

Se préparer avant de faire le chemin de Compostelle : nos 4 conseils

Vous souhaitez partir en pèlerinage sur les chemins de Saint-Jacques et vous cherchez à vous organiser sereinement ? Voici quatre conseils pour vous préparer au mieux avant de faire le chemin de Compostelle. Mais avant toute chose, nous souhaitons vous rappeler que chaque pèlerin et chaque chemin sont différents, alors laissez-vous porter par votre propre *camino* et par l'aventure qu'il vous offrira, jour après jour.

Conseil n°1 : Bien préparer son itinéraire vers Compostelle

La première étape avant le départ est de bien choisir son itinéraire. Il existe plusieurs chemins menant à Saint-Jacques-de-Compostelle, en France, en Espagne, mais aussi au Portugal !

Le choix du chemin vers Compostelle

Afin de choisir le chemin que vous allez emprunter, posez-vous les questions suivantes : quand vais-je partir et pour combien de jours ? Quels seront mon point de départ et mon point d'arrivée ? Est-ce que je veux aller jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle ou faire simplement quelques étapes ? Puis demandez-vous si vous préférez marcher au bord de la mer ou à la montagne, et quelles régions vous aimeriez visiter.

Quelques exemples d'itinéraires :

- La voie du Puy en Velay descend jusqu'à Saint-Jean-Pied-de-Port, en passant par le Lot et les plateaux de l'Aubrac.
- La voie du Piémont Pyrénéen passe, comme son nom l'indique, dans les Pyrénées et offre de magnifiques paysages sur les montagnes.
- La Voie de Tours, au départ de Paris, est un itinéraire avec un faible dénivelé. Il rejoint le Camino del Norte qui longe l'océan Atlantique par la côte basque puis par la côte espagnole. Il existe un grand nombre d'itinéraires, alors à vous de choisir celui qui vous correspond !



Chaque chemin est découpé en étapes de plusieurs kilomètres (entre 20 et 30 km). Évidemment, il n'est pas obligatoire de suivre le parcours à la lettre, vous pouvez marcher le nombre de kilomètres que vous souhaitez. Le pèlerinage vers Compostelle n'est pas une course, bien au contraire !



camino primitivo - © Marine Thominot

Les hébergements sur le chemin

Vous trouverez sur votre chemin, plusieurs types d'hébergements : hôtels, campings, gîtes, ou auberges spécialement conçues pour les pèlerins, la liste est longue. Mais vous pouvez aussi tenter l'aventure du bivouac en pleine nature ! Sachez que certains hébergements acceptent même de vous accueillir dans leur jardin avec votre tente. Vous le verrez, chaque hôte propose des services différents. Certains vous serviront un dîner ou un petit-déjeuner, d'autres auront une laverie, un restaurant, une piscine, etc.

Ensuite, c'est à vous de décider si vous souhaitez réserver à l'avance ou si vous préférez gérer vos réservations au jour le jour. Attention, certains hébergements n'acceptent pas les réservations.

💡 Astuce : il existe plusieurs applications sur mobile (« Way of St James - Buen Camino », « Camino Tools », etc.) qui recensent les hébergements sur les chemins de Compostelle, et indiquent également les itinéraires. Avec ça, impossible de vous perdre. Ces applications remplacent le guide papier et c'est bien utile pour gagner quelques grammes dans son sac à dos !



Conseil n°2 : Préparer son matériel

Avant de partir, pensez à faire un inventaire de tout votre équipement. Sur le chemin de Compostelle, votre sac à dos sera votre meilleur compagnon, il ne faut pas le négliger ! Voici une liste non exhaustive du matériel nécessaire.

L'équipement de randonnée

- sac de randonnée;
- bâtons de marche ou bâton de pèlerin;
- chaussures de randonnée confortables et légères;
- sac de couchage léger (utile s'il n'y a pas de draps à disposition);
- lampe frontale;
- couteau suisse;
- gourde ou poche à eau;
- matelas confortable et léger.



Pelerin sur le chemin de Compostelle - © Marine Thominot

Si vous souhaitez bivouaquer :

- tente 3 kg maximum (double paroi pour éviter la condensation);
- popote et couverts;
- réchaud;
- corde (pour étendre le linge par exemple).

Les vêtements

Privilégiez les vêtements conçus pour la randonnée. Des habits légers, confortables, respirants et qui sèchent rapidement. Notez qu'il est possible de nettoyer vos vêtements dans les hébergements (à la main ou dans la laverie). Avoir des vêtements qui sèchent vite vous permettra de n'emporter que 2 tenues. Pendant que l'une sèche, vous portez la deuxième. Pour un peu plus de confort, vous pouvez emporter 3 tenues complètes.

- 2 ou 3 t-shirts (évittez le coton);
- 2 pantalons/shorts de randonnée (les pantalons qui se transforment en short sont pratiques);
- 1 polaire thermique pour les matinées et les soirées fraîches;
- 1 sous-pull thermique à manches longues;
- 1 tenue pour dormir;
- 1 casquette et lunettes de soleil;
- 1 veste imperméable et chaude;
- 2 ou 3 sous-vêtements et longues chaussettes;
- paire de sandales (pratiques dans les douches communes ou pour marcher confortablement le soir).

La trousse à pharmacie

Ampoules, coups de soleil, maux de tête et courbatures sont les petits problèmes qu'il est possible de rencontrer sur la route. Pensez à vous constituer une petite trousse à pharmacie. Mais pas de panique, vous croisez beaucoup de villes et villages sur votre trajet et il est donc souvent possible de se ravitailler en passant dans une pharmacie, un magasin de sport, etc.

- pansements contre les ampoules;
- pince à épiler;
- pansements pour les petites blessures;
- crème solaire;
- produit pour soulager les courbatures;
- anti-moustique;
- médicaments qui vous semblent personnellement importants.

L'hygiène

Nous vous conseillons d'utiliser des produits de petite taille ou de les emporter dans des flacons de 100 ml.


- savon/shampooing solides (pour un gain de place privilégiez un savon 2 en 1, pour cheveux et corps);
- brosse à dents/dentifrice;
- serviette de bain en microfibre;
- autres éléments qui vous semblent importants (déodorant, crème hydratante, baume à lèvres, etc.).



Autre équipement

- la *credential*;
- papiers d'identité;
- argent liquide/carte bancaire;
- chargeur de téléphone (une batterie externe si vous le souhaitez);
- pinces à linge (pour accrocher les vêtements propres qui doivent sécher, à l'auberge ou sur votre sac à dos !);
- carnet et stylo pour raconter votre voyage;
- nourriture pour tenir toute la journée
- ...


Enfin, avant de partir, testez votre matériel. Il est important de savoir l'utiliser. Marchez avec vos chaussures de randonnée pour les faire, ainsi qu'avec vos bâtons. Dépliez et repliez votre duvet, votre matelas, etc. Vérifiez que vos chargeurs et batteries fonctionnent correctement, ainsi que les piles de votre lampe.

 Astuce : visez à ne pas trop vous charger, au risque de le regretter sur votre chemin. Votre dos vous en remerciera ! Il est conseillé que votre sac ne dépasse pas 15 à 20 % de votre poids pour un confort de marche optimal. Nous avons souvent tendance à vouloir trop emporter de choses... Sachez que certains pèlerins abandonnent des objets sur le chemin !

Conseil n°3 : Commander sa *credential*, le passeport du pèlerin

La *credential* est un document essentiel qui vous accompagnera tout au long de votre voyage. Ce petit carnet papier est votre passeport de pèlerin. Il est à faire tamponner chaque jour, à votre point d'arrivée (dans votre hébergement ou à l'office de tourisme de la ville par exemple). Ces tampons sont importants, car ils attestent du nombre de kilomètres que vous aurez parcouru.

Une fois arrivé à Saint-Jacques de Compostelle, vous devrez le présenter au Bureau des Pèlerins si vous souhaitez obtenir votre certificat de pèlerinage, la *compostela*. Il permet d'accéder à certains hébergements réservés uniquement aux pèlerins. Et c'est aussi un joli souvenir de votre voyage, à conserver précieusement.

 Astuce : La *credential* est réutilisable pour vos prochaines aventures sur les chemins de Compostelle ! Si vous n'avez plus d'espace dans votre *credential* pour de nouveaux tampons, vous pouvez simplement ajouter de nouvelles feuilles.



Vous pouvez commander votre credential ici.
Attention, elle est obligatoire en Espagne.



La credential, passeport du pèlerin - © Marine Thominot

Conseil n°4 : Faire le chemin de Compostelle sans stresser et partir sereinement

Si nous devons garder qu'un seul conseil, ce serait celui-ci : détendez-vous et vivez l'aventure pleinement !

Quelques petites recommandations

- A la question, « faut-il se préparer physiquement avant de partir ? » Notre réponse est « Oui et non ». Ayez confiance en vous. L'apprentissage se fait aussi et surtout sur le chemin. Plus vous marcherez, plus vous aurez de facilité à avancer. Ne pensez pas qu'il faut être un professionnel de la randonnée pour arpenter les chemins de Compostelle.
- Prenez soin de votre corps : marcher tant de kilomètres sur plusieurs jours, fatigue le corps. Prenez le temps et trouvez votre propre rythme de marche. Mangez sainement et suffisamment, hydratez-vous tout au long de la journée. Le soir, massez vos muscles, vos pieds, etc.

- N'ayez pas peur de vous perdre, les chemins sont balisés. Il existe aussi des applications et des guides en format papier pour vous accompagner.



Balise sur le chemin de Compostelle - © Marine Thominot

- Où vais-je manger et dormir ? Pas de panique, il existe un grand nombre d'hébergements tout au long du chemin et vous traverserez des villes pour vous ravitailler sans problème (attention, anticipez les dimanches où tout est fermé !).

Dernier rappel avant de partir vers Compostelle

Alors oui, faire le chemin de Compostelle, c'est une aventure qui demande une certaine préparation en amont. Mais n'oubliez pas de vous laisser porter jour après jour par le chemin, sans trop de stress. Partez détendu, prêt à découvrir beaucoup de choses sur vous-même, et sur l'autre. Préparez-vous à rencontrer d'autres pèlerins et à échanger avec des gens passionnés, venant du monde entier. Sur le chemin de Compostelle, chaque jour est différent. Vous apprendrez constamment de vos erreurs de la veille.

Enfin et surtout, prenez le temps ! Loin d'être une course, le pèlerinage de Compostelle est avant tout une aventure magique qu'il faut prendre le temps d'apprécier.

« L'important ce n'est pas la destination, c'est le voyage. » - Robert Louis Stevenson

par Marine Thominot, rédactrice web SEO

