

## O ACEVO

### > PARADAVELLA

24,5 km  
166,3 km jusqu'à Saint-Jacques  
par San Xoán do Padrón  
167,5 km par A Proba de Burón

Dolmen d'As Pedras Deneitas, A Fonsagrada



#### À VOIR

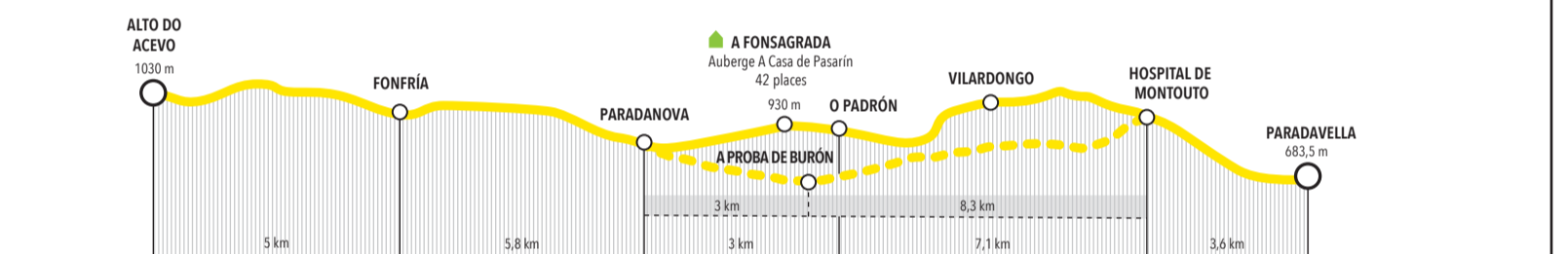


Le chemin Primitif entre en Galice par le col de montagne d'O Acevo (1 030 m). Un site naturel de toute beauté, enneigé l'hiver et exubérant de végétation, riche en contrastes, à la belle saison. D'ici, il nous reste encore 167 km à parcourir jusqu'à Saint-Jacques. Fonfria et sa source d'eau fraîche nous accueillent au départ. A cet endroit il y eut un important hôpital de pèlerins appartenant à la commanderie de San Xoán de Portomarin qui était encore en service au début du XXe siècle. Nous passons par Barbeitos puis Paradanova où la route offre deux alternatives : la première par A Fonsagrada - chef-lieu de commune - et la deuxième par A Proba de Burón.

Le premier itinéraire nous permettra de visiter la « fontaine sacrée » située dans le centre-ville d'A Fonsagrada, et rattachée à la tradition jacquaire en raison d'un miracle de l'apôtre saint Jacques. De là, nous nous dirigerons vers la bourgade de San Xoán do Padrón pour atteindre le lieu-dit de Montouto, où convergent les deux routes. L'autre itinéraire passe, comme nous le disions, par A Proba de Burón. Sa tour médiévale est le dernier vestige de l'ancienne forteresse du comte d'Altamira qui fut victime des attaques des « irmandiños » - des révoltes sociales contre la noblesse - du XVe siècle.

De Montouto la route continue jusqu'à Paradavella, un village de caractère.

Les paysages spectaculaires du col d'O Acevo. À A Fonsagrada, la **Fons Sacra**, le **Museo Comarcal** ou la **gastro-nomie locale**, avec le **butelo** (espèce de grosse andouillette élaborée avec de la viande de porc au goût relevé) pour produit phare et le fameux «**doca de Fonsagrada**» (un gâteau aux amandes et à la crème). San Xoán do Padrón, avec son **église du XVIIIe**. À A Proba de Burón, les **restes de l'hôpital médiéval d'A Trindade** et de la **forteresse du comte d'Altamira**, aujourd'hui tour du même nom. Les **retables baroques et néoclassiques de l'église d'A Madalena**. Les **ruines de l'hôpital de Montouto**. Et les **pallozas** (d'anciennes habitations traditionnelles paysannes) de Paradavella.



## PARADAVELLA

### > CASTROVERDE

19,6 km  
141,8 km jusqu'à Saint-Jacques

Église de Santa María de Vilabade, Castroverde



#### À VOIR

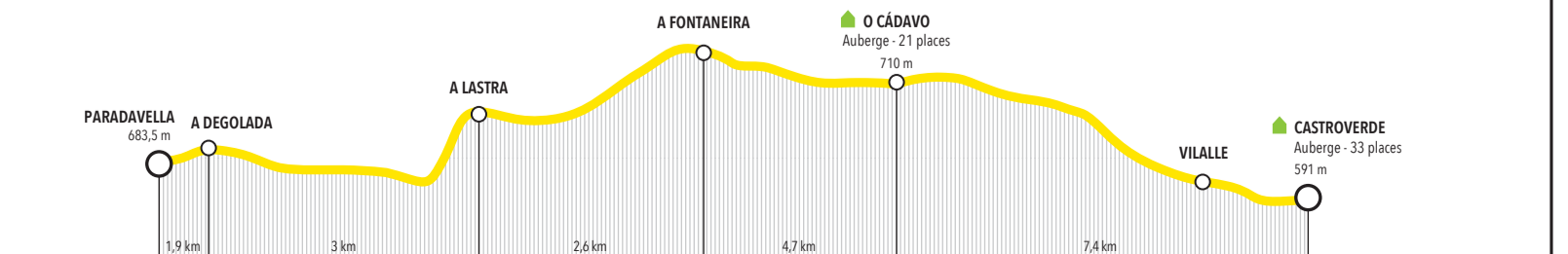


De Paradavella, nous descendons jusqu'à O Cádavo. Sur le chemin, les hameaux d'A Degolada et A Fontaneira. Les tronçons de forêt touffue succèdent à d'autres plus exposés, en bordure de la route comarcal C-630. Nous arrivons dans la ville d'O Cádavo (710 m), le chef-lieu municipal de Baleira et deuxième agglomération importante - après A Fonsagrada - sur le chemin Primitif galicien. Dans le Campo da Matanza, voisin, il existe une vieille tradition qui affirme que le roi Alphonse II combattit en ces lieux contre une armée musulmane. Il combattit ces terres, en chemin vers Compostelle entre 820 et 830, attiré par la nouvelle de la découverte du sépulcre.

Nous montons jusqu'au pic d'A Vaqueriza (840 m). Avant d'arriver à Castroverde, nous passerons par le hameau de Vilalle. Dans les alentours, Vilabade où se trouvait un couvent franciscain ; Il n'en reste que le temple, construit au milieu du XVème siècle, sur une belle place où se trouve aussi le pazo d'Abraira-Arana. À moins d'un kilomètre se trouve la chapelle d'A Nosa Señora do Carme, au milieu d'une luxuriante carballeira - chênaie -.

Castroverde, le but de l'étape (591 m) est le chef-lieu de la commune du même nom. Surplombant la ville, le fier donjon du vieux château, un souvenir du pouvoir des Lemos et des Altamira.

L'Église de Saint Jacques à A Fontaneira. Le **Campo da Matanza**. L'Église de **Santa María de Vilabade**, classée Monument national : une église gothique d'une seule nef, du milieu du XVe siècle, avec un retable du XVIIIe, réalisé par des maîtres de Compostelle et présidé par une image de saint Jacques. Le portique est de style néoclassique et comporte cinq arcs splendides. Le pazo d'Abraira-Arana, connu aussi sous le nom de Pazo de Vilabade, affecté au tourisme rural. La **chapelle d'A Nosa Señora do Carme** et la **carballeira**. L'Église de **Saint Jacques** à Castroverde et la **torre da homenaxe** (donjon) du XVe d'un château des comtes de Lemos, qui appartient ultérieurement aux Altamira.



## CASTROVERDE

### > LUGO

22 km  
122,1 km jusqu'à Saint-Jacques

Muraille et cathédrale de Lugo



#### À VOIR



L'itinéraire jusqu'à la ville de Lugo traverse des paysages envoûtants : des fontaines, des ruisseaux, des champs de cultures clôturés par des murs de pierre ou de bois, des forêts autochtones, des habitations traditionnelles typiques... Soutomerille, un village abandonné avec une église préromane. Nous sommes à 20 km à peu près de Lugo et les toponymes faisant référence au chemin jacquaire nous accompagnent constamment.

L'entrée dans la ville la plus ancienne de Galice, la **Lucus Augusti** romaine, se fait en passant sous le pont d'A Chanca. Nous montrons une côte car Lugo est bâti sur un castro (oppidum) pour atteindre la muraille ro-

maine (IIIe-IVe). La muraille est classée Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO depuis 2000. Nous y accédons par la Porte de San Pedro puis nous continuons en suivant les rues de la ville qui nous conduiront tout d'abord sur la belle et avenante Praza Maior, puis à la cathédrale de Santa Maria où les pèlerins s'arrêtaient pour prier devant le Saint Sacrement, exposé en permanence dans cette basilique du XIIe siècle.

Lugo offre au pèlerin sa richesse monumentale - de l'archéologie romaine à l'architecture baroque d'importants bâtiments -, mais également un cadre naturel fait de forêts autochtones sur les rives du Miño et une excellente gastronomie.



## LUGO

### > SAN ROMAO DA RETORTA

18,8 km  
100,1 km jusqu'à Saint-Jacques

Sanctuaire de Santalla de Bóveda de Mera, Lugo



#### À VOIR



Courte étape de 18,8 km. Pour quitter la muraille nous le faisons soit par la Porta Miñá (ou Porta do Carme) la plus ancienne et la plus authentique de la muraille soit par la Porta de Santiago, devant la façade néo-classique de la cathédrale. Nous continuerons de descendre le chemin tout en suivant le tracé d'une chaussée romaine cachée jusqu'à traverser le fleuve Miño - aussi à travers un pont d'origine romaine -. Nous arrivons au quartier d'A Ponte. Après avoir traversé le pont, à droite, nous marcherons toujours en parallèle au fleuve et aux installations sportives du Club Fluvial et à la chapelle et au quartier de San Lázaro.

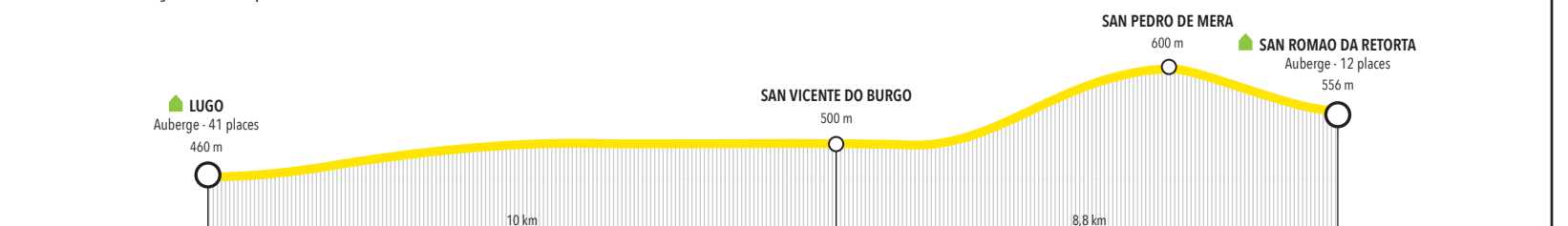
De retour sur le Chemin, nous arrivons au lieu-dit de Bacurín, où se dresse l'église romane de San Miguel et le hameau d'O Francés (connu aussi comme « Hospital »), pour arriver à San Romao da Retorta (commune de Guntín), fin de cette étape.

En nous éloignant de la ville, nous arrivons à San Vicente do Burgo où il y eut autrefois un hôpital de pèlerins. Ce tronçon de l'étape nous offre d'intéressantes

vues panoramiques sur la ville dont nous nous éloignons peu à peu.

Cela vaut la peine de faire un détour de 3 km pour visiter le temple énigmatique de Santalla de Bóveda datant de l'époque tardo-romaine (IVe siècle), classé Monument National en 1931. La Via Romana XIX, qui reliait *Bacara Augusta* (Braga) et *Lucus Augusti* (Lugo), en passant par *Inia Flavia* (Padrón) passe juste devant le temple.

De retour sur le Chemin, nous arrivons au lieu-dit de Bacurín, où se dresse l'église romane de San Miguel et le hameau d'O Francés (connu aussi comme « Hospital »), pour arriver à San Romao da Retorta (commune de Guntín), fin de cette étape.



## SAN ROMAO DA RETORTA

### > MELIDE

28,2 km  
81,3 km jusqu'à Saint-Jacques

Église de Santa María de Melide



#### À VOIR

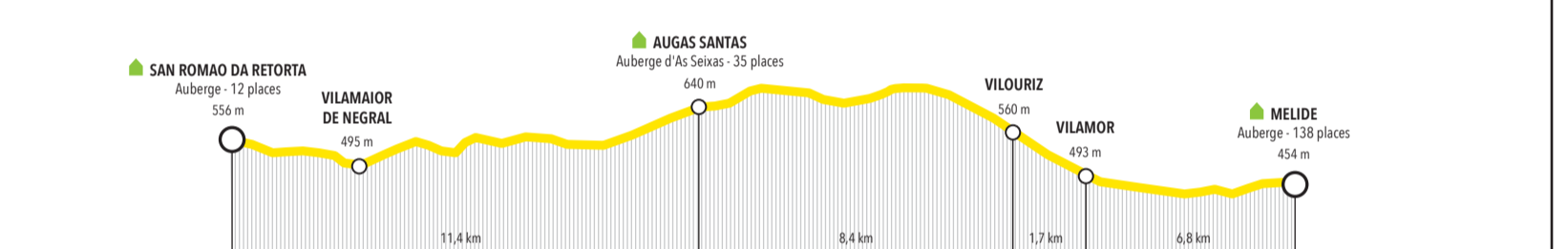


À San Romao da Retorta, les expressions de l'art Roman feront nos délices. Qu'il s'agisse de son église, au pied de laquelle un milliaire romain a été retrouvé - confirmant que le Chemin Primitif a suivi le tracé d'une ancienne chaussée - ou de l'église et calvaire de Santa Cruz da Retorta.

À Ponte Ferreira, sur le territoire de Palas de Rei, il y a un pont médiéval et une église romane de la fin du XIIe, qui appartient à Vilar de Donas. Toujours à Palas de Rei, Augas Santas, qui évoque des sources salutaires. Il y eut ici un monastère au IXe siècle, et San Salvador de Merlán, avec son église qui conserve de beaux restes d'art roman.

À la frontière provinciale entre Lugo et La Corogne, nous traversons la sierra d'O Careón et nous arrivons dans la commune de Toques, où nous traverserons Santiago de Vilouriz et Vilamor. C'est dans cette commune, bien que hors du chemin, que se dresse Santo Antoiño de Toques, qui posséda un monastère bénédictin et conserve une magnifique église préromane du IXe siècle.

Le chemin Primitif rejoint le chemin Français dans la ville historique et jacquaire de Melide. Il continue par l'est jusqu'à la cathédrale de Saint Jacques, qui se trouve à 53 kilomètres.



## MELIDE

### > ARZÚA

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

Auberge de Ribadiso, Arzúa



#### À VOIR

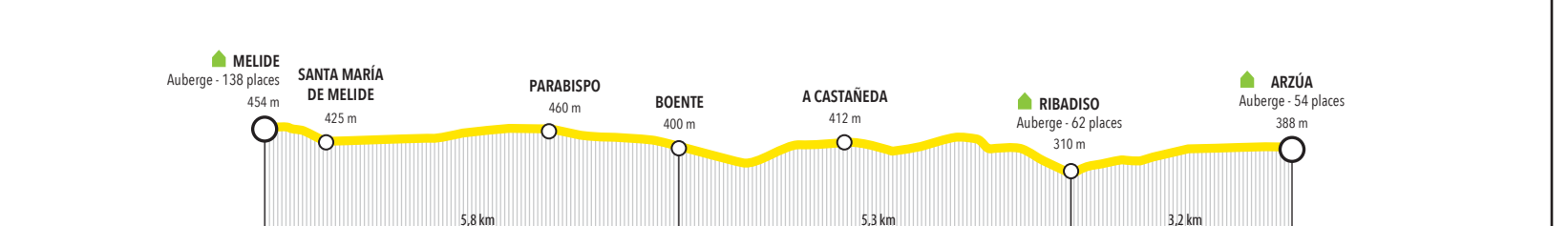


En sortant de Melide, nous traversons deux localités paroissiales dédiées à saint Jacques, et A Castañeda, où Aymeric Picaud, l'auteur du Livre V du *Codex Calixtinus*, situe les fours à chaux pour le chantier de la cathédrale que les pèlerins approvisionnaient en pierres calcaires transportées depuis 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 de sports aquatiques.



## ARZÚA

### > ARCA (O PINO)

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

Chapelle de Santa Irene, O Pino



#### À VOIR



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, et de faire une halte à Arca.

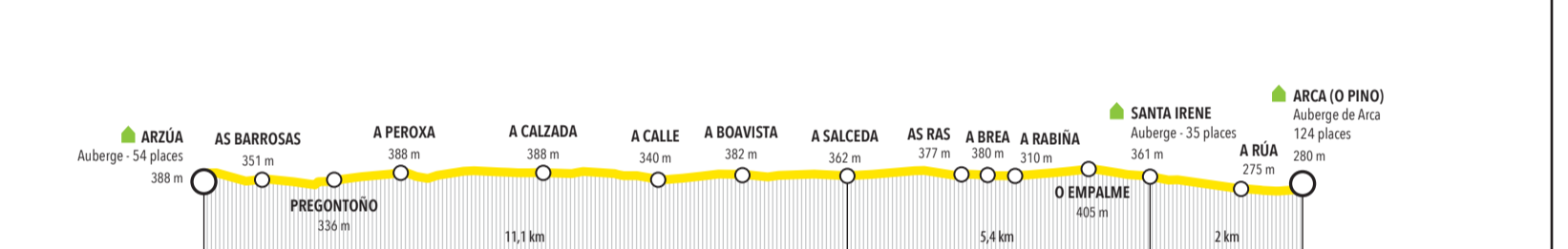
Nous quittons Arzúa et nous empruntons la rúa do Carme. Cette étape nous réglera de paysages de forêts et de prairies (chênes rouvres, eucalyptus, arbres fruitiers et champs de culture) mais il y aura aussi des tronçons d'asphalte sur la Nationale 547. Nous ferons très attention aux véhicules car il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

Vous traverserez la rivière Vello et Brandeso, 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 - 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.

Vous traverserez la rivière Vello et Brandeso, 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 - 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.

Dans le village de **Santa Irene**, nous visiterons la chapelle dédiée à la sainte martyre portugaise, construite grâce aux dons de deux nobles (XVIIe siècle) Et la «**fonte santa**» (fontaine sainte) (XVIIe siècle) : une fontaine dont l'eau possédée, 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

Plaza do Obradoiro, Santiago de Compostela



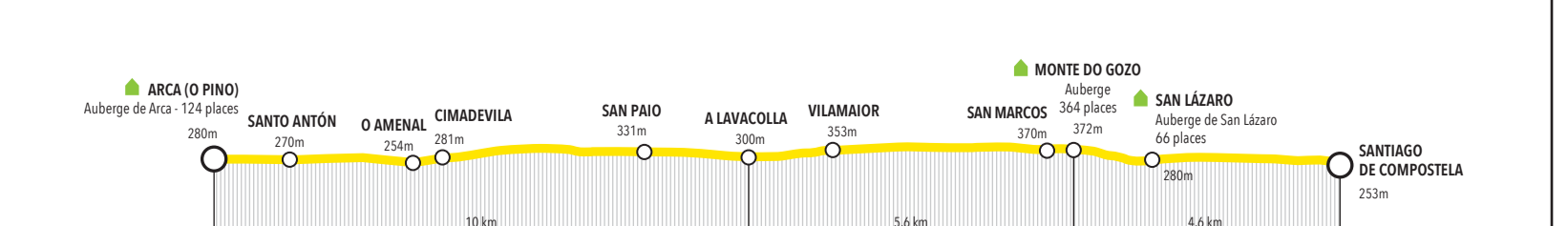
#### À VOIR



Nous quittons la paroisse d'Arca et nous traversons des plantations d'eucalyptus et des hameaux comme Santo Antón ou O Amenal, dans une ascension qui nous mènera jusqu'à A 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 coela*, 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.

Il reste 5 km tout en descente. Le Chemin entre dans la ville par le quartier de San Lázaro, laissant à gauche la ville. Le **Pavillon 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 XVIIIe siècle. Le musée de la Casa da Troia, la célèbre pension pour étudiants du début du XXe siècle. Et le monastère de **San Martiño Pinario**.



AU-DELÀ DU CHEMIN...  
PRIMITIF ->



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.



Muralle de Lugo

Par le plus ancien de tous les chemins de pèlerinage vous avez traversé la deux fois millénaire ville de Lugo. Ses restes romains, sa cuisine, ses monuments et les forêts qui l'entourent ne de-mandent qu'à recevoir votre visite. Revenons à la Lugo romaine, qui fera la joie des amateurs d'histoire et d'archéologie : avec la seule **muralle romaine** qui se conserve entière, construite entre le IIIe et le IVe siècle et classée Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO depuis 2000, les **thermes romains**, qui résistent sur la rive gauche du fleuve Miño. Ces thermes sont antérieurs à la muralle et étaient les plus grands du nord-ouest d'Hispanie. On y trouve également le **Temple de Mithra**, entre la porte de Saint Jacques de la muralle et l'entrée néoclassique de la **cathédrale**. Ces endroits ne vous laisseront pas indifférents.



Thermes romains de Lugo

Les thermes romains se trouvent dans l'édifice de l'actuelle **station thermale de Lugo**. Ils datent du I<sup>er</sup> siècle et, dans l'actualité, deux mille ans après, leur eau sulfureuse est toujours employée pour de nombreuses fins thérapeutiques. La station thermale est le point de départ, en amont et en aval du fleuve Miño, de **kilomètres de sentiers** où découvrir la véritable signification de ce « Lucus » - qui signifie « forêt sacrée », un nom bien trouvé pour cette ville entourée de verdure et de rivières (outre le Miño, des affluents comme le **Rato** et le **Mera** sont également aménagés pour se promener). Marcher ou faire des sorties à VTT, toujours accompagné d'une rivière, sont deux des grands attraits des environs de Lugo.

La ville a rendu célèbre la devise «**Et pour manger... Lugo**». Sa fameuse zone de bars, ou les tapas sont gratuites avec chaque boisson, invite à se détendre entre tavernes, bars et restaurants, et à déguster le meilleur de la cuisine galicienne. S'il fallait choisir deux plats, ce seraient peut-être le poulpe à feira et le lacón con grelos (jambonneau et fèves de navet).



Plaza Mayor de Lugo



Forêt d'A Ferrenza, d'Orgo

À moins de quinze kilomètres de Lugo se trouve un **des monuments les plus énigmatiques d'Occident: Santa Baia de Bóveda**. Les experts parlent d'un monument romain tardif (peut-être du IV<sup>e</sup> siècle) qui aurait pu être un grand mausolée associé au martyr Priscilline. C'est un temple ésoétrique où se joignent, au pied de l'ancienne voie XIX romaine, l'architecture, la sculpture et la peinture. Un édifice singulier qui possède deux étages, un étang intérieur et des reliefs picturaux représentant des figures humaines et des oiseaux exotiques. Toute une énigme.

La richesse paysagère de la Galice orientale ne cessera pas de vous surprendre. Un autre de ces paysages séduisants, également tout proche du **Chemin Primitif**, et aussi à environ 15 kilomètres de la ville de Lugo, c'est la **forêt d'A Ferrenza**, située sur le cours supérieur du fleuve Miño. Classée Réserve de la Biosphère, c'est une des plus importantes forêts d'inondation qui reste sur la Péninsule Ibérique, c'est-à-dire que la rivière inonde périodiquement une partie des chênes centenaires (ils ont plus de trois siècles) et les énormes alisters qui peuplent cet endroit.



Fraga da Marronda, Baleira

La **Fraga** (forêt autochtone) **da Marronda** est un autre des endroits pleins d'une nature singulière. Sur les terres hautes de la commune de Baleira (Lugo), vous trouverez cette forêt exceptionnelle où poussent les hêtres les plus occidentaux d'Europe.

À **Becerreá**, une autre forêt surprenante : **Cruzul**, un paysage atypique de chênes verts, les plus au nord de la Péninsule Ibérique. Ils vivent à 600 mètres d'altitude, sur les berges de la rivière Cruzul. Tout près, le **pont de Cruzul**, de 1776, œuvre de l'ingénieur Carlos Lemaux, entièrement construit en marbre du pays, avec trois arches en demi-cercle de 12 mètres de diamètre. Une œuvre magnifique qui demeure en partie cachée.



Cruzul - Agleira, Becerreá

Au sud du Chemin Primitif se dressent les montagnes de la **Serra dos Ancares**, qui sont parmi les plus symboliques de Galice. Le hameau de **Piornedo** est fameux pour ses pallozas (huttes préromaines), de même qu'O Cebreiro. Avec des paysages splendides, cette sierra - il s'agit d'un parc naturel - comprend de très belles routes de randonnée, comme celle qui part d'A **Degrada** (Cervantes) et arrive au **Pico de Tres Bispos** (un parcours d'environ 17 kilomètres et 5 heures et demie à pied), mais aussi la possibilité de voir des châteaux tels que celui de **Doiras** ou celui de **Donis**.



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 Gaiaís, 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 PRIMITIF ->



C'est la première route de pèlerinage, la plus ancienne. Elle relie Oviedo à Saint-Jacques-de-Compostelle et suit, sur la majeure partie de son parcours, le tracé de chaussées romaines. Le premier roi pèlerin fut justement le monarque astur-galicien Alphonse II le Chaste qui, au cours du premier tiers du IX<sup>e</sup> siècle, souhaita faire le voyage jusqu'à Saint-Jacques pour confirmer que les restes que l'on venait de retrouver à Compostelle étaient bien ceux de l'apôtre.

La dévotion du roi pour la cause jacquaire - il avait grandi dans le monastère de Samos, province de Lugo, et était le disciple de saint Bêat de Liébana - fut décisive pour créer la base du nouveau culte. C'est Alphonse II qui fera construire la première église construite, dans la ville naissante. En outre, il avait accordé plusieurs donations et promu l'établissement de la première communauté monastique ayant pour mission de prendre en charge les besoins du culte sur l'autel de saint Jacques, le monastère de San Paio de Antealtares.

Le Chemin Primitif fut un itinéraire très fréquenté par le peuple astur-galicien durant le IX<sup>e</sup> siècle et une bonne partie du X<sup>e</sup>, mais attirera également des pèlerins de toutes provenances, du nord de l'Espagne et de l'Europe. C'est également ce Chemin qu'emprunta - à deux reprises - le monarque suivant, Alphonse III le Grand, le promoteur de la consécration de la deuxième basilique, à Saint-Jacques, en l'an 899.



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 Mozarabe
- Chemin Portugais
- Chemin Portugais de la côte
- Chemin D'Hiver
- Route de la Mer d'Arousa et Rivière Ulla
- Chemin de Fisterra et Muxia

Plus tard, lorsque la nouvelle capitale du royaume s'installa à León (XI<sup>e</sup>-XII<sup>e</sup>), les monarques privilégieront le Chemin Français.

Quoi qu'il en fût, la route Primitive est toujours une alternative pour les pèlerins dévots de la grande collection de reliques de la cathédrale de San Salvador d'Oviedo et de la cathédrale de Lugo qui bénéficie du privilège papal de l'exposition permanente du Saint Sacrement, de jour comme de nuit. Par ailleurs, son importance est attestée par les vestiges des nombreux hôpitaux de pèlerins : certains dans les zones de haute montagne et d'autres dans la ville de Lugo même.

Le chemin traverse des paysages de grande beauté. L'entrée en Galice se fait par le col d'O Acevo (1 030 mètres d'altitude) et les terres d'A Fonsagrada (du latin *fos sacrata*, fontaine sacrée), l'un des sites de caractère les plus pittoresques de la montagne galicienne. Nous passons par l'hôpital de Montouto, bâtiment historique, ou le château de Castroverde. Nous arrivons enfin la plus ancienne ville de Galice, *Lucus Augusti*. Lugo conserve la seule enceinte romaine entière de tout l'Empire romain ; elle est classée Patrimoine de l'Humanité. Le Chemin Primitif entre dans la ville par la Porta de San Pedro puis, par la Porta Miñá elle continue vers Compostelle. À Melide, la route rejoint le Chemin Français, et arriver à Compostelle après avoir parcouru 166,39 km.

PLAN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE SITES JACOBÉES ->

- |  |  |   |
|--|--|---|
| 1 Cathédrale de Saint-Jacques de Compostelle   | 8 San Domingos de Bonaval  | 15 Église de Santa Susana   |
| 2 Hôpital Royal (aujourd'hui, Hostal dos Reis Católicos)                               | 9 Porte du Chemin (Porta do Camiño)  | 16 Église du Pilar  |
| 3 San Martiño Pinaro   | 10 Église de Santa María do Camiño   | 17 Place Praza das Praterias et Musée des Pèlerinages et de Saint-Jacques |
| 4 Présidence de l'USC (Université de Saint-Jacques de Compostelle)                     | 11 Place Praza do Campo (aujourd'hui, de Cervantes) et église de San Bieito do Campo | 18 Santa Maria a Real de Sar  |
| 5 Pazo de Raxoi  | 12 Église de Santa María Salomé  | 19 Santa Maria de Conxo   |
| 6 Couvent de San Francisco et monument de Saint François d'Assisi, du sculpteur Asorey | 13 Porte de Mazarelos (Porta de Mazarelos)   | 20 Monte do Gozo  |
| 7 Église de San Francisco et lieu de l'ancien cimetière de pèlerins                    | 14 Fontaine de Saint-Jacques, Rua do Franco  | 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

**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.
- 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 de vront 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 chaussons.
- 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.



- 061 (Galice)
- 112 (National)
- 085 (Incendies de forêt en Galice)

