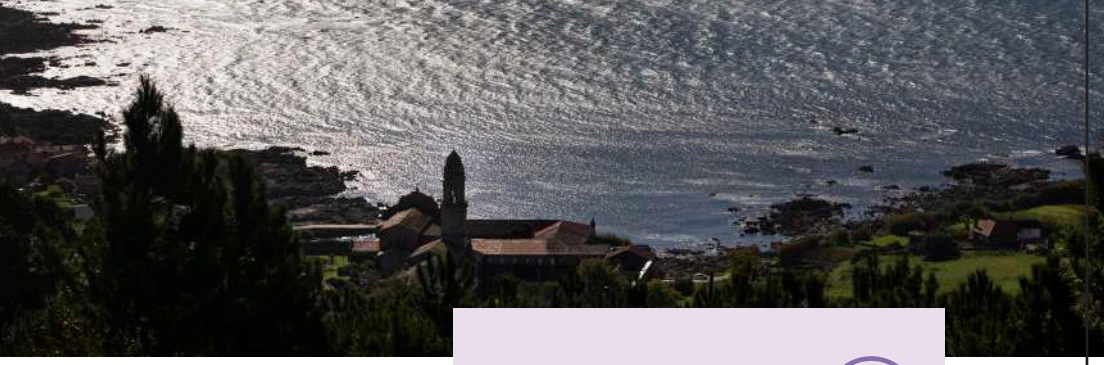


A GUARDA

> OIA

16,7 km
162,6 km jusqu'à Saint-Jacques

CHEMIN PORTUGAIS DE LA CÔTE



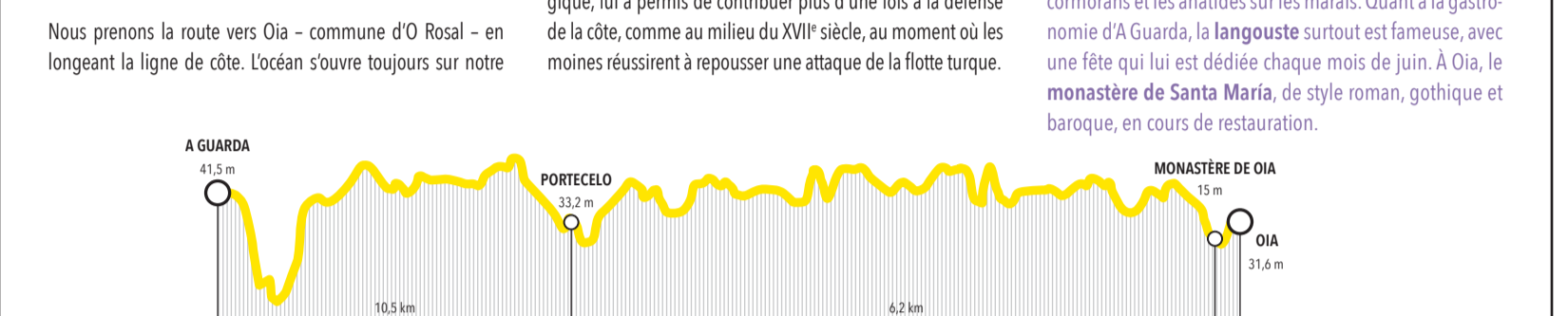
L'entrée en Galice par la côte commence à A Pasaxe (A Guarda). Nous avons pris congé du Portugal dans la très belle ville de Caminha. A Guarda s'est développée sur le flanc de l'imposant castro de Santa Trega, l' principal atout touristique et historique de cette ville et l'un des établissements préromains les plus étonnants du nord-ouest de la péninsule. Santa Trega fut habitée en continu du I^{er} siècle av. J.-C. au I^{er} s. apr. J.-C. D'en haut, nous aurons le soufflé coupé par la vue panoramique sur l'embouchure du Miño.

gauche et nous régale de paysages extrêmement beaux et pleins de force. Ce tronçon est pratiquement plat et est à peine ombragé. L'été, la brise marine adoucir les rigueurs du soleil. Nous arrivons au monastère historique de Santa María de Oia, monument historique situé en plein littoral.

L'une des dénominations attribuées à cette route – le Chemin monacal – est due justement à l'existence de ce site. Le monastère a appartenu à l'ordre du Cister. Son emplacement, stratégique, lui a permis de contribuer plus d'une fois à la défense de la côte, comme au milieu du XVII^e siècle, au moment où les moines réussirent à repousser une attaque de la flotte turque.

À VOIR

À A Guarda, le **castro de Santa Trega**, le plus emblématique et le plus visité des peuplements galaico-romains de Galice. Classé Monument historique et Artistique National en 1931. Sur plusieurs rochers de ce mont se trouvent des **pétroglyphes** réalisés 2 000 ans avant l'occupation du castro. L'**estuaire du Miño**, particulièrement envoutant à marée basse et au coucher du soleil, avec ses joncs, les comorans et les anatides sur les marais. Quant à la gastronomie d'A Guarda, la **langouste** surtout est fameuse, avec une fête qui lui est dédiée chaque mois de juin. À Oia, le **monastère de Santa María**, de style roman, gothique et baroque, en cours de restauration.



OIA

> BAIONA

18,7 km
145,9 km jusqu'à Saint-Jacques

CHEMIN PORTUGAIS DE LA CÔTE

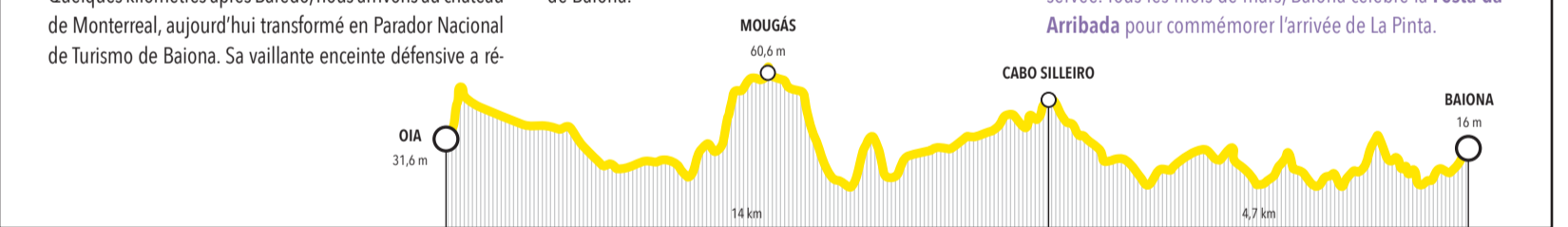


Nous quittons le village marin d'Oia et nous poursuivons notre chemin au pied des falaises. Nous passons à proximité du phare de Cabo Silleiro, à l'extrême sud de la ria de Vigo, le point de repère principal pour l'orientation des navires qui sillonnent ces eaux. Nous remontons vers Baredo par la vieille sente royale. Baredo possède une agglomération rurale très bien préservée, avec des chemins pavés et une authentique architecture populaire. De plus, son littoral rocheux permet de pêcher de très bons poissons-pieds.

distés les assauts du corsaire anglais Francis Drake qui débarqua ici en 1585. Derrière le château, Baiona. Le 1^{er} mars 1493, Baiona fut le premier port d'Europe à recevoir la nouvelle de la découverte de l'Amérique car c'est ici qu'accosta la caravelle La Pinta, commandée par Martin Alonso Pinzón. Cette ville conserve aujourd'hui encore toute la splendeur de son passé. Baiona est également, par le sud, l'entrée de la grande ria de Vigo, protégée par les îles Cies, le cœur du Parc National des Îles Atlantiques, que nous pouvons visiter en prenant un bateau au départ de Baiona.

À VOIR

Le **Cabo Silleiro**. Son premier phare fut inauguré en 1866 et fonctionnait grâce à une lampe à mèche, à l'huile végétale. Les **pozos de Mougás** et leurs **chevaux sauvages**. À Baiona, le **château de Monterreal – Parador Nacional de Turismo** – et le sentier qui l'entoure, au charme envoiçant. La réplique de la **caravelle La Pinta**, mouillée dans le port, construite en 1999 et pourvue de tous les éléments de l'époque colombienne. La **Virxe da Rocha**, de granit et de marbre, œuvre de l'architecte Antonio Palacios. La ville médiévale de Baiona, fort belle et bien préservée. Tous les mois de mars, Baiona célèbre la **Festa da Arribada** pour commémorer l'arrivée de La Pinta.



BAIONA

> VIGO

27,1 km
127,2 km jusqu'à Saint-Jacques

CHEMIN PORTUGAIS DE LA CÔTE

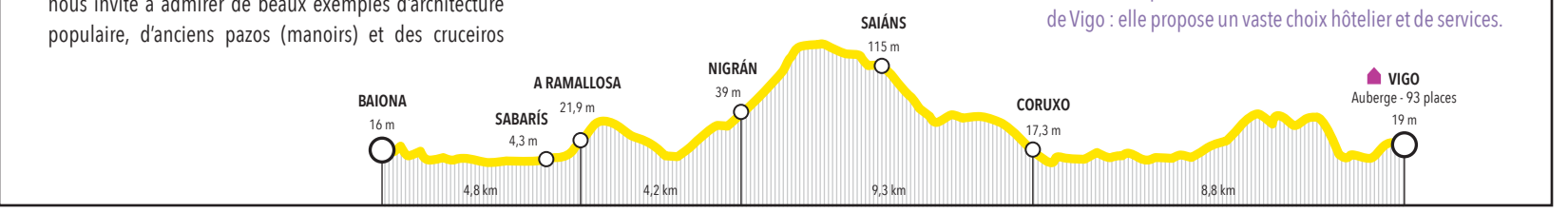


Prenons congé de Baiona. En chemin vers Sabaris, nous passons devant l'ancienne fontaine d'O Pombal. Nous traversons le Groba par un pont roman ; plus loin, la demeure seigneuriale de Cadaval, jusqu'à un autre beau pont – également roman –, celui de A Ramallosa. C'est ici que commence la Foz do río Miño, des marais extrêmement riches au point de vue écologique.

(calvaires) tels ceux de Mallón et O Pereiro. Nous continuons dans le Camiño do Souto et le Camiño da Rosiña pour atteindre la ville de Nigrán. Les pazos d'Urzáiz et Cea précèdent la montée au mont de Sanromán, que nous couronnons pour arriver à Priegue. La route C-550 sera constamment présente. C'est par elle que nous entrons dans la commune de Vigo, la plus grande ville de Galice avec ses 300 000 habitants et un

À VOIR

La fontaine d'O Pombal (XVI^e). Le pont d'A Ramallosa (XIII^e), à dix arches, construit probablement sur un précédent pont romain. À Nigrán, l'**estuaire du Miño**, un marais de grande valeur écologique. À Panxón (Nigrán), le **Templo votivo do mar**, œuvre d'Antonio Palacios et l'Arc Visigoth (VII^e). Toute l'étape nous offre de belles plages de sable blanc dont le climat est doux presque toute l'année. Dans la commune de Vigo, avant d'entrer dans la ville, l'église de **San Salvador de Coruxo** (XII^e). La **plage de Samil** est le point de rencontre et de loisir des habitants de Vigo : elle propose un vaste choix hôtelier et de services.



VIGO

> REDONDELA

15,7 km
100,1 km jusqu'à Saint-Jacques

CHEMIN PORTUGAIS DE LA CÔTE

La meilleure option pour pénétrer dans la ville de Vigo est de remonter le courant du Lagares qui se jette dans la mer sur la plage de Samil. Sa promenade au bord du fleuve nous permettra d'admirer ses marais, la flore et la faune.

Une alternative à cette route – plus fidèle à la tradition, mais aujourd'hui déformée par les grandes cités et l'exercice de circulation – traverse le quartier de Coia jusqu'au quartier d'As Travesas.

À VOIR

Rande et O Portela, pour atteindre finalement Redondela où cette route rejoint le Chemin Portugais de l'Intérieur.

À VOIR

À Vigo, le **Museo Quiñones** de León, dans le pazo de Castrelos, avec son importante collection de peinture galicienne, d'archéologie et son jardin botanique. Le **paseo do río Lagares**. Le **parc d'O Castro**, la **lonja** (le triage, le port frigorifique de Vigo étant celui qui possède la plus grande capacité en Europe), le **Paseo de Alfonso XII** près de l'olivier qui est le symbole de la ville. La **Praza da Constitución**, le cœur de la vieille ville. L'**église de Saint Jacques**, néogothique (1896). Et n'oublions pas les **huitres d'A Pedra**. À Redondela, l'**église de Saint Jacques**, consacrée par Gelmírez en 1114, le **couvent de Vilavela** (XVI^e), la **casa da Torre** (XVI^e) et les **viaducs** du chemin de fer (XIX^e). Redondela célèbre sa **Festa do Choco** (fête de la sèche) tous les mois de mai.



TUI

> O PORRIÑO

18,1 km
117,5 km jusqu'à Saint-Jacques

LE CHEMIN PORTUGAIS

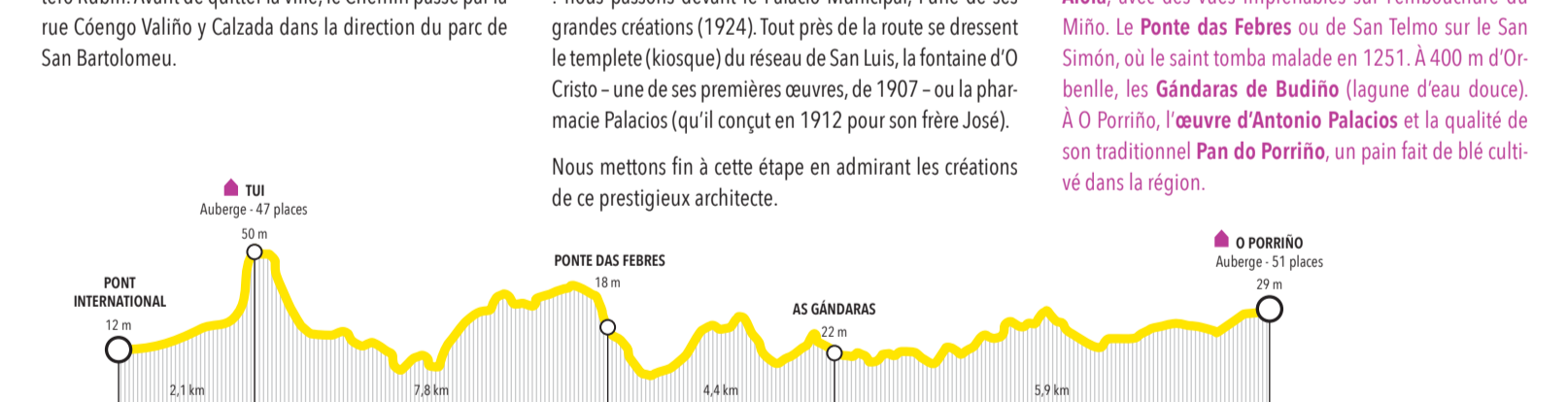


Nous entrons en Galice par le Pont International qui relie les villes de Valença (Portugal) et Tui (Espagne) en traversant le Miño, le grand fleuve. Un sentier descend vers la plage d'A Fábrica où débarquaient les pèlerins avant la construction du pont. Nous pénétrons dans la vieille ville de Tui par les avenues de Portugal et de Galicia. Nous ne tardons pas à arriver au Parador de Turismo. Une borne nous indique qu'il reste 115 km jusqu'à Saint-Jacques. Le charme de Tui – l'une des sept capitales de l'Ancien Royaume de la Galice, classée ensemble historique en 1967 – se respire dans chacune des ruelles, impasses et passages de sa très noble cité, conçue selon un plan médiéval, surmontée par sa cathédrale de Santa Maria, de style roman et gothique. Nous avons avancé peu à peu vers cette dernière en suivant les rues Bispo Maceira et la Bañada ó Arrabal de Freanxo.

La route passe devant la chapelle d'A Virxe do Camiño, Paredes de Abaixo et le pont de San Telmo, emblématique et appelé aussi Ponte das Febras (pont des Frières). Une fois ce pont franchi, nous traversons une épaisse forêt connue sous le nom d'A Ribeira. Nous arrivons au hameau d'A Magdalena. Le Louro, qui divise les communes de Tui et O Porriño nous accompagne. L'agglomération suivante est Orbenlle. Nous apercevons au loin les carrières de granit qui ont fait la réputation de l'endroit (le granit connu comme le « granit rose » qui s'exporte dans des pays comme le Japon ou les USA).

À VOIR

Le **Pont International de Tui**, construit en fer en 1884 par Pelayo Mancebo, disciple de Gustave Eiffel. Sa passerelle est un très beau belvédère. **Flâner dans la ville médiévale de Tui**. La **cathédrale de Santa Maria de Tui**, commencée en 1120 (style roman) et adaptée par la suite au nouveau style gothique, couronne la vieille ville avec sa double vocation d'église et de forteresse. Son cloître du XIII^e siècle est le seul médiéval complet qui se conserve dans une cathédrale galicienne. À l'intérieur nous ne manquons pas d'admirer la chapelle de Saint-Jacques, avec son retable de 1696, œuvre du sculpteur local José Dominguez Bugarín. Le **Museo Diocesano de Tui-Vigo**, aménagé dans l'ancien hôpital de pèlerins. Le **couvent d'As Clarisas** ou des « encerradas » (enfermées) (XVII^e et XVIII^e). Les **églises de San Domingos** – gothique – et **San Bartolomeu de Rebordáns** – ancien monastère où Diego Gelmírez a été hébergé après l'épisode connu comme le « pieux larcin » –. À 7 km de Tui, le **parc naturel du mont Aloia**, avec des vues imprenables sur l'embouchure du Miño. Le **Ponte das Febras** ou de San Telmo sur le San Simón, où le saint tomba malade en 1251. À 400 m d'Orbenlle, les **Gándaras de Budriño** (lagune d'eau douce). À O Porriño, l'**œuvre d'Antonio Palacios** et la qualité de son traditionnel **Pan do Porriño**, un pain fait de blé cultivé dans la région.



O PORRIÑO

> REDONDELA

15 km
99,4 km jusqu'à Saint-Jacques

LE CHEMIN PORTUGAIS

Nous quittons O Porriño pour arriver bien vite à la chapelle d'As Angustias. Nous marchons sur le bas-côté de la route Nationale 550 (on peut emprunter le chemin qui nous détourne vers la droite pour éviter le trafic), il nous faut donc faire très attention aux véhicules. Nous devinons la présence du fleuve qui se cache, le Louro. Nous laissons derrière nous le quartier d'Amieiro Longo et nous voici dans

l'agglomération d'A Rúa qui fut autrefois le chef-lieu de belle place, celle de Ribadavia, se trouve l'auberge de pèlerins et nous touchons au but de cette étape.

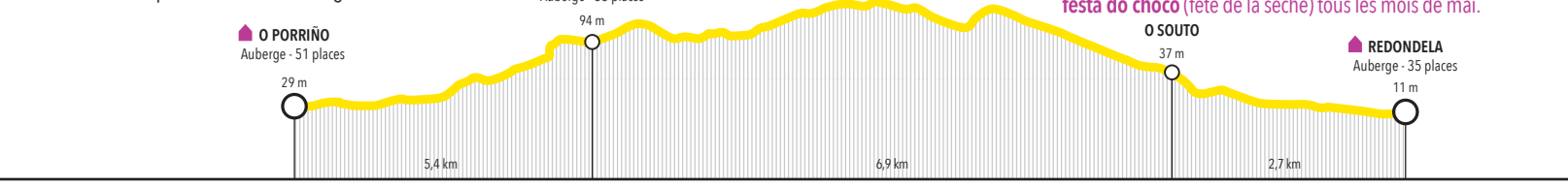
À VOIR

À Mos, l'**église baroque de Santa Eulalia** (XVI^e) et le **pazo dos Marqueses de Mos**, du XVIII^e siècle. Le **Cruceiro dos Cabaleiros**, original, de 1734, avec sa grille en fer et ses deux lampadaires. Au cours de l'Invasion française (début XIX^e), sur le lieu-dit de **Chan das Pipas**, un homme appelé Chan devint célèbre par sa tentative de freiner l'avancée des troupes françaises en leur lançant des tonneaux de vin du haut de ce promontoire (pipas, en galicien). À Redondela, l'**église paroissiale de Saint Jacques**, consacrée par Gelmírez en 1114, le **couvent de Vilavela** (XVI^e), la **casa da Torre** (XVI^e) et les **viaducs** du chemin de fer (XIX^e). Redondela célèbre sa **festa do choco** (fête de la sèche) tous les mois de mai.

Nous entrons par la place de Pontearas et, sur une autre belle place, celle de Ribadavia, se trouve l'auberge de pèlerins et nous touchons au but de cette étape.

À VOIR

À Mos, l'**église baroque de Santa Eulalia** (XVI^e) et le **pazo dos Marqueses de Mos**, du XVIII^e siècle. Le **Cruceiro dos Cabaleiros**, original, de 1734, avec sa grille en fer et ses deux lampadaires. Au cours de l'Invasion française (début XIX^e), sur le lieu-dit de **Chan das Pipas**, un homme appelé Chan devint célèbre par sa tentative de freiner l'avancée des troupes françaises en leur lançant des tonneaux de vin du haut de ce promontoire (pipas, en galicien). À Redondela, l'**église paroissiale de Saint Jacques**, consacrée par Gelmírez en 1114, le **couvent de Vilavela** (XVI^e), la **casa da Torre** (XVI^e) et les **viaducs** du chemin de fer (XIX^e). Redondela célèbre sa **festa do choco** (fête de la sèche) tous les mois de mai.



REDONDELA

> PONTEVEDRA

18 km
84,4 km jusqu'à Saint-Jacques

LE CHEMIN PORTUGAIS

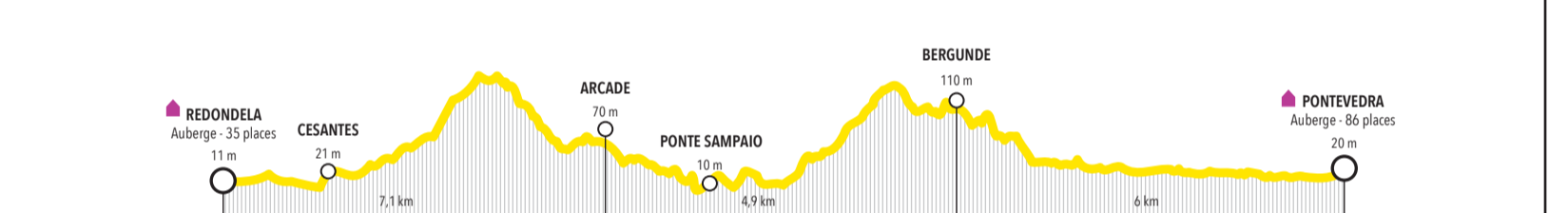


À la sortie de Redondela se trouve la chapelle d'As Angustias. Nous entrons dans la paroisse de Cesantes. Sur notre gauche, à l'ouest, la ria de Vigo, impressionnante : au centre émergent les îles de San Simón et Santo Antón, sous les eaux gisent les épaves des galions de la bataille de Rande (1702) et, au fond, le pont suspendu de Rande à l'horizon, parmi les bateaux (cultures de moules sur radeaux). Nous entrons dans la paroisse d'O Vigo et nous arrivons jusqu'à Arcade (commune de Soutomaior) dont nous traversons le centre-ville par les rues de Portas, Lavandeira, Cimadevila, Veleru, Barroncas... pour atteindre finalement le pont médiéval de Pontesampaio, sur le Verdugo.

La commune de Pontevedra commence à la moitié du pont. Nous parcourons la petite ville de Ponte Sampaio puis nous continuons sur d'anciens chemins pavés pleins de charme, et même des tronçons de la Via Romana XIX^e comme dans la montée par la Brea Vella da Canticouva.

À VOIR

La **chapelle d'As Angustias** (XVII^e) à Redondela. Les **îles de San Simón et Santo Antón** (s'y rendre en bateau depuis Vigo ou Cesantes). Le **pont suspendu de Rande** (1978). Pour la gastronomie, les **huitres d'Arcade**. À 4 km de la route, le **château de Soutomaior**, du XI^e siècle, et réformé au XV^e. À **Ponte Sampaio**, le peuple arabe vainquit les troupes napoléoniennes en juin 1809. À **Pontevedra**, ne pas manquer de flâner dans la vieille ville : **sanctuaire d'A Virxe Peregrina** (XVIII^e), les cinq édifices historiques du **Museo de Pontevedra**, les **places d'A Ferrería, A Leña et O Teucro** ou la **basilique de Santa María A Grande** (XVI^e).



PONTEVEDRA

> CALDAS DE REIS

22,8 km
66,4 km jusqu'à Saint-Jacques

LE CHEMIN PORTUGAIS

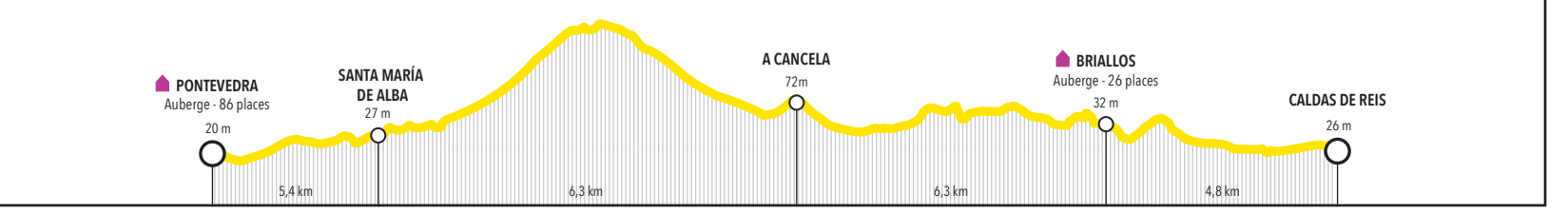


Le Chemin quitte Pontevedra par la rue d'A Santiña, après avoir traversé le Léréz par le pont d'O Burgo. Nous longeons le vaste marais d'A Xunqueira de Alba. La route passe entre la voie ferrée et le fleuve Grand. Nous montons jusqu'au lieu-dit de Pontecabras et l'église et son presbytère de Santa Maria de Alba. A Guixide, l'archevêque de Saint-Jacques, Diego, fit jadis une halte sur son chemin alors qu'il allait de Braga à Compostelle.

Nous arrivons à la belle agglomération de Tivo, où le marchand affronte la dernière portion de cette étape, aux portes de Caldas de Reis. Nous passons devant l'église de Santa María et nous entrons dans Caldas, ville thermale, l'*acqua Celenis* citée dans l'« Itinéraire d'Antonin », un document du II^e siècle qui recense les routes de l'empire romain, et arrosée par les fleuves Uria et Bernaña.

À VOIR

L'ensemble baroque formé par l'**église et le presbytère de Santa María de Alba**. Offre hôtelière de **Santo Antonio**, capitale de Barro, en prenant une déviation à 600 m de la route. L'**église de San Martino de Agudelo** (XIII^e), avec des influences de l'atelier de maître Mateo. Avant le pont sur l'Agra, l'**aire de loisirs du Barosa**, à 400 m du Chemin, avec des cascades et des moulins restaurés. L'église paroissiale de Brialos (origine du XV^e siècle, reconstruite au XVIII^e) qui abrite d'intéressants retables, dont plusieurs baroques et un de style renaissance. L'ensemble ethnographique de **Tivo** – un calvaire de 1654, une fontaine et un lavoir. À **Caldas de Reis**, l'**église de Santa María de Caldas**, romane du XII^e, influencée aussi par l'atelier de l'auteur du Portique de la Gloire. L'**église de Saint Thomas Becket** (fin XIX^e), le seul temple galicien dédié au saint archevêque de Canterbury et grand chancelier d'Angleterre (1118-70), assaini à l'intérieur de sa cathédrale par des courtisans du roi Henri II. Becket fit une halte à Caldas lors de son pèlerinage vers 1167. À Burgas, des eaux à 40 degrés dans une source publique datant de 1891. Le **pont Bernaña**, un ouvrage médiéval sur des soubassements romains. À 2 km de Caldas, l'**église de Santa María de Bemil**, de style roman.



CALDAS DE REIS

> PADRÓN

18,7 km / 43,6 km jusqu'à Saint-Jacques

LE CHEMIN PORTUGAIS

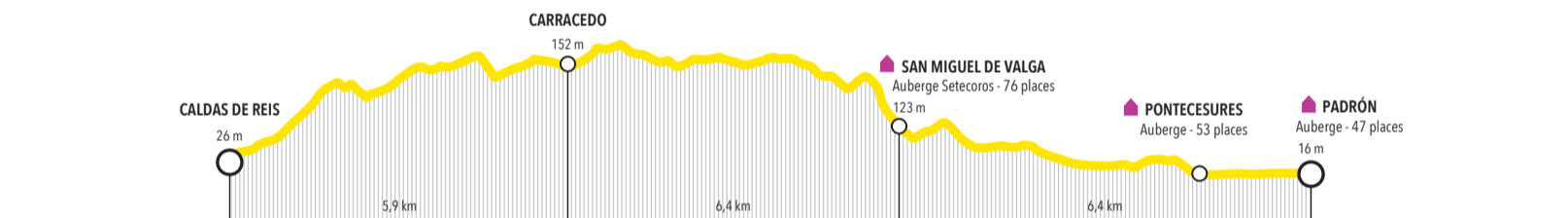


La sortie de Caldas se fait par la N-550 mais nous entrons bientôt dans un beau chemin. La route commence à monter jusqu'à l'ensemble de Santa Mariña de Carracedo. Il court ensuite sur les lieudits de Casalderique et Calga de Erigo. C'est alors que commence la commune de Valga.

L'agglomération d'O Pino cède le pas au mont Castelo, des forêts profondes arrosées par les eaux du Valga et parsemées d'anciens moulins. Cette étape nous fait ensuite passer par Cimadevilla, le pont sur le Fontello, Cedelo et Condiade – appartenant à Pontevedra –. Du belvédère de Pino Manso, nous aurons une vue dégagée sur la vallée de l'Ulla.

À VOIR

L'ensemble monumental de **Santa Mariña de Carracedo**. Sur le mont Castelo, les moulins traditionnels. À Pontevedra, l'**église de San Xulián de Requeixo**, de style roman. L'**ancien port de Padrón**, du XII^e à l'origine – c'est ici que, selon la tradition, arriva au XII^e siècle, en provenance de Jaffa (Palestine), le corps de l'Apôtre. La promenade ou **paseo fluvial do río Sar**. L'**église de Saint Jacques**, qui renferme le **Padrón**, un autel romain dédié au dieu Neptune, où la Barque de pierre aurait été amarée. La **Fonte do Carme** (XVIII^e). Le **jardin botanique**. La **Maison-Musée de Rosalia de Castro**, la grande poétesse galicienne. L'**église de Santa Maria de Herbón**, de style roman, dans le village célèbre pour ses piments.



PADRÓN

> SANTIAGO

24,9 km jusqu'à Saint-Jacques

LE CHEMIN PORTUGAIS

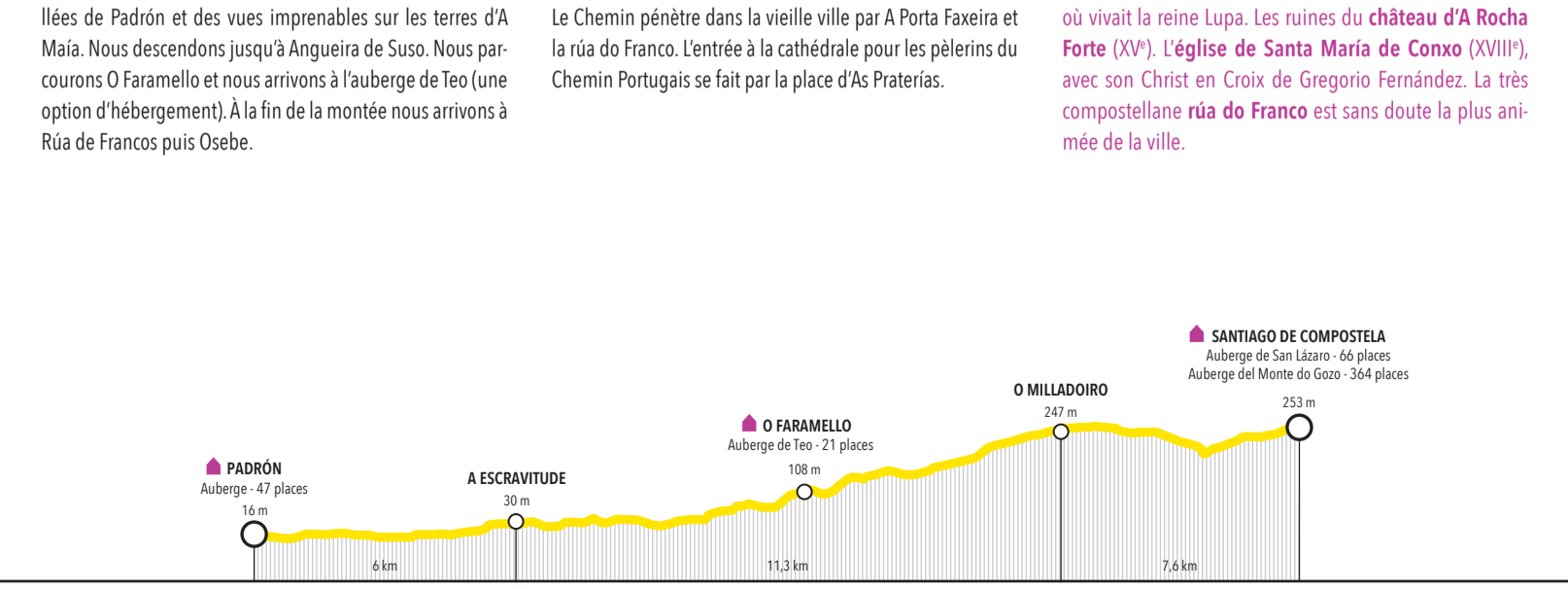


Nous partons par la rue Dores, nous traversons le Sar et nous arrivons à Iria Flavia, aujourd'hui paroisse de Padrón, jadis ville romaine puis siège épiscopal jusqu'au XI^e siècle. Nous passons devant la **Fundación Camilo José Cela**. Nous traversons la N-550 (on peut emprunter le chemin qui nous détourne vers la droite pour éviter la circulation). La vallée du Sar fait vivre des hameaux traditionnels tels que A Pousa, O Souto, O Rueroi, Cambelas ou Antepostas.

Nous arrivons au sanctuaire d'A Escravitude. Derrière, les vallées de Padrón et des vues imprenables sur les terres d'A Maía. Nous descendons jusqu'à Angueira de Suso. Nous parcourons O Faramello et nous arrivons à l'auberge de Teo (une option d'hébergement). À la fin de la montée nous arrivons à Rúa de Francos puis Osobe.

À VOIR

À Iria Flavia, la **Fundación Camilo José Cela**, située dans les Casas dos Coéngos, bâties à la fin du XVIII^e siècle. En face, l'**église collégiale de Santa María de Iria**. Jouxant la collégiale, le **cimetière d'Adina**, où Cela est enterré et qui conserve également une nécropole suève du VI^e. Le **sanctuaire d'A Escravitude** (XVIII^e). Le **calvaire gothique de Rúa de Francos**. À 500 m du Chemin, le **pont sur le Tinto** (XVIII^e) et les ruines du **Légendaire Castro Lupario**, où vivait la reine Lupa. Les ruines du **château d'A Rocha Forte** (XV^e). L'**église de Santa María de Conxo** (XVIII^e), avec son Christ en Croix de Gregorio Fernández. La très compostellane **rúa do Franco** est sans doute la plus animée de la ville.





AU-DELÀ DU CHEMIN... PORTUGAIS ->

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.



Castro de Santa Trega, A Guarda

Tant si vous avez réalisé le Chemin Portugais par la côte que par l'intérieur, les paysages, les gens et les histoires que vous avez laissés derrière vous méritent bien un petit retour. Vignobles des Rias Baixas, plages, stations thermales, pazos, îles atlantiques ou l'intérieur surprenant de la province de Pontevedra nous montrent leurs charmes.

La vallée d'O Rosal se trouve à l'embouchure du fleuve Miño, à la frontière avec le Portugal. Allez connaître ses vins avec appellation d'origine, frais, légers et fruités (élaborés avec des raisins des variétés albariño, loureiro et caíño blanco), dont la culture remonte au XII^e siècle. Précisément, le monastère de Santa Maria de Oia, par lequel vous êtes passé en faisant le Chemin, bâti face à la mer, est l'origine de ces vignes. Une visite est obligatoire à l'un des chais qui se trouvent en amont du fleuve.



Santa Maria de Oia

Et si nous parlons d'œnotourisme, il faut aussi parler de thalassothérapie, car la localité d'Oia possède d'excellentes installations hôtelières où petits et grands peuvent s'amuser et se détendre ensemble face à l'océan Atlantique.

Tout le Chemin Portugais est jalonné d'importants centres thermaux. C'est pourquoi la Galice est une puissance émergente en tourisme thermal et de santé. Mondariz Baleario, la commune la plus petite d'Espagne, située dans la région d'O Condado (à environ 30 kilomètres de Vigo) était déjà, à la fin du XIX^e siècle, une référence thermale en Europe. De nos jours, ses eaux saluaires et ses installations thermales sont bien connues. L'île d'A Toxa est un autre exemple historique de thermalisme. Ses eaux « guérissent des maux horribles », affirmait l'écrivaine Emilia Pardo Bazán. Et tout près de Saint Jacques, à Brión, se trouve une des stations thermales les plus proches, O Tremo, bâtie sur la source d'A Nosa Señora dos Anxeles.



Station thermale de Mondariz



Laxe dos Carballos, Parc Archéologique de Campo Lameiro

Pour les amateurs d'art préhistorique, l'intérieur de la province de Pontevedra est toute une découverte : on y trouve une des plus grandes concentrations de pétroglyphes d'Europe, surtout dans les régions de Val do Lérez, Baixo Miño et dans les environs de Vigo. Les pétroglyphes sont des gravures sur pierre d'une ancienneté de quatre à cinq mille ans. Beaucoup ont été découvertes et étudiées récemment. À Campo Lameiro, se trouve le Parc Archéologique d'Art Rupestre : 22 hectares avec de nombreux pétroglyphes d'une grande valeur. L'espace comprend la reproduction d'un village de l'âge de Bronze. À A Guarda, se dresse le castro de Santa Trega, tout un symbole du nord-ouest ibérique, un village gallo-romain avec un sentier de randonnée pour couronner le sommet et atteindre le musée archéologique.

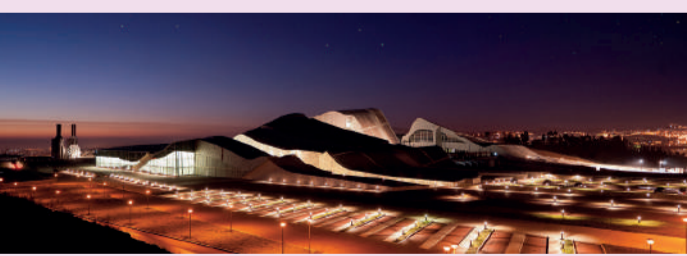
La cuisine la plus appréciée de cette région – essentiellement des poissons et des fruits de mer – est soigneusement préparée dans tout bon restaurant. Peut-être le plus authentique soit de parcourir la Route de la Lamproie, ce poisson connu comme « la reine de la rivière », qui habite les cours intérieures de Galice depuis plus de... cinq cents millions d'années ! Elle a la bouche circulaire et se nourrit du sang d'autres poissons. Trois rivières constituent le monde de la lamproie : le Miño (des derniers kilomètres à l'embouchure), l'Ulla (entre les provinces de Pontevedra et A Coruña, de Padrón à Catoira) et le Tambre (qui débouche dans la ria de Muros-Noia). La lamproie se prépare en sauce, à la bordelaise (la recette la plus connue, accompagnée de riz), grillée, en tourte, en salade...



Préparations de lamproie

Et d'une route gastronomique à une route architecturale et botanique à la fois : la Route des Camélias, une fleur d'hiver originaire de Chine et du Japon, qui a trouvé sa place en Galice, dans les jardins aristocratiques des pazos galiciens : le Pazo de Rubiáns à Vilagarcía de Arousa, le Pazo de Bazán (Parador National) à Cambados, le Pazo de Oca à A Estrada (connu comme le Versailles galicien) ou le pazo de Santa Cruz de Ribadulla à Vedra (avec des exemplaires géants de camélias) sont quatre magnifiques exemples, parmi bien d'autres.

Lors de votre pèlerinage sur le Chemin Portugais, vous aurez vu à l'horizon certaines des îles qui constituent le Parc National des Îles Atlantiques. Du sud au nord : Cies, Ons, Sálvora et Cortegada. Toutes peuvent être visitées. La nature y est unique et les plages et les forêts (comme celle de Laurier de Cortegada, la plus grande d'Europe) extraordinaires.



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 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.

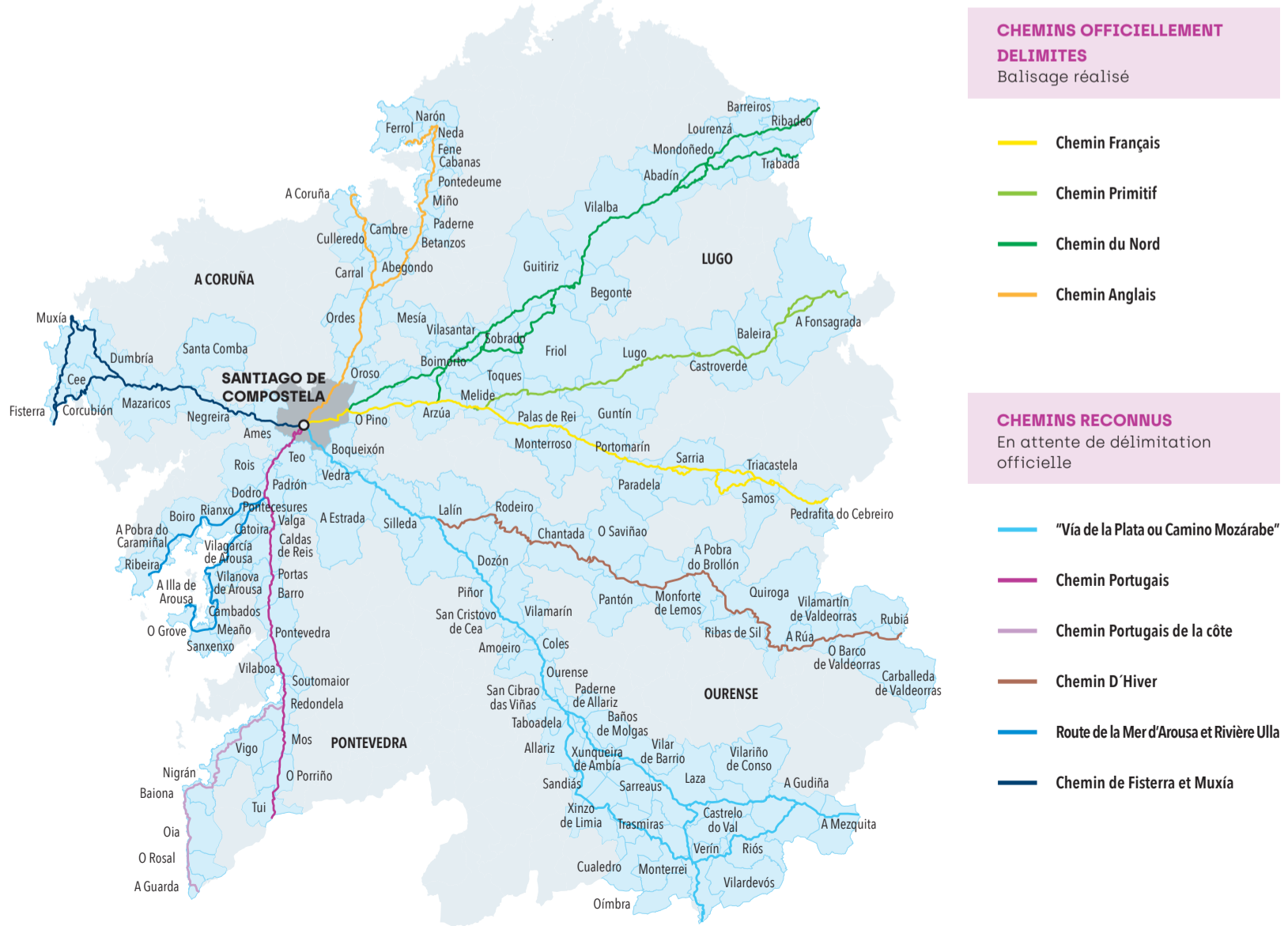
LE CHEMIN PORTUGAIS ->

Le culte Jacquaire a trouvé, sur le Chemin Portugais, un territoire fondamental pour comprendre la véritable dimension internationale du phénomène des pèlerinages. Cette route a pris de l'importance surtout à partir du XII^e siècle – après l'indépendance du Portugal, au milieu du siècle – Son tracé hérite de voies et chemins anciens tels que la Via XIX, construite au I^{er} siècle apr. J.-C. qui reliait Braga à Astorga par Ponte de Lima, Tui, Pontevedra, Saint-Jacques et Lugo, et qui fut l'une des chaussées romaines les plus importantes, car elle a structuré la Gallaecia romaine.

Depuis le XII^e siècle, au fur et à mesure, les flux de pèlerins vers le nord de la péninsule ont tissé des connexions non seulement spirituelles mais également culturelles et économiques, des liens humains que les frontières politiques n'ont jamais pu briser. L'exemple donné par des rois, des nobles et hauts ecclésiastiques a contribué fermement à établir une solide dévotion jacquaire. C'est le cas du célèbre pèlerinage d'Isabelle de Portugal, la « Reine sainte », au XIV^e siècle, qui fait offrande de sa couronne sur l'autel de Saint Jacques et sera ensevelie à Coimbra avec son bourdon de pèlerine. Ou encore le roi portugais Manuel I^{er}, qui fait le pèlerinage de Lisbonne à Saint-Jacques en 1502, et commande, en souvenir de son séjour à Compostelle, qu'une lampe éclaire nuit et jour le temple de Saint-Jacques, et pour ce faire il assignera une rente annuelle.



LES CHEMINS EN GALICE ->



Le phénomène jacquaire a si bien marqué les terres du Portugal que le réseau routier allait se configurer ainsi, du sud au nord, en passant par les lieux fixés sur le Chemin Portugais jusqu'en Galice : Lisbonne, Santarém, Coimbra, Porto, Barcelos, Ponte de Lima et Valença do Minho où l'itinéraire traverse le Miño et entre en Galice.

Au XIX^e siècle, ce fut le pèlerinage le moins fréquenté – c'était l'époque de la Révolution Française et de l'invasion de l'Espagne par les troupes napoléoniennes – mais le Chemin Portugais n'en fut pas moins la voie jacquaire la plus active. Pendant cette centurie, plus de 80% des pèlerins étrangers étaient portugais.

La Route entre en Galice par Tui. Elle traverse O Porriño, elle continue vers la ville de Redondela, puis Caldas de Reis et arrive à Padrón qui conserve le légendaire « Pedrón ». Elle atteint ensuite l'ancienne ville romaine d'Iria Flavia pour arriver à Compostelle. Une voie alternative, appelée le Chemin Portugais par la Côte, entre en Galice par A Guarda, arrive jusqu'à Baiona, passe par Vigo et rejoint l'autre Route à Redondela

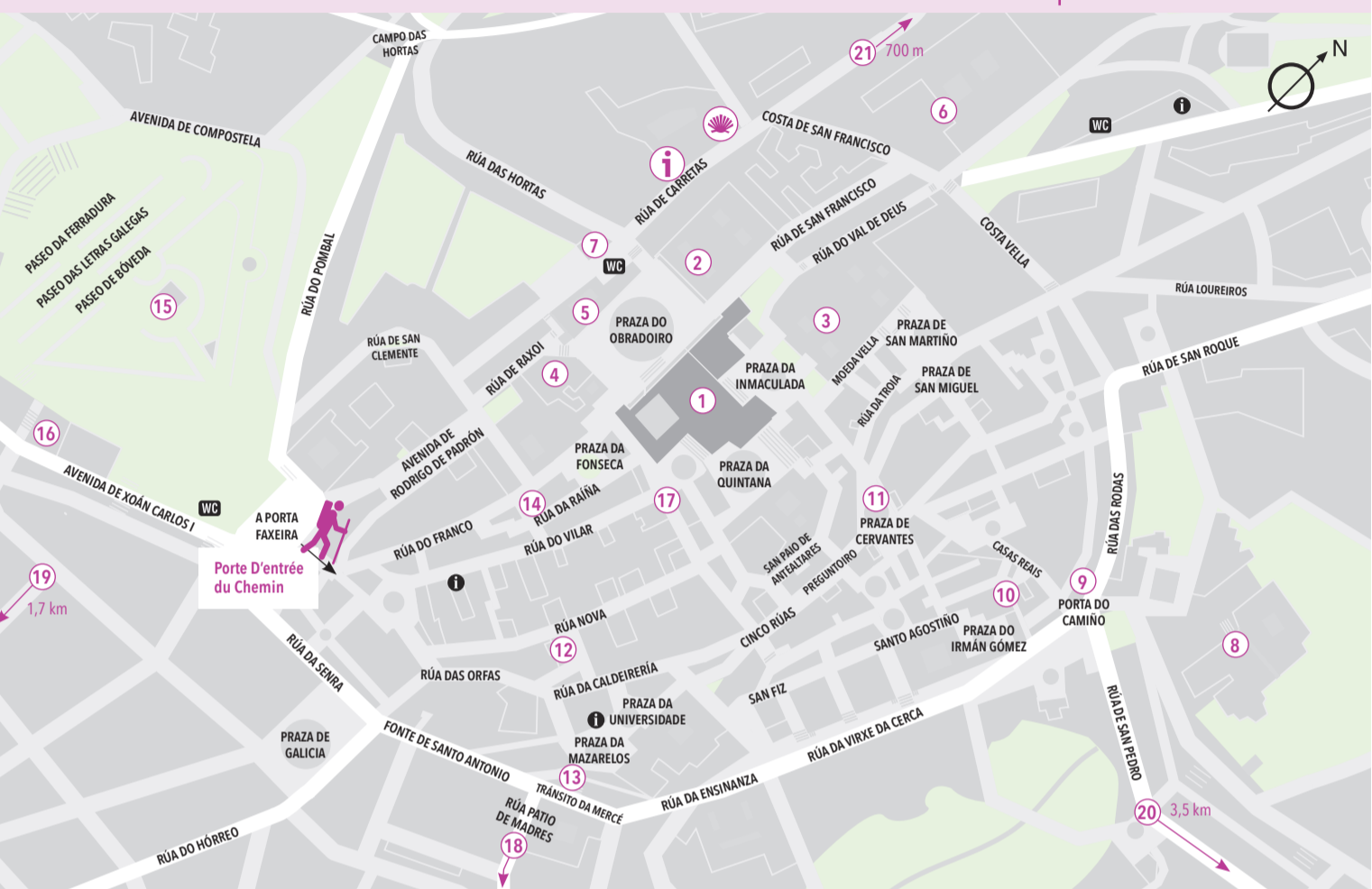
PLAN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE SITES JACOBÉES ->

- 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 Assorey
- Église de San Francisco et lieu de l'ancien cimetière de pèlerins
- San Domingos de Bonaval
- Porte du Chemin (Porta do Camiño)
- Église de Santa María do Camiño
- Place Praza do Campo (aujourd'hui, de Cervantes) et église de San Bieito do Campo
- Église de Santa María Salomé
- Porte de Mazarelos (Porta de Mazarelos)
- Fontaine de Saint-Jacques, Rúa do Franco
- Église de Santa Susana
- Église du Pilar
- Place Praza das Praterias et Musée des Pèlerinages et de Saint-Jacques
- Santa María a Real de Sar do Campo
- Santa María 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

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 Marine, 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 nous 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**
 - Où 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 déparasitaire 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 doivent 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 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 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.).
- Portez un 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.
- Portez une trousse à pharmacie devra contenir de l'alcool, des compresses, du sparadrapp 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 PORTUGAIS



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)

Design: Dazochis - © L.C. 6/6/2014 - Conventum: A Guarda, Tui, © Xacobeo Conventum Dazochis