

CAMINO

N° 226 JUIN 2021

bulletinCamino@aol.com

« Il vaut mieux suivre le bon chemin en boitant
que le mauvais d'un pas ferme. »
(*saint Augustin, Sermon 141, v. 4*)

-50 % - 50% - 50% - 50 %

Du 2 au 7 juin 2021, le guide **de la voie de Vézelay** (le guide de couleur jaune, édition 2020) sera à 11€ au lieu de 20€, + frais de port 5€ (offre valable pour une expédition en France, et + 4 € pour l'Europe).

www.lepere-editions.com

QUELQUES OBSERVATIONS ET CONSEILS

Et une fois le premier pas fait sur le Chemin, comment ça se passe?

C'est l'aventure ! Une routine va s'installer, certes, qui variera selon les itinéraires choisis, les saisons, les rythmes et les envies de chacun. Le lever et petit déjeuner, la marche entrecoupée de pauses et/ou pique-niques, l'installation au gîte, la douche et la lessive, le souper... Mais c'est une saine routine, qui te laisse tout le temps de savourer les paysages, les rencontres, les surprises !

Mais puisqu'un pèlerin averti en vaut deux, voici ce à quoi il te faut être attentif :

Évite de vouloir, à tout prix, trouver un compagnon ou une compagne de route avant le départ : souvent, ce contrat moral entre deux inconnus conduit à une impasse : rythmes de marche, horaires différents... C'est le chemin qui, jour après jour, rapproche ceux qui ont un rythme et des goûts communs, dans une relation libre de toute responsabilité.

Donne à ton corps les moyens de supporter sa nouvelle vie : bois donc plus que d'habitude, n'oublie pas de remplir ta gourde le soir, et garde en tout temps des aliments à sucres rapides : fruits secs, barres de céréales... pour les cas de « panne » (hypoglycémie). Apporte un soin particulier à tes pieds, dont le bien-être fera le succès de ton chemin.

Si la route est longue, tu peux faire envoyer des guides et autres objets en poste restante dans les grandes localités (en espagnol «*liste de correos*»). Les offices gardent les envois 15 jours, et il faut être sûr d'arriver à la poste avant le samedi à 12h00... Un journal de bord s'avère précieux, ainsi que des photos. Le Chemin est si riche en émotions, paysages, rencontres, que la seule mémoire n'y saurait suffire, et, dans les moments plus difficiles, « écrire, c'est guérir un peu » !

Une suggestion : munis-toi d'un petit lexique de conversation courante français-espagnol : tes contacts seront plus directs, chaleureux et... efficaces dès ton arrivée en Espagne !

Si tu pars à bicyclette, emporte une bonne trousse d'entretien et un guide pour pèlerins cyclistes qui situe les escales mécaniques. Et n'oublie pas la sonnette, qui avertira à temps les marcheurs lourdement chargés. Les cyclistes ne sont admis au gîte que lorsque tous les marcheurs sont arrivés.

Quant aux animaux, nous te déconseillons vivement d'emmener ton chien : ni sa morphologie, ni son comportement ne conviennent à la longueur des étapes ou à la rencontre de troupeaux. Et si tu rêves de cheminer avec un âne, informe-toi sur ses horaires, son régime, ses pathologies, et fais un essai de chemin avant le grand départ !

En général, les gîtes refusent les pèlerins accompagnés d'un animal.

Dans les gîtes, comporte-toi dans l'intérêt de la communauté : laisse ta place en bon état, partage l'eau chaude, laisse une obole assez substantielle pour que le gîte « *donativo* » puisse continuer d'accueillir. Et si tu es invité, exprime ta reconnaissance en offrant ton aide, ou par une carte de Compostelle, ou de chez toi.

Prends le temps de la rencontre, montre-toi disponible, sache écouter, respecter. La force d'un groupe de pèlerins tient à la sincérité, au partage d'expériences fortes, de récits émouvants. Quant à ton portable, garde-le pour le moment où, seul, tu te mets en contact avec les tiens, qui, ne l'oublie pas, font aussi leur bout de chemin, mais autrement !

Source : <https://viajacobi4.net>

Depuis 20 ans je suis pèlerin. Je fais partie de ceux qui ont été « appelés » ! Je ne savais pas où était Compostelle, je ne savais pas quoi mettre dans mon sac, comment tout cela était organisé, je n'avais rien lu sur le chemin... tout cela trois semaines avant de partir. Partir était une nécessité, marcher un besoin vital et « Compostelle » a résonné en moi. Depuis, chaque année j'ai la chance de partir sur le chemin, de longues périodes où je goûte l'expérience d'être pèlerin en communion avec la providence du chemin. La magie du chemin, les rencontres, les épreuves, l'humilité, l'espérance, l'appréhension, le courage... tout cela je l'expérimente avec passion.

Si je vous passe ce message, ce n'est pas pour témoigner de cet état de pèlerin. Mais dès mon retour je me suis passionné pour l'histoire du pèlerinage de Compostelle et des sanctuaires en Europe à l'époque médiévale. J'ai repris mes études en histoire, j'ai fait des recherches en collaboration avec d'autres scientifiques et j'ai mené un travail de valorisation du patrimoine médiéval sur le Limousin.

Je suis surpris de la méconnaissance de l'histoire du pèlerinage de Compostelle des pèlerins d'aujourd'hui, mais surtout des offices de tourisme, des collectivités, de certaines associations jacquaires et même de quelques universitaires. On berce les pèlerins, au travers de reportages et de magazines, dans des clichés du Moyen Age et des recherches historiques des années 70. Quel dommage ! Ne peut-on pas marcher, découvrir la magie du chemin, et marcher intelligemment ? Pour tous ces pèlerins qui veulent connaître l'histoire du chemin la tâche est ardue. Nous ne sommes pas naïfs, le pèlerin est aussi une manne économique que les Régions et les Provinces veulent gérer au mieux.

Alors je reviendrai juste sur les quatre Chemins en France ! Les voies dites historiques !? Dans les années 60/70 le grand public a redécouvert le *Codex Calixtinus* et son cinquième livre. Un manuscrit dont on connaît à peine dix copies même pas complètes. Dans ce cinquième livre, un moine français au XIIème siècle évoque un itinéraire qu'il a dû emprunter (aujourd'hui la voie de Tours) et trois autres chemins dont il ne cite que des sanctuaires étapes. Depuis, ce livre a pris en 1934 le nom de « guide pèlerin » et a été interprété comme un guide pratique pour les pèlerins. Aujourd'hui on peut dire qu'il n'a pas été publié au Moyen Age (pas d'imprimerie à cette époque !), très peu diffusé, et en latin. Ce livre n'a donc jamais servi de guide ! Au Moyen Age, rien n'est écrit par hasard et tout a une valeur symbolique. La cathédrale de Compostelle veut utiliser la renommée de ces sanctuaires cités pour sa propre propagande, sa communication. Le meilleur exemple dans ce livre c'est la citation, d'après le moine, des pays d'où proviennent les pèlerins au XIIème siècle ? Si certains pays sont bien connus, d'autres n'existaient que dans l'Antiquité et le moine en puise même certains de l'Ancien Testament... Dans tous les cas, rien ne justifie l'historicité de ces trois chemins et leur réalité physique. Ni Vézelay, ni Le Puy-en-Velay, ni Arles n'ont été des lieux de regroupement de pèlerins pour Compostelle, nous n'en avons aucune trace, ce qui n'est pas surprenant. Par contre ces sanctuaires importants connaissaient une forte attractivité du fait de leurs reliques. Conques par exemple n'était pas sur un itinéraire majeur des pèlerins de Compostelle mais un sanctuaire riche, avec son propre pèlerinage et ses fidèles. Pour faire simple, ces itinéraires créés pour les pèlerins contemporains et les randonneurs (avec la naissance des GR dans les années 60) viennent d'une mauvaise interprétation d'un texte du XIIème siècle dans les années 50. Ce n'est pas grave en soi évidemment puisque les recherches historiques sont là pour faire avancer la connaissance.

Ce qui est dommage par contre c'est que l'on trompe le pèlerin d'aujourd'hui qui se passionne pour l'histoire, le patrimoine et Compostelle. Difficile d'aller à contre sens de la communication d'aujourd'hui et pourtant c'est bien méconnaître le Moyen Age.

Plus d'informations sur <https://www.limousin-medieval.com/pelerinage-a-compostelle>

Amitiés jacquaires, **Alain PETIT** Centre de la Culture du Limousin Médiéval

limousinmedieval@gmail.com

www.limousin-medieval.com

(NDLR): Les pèlerins au Moyen-Age marchaient de sanctuaires en sanctuaires et sauf à dormir dehors avec leur tente Quechua, je ne vois pas trop où ils pouvaient dormir, ailleurs que dans les monastères. Attention aux propos qui peuvent être érigés comme UNE vérité unique. 10 siècles après il est évident que les lieux de passage ne sont que des suppositions. Libre à vous d'avoir cette vision très affirmée. Le débat est ouvert et ces pages (dans les prochains numéros de Camino) seront aussi à disposition d'autres historiens proposant des points de vue différents. La rédaction.

Faire le chemin... autrement !

Pour qui ne fait pas le chemin d'une seule traite, parcourir années après années des sections successives est une longue histoire. Cette année, proche du but et en condition physique moyenne, je souhaitais accomplir la fin de mon parcours avec un proche atteint de la maladie de Parkinson. J'ai donc choisi d'intégrer un groupe organisé à destination de personnes aux capacités motrices limitées.

Ce matin-là nous partons d'un pas vaillant. Chacun à son rythme tous les membres de notre petit groupe veulent s'accomplir et, s'ils sont prêts à faire des efforts, ils veulent aussi profiter de tout ce que peut leur offrir « Le Chemin »...

Ce jour-là, je suis volontaire pour être serre-file et reste à côté du dernier, un monsieur souffrant des séquelles d'un AVC et marchant lentement. Devant, les plus vigoureux suivent les consignes du « Carnet de Bord » rédigé par l'organisatrice, et décrivant en détail chacune des étapes (distances, dénivélés, nature du terrain, points de repère prédéfinis, lieux d'approvisionnements en eau et nourriture, etc...).

Sans soucis, nous cheminons sachant que tout le parcours est jalonné de « points de repère » (tous les 2 km environ se situe la voiture assistance), et que nous pourrons ainsi « marcher à la carte », en fonction de nos capacités. À midi nous aurons la joie de partager le repas tous ensemble. Après la pause certains poursuivront pour quelques kilomètres dans le véhicule, tandis que d'autres iront jusqu'au gîte selon leur niveau de fatigue.

Ce soir l'étape a été longue. Après l'installation et la douche vient la détente. Notre guide accompagnatrice en montagne est aussi kinésithérapeute et sophrologue. Quel bonheur après un tel effort d'être traité avec bienveillance, recevant des soins du corps et de l'esprit. Vite, au lit ! Demain nous repartirons. Compostelle n'est plus très loin... Chaque participant de notre groupe aura sa « Compostela », car au fond, ce qui est important, ce n'est pas le nombre de kilomètres parcourus mais bien le vécu de SON propre chemin... Puis nous irons jusqu'au bout de la terre trouver l'océan à Fisterra, le Finistère espagnol.

Ce qui ne peut se faire avec le corps, se pense dans la tête. La progression apporte la satisfaction d'avoir accompli « son rêve » sans frustration en marge des « bien portants ». Françoise guide et insuffle la bienveillance, la tolérance, le respect de soi et de l'autre, ainsi que la richesse des différences...

Pour plus d'informations : tél : 06 89 16 44 18 <http://randothem.fr/>

BARAYOLE est à la recherche de bénévoles pour accompagner un jeune et marcher en binôme (un adulte pour un jeune) pendant 4 à 5 semaines sur les chemins de Compostelle en Espagne (2 départs par an : septembre et mars). Une équipe éducative de relais et de soutien est présente sur place. L'âge n'est pas le critère premier ; jeune retraité(e) dynamique est bienvenu(e). Une formation de 2 journées est organisée avant le départ (la participation à la formation est obligatoire). Accompagnement et formation : tous frais inclus (déplacement, logement, nourriture). BARAYOLE accueille des jeunes garçons et filles de 13 à 21 ans confiés par le juge des enfants car victimes de carences éducatives de leur entourage. Nos dispositifs d'accueil leur permettent de s'apaiser et de découvrir leurs capacités. Si vous êtes intéressé merci de contacter l'association : Par mail : marche.benevole@barayole.fr Par courrier : 34 avenue de la gare 79160 COULONGES SUR L'AUTIZE Pour information, site Internet de Barayole : www.barayole.fr

Si vous êtes intéressé(e) merci de contacter l'association, d'envoyer un CV et une lettre de motivation :

marche.benevole@barayole.fr 34 avenue de la gare 79160 COULONGES SUR L'AUTIZE

Pour information, site Internet de Barayole : www.barayole.fr

Je suis à la recherche d'un gîte (maison habitation + chambres accueil pèlerins) en milieu rural : chemin du Puy-en-Velay, chemin Piémontais, chemin Cathare, chemin d'Arles.

Je prévois donc de prospecter sur des lieux préalablement repérés et contactés sur ces chemins, en voiture, en mai-juin 2021. Suite à un problème de connexion nerveuse d'une jambe, j'ai besoin d'aide pour conduire la voiture (en alternance avec moi). Si vous êtes intéressé par cette aventure, nous pouvons parler des conditions et de l'itinéraire. Claire clairevsnlcom@gmail.com

L'appel du chemin

Partir. Un jour cette idée germe dans notre subconscient. Elle prend racine. On y pense de plus en plus, jusqu'à l'obsession. Car il ne s'agit plus de partir quelque part, mais vers un but, c'est le chemin qui t'invite, qui t'appelle. N'est-ce pas vouloir donner du sens à son voyage que de fouler, sans date précise de retour, un chemin de la foi ou un parcours chargé d'histoire ?

Alors, on se documente à travers les reportages, les revues spécialisées... on lit avec avidité les philosophes-marcheurs David Le Breton, Axel Kahn, Yves Pacalet et bien d'autres, les intellectuels-marcheurs Olivier Bleys, Frédéric Gros, Bernard Ollivier, Antoine de Baecque et quelques autres, les aventuriers-marcheurs de Sylvain Tesson à Christophe Houdaille et, enfin les inspireurs parmi lesquels Léo Gantelet, Jacques Clouteau et Ferdinand... On écoute les pèlerins de retour, on parcourt leurs récits. **A chacun ses motivations.**

Partir en souvenir d'un père disparu bien trop tôt ? Pour s'interroger sur une absence de foi, ou plutôt s'interroger sur le psychisme de ceux qui éprouvent la nécessité d'exprimer leur attachement à un guide virtuel ? La perte d'un être cher. Une séparation douloureuse. Le besoin d'échapper à un monde oppressant. L'impérieuse nécessité de dépoussiérer ses neurones. Bref, un besoin de rupture à moment de sa vie. Mais ce chemin doit être avant tout le temps des soliloques, du temps que l'on se donne pour porter un autre regard sur soi. Car seule l'intimité procurée par la marche au long cours permet cette introspection sur soi. Alors nos névroses, nos maux enfouis dans nos sacs à dos s'envolent au fil des étapes.

Partir. Beaucoup attendent leur fin d'activité. Les jeunes veulent marquer la transition entre la fin de leur cursus universitaire et la vie active. D'autres partent sans préavis tant l'envie de solitude devient vitale. Et prendre un congé sabbatique pour se donner du temps, prendre son temps, le laisser passer n'est pas synonyme d'oisiveté mais un défi au monde moderne, celui de l'immédiateté. L'appel du chemin est bien réel. Et pour celui qui le pratique en toute humilité le Camino reste à jamais gravé dans notre mémoire. janpiergatgmailpointcom

Et vous ? Vous marchez ?

« La marche est le meilleur remède pour l'homme », disait Hippocrate. La marche n'est pas seulement un moyen de déplacement, mais une activité physique à part entière aux vertus aussi diverses qu'inattendues. Nul besoin de payer un abonnement coûteux à une salle de sport pour cajoler sa santé, la marche est un fabuleux biais de prévention contre de nombreuses affections.

Une étude a montré que réaliser 30 à 60 minutes de marche quotidiennement pouvait entraîner une perte de poids significative, et par ailleurs, le risque d'obésité se verrait divisé par deux dès lors que l'on marcherait une heure par jour.

Les muscles sont les premiers bénéficiaires de cette activité physique, sans oublier les articulations et les os du squelette. En effet, la pratique de 4 heures de marche par semaine réduirait le risque de fracture de la hanche de 43 %. Les os sont des structures vivantes qui réagissent aux contraintes qu'ils subissent et se renforcent d'autant plus qu'ils sont sollicités. Les articulations ne sont pas en reste, et le cartilage articulaire – comme les os du squelette – se renforce dès lors qu'il est soumis à des contraintes. Les individus souffrant d'arthrose sont conviés à réaliser de l'activité physique, une étude ayant démontré que cela avait de réels effets anti-inflammatoires, la marche est une fantastique indication d'activité physique pour celles et ceux qui souffrent d'arthrose, quelle qu'en soit sa localisation.

Outre l'appareil locomoteur, la marche est le partenaire santé privilégié du cerveau. Seulement deux heures de marche par semaine auraient pour effet de diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral de 30 %. La mémoire n'est pas en reste, marcher durant 40 minutes trois fois par semaine aurait des effets protecteurs sur les zones du cerveau en charge de la mémorisation. Enfin, les symptômes de la dépression se verraient réduits de 36 % avec la simple réalisation de 30 minutes de marche quotidienne.

La liste des bénéfices de la marche sur le cerveau est longue, de la prévention de la démence à la réduction du risque de développer la maladie d'Alzheimer, mais la marche est aussi et avant tout un moyen de lutte contre le stress sans pareil. Les organes aussi voient leur fonctionnement amélioré par la pratique de la marche. Ainsi, une étude a montré que le pancréas, dont la défaillance est à l'origine du diabète, verrait son fonctionnement amélioré par la marche qui aurait pour conséquence d'augmenter la tolérance au glucose. De plus, la réalisation de 3 500 pas par jour diminuerait le risque de diabète de 29 %. Du côté du cœur, le risque de développer une maladie cardio-vasculaire diminuerait drastiquement dès la réalisation de 30 minutes de marche quotidienne. La pression artérielle diminuerait, ainsi que le taux de cholestérol, et l'ensemble de la fonction cardio-vasculaire s'en trouverait amélioré.

Enfin, et pour conclure ce registre des réjouissances, la fonction digestive se trouverait améliorée par la marche et le risque de développer un cancer du côlon diminuerait dès 30 minutes d'efforts quotidiens.

Deux mille quatre cents ans après sa mort, la science n'a eu de cesse de confirmer l'adage d'Hippocrate. La marche est un fabuleux médicament, la meilleure des préventions, et ses bénéfices sont innombrables. La vie de ceux qui la pratiquent s'en trouve grandement améliorée, leur espérance de vie aussi. En effet, 75 minutes de marche hebdomadaire allongeraient l'espérance de vie de près de deux ans. Et marcher est avant tout une affaire d'éducation, les enfants n'en sont pas exemptés, bien au contraire, ils y prendront goût pour le restant de leur vie.

De belles lectures pour l'été !

Pari réussi pour le lancement de la collection « **Chemins d'étoiles** » aux éditions Salvator ! Dédiée à l'**itinérance spirituelle**, elle propose d'aborder les questions essentielles de l'existence, à travers l'évocation d'un lieu ou d'un itinéraire. Voyageurs au long cours ou sédentaires, pèlerins des grands chemins ou du quotidien invitent ainsi le lecteur à explorer avec un nouveau regard des contrées proches ou lointaines. Trois récits sont parus à ce jour :

- **Sept grâces sur le chemin de Compostelle**, de Marie-Eve Humery, 172 p., 15 euros
- **Dans les forêts du paradis**, de Tristan Savin, 256 p., 18 euros
- **Marcher à cœur ouvert, de l'Auvergne vers Compostelle**, de Claire Colette, 192 p., 16,50 euros

(Collection dirigée par Gaële de La Brosse. En vente en librairies, sur les sites internet des librairies en ligne ou sur le site de l'éditeur www.editions-salvator.com.)

..... Table ronde sur les chemins du Mont-Saint-Michel à Ardevon (Manche)

Le vendredi 11 juin, au prieuré du Mont-Saint-Michel d'Ardevon, de 19h30 à 21h30, aura lieu une table ronde sur « Pourquoi marcher sur les chemins du Mont-Saint-Michel au XXI^e siècle ? » avec **Bernard Ollivier**, fondateur de l'association Seuil ; **Anthony Grouard**, porteur du projet du chemin de Clisson au Mont-Saint-Michel ; **Karine Lemoigne**, qui a rallié Caen au Mont-Saint-Michel avec son mari et ses 4 enfants, en compagnie d'un âne. Cette soirée, organisée par la Fondation du Mont-Saint-Michel, en partenariat avec l'hebdomadaire *Le Pèlerin*, sera animée par Gaële de La Brosse.

Rens. et inscriptions (obligatoires) : 06 61 14 23 39 / cdetonquedec.fondationmsm@gmail.com

Participation aux frais : 8 euros

Avec mon épouse nous avons fait il y a de nombreuses d'années la partie française du chemin, Le Puy-en-Velay - Pampelune. Et durant toutes ces années, nous sommes restés un peu sur le chemin en marchant ici et là. Il y a deux ans, nous avons cheminé sur le chemin portugais, Porto - St-Jacques-de-Compostelle. Dès que la situation le permettra nous aimerions faire la partie Lisbonne-Porto et nous recherchons des informations sur cette partie peu pratiquée. Merci de votre aide . Voici mes coordonnées : bobetinetteatorange.fr

Partir en Europe sur les sentiers... !? Oui mais où?

Alors que partout en Europe le virus qui a frappé le monde semble régresser peu à peu et que l'on aperçoit une petite lumière au bout du tunnel (qui doit être confirmée), le printemps a choisi de ne pas arriver. Il pleut en France et en Europe depuis 1 mois, et s'il n'y avait pas de feuilles aux arbres et de fleurs dans les jardins, on se croirait à la Toussaint... Il faut être courageux pour aller partager un verre en terrasse entre « *amigos peregrinos* ». Cette année faut-il partir sur les chemins en toute sécurité ? Faut-il traverser les frontières ?

Tout d'abord il n'est pas interdit de voyager, l'U.E. a mis en place une réglementation pour tracer et isoler ceux qui seraient porteurs du Covid-19, mais libre à chacun de voyager là où bon lui semble... Actuellement il semble que le bon sens oriente marcheurs et pèlerins à reprendre le sac à dos, pour quelques semaines sur des durées plus courtes. On accepte de « mettre le nez dehors » mais pas très loin de la maison (sans doute pour sécuriser un peu le voyage), c'est pour cela qu'une majorité d'entre vous a fait le choix de rester sur les chemins en France cet été. Et il est vrai que les destinations ne manquent pas dans notre beau pays, les librairies regorgent d'ouvrages en tous genres, et de destinations proposant des promenades à la journée, au WE ou à la semaine. Si certains souhaitent un peu de confort pour la nuit et s'orientent vers des chambres d'hôtes aux formules plus spacieuses avec la table d'hôtes, certains partent avec leur tente légère de moins de 900 grammes, et peuvent s'arrêter pour la nuit n'importe où. Faut-il renoncer à mettre durant l'été 2021 le nez dehors ? Je ne le crois pas, mais il faut être prudent. Les pèlerins ont eu un « élastique collé dans le dos » durant un an, limitant fortement les déplacements, et souhaitent profiter des grands espaces qui seront forcément plus calmes cette année... On ne croisera plus grand monde sur le *camino frances* en cette année jacquaire ! Un comble pour une année jacquaire qui devait être exceptionnelle.... **La rédaction**