

■ ■ ■ rencontres. Ils tissent de leurs pas les fils invisibles qui relient les hauts-lieux de l'art sacré médiéval aux modestes églises des campagnes.

Compostelle en pratique

La *crédencial*, ou carnet du pèlerin, délivrée par les associations, permet d'accéder aux gîtes qui lui sont réservés (elle est obligatoire en Espagne et recommandée en France ainsi que dans les autres pays) et d'obtenir la *Compostela* (certificat de pèlerinage) à son arrivée à Saint-Jacques-de-Compostelle. Elle constitue également un appréciable souvenir, porte restée ouverte sur un inoubliable périple.

Combien de temps ? Partir 3 jours ou plusieurs mois, il n'y a pas de règle établie ! Plus de 1 500 km séparent le Puy-en-Velay de Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne, soit environ 65 jours de marche. Si certaines personnes ont la possibilité de se rendre disponible sur une aussi longue durée, d'autres marcheurs réalisent chaque année une portion d'un itinéraire et repartent l'année suivante de là où ils s'étaient arrêtés.

L'équipement. Il doit être adapté à la pratique de l'itinérance. De multiples conseils sont donnés dans les guides spécialisés, les magasins de sport, les sites spécialisés. Quelques règles de base : partez léger ! Le poids du sac doit être adapté à la corpulence et la condition physique du marcheur, mais il ne doit pas dépasser les 12 kg. Son contenu ne doit pas oublier l'essentiel : eau, quelques vivres, de quoi s'orienter (cartes ou guides), se protéger de la pluie, du froid, du soleil... Les chaussures doivent déjà avoir été éprouvées en randonnée. Pour les néophytes, la marche au long cours est éprouvante, entraînez-vous et/ou prévoyez des étapes relativement courtes pour commencer !



Plus que de simples sentiers de randonnée, ces chemins ont une forte valeur symbolique et traduisent une histoire, des patrimoines, comme le pont Valentré, à Cahors (Lot).

© ACIR Compostelle / J.-J. Gelbart

L'hébergement. En France, il est fortement conseillé de réserver l'hébergement plusieurs jours à l'avance, surtout au plus fort de la saison (de mai à septembre). Le mieux est bien sûr d'honorer ses réservations. En Espagne, les réservations sont impossibles dans les *albergues* réservés aux pèlerins, où s'applique la règle du « premier arrivé, premier servi ».

Balisages et signalétique. Les principaux chemins de Compostelle en France sont balisés GR (sentier de grande randonnée) par la fédération française de randonnée (FFR), qui veille à l'entretien des chemins avec les collectivités.

Les chemins de Compostelle sont reconnus « itinéraires culturels » par le Conseil de l'Eu-

rope. Ils sont marqués par une coquille jaune stylisée sur fond bleu.

Les périodes de départs favorables. Pour les itinéraires français, il est recommandé de partir au printemps et à l'automne, pour éviter le froid, la neige et la pluie en hiver, et les grandes chaleurs, la foule, les hébergements complets en été.

Pour les itinéraires espagnols, il est préférable d'éviter de marcher en été en raison de canicules sur certaines parties du *Camino francés*. Sinon, vous pouvez toujours adapter votre rythme de marche : départ très matinal et arrivée avant 14 heures, ce qui permet d'éviter la chaleur. Dans tous les cas, le *Camino francés* reste très fréquenté d'avril à début octobre.

Le mot de la fin

Les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle véhiculent des valeurs de solidarité, de fraternité. Ils constituent des lieux d'apprentissage et offrent une expérience de rencontres et de ressourcement, à vivre aujourd'hui ■



> Chloé Moutin.

En charge du développement touristique et de l'itinérance au sein de l'ACIR Compostelle.

L'ACIR Compostelle

Créée en 1990, l'Agence de coopération interrégionale et réseau chemins de Compostelle agit pour la valorisation des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle et le développement d'un tourisme culturel au service des territoires. Depuis 2015, elle anime le réseau des propriétaires, gestionnaires et acteurs du bien culturel en série « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France » inscrit sur la Liste du patrimoine mondial. Elle a comme missions :

- le conseil et l'accompagnement des collectivités locales et des acteurs des chemins pour assurer les meilleures conditions de conservation, d'accueil et de valorisation ;
- l'information du public, des professionnels et des médias ;
- la médiation par l'action culturelle, la formation, les éditions ;
- la promotion touristique.

ACIR Compostelle
4, rue Clémence-Isaure - 31000 Toulouse
Tél. : 05.62.17.00.05
Site : www.chemins-compostelle.com

Rencontres « Marcher pour guérir » Les 19 et 20 juin à l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques à Toulouse

A l'occasion du 20^e anniversaire de l'inscription des « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France » au patrimoine mondial de l'Unesco, l'ACIR Compostelle, la Fédération Patrimoine-Environnement, l'hebdomadaire *Pèlerin*, *Le Monde de la Bible*, le centre hospitalier universitaire (CHU) de Toulouse et la Ville de Toulouse vous proposent une rencontre autour des liens entre patrimoine, marche et santé, réunissant les associations, les collectivités et les milieux de la santé, individuelle et publique. Il sera question de soin, guérison, rupture, prévention, corps, psyché, âme, bien-être, contemplation... Sous forme de conférences, tables rondes et débat, vous pourrez échanger avec des chercheurs en sciences humaines et en médecine, des responsables associatifs, et partager leurs réflexions et expériences. Deux grands témoins seront présents : Bernard Ollivier, arpenteur de la route de la soie et acteur engagé dans la réinsertion des jeunes en difficulté, et le médecin, historien et académicien Jean-Christophe Rufin.

Pour tous publics. Inscription : www.chemins-compostelle.com/actualites