

LES CHEMINS DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

CONSEILS PRATIQUES

Plus que de simples routes touristiques, nous parcourons ici des chemins de vie, de spiritualité et d'histoire, façonnés d'expériences et d'épreuves. . . Les Chemins sont à votre image, ils possèdent leurs personnalités, leurs différences,...

Les chemins menant vers Compostelle ne sont pas simplement destinés à satisfaire une pratique sportive. Il existe une multitude d'autres destinations faites pour la performance ou le loisir à «ma» façon. «Faire» le chemin vers Compostelle, pratiquer la marche au long cours, ne s'improvise donc ni intellectuellement, ni physiquement.

Sommaire

Se préparer Choix de l'itinéraire, choix des étapes, périodes favorables	page 2
S'équiper Le sac à dos, les conseils	page 2
S'orienter Le balisage et la signalétique, les guides pratiques et les cartes	page 3
Se loger, se restaurer Type d'hébergements disponibles, budget nécessaire	page 4
Se documenter La crédencial, la Carte Européenne d'Assurance Maladie	page 5
S'informer Informations touristiques, état des sentiers	page 6



Se préparer

Le choix de votre itinéraire

Tout d'abord, vous devez repérer votre itinéraire parmi le panel de chemins ouverts. Pour cela, consultez notre carte des Itinéraires Culturels Européens de pèlerinage praticables ou plus simplement, notre site Internet www.chemins-compostelle.com.

Vous identifierez alors les grands itinéraires de pèlerinage, les liaisons possibles ainsi que les chemins alternatifs. Deux interrogations peuvent ensuite orienter votre choix :

- quel est le chemin le plus proche de vous géographiquement ou sentimentalement ?
- quels sont les degrés de difficultés acceptables pour vous (physique, organisation, dénivelés, solitude, longueur des étapes,...) ?

Le découpage en étapes

La longueur moyenne d'une étape est de 25 à 30 km, soit un temps de marche d'environ 7h à une vitesse moyenne de 4 km/h. Certaines étapes, proposées dans les guides, peuvent être scindées en deux selon la disponibilité de lieux d'accueil intermédiaires. D'autres vous paraîtront trop longues par manque de possibilités de haltes intermédiaires. Pour les cyclistes, demandez notre document «Vers Compostelle... à vélo».

Les périodes favorables



Les itinéraires sont théoriquement praticables toute l'année... mais la traversée des zones montagneuses, Aubrac, Pyrénées, Montagne Noire, Massif Central, Monts de León, peut s'avérer périlleuse et risquée dès le début de l'automne et cela jusqu'à la fin de l'hiver. Il est donc impératif de se renseigner sur les conditions météorologiques. N'oubliez pas aussi que les journées sont plus courtes. A noter également, entre la fin octobre et le début d'avril, de nombreux hébergements peuvent être fermés. Concernant les mois de juillet et d'août, de fortes chaleurs accompagnées d'orages peuvent en incommoder certains, tout comme la sur-fréquentation de certains itinéraires.

Pour connaître la météo : Météo France - Tél. : +33 (0)8 92 68 02 + n° du département ou 3250 (0,34€TTC/min) - www.meteo.fr

Météo Espagne : Institut National de Météorologie : Teletiempo : +34 (0)807 170 365 (0,41€TTC/min) - www.inm.es

S'équiper

Il n'y a pas de Conseil mais autant de conseils que d'individus : il faut dans tous les cas savoir s'adapter aux exigences de son propre corps : alimentation équilibrée, bon équipement, respect du rythme, soins, précautions diverses,... Ce tableau et ces conseils ne sont pas exhaustifs. La plupart des guides, magasins de sport, sites internet spécialisés, proposent une foule de conseils pratiques.



Conseils pour le contenu du sac à dos

Équipement individuel	Vêtements Chaussures	Nourriture Hygiène	Éléments de confort
Sac à dos de 45 à 60 litres adapté à sa morphologie	Tee-shirts, chemisettes, sous-vêtements en double ou triple	Toujours un minimum de ravitaillement sur soi contre les chutes d'énergie et pour les pique-niques	Sacs et pochettes de protection des documents, du linge, des aliments
Duvet ou sac de couchage, matelas de mousse ou auto-gonflant au cas où...	3 paires de chaussettes non fantaisistes, 1 ou 2 pantalons, bermudas	Produits énergétiques : chocolat, fruits secs, barres de céréales,...	Boules Quiès, carte de téléphone, carte bancaire
Boîte étanche pour aliments, briquet, allumettes, ustensiles de cuisine	1 paire de chaussures de marche, 1 paire de chaussures de repos type nu-pieds	Gel douche shampoing, mouchoirs en papier, rasoir mécanique, papier hygiénique, lessive, savon de Marseille	Crème hydratante, crème solaire
Gourde, gamelle, gobelet	Chapeau ou bob, lunettes de soleil	1,5 litre d'eau toujours sur soi	Papier journal pour assécher les chaussures
Lampe électrique, de poche ou frontale, couteau multi-usage, cartes, porte-carte, boussole, guide pratique, crédençial	Selon la saison : veste (Goretex), cape de pluie, coupe-vente, pull chaud, veste polaire, gants, écharpe, pyjama	Votre nécessaire de toilette allégé, trousse de santé (pour soins des pieds, tendinites, ampoules, égratignures,...)	Carnet pour croquis ou notes, crayon, livre de poche, appareil photo jetable, petit dictionnaire

Le conseil d'un ancien

- Votre chargement est à adapter à votre corpulence et à votre condition physique. toutefois, il ne doit pas dépasser les 12kg. Charger le sac à dos en commençant par le plus lourd de sorte que le poids soit réparti à 60 % sur les hanches et à 40 % sur les épaules.
- Il faut faire et défaire son sac plusieurs fois afin d'en mémoriser le contenu et la place des affaires.
- Les chaussures doivent être éprouvées.
- Pour les néophytes : le corps doit être préparé par des marches d'entraînement.
- Évitez aussi les nuisances sonores de toutes espèces... Le téléphone portable, bien qu'utile ange gardien, est à utiliser avec discernement. Il est préférable de le bannir. Préférez une télécarte ou la carte France Telecom qui permet d'imputer le montant de vos communications sur votre facture habituelle.
- Mieux vaut ne pas posséder trop d'argent liquide sur soi, et ne pas le conserver dans le sac à dos. Il est préférable d'utiliser votre carte de crédit et de retirer régulièrement de l'argent. En général, les villages et les vil- les traversés disposent de guichets automatiques.

Surtout, n'oubliez pas que la terre nous est prêtée par nos enfants et qu'il est de notre devoir de la préserver. Évitez absolument de joncher les chemins de vos déchets quotidiens. Prévoyez donc des sacs plastiques que vous déposerez dans des lieux affectés à cet effet.

S'orienter

Le balisage et la signalétique

Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle est reconnu «Grand Itinéraire Culturel» par le Conseil de l'Europe. A ce titre, une identité visuelle avec un logotype spécifique, identifiant des itinéraires compostellans, a été conçue en vue de signaler le cheminement. Toutefois, sur le terrain ce marquage n'est pas mis en place de façon systématique. Certains chemins empruntent des sentiers de Grande Randonnée (GR®) et bénéficient donc du balisage rouge et blanc de la Fédération Française de Randonnée (FFR), parfois combiné à la signalétique européenne. Suivant les territoires traversés, différentes signalétiques vous guideront vers Compostelle.



Les identifiants des chemins



L'Itinéraire Culturel du Conseil de l'Europe : identifiant européen des chemins de Compostelle (coquille stylisée jaune sur fond bleu).

Cette signalétique européenne est courante en Espagne et progressivement implantée en France et dans d'autres pays (Suisse, Belgique, ...). Elle peut être déclinée aussi bien en milieu urbain que rural sous forme de clous de bronze, de céramiques, d'autocollants, de gravure, ... Attention : ce logo strictement positionnel est parfois utilisé à tort pour indiquer une direction.



• les sentiers de **Grande Randonnée (GR®)** de la Fédération Française de Randonnée (FFR) : marquage rouge et blanc. Les itinéraires compostellans ne sont pas toujours des GR. Tous les GR ne sont pas des chemins vers Compostelle et inversement. Le marquage se retrouve sous forme de traits de peinture sur des arbres, des rochers, des murs ou de marquages autoadhésifs sur des poteaux ou encore sous forme de petits panneaux accompagnés de textes. Les changements de direction sont indiqués par un fléchage spécifique.



• les **flèches jaunes** peintes au long des chemins en Espagne, parfois en France. On la retrouve sur des murs, des poteaux, des trottoirs, ...



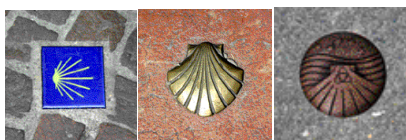
La **coquille** interprétée selon toutes sortes de critères esthétiques et sur tous types de supports



La signalisation routière et urbaine



• **Entrées d'agglomérations** : des panneaux «Halte sur le chemin de Saint-Jacques» : signalisation routière à l'entrée de certaines communes de Midi-Pyrénées et d'Aquitaine. En Pyrénées-Atlantiques, une signalisation routière plus récente indique l'itinéraire Culturel du Conseil de l'Europe, souvent accompagnée d'informations sur le patrimoine culturel bâti en relation avec la thématique.



• **Traversées urbaines** : certaines communes ont choisi de jaloner la traversée urbaine à l'aide de clous, de plaques historiques, de plaques de rue. Le circuit n'est pas systématiquement accompagné d'un dépliant culturel.

Avertissement



Sur certains territoires, vous serez confronté à un véritable casse-tête. L'identifiant européen n'a pas été conçu pour indiquer une direction. Cette lacune a donné lieu à de libres interprétations qui ont malencontreusement transformé le logo positionnel d'origine en élément directionnel. Utilisé comme une girouette, son orientation peut donner une direction différente d'un territoire à un autre (soit le point de convergence des rayons donne la direction, soit c'est la pointe des rayons). Soyez très attentifs !

Les guides pratiques et les cartes

Pour obtenir des informations précises sur les chemins de Compostelle, vous pouvez vous procurer des guides pratiques, des topoguides, des cartes. Mais selon l'équipement de chaque itinéraire (balisage, hébergements spécifiques), les sources d'information ne sont pas nécessaires en même quantité. Par exemple, pour cheminer sur le Camino Francés, un guide pratique suffit ; d'autres chemins demanderont une carte en complément.



Guides pratiques du cheminant (Rando Editions / ACIR)

• **les guides pratiques** (et plus particulièrement les guides édités par Rando Editions) sont conçus pour permettre la pérégrination vers Compostelle. Ils proposent un découpage de l'itinéraire en étapes. Pour chacune d'entre elles, vous trouverez un descriptif détaillé du sentier, une carte, les possibilités d'hébergements, des informations culturelles et patrimoniales.

• **les topoguides** : conçus pour la randonnée, ils sont édités par la Fédération Française de Randonnée et décrivent un tronçon de chemin GR ou PR. Précis dans leur description du sentier, accompagnés d'extraits de cartes IGN, ils sont insuffisants sur l'histoire et les possibilités d'hébergements.

• **la cartographie** : l'IGN (Institut Géographique National) édite des cartes à différentes échelles. Dans la collection Promenades et Randonnées, les cartes topographiques TOP100 (1 : 100000), recensent routes et sentiers (GR), villages et habitations, végétation, reliefs, cours d'eau, ... Utiles pour les itinéraires ne possédant pas de guide ou encore en cours d'aménagement. L'IGN-España édite des cartes équivalentes pour l'Espagne.

«Compostelle» est un thème largement médiatisé. Le nombre de livres disponibles sur le sujet prolifère et le meilleur côtoie le pire. Soyez vigilants quant au choix de l'ouvrage, certains guides ne sont que touristiques ou ne sont que des annuaires d'hébergements. Aussi, vérifiez l'année d'édition et tenez-vous informés des dernières parutions afin de pouvoir vous procurer le tout dernier guide paru. Pour faire le bon choix, consultez notre sélection bibliographique sur notre site internet ou notre document «Bibliographie».

Se loger



Selon l'itinéraire, le nombre, le type, la qualité et le tarif des hébergements varient. Les chemins très fréquentés tels que celui du Puy-en-Velay ou le Camino Francés disposent de gîtes d'étape, refuges (refugios, albergues), adaptés aux cheminants. D'autres itinéraires sont pour le moment moins bien équipés. Il est alors nécessaire de jongler entre différentes possibilités d'hébergements : chambres d'hôtes (*casa rural*), hôtels, campings, accueils spirituels (presbytère, monastère).

Gîtes d'étape, refuges (*refugios, albergues*)

Ce sont, pour la plupart, des hébergements en dortoir, disposant de services minimum, comme des sanitaires et des douches communes, un coin cuisine (souvent très sommaire en Espagne, les ustensiles manquent), des lits ou matelas (les draps sont rarement fournis ou peuvent être payants). Ces lieux sont des espaces de partage et de convivialité et nécessitent un sens du civisme. Certains n'ont pas de tarif affiché, on parle alors de *donativo* (participation financière libre). Par courtoisie et pour le respect d'une tradition qui fait vivre ces accueils, n'hésitez pas à laisser une contribution à hauteur d'au moins 3 à 5€.

Chambres d'hôtes (*casa rural*)

Vous serez hébergé, le plus souvent, sous le même toit que vos hôtes, vous disposerez, selon convenance, du «gîte» (chambre avec salle d'eau) et du couvert lorsqu'ils sont tables d'hôtes. Ils ne proposent pas systématiquement l'utilisation d'un coin cuisine. Un accueil convivial, voire familial, vous y attend.

Hôtels

Les hôtels sont à la fois une alternative (pour les plus fatigués) et une solution de secours en cas de surfréquentation des gîtes. Vous pourrez rencontrer sur le chemin des hôteliers plus sensibilisés qui proposent des tarifs spécifiques pèlerins.

Bivouac et camping

Les adeptes du camping savent que l'équipement idéal est constitué d'une gamelle, d'un réchaud et d'une tente d'un poids maximum de 3 kg... Par économie, vous pouvez le pratiquer en France. Cependant, il est «inutile» en Espagne, car les campings sont peu nombreux (sur le Camino Francés) et plus onéreux que les refuges.

Le bivouac et le camping sauvage sont interdits en Espagne. En France, seul le bivouac est autorisé (campement uniquement de nuit). Mais vous pouvez toujours tenter de discuter avec un propriétaire privé.

Budget

Le budget est variable en fonction de l'itinéraire choisi, du standing recherché, de vos moyens, de la durée de pérégrination... De façon générale le budget nécessaire s'avère, pour le moment, plus élevé en France qu'en Espagne.

Type d'hébergement	France	Espagne
Gîte d'étape - <i>Refugio/albergue</i>	5€ à 15€/nuitée	3€ à 9€/nuitée
Chambre d'hôtes - <i>Casa rural</i>	25€ à 60€/chambre/nuitée	20€ à 50€/chambre/nuitée
	1/2 pension : 25 à 35€/pers.	

Se restaurer, se ravitailler



En Espagne, les possibilités de **restauration** ne manquent pas. La majorité des lieux où il est possible de se restaurer à proximité des gîtes, affichent généralement un menu à prix pèlerin. En France, ce type de prestation tend à se développer.

En Espagne, même dans les plus petits villages, on trouve généralement une petite épicerie (*tienda*) avec tout type de **ravitaillement**, surtout au long du camino Francés. En France, cette organisation est moins fréquente.

Panier-repas : certains gîtes proposent un **pique-nique** ou un **encas** de mi-journée.

Les gîtes : mode d'emploi

Réservations

Ces lieux sont en général réservés aux pèlerins munis de la **crédencial** (obligatoire en Espagne) qui effectuent leur parcours à pied, à vélo ou à cheval. Les réservations sont impossibles en Espagne, les places disponibles sont alors **accordées en priorité aux marcheurs** et pour une seule nuit... En France par contre, les réservations sont fortement conseillées : **au moins 24 à 48 heures à l'avance**. À l'inverse, effectuer 3 à 5 réservations pour s'assurer une place dans une halte le soir est à **exclure**. Il est impératif d'**honorer les réservations** et, en cas d'impossibilité, d'appeler pour prévenir ; autrement de plus en plus d'accueils seront contraints d'exiger des arrhes.

Attention ! Sur la Voie du Puy-en-Velay, on remarque une course à la réservation centrée principalement sur les mois d'été et plus particulièrement sur Juillet. Sur le Camino francés, c'est une course à l'hébergement pour être le premier arrivé et le premier servi !

Les marcheurs accompagnés d'une assistance motorisée ne sont pas acceptés dans les gîtes en Espagne. Ils possèdent des facilités de déplacements leur permettant d'utiliser par exemple des hôtels hors chemin. Il s'agit là d'une courtoisie élémentaire envers les marcheurs fatigués !

Heure d'arrivée au gîte

Arriver un peu trop tôt au gîte signifie pour votre accueillant qu'il n'aura pas eu le temps de nettoyer le gîte, de faire les courses nécessaires, de se reposer. Veillez à ne pas vous présenter avant le début d'après-midi.



Se documenter

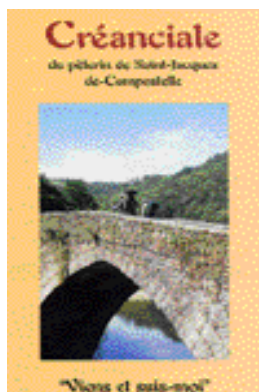
Dans la tradition du pèlerinage vers Compostelle, la **crédencial** et la **créanciale** sont une accréditation nominative délivrée à celui qui accomplit le pèlerinage afin d'authentifier sa motivation spirituelle. Invitation à la rencontre et au respect de l'hôte, elle le **recommande** auprès de tous ceux qu'il rencontrera au long de sa pérégrination. Elle **n'ouvre à aucun droit particulier**. Elle permet toutefois l'accès aux gîtes espagnols et devient nécessaire dans beaucoup de gîtes français. Un tampon, apposé à chaque halte par l'hébergeur, le prêtre, la mairie, l'office de tourisme, la Gendarmerie ou La Guardia Civil, atteste de votre passage. Ces « passeports du pèlerin » vous obligent à un **devoir de respect et de tolérance**. Ils peuvent constituer un appréciable souvenir.



La crédencial

L'usage veut que le cheminant se la procure auprès d'une association « amis de Saint-Jacques » la plus proche de son domicile. Pour l'obtenir, vous pouvez nous contacter (voir ci-dessous), vous adresser auprès d'une association « Amis de Saint-Jacques » ou de certains offices de tourisme référencés dans nos documents spécifiques par itinéraire. Les conditions de délivrance et les tarifs sont variables.

La crédencial à l'ACIR : pour l'obtenir, il vous est demandé de remplir le « formulaire de demande de Crédencial » (contenant vos nom, prénom, adresse, lieu et date de départ, moyen de déplacement, ...) et de nous le retourner accompagné d'un règlement par chèque de 7€/crédencial (à l'ordre de l'ACIR Compostelle). Le formulaire est disponible en téléchargement sur www.chemins-compostelle.com. Vous pouvez aussi nous contacter directement.



La créanciale

S'adresser aux **prêtres** ou contacter l'**évêché** de votre diocèse, tous très inégalement informés et impliqués. Elle est délivrée le plus souvent gratuitement ou contre une participation libre (*donativo*) par un représentant de l'Eglise après un entretien : « occasion d'un dialogue fraternel » et « signe d'un accueil confiant et réciproque ». Il n'est pas nécessaire d'être chrétien pour l'obtenir.

Les services de pèlerinage des Evêchés peuvent contacter l'Evêché de Rodez (Aveyron) pour obtenir des crédencials en nombre.

L'obtention de la **crédencial** ou de la **créanciale** est un engagement personnel, un contrat moral et civique tant auprès de l'association qui vous la délivre qu'envers tous ceux qui vous accueilleront sur le chemin, ceux que vous croiserez et envers le chemin lui-même.



La Compostella

Instauré au XIV^{ème} siècle, ce certificat officiel rédigé en langue latine est délivré par le Bureau des Pèlerins de la Cathédrale de Compostelle et symbolise l'accomplissement du pèlerinage. Elle est réservée à ceux qui l'ont accompli dans le cadre d'une **démarche religieuse ou spirituelle**. On ne peut l'obtenir qu'à la condition d'avoir effectué au moins les 100 derniers km à pieds (200 km à cheval ou à vélo). Un document analogue mais laïque est délivré pour toute autre motivation.

Si vous poursuivez votre pérégrination jusqu'au Cabo Fisterra (finistère galicien), vous pourrez obtenir un certificat attestant que vous êtes parvenu au bout du chemin terrestre.

Soyez prévoyant

En cas d'**accident** ou de **maladie** hors de France : soyez munis de la Carte Européenne d'Assurance Maladie (C.E.A.M.). Elle atteste de vos droits aux prestations et vous dispense de l'avancement de certains frais. À demander auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie (délais d'obtention : 2 semaines environ). N'oubliez pas de vous assurer pour prévoir un rapatriement éventuel. Enfin, votre carte d'identité ou votre passeport sont indispensables à l'étranger.

Du savoir-vivre

La relation entre hôtes, accueillant et accueilli, constitue un lien social d'importance sur les chemins.

L'humilité et le respect à l'égard des hommes et des choses représentent un devoir de passant, de pèlerin ou de randonneur. Selon la formule des bénévoles des associations : **«tolérance, convivialité et patience doivent aussi faire partie de votre sac à dos !»** N'oubliez pas que si vous privilégiez le confort, les hôtels ou les chambres d'hôtes répondront mieux à votre attente que les gîtes.

Un respect tout naturel...

Parler de comportements respectueux vis à vis de l'environnement paraît évident. En effet, en conservant le **sentier propre et en bon état**, vous établissez un lien privilégié avec la nature et avec ceux qui passeront après vous. Et cela concerne tout le monde : marcheurs, cyclistes et cavaliers.

Quelques règles : le suivi du tracé du sentier emprunté (pour limiter le piétinement de la flore et respecter le travail des agriculteurs), la bonne gestion de vos déchets, le non-usage du feu, l'interdiction de la cueillette sauvage, ...

Les motivations contemporaines

Les motivations des cheminants d'aujourd'hui sont diverses : identifiées à une croyance religieuse établie, ou expression d'une quête spirituelle ou encore besoin d'un ressourcement et d'échapper aux enfermements sociaux. Elles expriment aussi bien le désir d'un autre rythme de vie, que la recherche de racines communes («mettre ses pas dans les pas de...»), de liens et de rencontres, d'une construction identitaire, ou encore une curiosité culturelle pour l'art et l'histoire... Mais quelle que soit la motivation de départ, ces itinéraires demeurent **une invitation à l'effort et au dépassement des limites quotidiennes**.

Les animaux sur le chemin



Quelles que soient les motivations des cheminants, partir vers Compostelle est une décision personnelle. Qu'il soit chien ou chat, votre animal de compagnie ne saurait être le compagnon de route idéal. À cela, quatre grandes raisons peuvent être évoquées : l'hygiène, la sécurité, la capacité, et l'équipement.

L'hygiène (et autres nuisances sonores) : il est évident que votre animal, de par sa condition, sera souvent « refusé » dans les refuges et autres hébergements (en Espagne, il est catégoriquement le « mal venu » partout : refuges, restaurants, magasins,...).

La sécurité : l'environnement du chemin peut être « sauvage » pour les animaux d'intérieur. En effet, il n'est pas rare de voir des troupeaux paître et des animaux non-approuvés circuler en toute tranquillité... Alors, plus simplement : chacun à sa place !

La capacité : le chien n'est pas « adapté » à la marche au long cours. En effet, il n'a ni les capacités physiques idéales, ni la parole pour s'en plaindre. C'est pourquoi, lui aussi peut souffrir de la chaleur, d'ampoules, de tendinites,...

L'équipement : il est bien évidemment hors de question de faire porter un sac à votre animal (tout mignon que ce soit) ! A vous donc d'organiser votre sac pour emporter le matériel nécessaire (soin, nourriture, eau, carnet de vaccination,...).

Dans tous les cas : **demandez des conseils à votre vétérinaire !**

Une pratique saine et un comportement civique sont les fondements d'une compréhension mutuelle, et comme le souligne le Père IHIDOY de Navarrenx :
« Permettons à chacun, en faisant le Chemin, de faire son chemin ».

S'informer

Informations touristiques

En France, les **Comités Départementaux et Régionaux du Tourisme** (CDT et CRT) préparent et exécutent les politiques de développement touristique. Organismes d'information, ils vous renseignent sur les patrimoines, les activités ludiques ou sportives, les manifestations culturelles, les hébergements en général et disposent de nombreuses documentations pour permettre la découverte des terroirs et des richesses patrimoniales. Ils publient régulièrement dépliants, brochures, catalogues de commercialisation de séjours et d'activités. Leur information est plus générale que celle des Offices de Tourisme et très inégale, parfois inexistante, concernant les chemins de Compostelle.

Pour obtenir leur contact : www.fncrt.com - www.fncdt.net
(ou consultez les liens de notre site Internet et nos documents voie par voie).

Les **Offices de Tourisme** (OT) ou **Syndicats d'Initiative** (SI) peuvent renseigner sur les hébergements, les lieux de visite ou les manifestations culturelles dans la commune ou le canton. Certains disposent d'informations précises et adaptées aux besoins des cheminants sur les routes de Compostelle, notamment ceux des petites communes ou des principales étapes. Le service offert et la disponibilité sont très variables. Ils peuvent aussi vous orienter vers les hébergements disponibles.

Pour obtenir leur contact : www.tourisme.fr

Etat des sentiers de randonnée

Pour obtenir de l'information avant votre départ sur l'état des sentiers de randonnée et du balisage : contactez le Centre d'information de la **Fédération Française de Randonnée** (FFR), ou ses **Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre** (CDRP).

La FFR coordonne des projets d'ouverture d'itinéraires, représente le mouvement associatif de la randonnée, assure la promotion de cette pratique sportive. Elle édit des topoguides et définit les normes de balisage des sentiers GR, PR, GRP. Ses comités départementaux (CDRP) s'attachent à repérer, ouvrir, baliser et entretenir les sentiers ainsi qu'à diffuser des contacts d'hébergement.

FFR : 14, rue Riquet - FR-75019 PARIS
Tél. : +33(0)1 44 89 93 93 - Fax : +33(0)1 40 35 85 67.
www.ffrandonnee.fr

Les associations «Amis de Saint-Jacques»

L'action menée par les associations locales «amis de Saint-Jacques» en France est de contenu, de qualité et de portée très variables. Elles sont constituées de **bénévoles** (anciens ou futurs pèlerins) et ont une disponibilité d'écoute et d'accueil propre à chacune.

Elles délivrent la **crédencial** à des prix et conditions variables (parfois l'achat de ce document implique l'adhésion à l'association). Elles peuvent organiser des rencontres avec des anciens et futurs pèlerins, ainsi que des marches. Certaines entretiennent un réseau de bénévoles qui hébergent : les

Quelques constats

Depuis plusieurs siècles, Saint-Jacques de Compostelle, destination de pèlerinage située au bout du monde connu par l'homme médiéval, attire des foules de pèlerins. **Au cours du XXème siècle, la fréquentation de ces itinéraires n'a cessé de croître, le public et les motivations d'évoluer.** Ces dernières années, l'ampleur du phénomène est telle, qu'elle nécessite une réflexion sur la façon d'aborder sa pérégrination vers Compostelle.

Victimes de leur notoriété depuis une bonne décennie, certains itinéraires compostellans souffrent d'une **surfréquentation qualifiable de tourisme de masse et de pratiques inadaptées (motos, camping-cars, quads, ...)**. Cela génère aussi bien d'importants problèmes logistiques qu'une multiplicité d'incompréhensions propres à développer l'incivilité.

« chaînes d'accueil ». Pour le pèlerin, ces accueils peuvent être soit une aubaine, soit une perte de temps. En effet, la disponibilité des personnes est aléatoire... À vous de voir !

La Société Française des Amis de Saint-Jacques de Compostelle

Fondée en 1950 par l'historien Jean Babelon et René de la Coste-Messelière, archiviste paléographe initié par l'abbé Henry Branthomme, elle a entrepris un travail pionnier de recherche des traces jacquaires en France en liaison avec ses homologues étrangers. A partir de 1965, plusieurs grandes expositions ont favorisé la redécouverte de cette mémoire. Dans la foulée de Monseigneur Branthomme, elle a également organisé des pèlerinages, à pied ou à cheval, vers Santiago de Compostelle. Dans les années 1970, la Société a également soutenu le travail de la FFR pour la réouverture de la Voie du Puy en sentier de Grande Randonnée.

Société Française des Amis de Saint-Jacques
B.P. 14 - FR-75261 PARIS Cedex 6
Tél./fax : + 33 (0)1 43 54 32 90
www.compostelle.asso.fr
Permanences les mardi, mercredi et jeudi
de 14h30 à 18h30 - 8 rue des Canettes - FR-75006 PARIS

Services religieux

La conférence des Evêques de France a mis en place un service pour connaître les horaires des messes et fêtes dans les paroisses. Tél. : 0892 25 12 12 (0,34€/min).

Association de Coopération Interrégionale «Les chemins de Saint-Jacques de Compostelle» - 4 rue Clémence Isaure - 31000 TOULOUSE
Tél. : +33(0)5 62 27 00 05 - Fax : +33(0)5 62 27 12 40 - www.chemins-compostelle.com

Document réalisé par l'ACIR Compostelle, Toulouse. Crédit photos : B. LAMARQUE / S. VAISSIÈRE / A. RHODDE / CPIE HAUT-LANGUEDOC. Tous droits réservés. © ACIR Compostelle