

## ● SAINT JACQUES > NEGREIRA

20,9 km  
87,5 km jusqu'à Muxia  
89,6 km jusqu'à Fisterra

A Ponte Maceira, Negreira



● Nous prenons notre départ sur la Praza do Obradoiro. Nous abordons la route par la porte du Pèlerin ou de la Trinité aujourd'hui disparue, nous descendons entre le Pazo de Raxoi et l'Hostal dos Reis Católicos, puis nous continuons par la rue d'As Hortas, pleine de caractère, en laissant sur notre gauche l'église de San Fructuoso. C'est au numéro 37 de cette rue que naquit l'intellectuel nationaliste galicien, peintre et entrepreneur Isaac Díaz Pardo (1920-2012), rénovateur des célèbres céramiques de Sargadelos. Nous suivons la rue do Cruceiro do Gaio, A Poza de Bar puis nous arrivons à la Carballleira de San Lourenzo, un bosquet planté de robustes chênes centenaires qui invitent à la poésie.

Nous traversons des lieux bucoliques auxquels la poétesse galicienne Rosalía de Castro dédia quelques-uns de ses meilleurs vers. Dans son livre *Follas Novas* (1880), elle écrit : "... aqúellos vellos carballos, / amos-

trando as súas raíces / cálv-las redondas copas..." (ces vieux chênes, /qui montrent leurs racines/leurs chauves cimes ronde).

La bordure est du domaine du pazo de San Lourenzo nous conduit, en bas de la route, jusqu'au lit du Sarela, un bel affluent du Sar. Sur ses rives subsistent les ruines des tanneries, des vestiges de leur vieille gloire ; en effet, Saint-Jacques posséda, jusqu'au dernier tiers du XIX, une industrie du cuir florissante.

Nous quittons la paroisse de Figueiras sur notre gauche, puis Vilvestro, Roxos, Alto do Vento, et nous entrons dans la commune d'Ames. Nous atteignons le centre d'Augapesada et nous montons jusqu'à la rude cime de Mar de Ovellas, avec des vues imprenables sur la vallée A Maia. Nous traversons le centre de Carballo, Trasmonte, Reino et Burqueiros. Nous traversons le Tambre par le pont le plus significatif de ce chemin,

trando as súas raíces / cálv-las redondas copas..." (ces vieux chênes, /qui montrent leurs racines/leurs chauves cimes ronde).

La bordure est du domaine du pazo de San Lourenzo nous conduit, en bas de la route, jusqu'au lit du Sarela, un bel affluent du Sar. Sur ses rives subsistent les ruines des tanneries, des vestiges de leur vieille gloire ; en effet, Saint-Jacques posséda, jusqu'au dernier tiers du XIX, une industrie du cuir florissante.

Nous quittons la paroisse de Figueiras sur notre gauche, puis Vilvestro, Roxos, Alto do Vento, et nous entrons dans la commune d'Ames. Nous atteignons le centre d'Augapesada et nous montons jusqu'à la rude cime de Mar de Ovellas, avec des vues imprenables sur la vallée A Maia. Nous traversons le centre de Carballo, Trasmonte, Reino et Burqueiros. Nous traversons le Tambre par le pont le plus significatif de ce chemin,

## ● NEGREIRA > OLVEIROA

34 km  
68,7 km jusqu'à Fisterra

A Ponte Olveira, Mazaricos



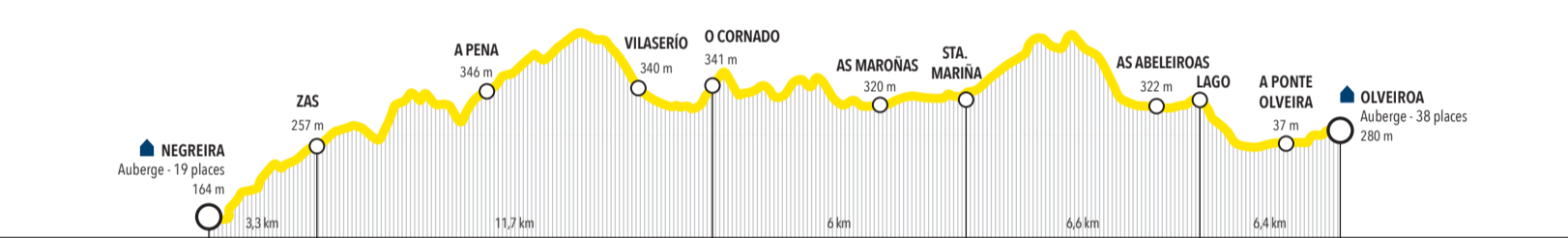
● Nous sortons de Negreira en traversant le Barcala. Nous montons jusqu'à Negreira, petit hameau qui fut à l'origine de l'actuelle Negreira. Plusieurs tronçons coïncident avec l'ancien Chemin Royal vers Fisterra. Les toponymes en apportent la preuve lorsque le Portocamiño passe près du Chemin Royal. Comovo et le Rego de Fonán sont les jalons suivants. Le lieu-dit de O Cornado est la dernière agglomération de la commune de Negreira, qui cède le pas à celle de Mazaricos, dans les terres du Xallas.

La végétation autochtone et la beauté des paysages donnent le ton sur ces premiers kilomètres : des ajoncs et des champs de maïs, des pins et des eucalyptus..., accompagnés d'une architecture populaire authentique

avec des horreos comme ceux d'As Maroñas ou encore des églises romanes comme celle de Santa Mariña.

Le mont Aro (556 m) est un point d'intérêt paysager, des plus importants. Du haut de ce dernier il est possible d'admirer une partie de la Terra de Xallas. Ce territoire est renommé pour son artisanat, la vannerie et les originaux chapeaux de paille pour dames.

Après Aro, Campo Valado, Porteliñas, As Abeleiros et le belvédère de Corzón. En passant par le lieu-dit de Mollón, nous arrivons au pont du Xallas qui divise les communes de Mazaricos et Dumbria. Nous atteignons à A Ponte Olveira puis le centre d'Olveiroa, fin de l'étape.



## ● OLVEIROA > CORCUBIÓN

20,6 km  
34,6 km jusqu'à Fisterra

Corcubión

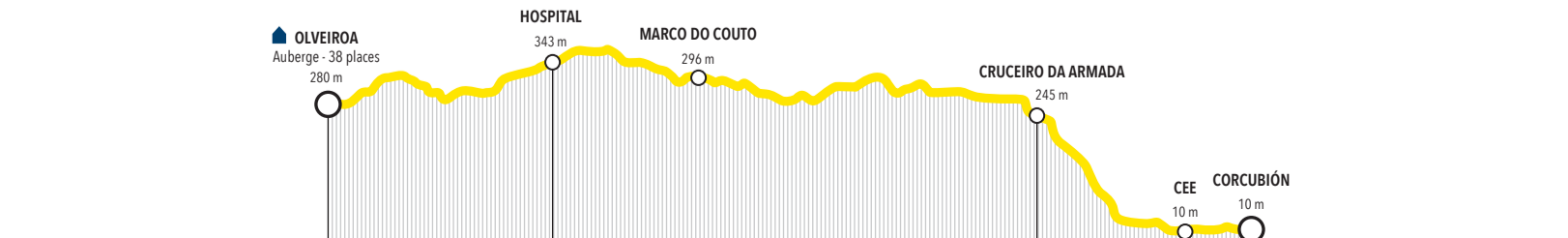


● Nous quittons Olveiroa en admirant le Xallas, impressionnant, qui coule au creux de cette végétation luxuriante. Nous traversons la rivière, nous entrons dans O Logoso, puis dans le hameau de Hospital, qui compte autrefois un modeste hôpital de pèlerins aujourd'hui disparu. Peu après, nous arrivons au carrefour, la bifurcation des chemins vers Fisterra et Muxia.

La route nous conduit dans les environs du sanctuaire d'As Nosa Señora das Neves et la chapelle de San Pedro Mártir, dans la paroisse d'A Pereiriña. Une fois sur les hauteurs d'O Cruceiro da Armada (247 m), nous contournons, au loin, pour la première fois, le cap Fisterra.

Nous descendons sur une forte pente, avec vue sur la ria de Corcubión, qui nous conduit jusqu'à Cee, la première ville de cette contrée que rencontre le pèlerin. Cee est la plus grosse commune de la Costa da Morte ; elle possède une activité commerciale assez importante, et un marché dominical très fréquenté. Nous arrivons au centre-ville en passant par O Campo do Sacramento et la rue Magdalena.

Toute proche, la petite ville de Corcubión qui conserve sa vieille ville classée ensemble historique et artistique. La rue San Marcos nous mène à la belle église du même nom placée sous la dédicace du saint patron de la ville.



## ● CORCUBIÓN > FISTERRA

14,3 km

Phare de Fisterra



● Une étape courte, de 14 kilomètres. D'O Campo do Rollo, à Corcubión, nous entreprenons de gravir une côte prononcée qui nous conduit au Campo de San Roque et au hameau d'O Vilar. Nous passons par les bouges des d'Amarela, puis Estorde. À Sardiñeiro nous empruntons des tronçons qui furent Chemin Royal.

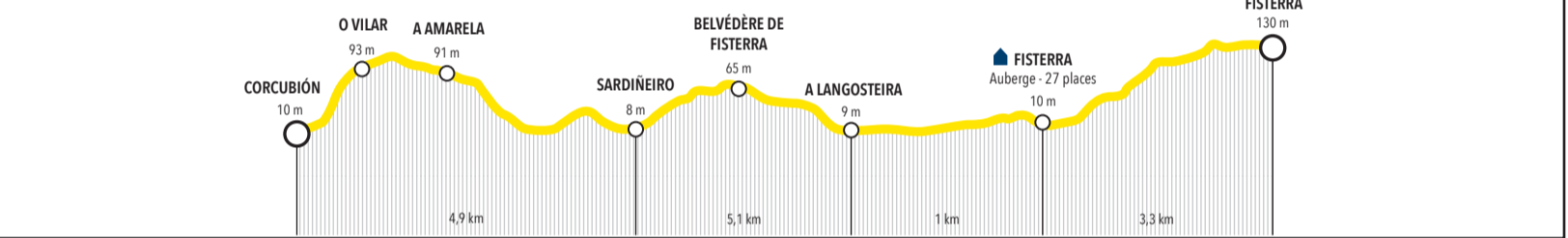
Nous traversons une contrée qui possède l'une des plus belles côtes de la Péninsule Ibérique, avec d'immenses plages de sable paisibles qui amortissent le front rocheux et une mer sauvage qui a donné lieu à des centaines de contes et légendes de naufrages et de sauvetages.

Nous contournons la crique de Talón, puis nous arrivons à Calcova et nous débouchons sur la grande plage d'A Langosteira, de toute beauté. Au fond, comme une île,

émerge la ville de Fisterra. Le tracé du Chemin serpente entre les dunes de la plage, mais nombre de pèlerins décident de compléter ce tronçon en longeant la rive.

Nous entrons à Fisterra par le quartier de San Roque, nous passons devant la croix de pierre ou Cruz de Baixa, les rues Santa Catarina et Real. Sur la route qui monte vers le phare, nous passons devant l'église de Santa María das Areas, qui abrite le Santo Cristo de Fisterra.

Nous voici sur la pointe du phare mythique, le point O du Chemin de Saint-Jacques. L'océan s'offre à nous comme un grand angle photographique, et toutes les sensations se donnent rendez-vous devant ce cap de la fin du monde.



## ● OLVEIROA > MUXÍA

32,5 km

Hórreos de Olveiroa, Dumbria

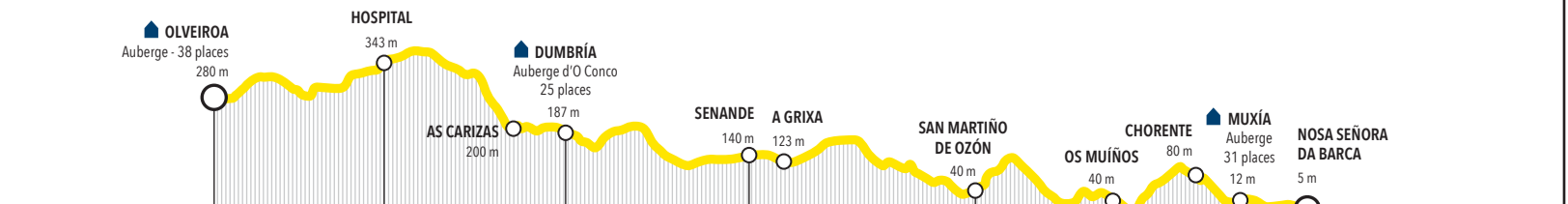


● Nous quittons Olveiroa. Le Xallas prodigieux coule au creux de la végétation. Nous traversons la rivière, nous entrons dans O Logoso puis dans le hameau de Hospital, un lieu qui compte un modeste hôpital pour pèlerins, aujourd'hui disparu. Peu après, nous voici au carrefour où se séparent les chemins de Muxia et de Fisterra.

Nous traversons le Rego de Vao Salgueiro. L'asphalte et les sentiers ruraux se succèdent. Nous descendons jusqu'à As Carizas, Rego de Cheo puis nous remontons vers Dumbria. Sa place avec son hórreo, son calvaire et son église nous accueille. Nous traversons l'agglomération et nous arrivons au hameau de Trasufre, dans la commune de Muxia. Par l'ancien Chemin Royal, nous

atteignons Senande puis Vilastose, Quintáns et Pedregás. De précieux exemplaires d'architecture populaire et religieuse embellissent le chemin, comme l'ensembles de San Martiño de Ozón.

Nous montons jusqu'à Vilar de Sobremonde, nous descendons à Merexo. Nous devinons Camariñas, derrière le Grande, sur la rive opposée de la ria. Nous gagnons Os Muíños puis nous traversons le Negro. L'église romane de San Xulián de Moraima, tout près de la mer, nous transmet sa paix et sa beauté. Après As Casas Novas, le monte de San Roque, Chorenta, la plage d'Españeiro puis enfin Muxia. Le sanctuaire d'A Virxe da Barca, qui se dresse dans un cadre impressionnant face à la mer, est le but du chemin.



## ● FISTERRA <-> MUXÍA

32,1 km

Sanctuaire d'A Barca, Muxia



● Une étape dans deux directions car le pèlerin peut commencer aussi bien à Muxia qu'à Fisterra. Au total, elle fait 32,1 km en passant par la Costa da Morte, sauvage, belle et bouleversante. Si nous décidons de commencer à Fisterra, il nous faudra alors atteindre la plage d'A Langosteira et, à la Cruz de Baixa, prendre la direction de la paroisse de San Martiño de Duido, une église dont le nom rappelle une ville romaine disparue appelée Dugium.

Le Chemin avance, la mer y est omniprésente, parmi les hameaux, les bosquets et les champs de maïs. Nous passons dans les environs de la plage d'O Rostro, que nous apercevons entre les pinédes. Nous descendons dans la petite ria de Lires, une paroisse de la commune de Cee. Nous traversons la rivière, le Castro, et nous entrons sur le territoire de la commune de Muxia. Nous atteignons Vaosilveiro, Frixte et Morquintán, avec des tronçons d'asphalte et des chemins ruraux.

Un dernier effort avant d'arriver à Muxia nous est demandé dans l'ascension au col d'As Aferroas (289 m) et le Monte Facho de Lourido. Nous arrivons ensuite dans le hameau de Xurarentes puis nous devons longer la plage de Lourido. Nous voici tout près de la ville marine de Muxia.

Nous y pénétrons par les rues Campo das Pinas, Os Malatos et Enfesto. Notre but sera de visiter le sanctuaire d'A Virxe da Barca. Nous approchons en descente d'abord par la rue de Manuel Lastres et la rue Real. Nous passons devant l'office du tourisme où nous pouvons prendre la « Muxiana » (un document ou Credencial de fin de Chemin qui à Fisterra existe également sous le nom de « Fisterana » et que nous pourrions faire tamponner à l'auberge municipale).

Nous contournons le mont Corpiño par le Camiño da Pel (« Chemin de la Peau »), un toponyme qui évoque

une ancienne fontaine où les pèlerins faisaient leur toilette au bout de la route, un symbole de purification et de respect avant d'arriver au sanctuaire d'A Virxe da Barca. En contrebass du mont, se trouve l'église de Santa Mariá, de transition du roman au baroque.

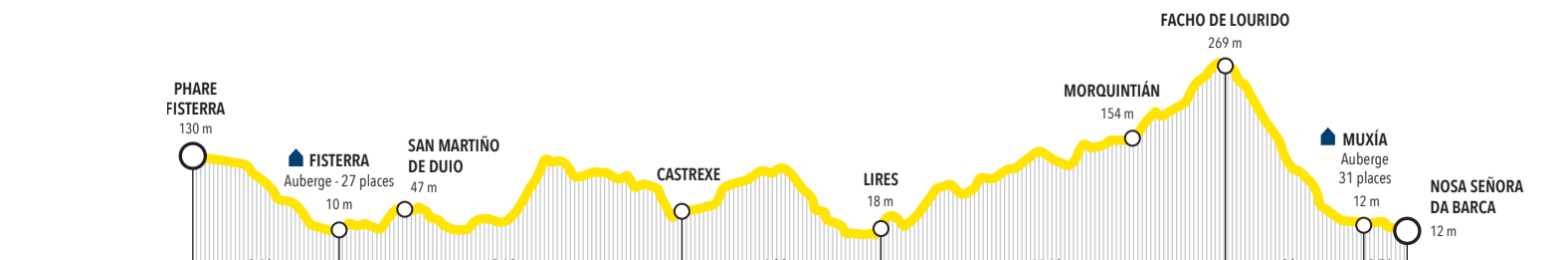
C'est dans le sanctuaire d'A Barca que s'achève cette étape. Elle pourrait tout aussi bien en marquer le départ si – comme nous l'avons annoncé – nous décidions de la faire dans la direction de Fisterra. Le cadre autour de l'église est saisissant, elle est perchée face à l'océan sur des formations rocheuses capricieuses qui ont donné naissance à des rites et traditions. Ce sanctuaire resté lié à la légende qui situe sur ces côtes l'apparition de la Vierge à l'apôtre saint Jacques afin de l'encourager dans sa prédication. Le premier document se rapportant au sanctuaire date du milieu du XVI<sup>e</sup> siècle.

Nous contournons le mont Corpiño par le Camiño da Pel (« Chemin de la Peau »), un toponyme qui évoque

### À VOIR

L'église baroque de San Martiño de Duido (XVIII<sup>e</sup>), à une seule nef et sacristie adossée. Dans ses environs se cacheraient les ruines de la ville romaine de Dugium, disparue sous les eaux, citée dans le *Codex Calixtinus* comme le lieu où résidait le légat de Rome que devaient visiter les disciples de saint Jacques pour qu'il autorise la sépulture de l'apôtre sur les terres de Compostelle. La **plage d'O Rostro**, impressionnant et sauvage rivage de sable. La **ria de Lires**, très riche au point de vue de l'ornithologie et possédant de remarquables exemples d'architecture populaire et religieuse comme les églises d'origine romane de **Santa Locacia de Frixte** et **Santa María de Morquintán**. La **plage de Lourido**, antichambre de Muxia, enclavée au cœur d'un beau cadre littoral. À Muxia, l'**église de Santa María**, de transition du roman au gothique. Le **sanctuaire d'A Nosa Señora da Barca** dont l'origine pourrait se situer dans une chapelle du XII<sup>e</sup>. L'église actuelle est romane (début XVIII<sup>e</sup>) et à une seule nef. En face, presque sur la mer, se trouvent les fameuses formations rocheuses connues sous les noms de **Pedra de Abalar**, **Pedra dos Cadriés** et **Pedra do Timón**. Aux environs du 8 septembre, se tient sur ce lieu l'une des **romerías** (kermesse) les plus populaires de Galice.

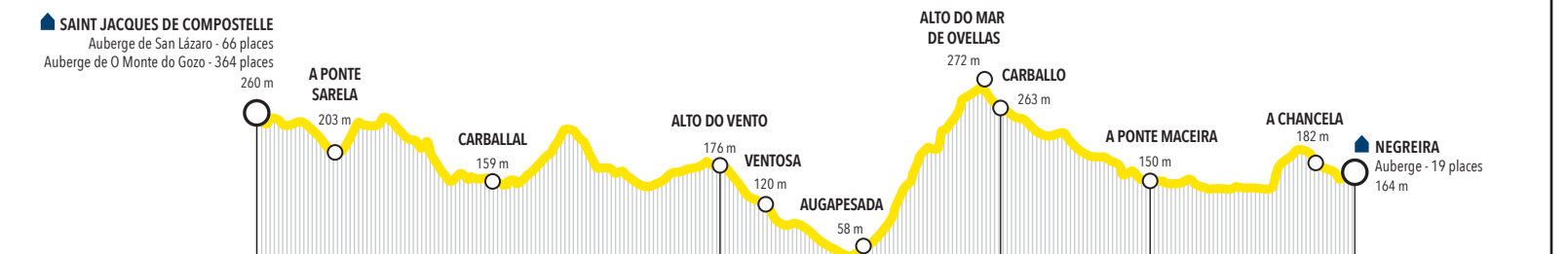
Cap Fisterra

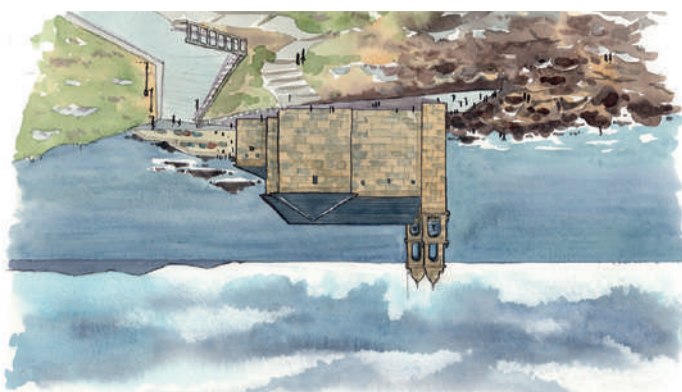


### À VOIR

Après l'Obradoiro, l'église baroque de San Fructuoso, orientée pour contempler la grand place, avec quatre statues à son sommet représentant les Vertus de la Prudence, la Justice, la Force et la Tempérance. La **carballeira de San Lourenzo**, petit bosquet avenant de chênes centenaires qui jalonne la descente vers le Sarela. Le **pazo de San Lourenzo** de Trasouto – couvent franciscain d'origine médiévale – qui renferme – au centre de son cloître – un jardin de buis singulier ; l'édifice abrite également des œuvres d'art renaissance et baroques ; le maître-autel de son église est de marbre de Carrare. Le **pont sur le Roxos**, médiéval. L'église baroque de **Trasmonte**. La bourgade d'**A Ponte Maceira**, avec son pont construit sur le Tambre (XIV<sup>e</sup>) et entouré d'un beau paysage naturel et monumental. De l'autre côté du pont, la **chapelle d'O Carme** ou de **San Brais** (XVIII<sup>e</sup>). À remarquer parmi les bâtiments civils historiques de Negreira, plusieurs pazos (manoirs) comme celui de **A Chancela** ou de « O Capitán » qui se visite ; le pazo **d'O Cotón** – forteresse médiévale restaurée au XVIII<sup>e</sup> siècle –, et le pazo de **Baladrón** – aux allures art-déco, du milieu du XX<sup>e</sup> siècle – notamment, et la **chapelle de San Mauro**.

Jardin du Pazo de San Lourenzo de Trasouto, Saint Jacques de Compostelle





Les Chemins de Saint-Jacques en Galice

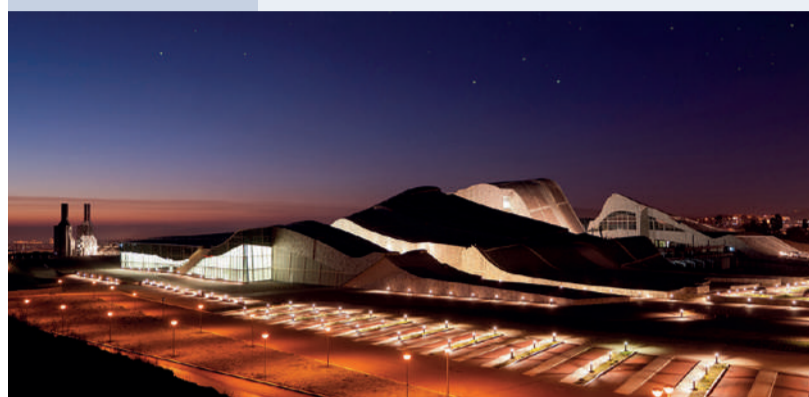
# CHEMIN DE FISTERRA ET MUXIA



## AU-DELÀ DU CHEMIN... FISTERRA ET MUXÍA ->



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.



Cité de la Culture, Saint-Jacques de Compostelle

Ce Chemin, qui conduit à la fin du monde – Finisterre des romains –, part de Compostelle. À travers la rivière Sarela, vous quitterez peu à peu la ville et vous n'aurez peut-être pas eu le temps d'entrer dans la **Compostelle secrète**. Car il y a une autre **Saint Jacques** au-delà de la zone monumentale unique dont vous avez profité, de la cuisine authentique ou de l'ambiance culturelle animée. C'est une nouvelle Saint Jacques, liée à la nature et à la détente que vous aurez devinée en contrebas, présidée par le **romantisme des rivières Sar et Sarela** et les montagnes qui les protègent.

Les **nouvelles promenades le long de la rivière Sar** – à l'est de la ville (dans la zone connue comme **As Brañas do Sar**) – s'ouvrent à vous et terminent avec la montée, à travers des sentiers, par la nouvelle **Forêt de Galice** et le **Parc du Lac du Gaiás**. Ce nouvel espace de 24 hectares se trouve sur un versant du Mont Gaiás, qui surplombe la **Cité de la Culture**.

À l'ouest, à l'autre extrémité de Compostelle, le **Mont Pedroso** vous offre peut-être la meilleure vue de la ville millénaire. Vous pourrez y accéder en suivant un ancien **chemin de croix** qui passe à côté du grand parc connu comme **A Granxa do Xesto**. En contrebas, la rivière Sarela coule sinueuse entre de robustes murs en pierre d'anciennes tanneries, une industrie dont cette ville fut une puissance jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.



Igreja de Santa Maria a Nova, Noia



Château de Torres, Vimianzo

La province d'A Coruña s'étend vers le nord entre vallées et de grands prés où le bétail peut paître tranquillement. À conséquence de cela, la qualité de la viande est excellente. C'est le cas dans des localités telles que **Santa Comba**, **Val do Dubra**, **Tordoia** ou **Zas**, entre autres. À **Vimianzo** (au cœur de Terras de Soaneira) se dresse un **château datant du XII<sup>e</sup> siècle**, un musée vivant toute l'année avec des visites et des activités socioculturelles.



Castro de Baroña, Porto do Son

La **vallée de la rivière Tambre** présente des paysages grandioses. La rivière débouche quelques kilomètres au sud du Chemin de Fisterra et Muxia, et forme la belle **ria de Muros e Noia**. Deux villes d'une énorme personnalité et une longue histoire. Noia renferme, par exemple, des **centaines de sépultures sans nom ni date** qui **constituent un des cimetières les plus mystérieux d'Europe**. La beauté de sa vieille ville fait qu'elle soit connue comme « la petite Compostelle ». Pour sa part, Muros conserve, dans son quartier plus ancien, l'élégance et la mémoire seigneuriale d'un **port qui fut, après le XV<sup>e</sup> siècle, un des plus importants de Galice**.



Camota et Monte Pindo

Au sud de Noia, le grand **Parc naturel de Corrubedo**, un des ensembles de dunes les plus remarquables d'Europe, intégré par des marais, des lagunes, des dunes et des plages très étendues qui couvrent une surface totale de 1000 hectares. Tout près de là, vers le nord (chemin de Porto do Son) le magnifique **castro de Baroña** (le siècle), dressé sur une presqu'île ; et le **Dolmen d'Axeitos** (Ribeira), un monument exceptionnel mégalithique daté entre 4000 et 3600 avant Jésus-Christ.

Après avoir quitté les villes historiques, vous atteindrez bientôt la mer : une série de plages qui ne laissent indifférent aucun visiteur. De l'étendue de sable de **Camota** – de sept km de long, la plus étendue de Galice, protégée par le **Mont Pindo** –, avec les **marais de Caldebarcos**, d'un grand intérêt écologique, aux plages battues par l'infinimental Atlantique comme **As Furnas**, ou protégées par le phare et le **Mont Louro**, comme **Area Maior** et Lagoa de Louro, ou **O Ancoradouro** et **Larino**.



Monte Louro, Muros

Vous êtes maintenant en pleine **Costa da Morte** (Côte de la Mort). Les phares et les paysages de la fin du monde. Le relief défilant et sinueux qui a impressionné les conquérants romains. C'est ici qui terminait leur empire et toute la terre connue. Vous aurez probablement visité Fisterra et Muxia lors de votre pèlerinage. Retournez maintenant à ce cap pour saisir le sortilège de cet endroit. Phares historiques, plages de sable fin et blanc, étendues de sable sauvages. L'eau, le vent et la terre.

À côté de ce paysage, les **sanctuaires atlantiques**. Le parcours sur la Côte de la Mort vous transportera à une autre mer, celle des légendes, des croyances et des traditions, dont certaines sont millénaires. Vous entrerez dans cette ambiance par **Milagres de Caión**, **Santo Adrián do Mar**, **Nosa Señora da Barca** ou **Santo Cristo de Fisterra**, qui célèbrent chaque année des pèlerinages très fréquentés et colorés.

Le **tourisme actif** ou les sports d'aventure sont à l'honneur dans cet environnement. La **Galice est devenue au cours de ces années toute une référence à niveau national**. Routes de randonnée en bordure de mer, circuits à cheval, à vélo tout terrain (VTT), tir à l'arc ou à la sarbacane, kayak, parapente... Le plus pratique et le plus sûr est de prendre contact avec une des entreprises spécialisées inscrites dans Turismo de Galicia, car elles procurent tout ce qu'il vous faut.

## CHEMIN DE FISTERRA ET MUXÍA ->



Jusqu'à la fin du Moyen-Âge, la Costa da Morte (« Côte de la Mort ») fut la dernière pointe de terre connue. C'est là que les peuples préromains croyaient que les âmes se rendaient pour monter au ciel. Un espace mythique et symbolique qui devait surement laisser bouche-bée les conquérants romains lorsqu'ils voyaient disparaître le soleil derrière l'immense océan. Depuis, l'extrémité du cap de Fisterra continue de fasciner tout autant chaque visiteur.

Le Chemin jacquaire de Fisterra et Muxia est la matérialisation la plus fidèle de ce cri du pèlerin tout au long de l'histoire quand il exclame « *Ultraea !* » (Plus loin !). C'est en effet encore plus loin que Compostelle que de nombreux pèlerins – après s'être prosternés devant les restes de l'Apôtre Jacques – décident de découvrir cette fin du monde et n'hésitent pas à prolonger les sacrifices des pénibles journées passées pour marcher encore, au moins pendant quatre ou cinq jours supplémentaires. Il reste à parcourir 89,6 kilomètres pour Fisterra ou 87,5 pour Muxia.

L'histoire de cette route est un mélange de paganisme et d'avancée ultérieure de la christianisation. À partir du XII<sup>e</sup> siècle, le *Codex Calixtinus* établissait déjà un rapport entre ce chemin et la tradition jacquaire. De plus, deux des dévotions religieuses les plus populaires de la Galice ont pour siège Fisterra et Muxia : le Santo Cristo de Fisterra – dont le licenciado Molina (XVI<sup>e</sup>) affirmait que « viennent à lui plus de pèlerins qu'il n'en vient pour l'Apôtre » – et le sanctuaire d'A Virxe da Barca de Muxia.

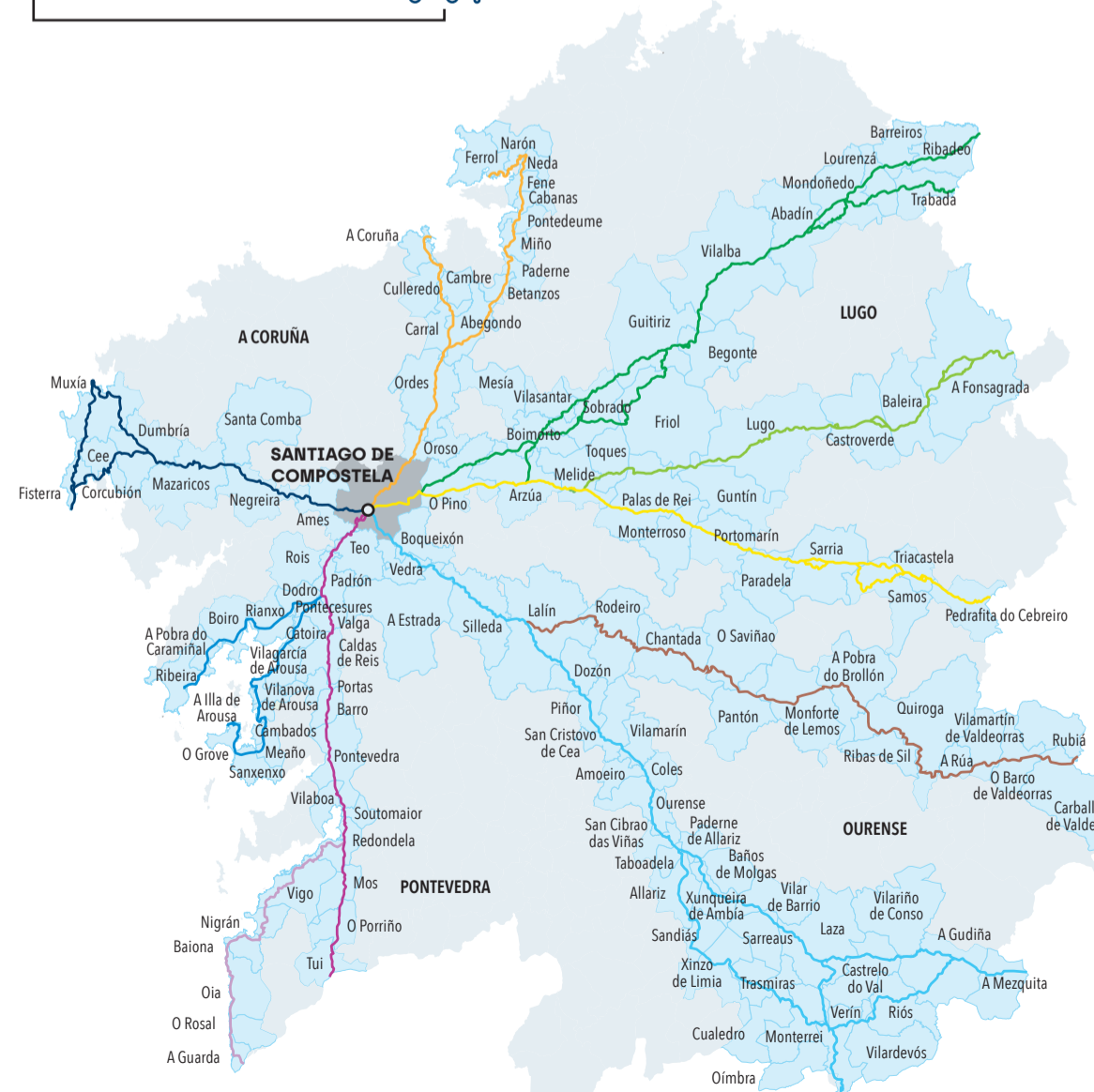


Cette route a exercé une telle attraction que c'est aujourd'hui l'itinéraire le plus référencé, de tous les Chemins vers Saint-Jacques, dans la littérature de voyages. Le récit le plus ancien remonte au XIV<sup>e</sup> siècle : l'histoire d'un chevalier d'origine hongroise dénommé Georges Grissaphan, qui se fit ermite en ces lieux. D'autres récits proviennent du Polonais Nicolas von Popplau – qui vint en pèlerin à Muxia à la fin du XV<sup>e</sup> –, du Vénitien Bartolomeo Fontana (XVI<sup>e</sup>), ou de l'ecclésiastique érudit bolognais Domenico Laffi (XVII<sup>e</sup>).

Le double toponyme du Chemin – Fisterra et Muxia – dit bien qu'il s'agit de deux destinations ultimes de cette « fin après le but » en quelque sorte. Au hameau d'Oliveira, la route bifurque : nous pouvons arriver soit d'abord à Fisterra par Corcubión, soit par Muxia. Quelle que soit notre décision, il est obligatoire de marcher ensuite entre les deux villes sur un trajet où la nature et la lumière sont belles à couper le souffle.

Auparavant, nous aurons fait un somptueux départ de Saint-Jacques parmi les chénaies centenaires et en côtoyant le lit du Sarela, cher au poète. Viendra ensuite la ville, d'origine médiévale, de Negreira ou les terres d'élevage de bétail du pays d'O Xallas.

## LES CHEMINS EN GALICE ->



**CHEMINS OFFICIELLEMENT DELIMITÉS**  
Balisé et 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

## 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 Pinario   | 10 Église de Santa María do Camiño   | 17 Place Praza das Praterías 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 Assorey | 13 Porte de Mazarelos (Porta de Mazarelos)   | 20 Monte do Gozo  |
| 7 Église de San Fructoso et lieu de l'ancien cimetière de pèlerins                      | 14 Fontaine de Saint Jacques, Rúa 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 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 miles nautiques en bateau 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

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 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 devront 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.).

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

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

## CHEMIN DE FISTERRA ET MUXÍA

