LES ÉTAPES PROPOSÉES

Le Chemin de Saint-Jacques ne possède pas un point de départ exact, ni un seul itinéraire, vous pouvez y accéder depuis différents points de la géographie européenne. Dans cette brochure, nous vous proposons un parcours qui suit l'itinéraire traditionnellement le plus connu et le plus suivi : le Chemin Français. Cette route dispose de quatre voies principales en France et elle entre en Espagne par deux points des Pyrénées : Roncevaux (Navarre) et Somport (Aragon). Ici nous avons adopté le parcours qui va de la ville française de Saint-Jean-Pied-de-Port, à cause de son symbolisme jacquaire et parce qu'elle est déjà tout près de l'Espagne, jusqu'à la ville de Saint-Jacques de Compostelle.

Le chemin est divisé en 15 étapes, pour essayer de répondre à la capacité d'un cyclise de type moyen intéressé par les aspects historico-artistiques de la route. Dans tous les cas, chaque cycliste devra adapter son parcours à ses caractéristiques. Le chemin ne doit pas devenir une course contre la montre vers Compostelle. Comme vous pourrez le vérifier, à la fin de chaque étape, le cycliste pourra s'arrêter dans des auberges pour pèlerins dont le coût est normalement très bas. Pour certaines auberges, les pèlerins qui vont à pied ont la priorité et il faut accepter leurs normes de fonctionnement. Pour presque toutes les étapes, il y a aussi d'autres auberges tout au long du chemin qui seront des alternatives qui, le cas échéant, pourront être prises en considération.

- Cours d'eau
- Route
- Piste
- Chemin d'herbe
- Voie ferrée
- Autoroute
- Frontière
- Fontaine
- Lagune
- Auberge
- Sommet
- Monastère
- Maison
- Calvaire ou monument
- Carrefour. Point où le chemin principale est abandonnée
- Grande ville
- Ville moyenne
- Petit ville ou village
- Lieu habité en marge du chemin

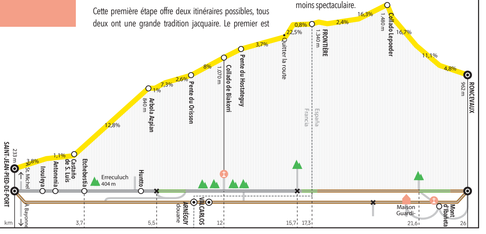
Source: El Camino de Santiago en bicicleta, Carlos J. Crespo, S.A. de Xestión do Plan Xacobeo

SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT
> RONCEVAUX

DISTANCE : 26 km (Route de Cize)
COTE MINIMUM : 233 m
COTE MAXIMUM : 1.480 m
DIFFICULTÉ : élevée – très élevée
LIEU D'INTÉRÊT CULTUREL : Saint-Jean-Pied-de-Port, Mont d'Ibañeta, Roncevaux

Dans la ville française de Saint-Jean-Pied-de-Port, le Chemin de Saint-Jacques pose son regard sur les terres espagnoles. Il y a à peine 30 kilomètres qui séparent le versant nord du versant sud de la chaîne de montagnes pyrénéenne, pour un des plus beaux et émouvants tronçons de la Route Jacquaire.

Cette première étape offre deux itinéraires possibles, tous deux ont une grande tradition jacquaire. Le premier est appelé la « Route des ports de Cize », il est beaucoup plus difficile, mais aussi plus gratifiant. Sur le parcours, vous découvrirez de merveilleux paysages pyrénéens et des forêts denses aux feuilles caduques. La deuxième route, par Valcarlos, présente un parcours plus accessible, mais moins spectaculaire.


SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT
RONCEVAUX
FRONTIÈRE
Col de Bentarte
Col de Lizarrieta
Col de Leizaldatze
Col de Lizaldatze
Col de Lizaldatze
Col de L

FR

XUNTA DE GALICIA

CHEMIN FRANÇAIS À BICYCLETTE

Les Chemins de Saint-Jacques en Galice

Xacobeo

galicia

Numéros D'appel D'urgence

061 (Galice)

112 (National)

085 (Incendies de forêt en Galice)

www.caminodesantiago.gal

App "Camino Santiago"
(Disponible sur Google Play et App Store)

XUNTA DE GALICIA

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Cabildo Metropolitano de Santiago de Compostela
Centro Histórico y Catedral de Santiago de Compostela
Patrimonio Mundial
Declarado por la UNESCO en 1985

Cultural route of the Council of Europe
Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

SAINT JAMES WAY

Deseño: Divulcitec - D.L. C 442-2021 - Coordinación: Xoaquín González Donzo

AU-DELÀ DU CHEMIN...
FRANÇAIS ->

Vous voici arrivé à Compostelle. Le moment est venu de garder vos chaussures de marche et de vous convertir en un voyageur curieux, sensible et actif. Retournez sur vos pas. Tout ce que vous avez pu voir ou dont vous avez pu profiter sur votre route vous attend. D'autres chemins s'ouvrent à vous, tout aussi séduisants. Regardez tout ce que nous avons préparé pour vous.

Montagnes d'O Cebreiro, Pedralta do Cebreiro

La montée à O Cebreiro et son village de huttes a été un portique inégalable dans votre pèlerinage. Vous êtes descendu par Triacastela et Samos mais, pas très loin, un peu plus au sud, encore dans la province de Lugo, vous attendent A Cruz do Incio et O Courel. Pour les amoureux du paysage galicien le plus authentique : de vieilles montagnes, des bois autochtones et des monuments uniques, comme le temple de l'**Hôpital do Incio**, la seule église romane en marbre d'Espagne, bâtie au XIIe siècle par l'Ordre de Malte. En fait, c'était un hôpital de pèlerins (un peu à l'écart du Chemin Français), également destiné à accueillir les nécessiteux. L'hôpital se dresse aujourd'hui au milieu de la nature la plus sauvage.

Église de San Pedro Fiz, O Incio

À O Incio, une route vous conduit, après environ 35 kilomètres, à O Courel. La **Serra do Courel** est une réserve naturelle. Dans ses vallées et montagnes vous trouverez la plus grande diversité végétale de Galice. Marchez par exemple dans la **Devesa da Rogueira**, une route magnifique de 8,8 km (3h15 a pied).

Mais O Courel renferme aussi des restes prémonains saisissants, comme le **Castro de Vilar** ou **A Torre**, et **d'anciennes forges** (connues comme « mazos »), dont certaines ont été converties en hébergements touristiques singuliers. Le sud de la province de Lugo a accueilli, entre le XVIe et le XIXe siècle, une véritable industrie sidérurgique. Tout près de là, des hameaux authentiques comme **Seceda** et **Seoane**, exemples d'architecture traditionnelle.

Au nord du Chemin, vous pouvez continuer de voyager dans la nature unique de ces contrées de l'intérieur de Lugo : **la forêt de Cruzul** (commune de Becerreá), un paysage atypique de chênes verts, le plus septentrional de la péninsule ; ou les imposants **Soutos de Agüeira**, d'énormes châtaigniers dans une zone appartenant au Parc Naturel de Los Ancares.

Forge de Seoane (Ferrería de Locay), Folgoso do Courel

Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel

Piornedo, Cervantes

Et c'est ici que vous continuez, dans Os Ancares. Si au sud du Chemin Français vous êtes accueilli par la Serra do Courel, au nord se dressent les montagnes de la **Serra d'Os Ancares**. Le hameau **de Piornedo** est fameux pour ses huttes (habitations préromaines), de même qu'à O Cebreiro. Entouré d'une grande richesse naturelle et paysagère, cette sierra – vous êtes dans un Parc Naturel – vous offre des routes de randonnée incroyables, comme celle qui part d'A Degrada (Cervantes) et atteint le sommet de Tres Bispos (un parcours d'environ 17 km et 5 heures et demie à pied), mais aussi des châteaux comme ceux de **Doiras** et de **Donís**.

La richesse paysagère de la Galice orientale ne cessera pas de vous surprendre. Près du Chemin Français, a environ 15 kilomètres de Lugo, **la forêt d'A Fervenza** est un autre de ces paysages séduisants, situé sur le cours supérieur du fleuve Miño. Classé Réserve de la Biosphère, c'est l'une des plus importantes forêts d'inondation qui restent sur la Péninsule Ibérique, c'est-à-dire que le fleuve inonde périodiquement une partie des chênes centenaires (ils ont plus de trois siècles de vie) et les alisiers monumentaux qui peuplent l'endroit.

Église de Santo Antoiño de Toques

De la forêt, nous allons à l'art en pierre et en bois : **Santo Antoiño de Toques** est une autre surprise monumentale et artistique. Située à environ 7 km au nord de Melide (Chemin Français), à l'intérieur de la province d'A Coruña et dans un environnement magnifique, se trouve une église prémane qui conserve des éléments antérieurs au Xe siècle. A l'intérieur du temple, de merveilleuses peintures polychromées sur bois.

Si vous visitez **Vila de Cruces** vers la fin mai, au moment où a lieu, le dernier dimanche de ce mois (depuis 1993), la fête gastronomique du **Coq de Basse Cour**, classée d'Intérêt Touristique Galicien, vous découvrirez un endroit pour déguster (le reste de l'année aussi) cette race autochtone de Galice. Rappelons que partout à l'intérieur de la Galice, la préparation des viandes est une spécialité, de même que la qualité de ce produit.

Rendez-vous aux *Pendellos de Agolada*, un marché traditionnel en pierre du XVIIIe siècle qui, de manière surprenante, est arrivé « entier » jusqu'à nos jours.

Et si vous souhaitez profiter de l'environnement d'une manière différente et dynamique, toute la Galice est une référence en Espagne pour **les sports d'aventure**. Sur certains de ces sites, vous pourrez faire des circuits à kayak, à cheval ou en quad. Vélo tout terrain (VTT), tir à l'arc et, pour les plus courageux, le bungee et le rappel… Tourisme de Galicia peut vous fournir les données de contact des entreprises spécialisées qui réalisent ces activités.

Cité de la Culture, Saint-Jacques de Compostelle

Et maintenant, la **Compostelle secrète** : car il y a une autre **Saint Jacques** au-delà de sa zone monumentale unique, de sa cuisine authentique et de l'ambiance culturelle animée. C'est une nouvelle Saint Jacques liée à la nature et à la détente, baignée par ses rivières Sar et Sarela, et les montagnes qui les protègent. Les nouvelles **promenades au bord de la rivière Sar**, à l'est de la ville – dans la zone connue comme As Brañas do Sar – s'ouvrent devant nous, à côté de la montée, à travers des sentiers, dans le nouveau **Bosque de Galicia (Forêt de Galice)**. Ce nouvel espace de 24 hectares crée sur le versant du **Mont Gaiás**, qui préside la **Cité de la Culture**. À l'ouest, à l'autre bout de la ville, le **Mont Pedroso** nous offre peut-être la meilleure vue de la ville millénaire. Vous pourrez y monter en suivant un ancien **chemin de croix** qui passe à côté du grand parc connu comme **A Granxa do Xesto**.

CHEMIN FRANÇAIS
À BICYCLETTE ->

Il s'agit du Chemin par excellence. Le plus fréquenté et le mieux documenté. Il en est déjà fait mention, vers 1135, dans le *Codex Calixtinus*, une oevre fondamentale dont le "Livre V", attribué au religieux français Aymeric Picaud, est considéré aujourd'hui comme le premier guide culturel et touristique d'Europe. Chaque partie du chemin y est décrite ainsi que les hospitaux, les sanctuaires et les coutumes locales.

Le Chemin Français entre en Espagne à ouest des Pyrénées. Les quatre itinéraires historiques décrits dans le *Codex* et en vigueur actuellement convergent aux pieds des Pyrénées: la via Tolosane – qui part d'Arles –, la via Podiensis – au départ du Puy- en- Velay –, la via Lemovicensis – ou voie limousine qui part du Vézelay et passe par Limoges – et la via Turonensis – dite voie de Paris et de Tours-. La Tolosane entre en Espagne par Somport et les trois autres se réunissent à Ostabat pour traverser les Pyrénées par Roncesvalles. 760 kilomètres les séparent alors de Saint-Jacques de Compostelle.

À partir de Puente La Reina (Navarre), les Chemins se fondent en une seule route qui traverse le nord de la péninsule dans une anthologie de paysages: les forêts de hêtres et de pins de Navarre, les vignobles de La Rioja, les vastes plains et steppes de Castille, jusqu'à atteindre les montagnes et les bois de *carballos* (chênes) et de Châtaigniers de Galice.

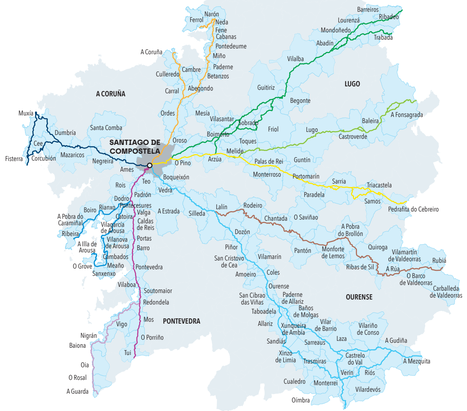
Tout au long de notre parcours, nous allons découvrir des localités historiques du Chemin: Estella/Lizarra, lieu de vénération des reliques de San Andrés, ou Logroño, qui est littéralement traversée du sud au nord par la Route. Nájera, avec la Collegiale Royale de Santa Maria ou Burgos, centre du Chemin, avec sa cathédrale gothique déclarée Patrimoine de l'Humanité.

Une fois a Palencia, nous visiterons l'église romane de San Martin située à Frómista et après être passés par Carrión de los Condes, nous traverserons Sahagún, dans les terres de León, qui témoigne de l'ancien pouvoir de Cluny. La ville de León, fondée par les romains et ayant ressurgie grâce aux pèlerinages, vous laissera sans voix grâce à sa Cathédrale gothique et aux fresques romanes du Panthéon Royal de Saint Isidore.

Nous approchons de la Galice: la Voie de l'Argent et le Chemin Français se rejoignent à Astorga où nous admirerons les vestiges romains et l'art de Gaudí. Ponferrada, dans la commune du Bierzo, l'un des berceaux de l'ordre du Temple, conserve un château édifié par les Templiers entre le XIIe et le XIVe siècle et Villafranca del Bierzo à le privilège d'accorder l'indulgence plénière aux pèlerins en pouvant pas poursuivre leur chemin.

L'entrée en Galice se fera à traves le port de montagne de O Cebreiro, 154,7 kilomètres nous sépareront alors de Saint-Jacques de Compostelle, 161,7 par Samos.

LES CHEMINS EN
GALICE ->



CHEMINS OFFICIELLEMENT DELIMITES
Balisage réalisé

- Chemin Français
- Chemin Primitif
- Chemin du Nord
- Chemin Anglais

CHEMINS RECONNUS
En attente de délimitation officielle

- "Via de la Plata ou Camino Mozárabe"
- Chemin Portugais
- Chemin Portugais de la côte
- Chemin D'Hiver
- Route de la Mer d'Arousa et Rivière Ulla
- Chemin de Fisterra et Muxía

PLAN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE
SITES JACOBÉES ->

1. Cathédrale de Saint Jacques de Compostelle
2. Hôpital Royal (aujourd'hui, Hostal dos Reis Católicos)
3. San Martiño Pinario
4. Présidence de l'USC (Université de Saint Jacques de Compostelle)
5. Pazo de Raxoi
6. Couvent de San Francisco et monument de Saint François d'Assisi, du sculpteur Asorey
7. Église de San Fructuoso et lieu de l'ancien cimetière de pèlerins
8. San Domingos de Bonaval
9. Porte du Chemin (Porta do Camiño)
10. Église de Santa Maria do Camiño
11. Place Praza do Campo (aujourd'hui, de Cervantès) et église de San Bieito do Campo
12. Église de Santa Maria Salomé
13. Porte de Mazarelos (Porta de Mazarelos)
14. Fontaine de Saint Jacques, Rúa do Franco
13. Église de Santa Susana
16. Église du Pilar
17. Place Praza das Praterias et Musée des Pèlerinages et de Saint Jacques
18. Santa Maria a Real de Sar
19. Santa Maria de Conxo
20. Monte do Gozo
21. Chapelle de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centre International d'Accueil au Pèlerin:
Centre de Documentation et d'Information du Chemin

Information

Office du Pèlerin:
981 568 846

CONSEILS UTILES POUR LES PÈLERINS

ACCRÉDITATION DU PÈLERIN
Il s'agit d'un document sur lequel sont apposés les sceaux des lieux de passage et qui permettra d'obtenir la « **Compostela** » (certificat délivré par la Mairie, attestant de la réalisation du pèlerinage pour des motifs religieux ou spirituels). Il convient de prouver avoir parcouru au moins les 100 derniers kilomètres à pied ou à cheval ; ou 200 km à vélo ; ou 100 milles nautiques en bateau et avoir parcouru à pied les derniers kilomètres du Chemin depuis le Monte do Gozo.

CARTE DE SANTÉ
- Les pèlerins espagnols doivent toujours voyager avec la carte sanitaire.

- Si vous venez d'un autre pays membre de l'Union Européenne, nous vous recommandons de toujours avoir sur vous la carte européenne d'assurance maladie.

- Si vous venez d'un pays n'appartenant pas à l'Union Européenne, nous vous conseillons de vous renseigner afin de savoir s'il existe un accord entre l'Espagne et votre pays et de venir avec tous vos papiers en règle.

PERSONNES HANDICAPÉES
Outre les recommandations généales que doit suivre tout pèlerin, nous vous conseillons :

- De vous renseigner sur les difficultés que peut rencontrer un pèlerin handicapé et sur les conditions d'accessibilité des différents services qui se trouvent sur le Chemin de Saint-Jacques (auberges, services hôteliers, etc.).

- Faites très attention lorsque vous traversez les routes. Les personnes présentant un handicap visuel devront être accompagnées compte tenu des croisements, des déviations et des irrégularités du terrain.

SI VOUS VOYAGEZ AVEC DES ANIMAUX
- Assurez-vous que les vaccins et le dépaurasitage de votre animal sont à jour et qu'ils figurent dans le livret sanitaire dont vous devrez vous munir.

- Planifier et adapter la route et les étapes en fonction des hébergements permettant l'accès aux animaux.

Avant d'entreprendre le pèlerinage

- Réaliser une préparation physique préalable et préparer les étapes en fonction de vos possibilités physiques, en dosant l'effort et en vous reposant en fonction de votre endurance.

- Une fois que vous vous serez mis en marche, n'allez pas trop vite les premiers jours et maintenez un rythme régulier.

- Prenez soin de vos pieds afin d'éviter les ampoules. Utilisez des chaussures confortables et usées (deux paires de préférence) ou une semelle en plastique épaisse et légère, les chaussettes devront être adaptées et transpirantes (en coton de préférence), toujours propres, sèches et bien mises. À la fin de la journée, lavez-vous les pieds avec de l'eau et du savon et changez de chaussures.

- Utilisez des vêtements légers et larges, de couleur claire (réfléchissants), appropriés à l'époque de l'année.

- Utilisez un tissu imperméable léger afin de couvrir votre sac à dos.

- Protégez-vous la tête et les yeux, évitez les heures de grande chaleur et utilisez une crème solaire.

- Buvez de l'eau régulièrement mais assurez-vous qu'elle soit potable. Ne consommez pas l'eau des rivières, des fleuves, des sources ou des fontaines sans être sûrs de leur potabilité. Une consommation minimum de 2 litres d'eau par jour est recommandée afin d'éviter la déshydratation. La consommation de boissons isotoniques peut être bénéfique dans le cas d'un adulte sain.

- Les campements devront être installés dans des endroits expressément prévus à cet effet. Si vous faites du feu assurez-vous qu'il est complètement éteint avant de poursuivre votre chemin, RESPECTEZ L'ENVIRONNEMENT.

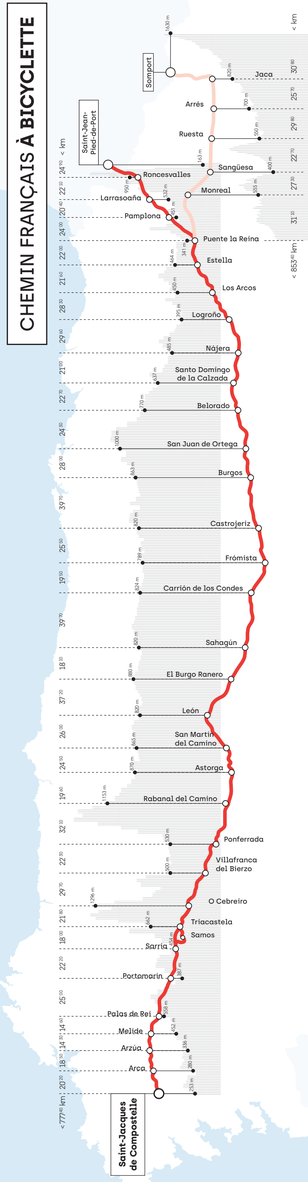
- Ne vous éloignez pas des sentiers marqués, évitez de marcher la nuit et respectez les normes de circulation. Si vous vous déplacez en vélo, nous vous rappelons que le port du casque et d'un gilet de haute visibilité est obligatoire.

- Marchez toujours sur le côté gauche de la route.

- Si vous êtes fatigué et que vous avez des crampes, reposez-vous dans un endroit frais et buvez beaucoup d'eau.

- Pour reprendre des forces durant le chemin, consommez des aliments très énergétiques (fruits secs, figues, chocolat, etc.).

- Votre sac à dos devra contenir un sac de couchage, un couteau suisse, une lampe de poche, un téléphone portable et une petite trousse à pharmacie.

- Votre trousse à pharmacie devra contenir de l'alcool, des compresses, du sparadrap en soie, de la Bétadine, des pansements, une crème solaire, une aiguille et un fil pour soigner les ampoules, une petite paire de ciseaux, de la vaseline, un produit anti-moustiques, un antihistaminique (en cas d'allergie) et de l'aspirine.

CHEMIN FRANÇAIS À BICYCLETTE