

## O CEBREIRO > TRIACASTELA

21,8 km  
154,7 km jusqu'à Saint-Jacques par San Xil  
161,7 km jusqu'à Saint-Jacques par Samos

Église de Santa Maria a Real, O Cebreiro



O Cebreiro est la porte d'entrée du Chemin en Galice. Lors de notre ascension nous sommes passés par le Biezo, la rivière Valcarca et des localités comme Herrerías qui conservent les traces d'une industrie locale ancienne. O Cebreiro est un village d'origine préromaine qui appartient à la Mairie de Pedrafita do Cebreiro et à la province de Lugo. Il est situé à 1 300 mètres d'altitude, offrant ainsi aux visiteurs une vue panoramique extraordinaire du paysage galicien avec ses vieilles montagnes et ses reliefs harmonieux.

Elias Valiña (1929-1989), célèbre abbé de ce village, entreprit dans les années 80 la signalisation de la route séparant la France de Saint-Jacques, à l'aide de flèches jaunes.

La flèche jaune est ainsi devenue le symbole du Chemin.

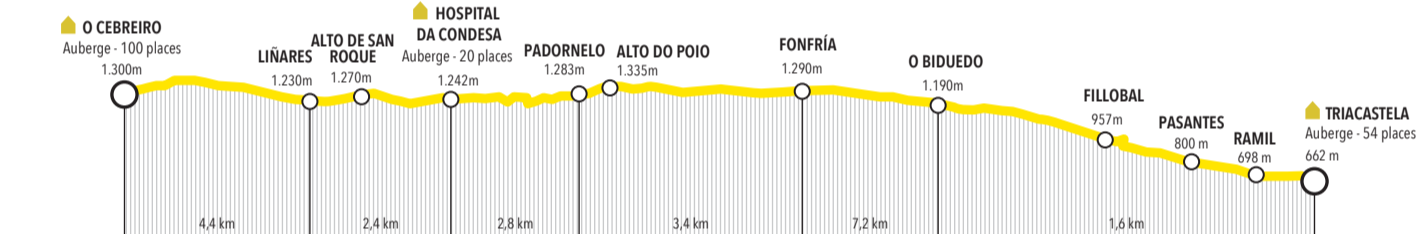
Du point de vue naturel, O Cebreiro fait partie d'un Espace d'Intérêt Communautaire appartenant au Réseau Natura qui englobe les systèmes montagneux de Os Ancares et O Courel, deux sites d'une grande richesse paysagistique et ethnographique.

Sur ce trajet, nous atteindrons le point culminant du Chemin Français en Galice, le col d'O Poio se trouvant à 1.335 m d'altitude. Avant et après le sommet, nous rencontrerons des villages ayant vu le jour grâce au Chemin comme Hospital da Condosa, Padornelo, O Biduedo, Fillobal, Pasantes ou Fonfría ainsi que des forêts autochtones.

### À VOIR

À O Cebreiro, le sanctuaire de **Santa Maria a Real**, un temple d'origine préromaine (IX<sup>e</sup>-X<sup>e</sup> siècles) lié à la légende du Saint Graal. Les **pallozas** – des maisons préromaines de forme circulaire dont l'une d'elles abrite le musée ethnographique –. Et du point de vue gastronomique, le **Queixo do Cebreiro**, est un produit très réputé possédant une Appellation d'Origine

Dans cette partie du chemin, nous passerons par plusieurs villages dont l'histoire est intimement liée au chemin de Saint-Jacques, à savoir: **Hospital da Condosa**, lieu où la comtesse d'Egido avait fondé un hôpital à la fin du IX<sup>e</sup> siècle et le village de **Padornelo**, dans lequel s'est installé l'Ordre de Saint-Jean de Jérusalem.



## TRIACASTELA > SARRIA

18 km par San Xil  
25,1 km par Samos  
132,9 km jusqu'à Saint-Jacques par San Xil

Église de Santiago à Triacastela



Au cours de cette étape, nous découvrirons la Galice authentique, avec la magie de ses bois millénaires et son architecture populaire.

Triacastela – dont le toponyme semble provenir de « tres castros » (sites préromains) – apparaît déjà dans le *Codex Calixtinus* en tant que point final de l'une des étapes du Chemin Français. Triacastela possédait un hôpital et, même, une prison pour pèlerins dont nous pourrions voir les vestiges.

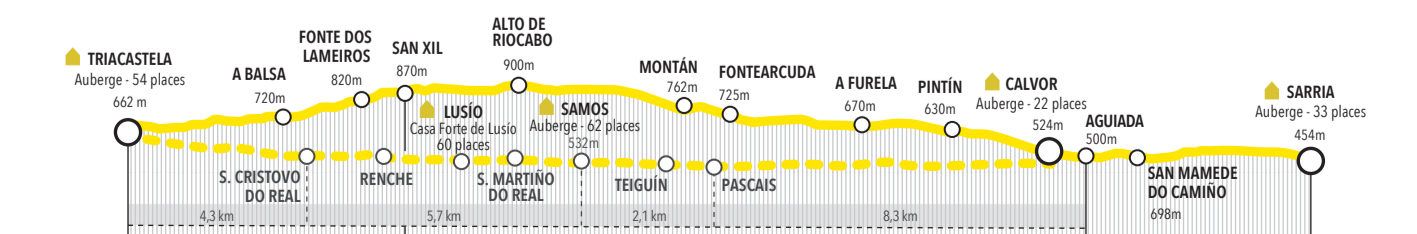
À la sortie de Triacastela deux options s'offrent à nous : continuer directement vers Sarria en traversant une série de villages typiques – A Balsa, San Xil, Montán,

Pintín, Calvor et San Mamede do Camiño – et de très jolis paysages, ou alors se diriger vers le sud jusqu'à atteindre le monastère bénédictin de Samos, qui fut la première communauté monastique à épouser l'idéologie ascétique des moines coptes du désert (VI<sup>e</sup> siècle) et dont l'ancienne hôtellerie est encore ouverte.

Sarria et ses 8 500 habitants, est la localité la plus peuplée du Chemin Français en Galice. En 1230 y décéda son fondateur, le roi Alphonse IX – également fondateur de Triacastela –, alors qu'il réalisait un pèlerinage à Saint-Jacques. Le renom de Sarria était déjà une réalité au début du XIII<sup>e</sup> siècle lorsqu'un hôpital pour pèlerins y vit le jour.

### À VOIR

À Triacastela, l'église de **Santiago** et son abside romane. Le **monastère de Samos** datant du VI<sup>e</sup> siècle, dans lequel Alphonse II, l'un des premiers promoteurs du Chemin de pèlerinage, suivit ses études. C'est précisément sous son règne que la tombe de saint Jacques a été découverte. Ce monastère possède l'un des plus grands cloîtres d'Espagne (XVIII<sup>e</sup> siècle) et dans sa chapelle dite du Salvador (X<sup>e</sup> siècle), se dessine un cyprès millénaire. Le cloître mineur (XVII<sup>e</sup> siècle) doit sa renommée à sa fontaine des Nereides et à sa porte romane, seul vestige du monastère du XII<sup>e</sup> siècle. Le Père Feijoo y résida durant 14 ans. À Sarria, nous pourrions admirer la tour d'un château médiéval, maintenant disparu, et le couvent d'A Magdalena (XIII<sup>e</sup> siècle).



## SARRIA > PORTOMARÍN

22,2 km  
114,9 km jusqu'à Saint-Jacques

Couvent de la Mercè, Sarria



La combinaison de forêt et d'art monumental continue à présider la Route. En quittant Sarria, nous traversons des forêts autochtones de *carballos* (chênes) et des paysages ruraux de toute beauté. La route qui passe par Barbadelo a un itinéraire alternatif qui s'achemine droit vers Ferreiros. Une fois dans la commune de Paradelo, nous passons par la paroisse d'As Cortes. L'église primitive – recevant aujourd'hui le nom de Santa Maria de Loio – fut la maison mère de l'Ordre de Saint-Jacques de l'Épée, fondé en 1170 en Estrémadure.

La double condition de clercs et de chevaliers des membres de l'Ordre de Saint-Jacques provient précisément de cette fusion entre la communauté guerrière de Cáceres et les chanoines de Loio.

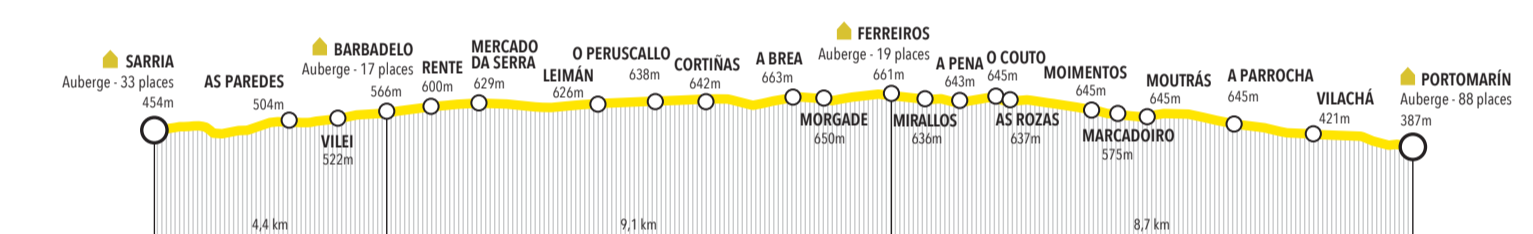
Lors de la descente vers le fleuve Miño, nous arriverons à Portomarín. Ce village qui se dresse maintenant derrière le lit du fleuve fut reconstruit dans les années 60, car l'ancien village médiéval gît sous les eaux du barrage de Belesar. Chacune des pierres de l'église-forteresse de Saint Nicolao ou de San Xoán – qui appartenait à l'Ordre de Saint-Jean de Jérusalem, puis connu sous le nom d'Ordre de Malte –, de la façade de l'église de San Xoán) et surtout celle de **San Nicolao** (aujourd'hui de San Xoán), fut construite par un atelier des disciples du Maître Mateo. Portomarín produit l'une des eaux de vie (la liqueur obtenue par distillation des marcs de raisin) les plus célèbres de Galice. Une fête annuelle lui est même consacrée.

Le temple de Vilar de Donas (XII-XIII<sup>e</sup> siècles) est l'un des emblèmes monumentaux de cette partie du chemin. Il fut un ancien prieuré de l'Ordre de Saint-Jacques de l'Épée. De fait, la route séparant Ligonde de Palas de Rei fut protégée depuis 1184 et pendant des siècles par les chevaliers de cet Ordre. Le monastère de Vilar de Donas fut construit en retrait du Chemin afin d'y préserver un espace pour le recueillement et la prière.

De retour sur la route balisée nous atteindrons la localité de Palas de Rei. Cette localité, très animée lors des époques de grandes affluences de pèlerins, doit son nom à un palais royal qui avait théoriquement été construit dans les environs. Dans la vieille ville se trouve l'auberge des pèlerins.

### À VOIR

Les **églises romanes de Santiago de Barbadelo** et de **Santa Maria** située dans le village de Ferreiros. Le barrage de **Belesar**, qui nous permet de voir (surtout en été) les ruines submergées de l'ancien **Portomarín** et, notamment, l'ancien pont romain-médiéval qui s'élevait jadis sur le fleuve Miño. Dans le village actuel, l'église romane de **San Pedro** et surtout celle de **San Nicolao** (aujourd'hui de San Xoán), fut construite par un atelier des disciples du Maître Mateo. Portomarín produit l'une des eaux de vie (la liqueur obtenue par distillation des marcs de raisin) les plus célèbres de Galice. Une fête annuelle lui est même consacrée.



## PALAS DE REI > MELIDE

14,6 km  
677 km jusqu'à Saint-Jacques

Église Santa Maria de Melide



Le chemin continue de traverser de vastes forêts et de surprendre ses visiteurs avec ses nombreux monuments – comme le château de Pambre ou la vieille ville de Melide –. Nous nous trouvons maintenant dans la région d'Ulloa, immortalisée par l'écrivain Emilia Pardo Bazán dans son célèbre roman *Los pazos de Ulloa* (1886).

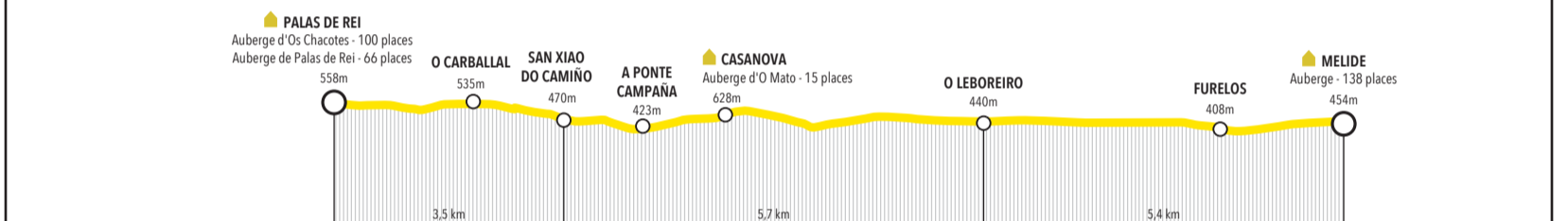
Nous abandonnons Palas de Rei pour nous rendre à Campo dos Romeiros, lieu de rencontre des pèlerins et où les groupes formés spontanément pendant le pèlerinage venaient se recomposer. Nous ferons un petit détour pour nous rendre au château de Pambre – une forteresse singulière ayant survécu aux révoltes antiseigneuriales des *irmandiños* contre les seigneurs

féodaux (XV<sup>e</sup> siècle) –. De retour sur le chemin, nous pénétrons dans la province de La Corogne et nous arrivons aux villages de O Leboeiro, Desecabo et Furelos, où la beauté du paysage nous laissera sans voix.

Melide (450 m) est considéré comme le centre géographique de la Galice et possède une profonde tradition jacquaire. Le chemin français y donne la bienvenue aux pèlerins du Chemin Primitif, la route la plus ancienne. La monumentalité de sa vieille ville témoigne aujourd'hui de la splendeur des pèlerinages. Son origine est peut-être romaine. Cette ville fut repeuplée au XIII<sup>e</sup> siècle par le roi Alphonse IX.

### À VOIR

Le **château de Pambre**, construit par Gonzalo de Ulloa. Ouvert au public depuis 2010. L'église de **O Leboeiro** conserve différents éléments romans primitifs tels que le magnifique tympan du portail et les peintures murales du XVI<sup>e</sup> siècle. À **Furelos**, nous traversons son magnifique pont médiéval. Dans la **vieille ville de Melide** nous pourrions admirer le portail de l'église romane de Saint Pierre, un des *crucifix* (croix en pierre) gothiques les plus anciens de Galice (XIV<sup>e</sup> siècle) **Santa Maria de Melide** et l'église de Sancti Spiritus (XIV-XV<sup>e</sup> siècle); ainsi que le **Musée ethnographique Terra de Melide**. Les **fromages avec Appellation d'Origine Arzúa-Ulloa** et les **melindres** (gimblettes). À environ 8,5 km du Chemin se trouve l'église **préromane de Toques** (XI<sup>e</sup> siècle).



## MELIDE > ARZÚA

14,3 km  
53,1 km jusqu'à Saint-Jacques

Auberge de Ribadiso, Arzúa



En sortant de Melide, nous traversons deux localités à grande tradition jacquaire : Boente, avec une église paroissiale dédiée à Saint Jacques, et A Castañeda où Aymeric Picard, l'auteur du Livre V du *Codex Calixtinus*, situe les fours à chaux pour le chantier de la cathédrale que les pèlerins approvisionnaient en pierres calcaires transportées depuis Triacastela. Ce fait symbolise la participation de tous à la grande entreprise de construction de ce temple et témoigne en même temps de l'union des forces et de la solidarité que le chemin consolide dans chaque acte de pèlerinage.

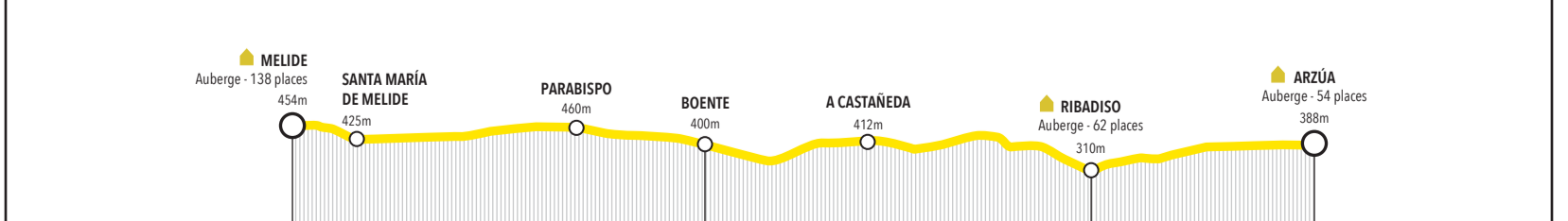
Un pont d'origine médiévale nous permet de franchir l'Iso. La première maison sur la droite, près du cours

d'eau, fut le siège de l'hôpital de Ribadiso, le dernier espace historique qui resta ouvert sur le Chemin Français, au service du pèlerin. Il fut réhabilité en 1993 et rouvert en cette même Année Sainte comme auberge de pèlerins. Le cadre naturel dans lequel il s'insère est de toute beauté.

Nous arrivons dans la ville d'Arzúa (388 m). Le Chemin Français reçoit ici les pèlerins en provenance du Chemin du Nord. À environ 10 km, hors de notre route, s'étend le barrage de Portodemouros, avec son importante offre de tourisme rural et pour la pratique des sports aquatiques.

### À VOIR

À **Boente**, l'église de Saint Jacques. Sur la rive de l'Iso, l'*Área recreativa* (aire de loisirs) de Ribadiso et l'auberge de pèlerins qui fut un ancien hôpital médiéval. À Arzúa, l'église de **Saint Jacques**, la **chapelle gothique d'A Madalena**, appartenant à un autre hôpital aujourd'hui disparu, ou la **chapelle d'A Mota**, près d'une belle *carballreira* (chênaie) du même nom. À 5 km, en faisant un détour, le **pazo de Brandoso** (manoir), où Ramón Maria del Valle Inclán situa une partie de son roman *Sonata de otoño* (l'automne ne se visite pas). Et, à 10 km, le **barrage de Portodemouros**. Nous sommes toujours dans une **région fromagère** de la Denomination de Origien (appellation d'origine contrôlée) Arzúa-Ulloa.



## ARZÚA > ARCA (O PINO)

18,5 km  
38,7 km jusqu'à Saint-Jacques

Chapelle de Santa Irene, O Pino



À partir d'Arzúa, nous affronterons les derniers kilomètres du Chemin : 38,7 au total. Nous les diviserons en deux étapes de 18,5 et de 20,2 km chacune. Certains préfèrent achever la route restante en un seul jour, en dormant dans l'auberge de Monte do Gozo mais il est conseillé d'en faire deux étapes, en faisant une halte à Arca.

Nous quittons Arzúa et nous empruntons la rúa do Carme. Cette étape nous réglera de paysages faits de forêts et de prairies (chênes rouvres, eucalyptus, arbres fruitiers et champs de culture) mais aussi de tronçons d'asphalte sur la Nationale 547. Nous ferons très attention aux véhicules car nous aurons à la traverser à plusieurs reprises.

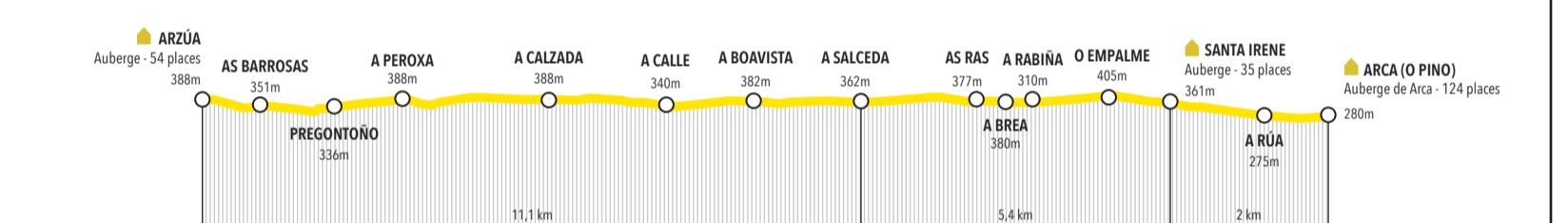
Nous traverserez la rivière Vello et Brandoso, et plusieurs hameaux: Preguntoño, A Peroxa, d'autres aussi dont le nom sent la tradition jacquaire tels que A Calzada, A Calle, Ferreiros – encore un rappel du vieux métier qui avait pour mission, notamment, de réparer les fers des chevaux –, A Salceda, Santa Irene – où il y a une auberge pour pèlerins – et A Rúa, aux portes d'Arca, chef-lieu de commune d'O Pino, la dernière avant Saint-Jacques. Tout au long de cette étape nous trouverons des bars ou des tavernes où nous arrêter pour boire un verre et des fontaines pour nous rafraîchir.

O **Pedrouzo** est l'agglomération principale de la paroisse d'Arca (O Pino): une petite ville située en bordure de la N-547. Elle propose aux pèlerins une offre hôtelière variée. Tout au long de l'année ont lieu des foires gastronomiques, des spectacles équestres et des concerts de musique populaire ou folk.

### À VOIR

Dans le village de **Santa Irene**, nous visiterons la chapelle dédiée à la sainte martyre portugaise, construite grâce aux dons de deux nobles (XVII<sup>e</sup> siècle). Et la « fonte santa » (fontaine sainte) (XVIII<sup>e</sup> siècle): une fontaine dont l'eau possède, d'après la tradition, des propriétés curatives pour la peau.

O **Pedrouzo** est l'agglomération principale de la paroisse d'Arca (O Pino): une petite ville située en bordure de la N-547. Elle propose aux pèlerins une offre hôtelière variée. Tout au long de l'année ont lieu des foires gastronomiques, des spectacles équestres et des concerts de musique populaire ou folk.



## ARCA (O PINO) > SANTIAGO

20,2 km jusqu'à Saint-Jacques

Place do Obradoiro, Saint-Jacques de Compostelle



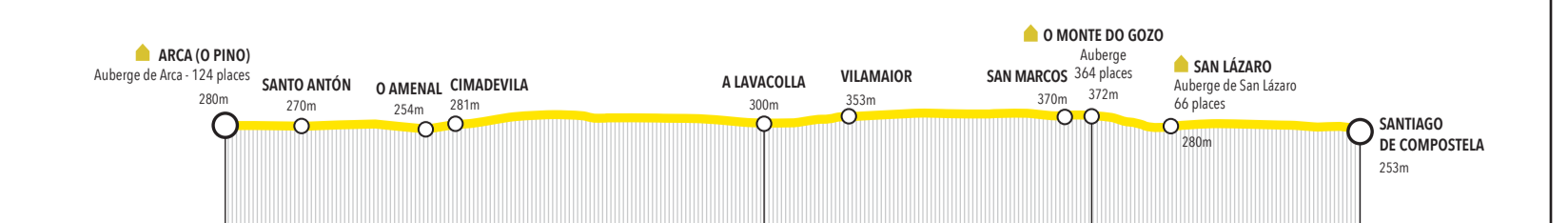
Nous quittons la paroisse d'Arca et nous traversons des plantations d'eucalyptus et des hameaux comme Santo Antón ou O Arameal, dans une ascension qui nous mène jusqu'à Lavacolla, dans les environs de l'aéroport de Saint-Jacques. Ici les pèlerins ont pour coutume de laver tout leur corps dans la rivière. De fait, l'étymologie de « Lavacolla », proviendrait de *lava cola*, une franche allusion à l'hygiène des parties génitales.

Nous atteignons le Monte do Gozo (380 m), une petite colline d'où les pèlerins pouvaient admirer, pour la première fois, la cathédrale à l'horizon. Dans les groupes de pèlerins la coutume veut que le premier à atteindre le sommet de cette butte soit proclamé « roi du pèlerinage ». En 1993, une grande auberge y a été construite.

Le reste 5 km tout en descente. Le Chemin entre dans la ville par le quartier de San Lázaro, laissant à gauche le quartier d'As Fontiñas (dans les alentours, une vaste offre de restauration et de services). Plus loin, la rue d'Os Concheiros, ancien quartier corporatif des artisans qui se livraient au commerce des coquilles Saint-Jacques, et l'historique et authentique quartier de San Pedro, par où descend la route jusqu'à la Porta do Camiño. Elle se poursuit, dans la dernière partie du trajet, à travers des rues piétonnes et des places comme celle de Casas Reais, Praza de Cervantes et A Abocheira par laquelle nous entrons dans la basilique – l'accès alternatif, pendant l'Année Sainte, sera la Porte Sainte sur la place d'A Quintana –.

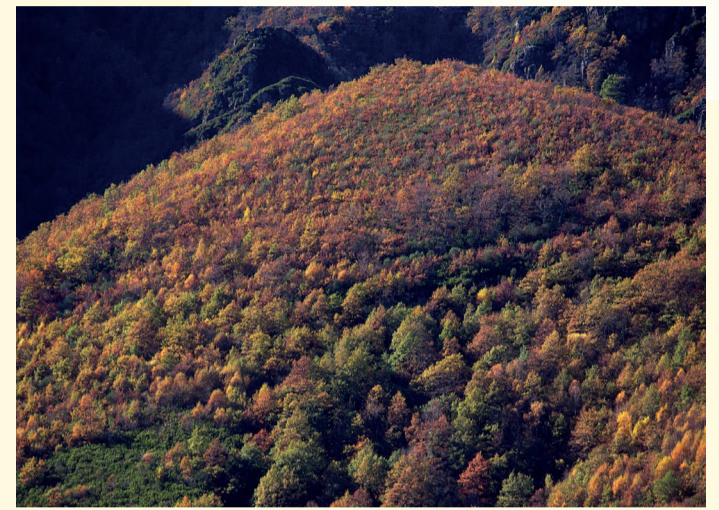
### À VOIR

Le **Monte do Gozo** offre une excellente vue panoramique de la ville. Le **Pavillón de Galicia** (le pavillon de l'exposition universelle de 1992), dans le quartier de San Lázaro. Le **Musée do Pobo Galego**. Le **Panteón de Galegos Ilustres** jouxtant le Musée, dans la seule église gothique de la ville. Le **Centre Galicien d'Art Contemporain** (CGAC), œuvre de l'architecte portugais Álvaro Siza. La **chapelle d'As Ánimas**, avec ses retables néoclassiques ; la **Praza de Cervantes** où se trouvait la mairie jusqu'à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Le musée de la **Casa da Troia**, la célèbre pension pour étudiants du début du XX<sup>e</sup> siècle. Et le monastère de **San Martiño Pinario**.



**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 d'out 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.



Montagne 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 XIe 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.



Eglise 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 à pied).

Mais O Courel renferme aussi des restes préromains 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 XVII<sup>e</sup> et le XIX<sup>e</sup> 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 Cruzal (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 (Ferrenía de Loca), Folgoso do Courel / Devesa da Rogueira, Folgoso do Courel



Piorno, Cervantes

Et c'est ici que vous continuez, dans Los 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 Piorno 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 Donis.

La richesse paysagère de la Galice orientale ne cessera pas de vous surprendre. Près du Chemin Français, à environ 15 kilomètres de Lugo, la forêt d'A Ferreña 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.



Eglise de Santo Antuño de Toques

De la forêt, nous allons à l'art en pierre et en bois : Santo Antuño 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 préromane qui conserve des éléments antérieurs au Xe siècle. À 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 XVIII<sup>e</sup> 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. Vêlo tout terrain (VTT), tir à l'arc et, pour les plus courageux, le bungee et le rappel... Tourisme de Galice 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 créé sur le versant du Mont Gaíás, 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.

**LE CHEMIN FRANÇAIS ->**

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 oeuvre fondamentale dont le "Livre V", attribué au religieux français Aymeric Picaut, est considéré aujourd'hui comme le premier guide culturel et touristique d'Europe. Chaque partie du chemin y est décrite ainsi que les hospices, 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 plaines et steppes de Castille, jusqu'à atteindre les montagnes et les bois de carballos (chênes) et de châtaigniers de Galice.



**LES CHEMINS EN GALICE ->**



- CHEMINS OFFICIELLEMENT DELIMITÉS**  
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 Muxia

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

Une fois à 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 ressurgi grâce aux pèlerins, 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. Penferrada, dans la commune du Bierzo, l'un des berceaux de l'ordre du Temple, conserve un château édifié par les Templiers entre le XII<sup>e</sup> et le XIV<sup>e</sup> 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 travers le port de montagne de O Cebreiro, 154,7 kilomètres nous sépareront alors de Saint-Jacques de Compostelle, 161,7 par Samos.

**PLAN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE SITES JACOBÉES ->**

- Cathédrale de Saint-Jacques de Compostelle
- Hôpital Royal (aujourd'hui, Hostal dos Reis Católicos)
- San Martiño Pinario
- Présidence de l'USC (Université de Saint-Jacques de Compostelle)
- Pazo de Raxoi
- Couvent de San Francisco et monument de Saint François d'Assisi, du sculpteur Asorey
- Eglise de San Fructuoso et lieu de l'ancien cimetière de pèlerins
- San Domingos de Bonaval
- Porte du Chemin (Porta do Camino)
- Eglise de Santa Maria do Camino
- Place Praza do Campo (aujourd'hui, de Cervantès) et église de San Bieito do Campo
- Eglise de Santa Maria Salomé
- Porte de Mazarelos (Porta de Mazarelos)
- Fontaine de Saint-Jacques, Rua do Franco
- Eglise de Santa Susana
- Eglise du Pilar
- Place Praza das Praterias et Musée des Pèlerinages et de Saint-Jacques
- Santa Maria a Real de Sar
- Santa Maria de Conxo
- Monte do Gozo
- Chapelle de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centre International d'Accueil au Pèlerin : Centre de Documentation et d'Information du Chemin  
Office du Pèlerin : 981 568 846



**CONSEILS UTILES POUR LES PÈLERINS**

- ACCREDITATION 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 générales 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 déparasitage de votre animal sont à jour et qu'ils figurent dans le livret sanitaire dont vous devez 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.
- Ne vous éloignez pas des sentiers marqués, 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 chaussures devant être adaptées et respirantes (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 de 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 doivent 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, des heures de grande chaleur et utilisez 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.
- Les campements doivent être installés

