre = un sello

Une carte postale = una postal

Une carte = un mapa

La droite = la derecha

La gauche = la izquierda

Un carrefour = un cruce

Le centre-ville = el centro urbano

Un appel téléphonique = una llamada telefonica

Un chemin = un camino

Un village = un pueblo

Un médecin = un médico

Une urgence = una urgencia

Un taxi = un taxi

Le gare SNCF = la estación RENFE

La gare routière = la estación de autobuses

Bibliographie :

Des livres de photographies aux essais historiques en passant par les récits et les romans, le chemin a inspiré de nombreux auteurs. Voici notre sélection (non exhaustive), qui vous permettra d'aborder le pèlerinage en randonneur averti.

Ouvrages généraux :

- *Les Chemins de Saint-Jacques de Compostelle* – Bernard BRIAIS, Editions de Borée (octobre 2013), 240 pages.
Au travers de photographies, ce beau livre nous fait découvrir ou redécouvrir les beaux sites, les monuments historiques et les sites naturels qui jalonnent les quatre routes historiques du chemin de Saint-Jacques.
- *Mille ans vers Compostelle : l'aventure des pèlerins sur les chemins de Saint-Jacques* – Patrick HUCHET, Editions Ouest France - Collection Album (octobre 2012), 204 pages.
Cet ouvrage retrace toute l'histoire du pèlerinage de Compostelle, de sa fondation au IX^{ème} siècle à sa renaissance au XX^{ème} siècle.
- *Compostelle 813-2013, 1200 ans de pèlerinages* – Denise PERICARD-MEA et Louis MOLLARET, Editions Sutton - Collection Evocations (mai 2013), 160 pages.
Cet ouvrage présente des anecdotes et des témoignages vécus, démontrant l'influence des deux derniers siècles sur l'histoire de Compostelle. Il s'appuie sur une trentaine de récits de pèlerins, du premier connu aux années 1980.
- *Le pèlerin de Compostelle* – Paulo COELHO, Editions 84 - Collection J'ai Lu (avril 2009), 256 pages.
Dans ce roman, l'auteur, qui a lui-même entrepris le pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle, restitue dans un style simple et fluide son voyage initiatique comme une expérience universelle.
- *Harrap's Parler l'espagnol en voyage* – Collectif, Editions Larousse - Collection Parler en voyage (février 2014), 192 pages.

Ouvrages plus spécifiques au Camino Frances :

- *Chemins de Saint-Jacques de Compostelle* – Frantisek ZVARDON, Editions Signe - Collection EnVol (mars 2013), 432 pages.
Cet ouvrage contient de magnifiques photographies des voies au départ du Puy-en-Velay et de Vézelay, et ensuite, du Camino Frances. Sur plus de 5000 km, nous découvrons des paysages dont la beauté coupe le souffle, qui donneront l'envie d'y aller ou qui permettront de s'y replonger.

- *Le Camino Frances vers Saint-Jacques-de-Compostelle* - Anthony SEREX et Léonnard LEROUX, Editions Déclics – Collection Autour du Monde (février 2009), 110 pages.
Réalisé par des pèlerins, cet ouvrage nous fait partager la magie du Camino Frances.
- *Pèlerin express : Les chemins de Compostelle en courant : 1950 km en 40 jours, GR 65 et Camino Frances* - Sylvain BAZIN, Editions Outdoor (juillet 2013).
Ce récit de voyage raconte le parcours du journaliste Sylvain Bazin sur la Via Podiensis (la route du Puy) et le Camino Frances.
- *En avant, route !* – Alix de SAINT-ANDRE, Editions Folio (juin 2011), 352 pages.
L’auteur, une journaliste, nous fait ici le récit picaresque de ses trois équipées pédestres à Saint-Jacques de Compostelle.

Contacts utiles :

Office de tourisme de l’Espagne

Tél : 01 45 03 82 50

Office de tourisme de Santiago de Compostela

Tél : 0034 981 55 51 29

Office de tourisme de Finistère

Tél : 0034 981 74 07 81

Le carnet du pèlerin ou « credencial » ou « créanciale » et « La Compostela » :

« Le credencial » ou « la créanciale », bien connu des pèlerins, permet de garder une trace écrite de votre parcours. Ce passeport est un signe fort d’appartenance à la communauté des marcheurs du Saint-Jacques. Il est à tamponner à chaque étape dans les hébergements, dans certaines églises, offices de tourisme... et atteste de votre état de pèlerin. Il est délivré par votre association jacquaire locale ou en faisant appel au service pèlerinage de votre diocèse mais vous pouvez également vous le procurer dans les principales villes-étapes du chemin (informations dans les offices de tourisme). Ces tampons témoignant de votre itinéraire, vous permettront d’obtenir le diplôme du Pèlerin « La Compostela » à votre arrivée à St-Jacques.

Via Compostela est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur : <http://www.tourisme-responsable.org>

Nous sommes également engagés dans le volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés de la fédération EUROPARC.

En savoir plus : <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Environnement :

Les randonnées se déroulent le plus souvent dans des espaces naturels sensibles et à ce titre toute activité se doit de respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

► LES ASSURANCES

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats.

Garanties spécifiques d'assistance – rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 €
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 € / pers.
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone, etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Via-Compostela.com est une marque déposée par Chamina Voyages pour vous faire vivre une expérience unique sur les chemins historiques.