



# Saint Jacques de Compostelle

## Camino Francés

### De León à Santiago

Randonnée – 14 jours / 13 nuits – en liberté

#### LES POINTS FORTS

- A León, ne manquez pas la cathédrale Santa Maria, l'église San Isidoro ainsi que l'Hostal de San Marcos.
- Étapes dans les villages de montagne de Rabanal del Camino et d'O Cebreiro, étapes « reine » du chemin.
- Découverte de la Galice, région mythique et verdoyante : *horreos* (greniers à grains typiques de Galice), chemins bordés de murets, forêts de châtaigniers, hameaux de pierres éparpillés, ...
- Santiago de Compostela enfin atteint ! Après avoir franchi la *Porta do Camino*, premiers pas dans cette ville que vous aurez tant imaginée.

Vous entamerez cette étape de León à Sarria à travers la *Meseta*. Ce vaste plateau calcaire aride et quasi désertique, qui dit-on fortifie l'âme des pèlerins, n'est pas inconnu aux marcheurs venant de Burgos. Ici, on le nomme *Páramo* (synonyme de désert) et il sera votre décor de marche jusqu'à Hospital de Orbigo. Puis, les monts de León viendront rapidement agrémenter les paysages. Vous ferez un bond dans l'histoire grâce aux vestiges qui ponctueront votre route. Vous découvrirez par exemple les *pallozas* (habitat néolithique faits de paille et de pierre) ou de très anciennes chapelles romanes.

Puis les paysages galiciens vous offriront charme et sérénité, et c'est un périple bucolique, empreint de culture celte, qui vous portera jusqu'à Santiago de Compostela. Votre arrivée récompensera les kilomètres parcourus, le chemin vous mènera jusqu'à la place de l'Obradoiro et la fameuse cathédrale de Compostelle, là où ont été déposées les reliques de l'apôtre Jacques. L'émotion de l'arrivée sera accentuée par l'atmosphère mystique qui règne dans cette ville aux quarante-six églises, cent quatorze clochers, trente-six confréries, ... Vous pourrez, si vous le souhaitez, obtenir la fameuse Compostela (« diplôme » remis aux pèlerins ayant effectué un minimum de cent kilomètres) à la fin de cette étape.

### **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 Hospital de Orbigo**

Vous rentrerez immédiatement dans le vif du sujet avec cette longue étape sur la *meseta*. Après être sorties de León, une fois arrivés à la Virgen del Camino, deux possibilités s'offriront à vous entre le Camino Real et la Calzada de los Peregrinos. Ces deux chemins se rejoignent en leurs fins à Hospital de Orbigo où vous passerez par l'impressionnant pont de style roman de 204 m et composé de 20 arches.

32 km - 8 h de marche environ

Possibilité de couper en deux cette étape (nous consulter) ou de la raccourcir en prenant un bus (à réserver par vous-même) de Leon à la Virgen del Camino (Compagnie de bus Alsa <https://www.alsa.es/>) : la Virgen del Camino – Hospital del Orbigo 24 km.

### **JOUR 3 : D'Hospital de Orbigo à Astorga**

Après avoir découvert le plateau désertique de la *meseta* de León à Hospital de Orbigo la veille, les paysages changeront considérablement lors de cette nouvelle étape. 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. Une promenade dans la ville (découverte de la cathédrale, des églises, couvents et hôpitaux) vous fera prendre conscience du riche passé d'Astorga, ville où se rejoignent le camino francés et la via de la plata.

16,5 km - 4 h de marche environ

### **JOUR 4 : D'Astorga à Rabanal del Camino**

Montée progressive et douce vers Rabanal del Camino à travers les monts de León pour atteindre en fin de parcours les 1200 m d'altitude. En plein cœur de la contrée de la Maragateria vous découvrirez des paysages magnifiques et traverserez des villages particulièrement plaisants et paisibles. Bons nombre de ces villages coupés du monde étaient voués à disparaître avant de reprendre vie grâce au camino francés. Rabanal del Camino en est le parfait exemple. Alors que ce village était désertique il y a une dizaine d'année, des anglais de la *Confraternity of St James* s'y sont installés pour progressivement faire renaitre le village (restauration de vieilles bâtisses, création d'un refuge, ...).

21,5 km - 5 h 30 de marche environ

### **JOUR 5 : De Rabanal del Camino à Ponferrada**

Vous atteindrez lors de cette étape le point culminant du parcours de León à Sarria, le *Puerto de Irago*, à 1517 m d'altitude. A proximité du col, vous passerez devant la renommée *Cruz de Ferro*. Peut-être aurez-vous respecté la tradition en rapportant de chez vous une pierre ramassée avant votre départ pour la déposer au pied la croix. C'est après ce passage riche en émotion que vous quitterez progressivement les paysages des landes pour retrouver des paysages moins montagneux, jusqu'à votre arrivée dans la vallée du Bierzo où vignes et champs cultivés s'étendent. Arrivés à Ponferrada vous pourrez, si l'envie vous en dit, faire un petit arrêt par son château des templiers construit au XIII<sup>ème</sup> siècle.

35 km – 8 h de marche environ - montée 360 m – descente 975 m

Possibilité de couper en deux cette étape, nous consulter.

### **JOUR 6 : De Ponferrada à Villafranca del Bierzo**

Vous reprendrez votre chemin à travers la vallée du Bierzo. Vous passerez sur ce tronçon par les villages de Camponaraya et Cacabelos, villes au sein desquelles vous pourrez voir de beaux exemples d'architectures traditionnelles du Bierzo. Arrivée à Villafranca del Bierzo qui est, comme le sous-entend son nom, une ancienne ville où Français et Espagnols cohabitaient. N'hésitez pas à aller visiter l'église de la ville consacrée à Saint Jacques. Autrefois considérée comme sacrée, l'église Santiago accueillait les pèlerins souffrants qui ne pouvaient pas continuer leur chemin jusque Santiago de Compostela.

25 km - 6 h 30 de marche environ

Possibilité de couper en deux cette étape, nous consulter.

### **JOUR 7 : De Villafranca del Bierzo à O Cebreiro**

C'est une étape montagneuse qui vous attend en ce jour 7. Le village d'O Cebreiro est emblématique, mais il faut croire qu'il se mérite. Pourtant encore dans la province de León sur ce tronçon, vous aurez un avant-goût de la Galice : paysages verdoyants, traditions et langues sont similaires. Situé à 1300 m d'altitude le village d'O Cebreiro entouré de sa brume légendaire vous fera remonter le temps et vous n'aurez pas de difficulté à vous imaginer en plein Moyen-âge. Les fameuses *pallozas*, habitat d'origine néolithique dont les toitures sont faites en chaume, y sont certainement pour beaucoup.

27 km – 8 h de marche environ - montée 950 m – descente 200 m

Possibilité de couper en deux cette étape, nous consulter.

### **JOUR 8 : D'O Cebreiro à Triacastella**

Ça y'est, vous voici arrivés en terres galiciennes ! Les toits en ardoise, les calvaires de pierre, les décors verdoyants participent à l'atmosphère celtique qui vous entoure. La première partie de cette étape se fera via un chemin de crête entre O Cebreiro et le col de San Roque. Une longue descente vous attendra ensuite jusqu'à la ville de Triacastela, ville simple mais chaleureuse où vous terminerez cette avant-dernière étape. Transfert pour passer la nuit à Samos (n'hésitez pas à visiter son impressionnant monastère baroque).

21 km – 5 h 30 de marche environ - montée 150 m - descente 680 m

### **JOUR 9 : De Triacastella à Sarria**

Transfert de Samos à Triacastela pour reprendre le chemin là où vous l'avez arrêté la veille. La Galice n'a pas fini de vous faire découvrir ses trésors. Lors de ce tronçon vous apercevrez les premiers greniers à grains, appelés ici *horreos*. Vous terminerez votre parcours sur une dernière étape bien moins rectiligne que lors de votre première étape de León à Hospital de Orbigó. 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.

18,5 km - 5 h 45 de marche environ.

### **JOUR 10 : De Sarria à Portomarín**

Cette étape de Sarria à Portomarín pourrait vous rappeler certaines légendes, dont celle de Merlin et la forêt de Brocéliande. Peu après Sarria, vous traverserez le rio Celeiro par le pont roman Asperra. 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 Portomarín. Au début des années soixante la ville de Portomarín, alors située sur les rives du rio Mino, fut noyée (suite à la construction d'un barrage). Pierre par pierre, les monuments importants de la ville (les églises San Juan et San Pedro, le Palacio de Berbetoros, la casa dos Condes, ...) ont été reconstruits à l'identique sur la ville haute. Lorsque les eaux sont basses, il est d'ailleurs encore possible d'apercevoir quelques vestiges de l'ancienne ville !

22,5 km - 5 h 45 de marche environ

### **JOUR 11 : De Portomarín à Palas de Rei**

Vous quitterez la ville haute de Portomarín comme vous y êtes entrés, en empruntant son imposant escalier. Vous traverserez à la sortie de la ville le lac artificiel de Belesar par une passerelle. La présence d'eucalyptus se fera de plus en plus fréquente au fur et à mesure de votre avancée vers l'Ouest. En continuant le chemin, vous croiserez la croix de Ligonde, élevée parmi les chênes. Continuer jusqu'à Palas de Rei, littéralement « le palais du roi », ville qui n'a gardé, malgré son nom, que peu de vestiges de son passé.

25 km - 6 h 30 de marche environ

### **JOUR 12 : De Palas de Rei à Arzúa**

Une fois encore, la Galice tiendra ses promesses lors de ce tronçon. Les beautés de cette région vous feront décidément oublier les kilomètres parcourus, spécialement lors de cette longue étape. Les villages de Casanova, Leboreiro ou Furelos vous ouvriront leurs portes. Vous y découvrirez les constructions traditionnelles galiciennes dont les *pazos*, grandes maisons anciennes de la noblesse galicienne construites généralement entre les XVII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles, souvent accompagnées de leurs *horreos*. A Arzúa, une petite promenade vous permettra de contempler les vestiges du passé de cette ville.

29,5 km - 7 h 30 de marche environ

Possibilité de couper en deux cette étape, nous consulter.

### **JOUR 13 : D'Arzua à Lavacolla**

Après un parcours quelque peu labyrinthique, parsemé de fermes, collines, et hameaux, vous voilà arrivés à Lavacolla ! Passer par 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. Ils se nettoyaient, se préparaient, quittaient leurs vêtements salis par la marche afin d'aller honorer Saint Jacques le plus dignement possible. La ville est encore marquée aujourd'hui, dans son nom, par cette tradition de longue date.

29,5 km - 7 h 30 de marche environ

Possibilité de couper en deux cette étape, nous consulter.

### **JOUR 14 : De Lavacolla à Santiago de Compostela**

Dernière ligne droite jusqu'à Santiago de Compostela !

Depuis Monte do Gozo, vous pourrez déjà apercevoir Santiago de Compostela et ses nombreux clochers. Mais le chemin n'est pas encore terminé, quelques kilomètres vous séparent encore de la ville mythique, le temps pour vous de vous remémorer le chemin parcouru. Après avoir franchi la *Porta do Camino* avec joie et émotions, 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.

10 km - 2 h 30 de marche environ

#### ▫ LES INFOS PRATIQUES

- **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.

**Le niveau :** De 4 à 9 h de marche par jour. Trois étapes de moyenne montagne : Rabanal del Camino – Ponferrada, Villafranca del Bierzo - O Cebreiro et O Cebreiro – Triacastella. Possibilité de couper en deux les étapes longues, nous consulter.

**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 (tout le parcours est balisé) 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.**

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

**Le balisage** : Tout le sentier est balisé : flèches jaunes et/ou coquille.

▪ **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 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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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 Leon 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](http://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/](http://www.leon.es/Mon_voyage/Preparation_du_Voyage_a_Leon/)
- SNCF Tél : 36 35 ou sur le site internet : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)
- RENFE (compagnie ferroviaire espagnole)  
Tél : 0034 902 320 320 ou le site internet : [www.renfe.com](http://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 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 frais d'inscription
- L'assurance

▪ **L'équipement de base :**

**Les bagages :**

- 1 sac de voyage souple ; évitez les valises, qui sont plus encombrantes, et limitez le poids de vos affaires à 15 kg maximum
- 1 petit sac à dos de 30 L minimum pour les affaires de la journée

**Les vêtements :**

- 1 veste imperméable et respirante (type gore-tex)
- 1 fourrure polaire ou 1 pull
- 1 cape de pluie (poncho)
- 1 pantalon de marche
- 1 paire de gants fins
- 1 bonnet
- 1 short
- 1 maillot de bain + serviette
- plusieurs paires de chaussettes (pas trop grosses)
- des sous-vêtements
- 1 paire de tennis
- 1 survêtement ou vêtement ample pour le soir

**Le matériel :**

- 1 paire de chaussures de marche ayant déjà servi
- lunettes de soleil, crème solaire et protection des lèvres
- 1 chapeau
- 1 gourde (prévoir 2 à 3 L par personne et par jour en été)
- 1 bol plastique type Tupperware pour le pique-nique + couverts
- 1 serviette de toilette

**La pharmacie :**

- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, double peau pour les ampoules, boules Quies...)

**Divers :**

- Vos papiers d'identité
- Votre carte européenne d'assurance maladie (délivrée par votre antenne de Sécurité Sociale)

***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<sup>ème</sup> siècle à sa renaissance au XX<sup>ème</sup> 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 Léon	Tél : 0034 987 87 83 27
Office de tourisme d’Astorga	Tél : 0034 987 61 82 22
Office de tourisme de Ponferrada	Tél : 0034 987 42 42 36
Office de tourisme de Sarria	Tél : 0034 982 53 00 99

### **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.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 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.