



Saint Jacques de Compostelle

Camino Francés

De León à Santiago

Randonnée en vélo – 7 jours/6 nuits - en liberté

LES POINTS FORTS

- Étapes équilibrées qui laissent du temps aux visites
- Découverte de la Galice, région mythique et verdoyante
- Santiago de Compostela atteint !
- En option, location de VTT ou e-bike.

Principal chemin historique, décrit au XIIème siècle dans un manuscrit conservé dans la cathédrale de Santiago de Compostella, le « camino Francés » conduit 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 León à Santiago propose 6 étapes de 50 à 65 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 : León

Arrivée à León et installation à l'hébergement.

Ne pas arriver à León trop tardivement vous permettra de profiter des richesses de la ville. Ne manquez pas la cathédrale, merveille d'art gothique, l'église San Isidoro, ancien panthéon royal, et l'hostal de San Marcos. D'une manière générale le cœur historique est plaisant, depuis la plaza Mayor vous pourrez déambuler à votre gré dans les vieilles rues de la ville.

JOUR 2 : De León à Astorga - 51 km.

Début d'étape sur la mythique *meseta* marqué par la découverte d'Hospital de Orbigo, où vous franchirez l'impressionnant pont de style roman de 204 m et composé de 20 arches. Ensuite, les paysages changeront considérablement. Progressivement, des courbes se dessineront sur les décors paysagers et les champs cultivés laisseront la place aux chênes verts. Vous apercevrez au loin la ville d'Astorga avec en arrière fond les monts de León. A Astorga, ne manquez pas le palais épiscopal, œuvre délirante de l'architecte catalan Gaudi.

JOUR 3 : D'Astorga à Ponferrada - 58 km.

Depuis Astorga, vous atteindrez rapidement Rabanal del Camino, charmant village de montagne. Vous atteindrez lors de cette étape le point culminant du parcours, le *Puerto de Irago*, à 1517 m d'altitude. A proximité du col, vous passerez devant la renommée *Cruz de Ferro*. A sa base s'est formé un monticule de terre et de cailloux, cairn élevé au cours de siècles par les pèlerins et randonneurs qui déposent à leur passage une pierre (symbolisant l'abandon de leur faute). Puis longue descente vers Ponferrada, où vous ferez étape ce soir.

JOUR 4 : De Ponferrada à El Cebreiro- 52,5 km.

En route vers Villafranca del Bierzo qui est, comme le sous-entend son nom, une ancienne ville où Francs et Espagnols cohabitaient. N'hésitez pas à aller visiter l'église de la ville consacrée à Saint Jacques. Quelques coups de pédales vous conduiront au petit village d'Ambasmestas, avant d'entrer en Galice vers El Cebreiro, village typique de montagne aux toits de chaume situé à 1300 m d'altitude. C'est dans ce mythique village du camino francés que vous ferez étape ce soir.

JOUR 5 : D'El Cebreiro à Portomarin - 67,5 km

Belle et longue descente vers Samos et son monastère, avant d'arriver à Sarria. Vous apercevrez aujourd'hui les premiers greniers à grains, appelés ici *horreos*. A Sarria, vous pourrez visiter la vieille ville, située sur les hauteurs et découvrir des exemples d'architectures médiévales, tant sacrée, que civile ou militaire. Vous passerez par les hameaux de Vilei, Peruscallo, Morgade ou encore Moimentos et emprunterez quelques *corredoiras*, (larges pierres permettant de traverser des ruisseaux) avant d'arriver à Portomarin.

JOUR 6 : De Portomarin à Arzua – 50,5 km

La présence d'eucalyptus se fera de plus en plus fréquente au fur et à mesure de votre avancée vers l'Ouest. Vous croiserez aujourd'hui la croix de Ligonde, élevée parmi les chênes. Vous constaterez que la fréquentation est plus importante sur cette dernière partie du camino francés. De nombreux marcheurs partent en effet de Sarria pour faire les 100 derniers kilomètres nécessaires à l'obtention de la Compostela (certificat de pèlerinage). Aujourd'hui vous passerez notamment par les étapes importantes de Palas de Rei et Melide avant d'atteindre Arzua.

JOUR 7 : D'Arzua à Santiago - 41,5 km.

Dernière ligne droite jusqu'à Santiago de Compostela !

Passage par Lavacolla, ce village est une façon de vivre le camino francés dans les règles et la tradition. Les pèlerins médiévaux s'arrêtaient en effet obligatoirement à Lavacolla avant leur arrivée à Santiago de Compostela pour un brin de toilette. Depuis Monte do Gozo, vous pourrez déjà apercevoir Santiago de Compostela et ses nombreux clochers. Après avoir franchi la *Porta do Camino*, vous pourrez terminer votre camino francés à travers ruelles, places et anciens quartiers de la ville classée au patrimoine mondiale de l'UNESCO, jusqu'à votre arrivée devant la cathédrale.

Fin du programme et des prestations à Santiago de Compostela en fin d'après-midi.

▪ **Les points clés :**

Le rendez-vous : Dans l'après-midi à votre hébergement à León.

La fin du séjour : Dans l'après-midi à Santiago de Compostela.

Le niveau : Entre 50 et 65 km par jour, le plus souvent sur de petites routes de campagne et chemins vicinaux. Parcours adapté VTC ou au VTT. 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 heures, 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.

Transport des bagages : Vos bagages sont transportés par nos soins sauf si vous choisissez la formule sac au dos.

Le balisage : Fléchage jaune sur les parties communes au sentier pédestre.

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 :**

Pour arriver au point de rendez-vous :

En train : Se rendre jusqu'à Hendaye ou Irún (trains directs depuis Paris, se renseigner pour autre lieu de départ : <http://www.voyages-sncf.com/>). D'Irún-Hendaye, il y a une liaison ferroviaire par jour vers León par la RENFE. D'autres combinaisons sont possibles via Burgos par exemple, toutes les informations sur www.renfe.com. Nos hébergements étant généralement situés en centre-ville, il vous faudra certainement prévoir un taxi pour le trajet de la gare à votre hôtel une fois à León.

En bus : La compagnie de bus ALSA (<http://www.alsa.es/>) propose un trajet journalier entre Irún et León (environ 7 h 30 de trajet). Cette compagnie ainsi que la compagnie EUROLINES (<http://www.eurolines.fr>) proposent des liaisons entre de nombreuses villes de France et León (lignes directes ou avec correspondance, pas tous les jours, se renseigner sur possibilités, horaires et tarifs).

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.

Si vous désirez laisser votre voiture à León :

- L'Hôtel Paris dispose d'un parking, compter 11 € par jour (sous réserve de disponibilité) (tarifs 2018)
- Parking San Marcelo, plaza de Santo Domingo, compter environ 20 € par jour (pas de tarif dégressif), Tél. 0034 987 234 013 (tarifs 2017)
- Parking Ordoño, calle Ordoño 2, compter environ 50 € la semaine et 85 € les deux semaines, Tél. 0034 987 222 466 (tarifs 2017)
- Parking San Pedro gratuit, situé derrière la cathédrale.

Plus d'informations auprès de l'Office de tourisme de León : oficinadeturismo@leon.es, Tél. 0034 987 878 327.

Si vous désirez laisser votre voiture à Santiago de Compostela :

Pour les stationnements de longue durée, possibilité de parking payant et gardé à proximité de la gare :

<https://parkimeter.es/parking-santiago-de-compostela/parking-estacion-santiago-compostela>

Ou à l'aéroport <http://www.aena.es/es/aeropuerto-santiago/oferta-parking.html>

Plus d'informations auprès de l'Office de tourisme de Santiago de Compostela : info@santiagoturismo.com, Tél. 0034 981 555 129.

En avion : Plusieurs possibilités par avion :

- Paris/León via Madrid ou Barcelone.
- Direct Paris/Oviedo puis Oviedo/León en train ou bus.
- Direct Paris/Bilbao puis Bilbao/León en train ou bus (avec changement à Burgos ou Mirando de Ebro).
- Direct Paris/Santiago (aeropuerto de Labacolla, navettes jusqu'à Santiago par la compagnie FREIRE) puis Santiago/León en train ou bus.

La meilleure solution pour rejoindre l'hôtel depuis l'aéroport de León est de prendre un taxi.

En fin de circuit :

En train : Pour le retour, il existe une liaison ferroviaire directe Santiago / Hendaye. D'Hendaye il y a des trains pour Paris plusieurs fois par jours avec un changement à prévoir à Hendaye. Selon votre destination il vous sera également possible de prendre un TGV avec un changement via Madrid ou Barcelone. Toutes les informations sur le site internet de la RENFE : <http://www.renfe.com/>

En bus : Ligne régulière de bus Santiago/Irún (environ 13 h de trajet). Il y a aussi une ligne régulière Santiago/León (environ 6 h de trajet). Informations sur <http://www.alsa.es/fr>

En voiture : Possibilité de vous rendre à León en train pour récupérer votre véhicule. Prévoir environ 5 h de trajet avec correspondances possibles.

En avion : Ligne régulière vers Paris, Nice ou Lyon. La compagnie Vueling propose notamment de vols réguliers et directs vers Paris : <http://www.vueling.com/fr>.

Attention, l'aéroport est situé à Lavacolla, navettes en bus de Santiago de Compostela à l'aéroport par la compagnie FREIRE : www.empresafreire.com.

Les horaires des lignes de trains et de bus étant sujets à variations au cours de l'année et suivant le jour de la semaine, nous vous invitons à contacter directement les différents opérateurs de transport public pour préparer votre trajet jusqu'au point de rendez-vous et retour.

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/>
- Office de tourisme de Léon, informations sur les différentes manières de se rendre à León en avion, train, bus ou voiture : Tél : 0034 987 87 83 27 http://www.leon.es/Mon_voyage/Preparation_du_Voyage_a_Leon/
- SNCF Tél : 36 35 ou sur le site internet : www.voyages-sncf.com
- RENFE (compagnie ferroviaire espagnole)
Tél : 0034 902 320 320 ou le site internet : www.renfe.com
Bureau RENFE à Paris (renseignements et vente) Tél : 01 40 82 63 60
- Compagnie de bus ALSA : 0034 902 42 22 42. Consulter pour les horaires et les destinations le site : <http://www.alsa.es>
- Compagnie de bus EUROLINES : 0 892 89 90 91 ou <http://www.eurolines.fr/fr/>

▪ **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
- Le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée)
Un Carnet de Route est fourni par dossier d'inscription.
- Les taxes de séjour
- Le transport des bagages entre les hébergements selon la formule choisie

- **Le prix ne comprend pas :**

- Les déjeuners
- Les boissons
- Les visites
- Les éventuels frais de parking pour votre véhicule à León
- L'assurance optionnelle et les frais d'inscriptions
- 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 Saint-Jean-Pied-de-Port	Tél : 05 59 37 03 57
Office de tourisme de Santiago de Compostela	Tél : 0034 981 55 51 29

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.

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

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.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur/>

Environnement :

Les randonnées se déroulent le plus souvent dans des espaces naturels sensibles et à ce titre toute activité se doit d'en 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 événement 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