

CAMINO

N° 248 AVRIL 2023

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*)

**1^{er} bulletin jacquaire au monde
avec 34 000 abonnés**

**Le Tro Breiz repart, après le Covid, en élargissant
cette fois son « Tour de la Bretagne ».**

En effet, du 31 juillet au 5 août 2023, il mènera les marcheurs et les pèlerins de Dol-de-Bretagne à Rennes. Les inscriptions sont ouvertes sur le site : www.trobreiz.bzh En s'inscrivant sur le site, on trouve des informations sur le parcours, les hébergements, les repas, les bagages, etc...

Quelques bienfaits de la marche au long cours...

La marche au long cours apporte de nombreux bénéfices pour la santé et le moral. C'est une activité largement accessible, qui ne nécessite pas d'équipement coûteux et peut être pratiquée n'importe où.

La marche aide à renforcer les muscles des jambes, à améliorer la circulation sanguine et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Elle peut également aider à limiter les maladies ostéo-articulaires et à perdre du poids, ce qui est important pour prévenir de nombreuses pathologies chroniques. La marche améliore également la santé mentale : elle favorise le sommeil et peut stimuler les capacités cognitives tout en réduisant les symptômes de la dépression.

Au-delà de l'aspect « utilitaire » de l'amélioration de la qualité de vie, la marche au long cours apporte aussi son lot d'émerveillement, de découvertes, de rencontres... et d'épreuves surmontées. S'il parvient à se défaire de l'addiction très répandue à son téléphone, le marcheur ajoute au défi physique une expérience humaine enrichissante.

Pour que votre randonnée au long vous apporte au mieux ses bienfaits, vous devez vous préparer physiquement :

- Commencez à marcher régulièrement quelques semaines avant la randonnée pour augmenter votre endurance et à vous habituer à la marche prolongée. Entraînez-vous en montée et en descente, surtout si votre parcours est accidenté.

- Portez l'équipement que vous aurez en chemin : chargé de votre sac à dos, vous ferez vite le tri entre le superflu et le nécessaire. Vos chaussures de randonnée, que vous choisirez pas trop lourdes, seront plus confortables à votre départ si vous vous entraînez avec.

N'hésitez donc pas à intégrer la marche dans votre routine quotidienne, et si vous le pouvez, lancez-vous sur les grands chemins, vous ne le regretterez pas !

Concours d'écriture de nouvelles

Pour la troisième année, Compostelle 2000 et son atelier d'écriture « plumes du chemin » vous invitent à participer à son concours d'écriture, à écrire une nouvelle. Pour le plaisir d'écrire, de lire, de partager, témoigner... et d'être lu. Il s'agit d'écrire une nouvelle de 3 pages maximum, ayant pour thème « Par-delà les frontières ». Vous avez jusqu'au 31 juillet 2023 pour la faire parvenir à cette adresse :

Association Compostelle 2000 - Concours d'écriture – 11 rue Hermel 75018 PARIS.

Ou bien par mail à ecriture.c2000@orange.fr

Vous pouvez lire le règlement complet sur le site www.compostelle2000.org, ou le demander par courrier. Au plaisir de vous lire !

La voie des Piémonts : présentation de l'étape 17 De Castillon-en-Couserans à Juzet-d'Izaut

Extrait du guide « La voie des Piémonts », Lepère éditions 2022.

Cette étape qui se déroule pour moitié en Ariège (Escarchein en est le dernier lieu-dit sur votre parcours) et pour moitié en Haute-Garonne est une partie de cache-cache avec la route D618, que l'on croise et recroise régulièrement jusqu'au col du Portet d'Aspet et entre les massifs domaniaux de Bellongue Nord et Bellongue Sud de cette longue étape. Pour la deuxième partie de l'étape et à partir de Portet d'Aspet, la montée est rude jusqu'au col (20 % de pente) et coupe le souffle. Ça tombe bien car le calme de la forêt, le lieu un peu mythique, mais aussi de recueillement, exige du silence... parce que c'est ici que le 18 juillet 1995 le cycliste italien Fabio Casartelli trouve la mort après une chute dans la descente du Portet d'Aspet, lors de la 15^e étape du Tour de France. Le col, situé à 1070 m sur la commune de Portet-d'Aspet, se trouve dans le massif du Pic de Paloumère, et relie la vallée du Ger à celle de la Bouigane-en-Couserans. Veillez à faire le plein d'eau potable au Portet-d'Aspet (dernier ravitaillement possible) car les 15 km en forêt d'Espugalan sont somptueux (entre 1000 et 1200 m d'altitude), mais sans aucun point d'eau. Après plus de 11 heures de marche ou 6 heures si vous avez coupé l'étape à Saint-Lary, on est heureux d'arriver. Parole de pèlerin !

Le gîte St-Roch (gîte paroissial) est situé au centre ville de Montpellier . Il peut accueillir une dizaine de pèlerins (chemin d'Arles) et dispose d'un dortoir, d'une salle commune et d'une cuisine équipée à disposition des pèlerins. On recherche des hospitaliers pour la période juillet et août 2023 par tranche d'une semaine ou plus. Accueil des pèlerins de 16h à 19h plus un peu de ménage. Logement de l'hospitalier assuré sur place dans un petit appartement indépendant.

Contact : CAUSSE Joseline : 0681577033 . email : joselinecausse@gmail.com

Pourquoi choisir la Voie de Rocamadour ?

Pour tous ceux qui aiment la nature sauvage, se ressourcer au milieu des chemins rocaillieux traversant des espaces boisés, longer des rivières, plonger dans des vallées, des canyons, remonter sur des plateaux avec de grands espaces ouverts, ce chemin est pour vous.

Sur ce tronçon qui part de Figeac pour rejoindre le GR 65 à Cahors en passant par Rocamadour, de nombreux hébergements sont nés, notamment ces deux dernières années. De ce fait, tout comme sur la *Via Podiensis*, le pèlerin peut prévoir des étapes « classiques » ou plus longues selon ses envies. La Voie peut se faire en 5 jours pour un « bon » marcheur, jusqu'à 8 ou 9 jours pour celui qui souhaite prendre son temps, en gîtes d'étape ou chambres d'hôtes.

Pour les pèlerins d'antan, se rendre à Rocamadour ne constituait pas une « alternative ».

Le but même du voyage était le célèbre sanctuaire, dont les reliques d'Amador et la statue de la Vierge Noire ont forgé la renommée tout au long des siècles. Cette notoriété a élevé le sanctuaire au rang de « plus grand pèlerinage marial de l'Occident » (J. Rocacher).

Au Moyen-Age, Rocamadour accueillait d'innombrables pèlerins chaque année. Leur objectif était soit de se rendre au sanctuaire, soit d'y faire une étape incontournable en vue d'aller jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. Rocamadour faisait partie des quatre pèlerinages immanquables : Jérusalem, Rome, Rocamadour, Saint-Jacques-de-Compostelle.

Si le GR65 a été créé dans les années 70 en s'inspirant de textes médiévaux, la Voie de Rocamadour n'a, elle, été conçue qu'en 2011 grâce à l'association *Un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle*. Malgré son passé historique, cette Voie a été oubliée pendant toutes ces années...

Alors si vous voulez remonter le temps et inscrire vos pas dans ceux des pèlerins d'autrefois, les hébergeurs de la voie sont à votre disposition pour vous renseigner.

Bonjour !

J'ai posé mes premiers pas sur le Camino en octobre 2002... Cela fait donc plus de 20 ans (déjà) ! Le choc a été tellement fort, que je n'ai eu de cesse, comme beaucoup d'autres visiblement, de continuer de marcher sur les Chemins de Compostelle, essentiellement en Espagne (*Camino Francés, Camino del Norte, via le Camino Primitivo, Camino de la Plata, Camino de Levante, Caminho Portuguese, Camino Inglés*), Chemin d'Arles, Chemin de Cracovie (jusqu'à Regensburg, en Allemagne)... une partie du Chemin du Puy... en juin nous envisageons, Michèle et moi de marcher sur le Chemin de Vézelay...

Certains parlent d'addiction... c'est peut-être vrai, une addiction à la Quête de suivre l'Étoile... Le cheminement étant bien plus important que l'arrivée à Santiago et Fisterra, même si ces arrivées sont remplies d'une Joie débordante... et de tristesse en même temps, car le Chemin s'arrête là. Le But n'est pas le Chemin, mais le Chemin est le But !

Comment transposer notre cheminement dans la vie de tous les jours ? sans marcher...

Alors je continue... J'ai bien essayé d'autres chemins, tels que Stevenson, les Cathares, la Régordane... mais ils n'avaient pas la même « saveur » si beaux soient-ils.

Ce Chemin est Sacré !

Quand je lis sur le Bulletin du *Camino* des pèlerins qui manifestent leur mécontentement au sujet d'*albergues*, de comportements d'autres pèlerins ou autres griefs, je suis toujours surpris et un peu triste.

Pour ma part je n'ai jamais été déçu. Bien sûr qu'il y a des lieux mieux que d'autres, des personnes plus sympathiques que d'autres, voire des personnes pas forcément agréables, mais ainsi va la vie... même sur le *Camino* !

J'ai tenté dans mes petits écrits de retracer le meilleur pour ne pas oublier et pour transmettre cette « magie » du Camino. Cf « ABECEDAIRE DU CAMINO » chez EDILIVRE

Amitiés jacquaires ! Bernard POULAIN D'ANDECY

bermich.poulain@orange.fr

Je souhaite faire le chemin de Compostelle à pied du Puy-en-Velay à Saint-Jacques par le *Camino Francés* sur la partie espagnole, pousser jusqu'au cap Finisterre puis retourner à pied par le *Camino del Norte*, pour retour à Hendaye. Quelqu'un a-t-il fait une expérience similaire?

Début de ce périple : avril 2024.

Merci de vos retours. fdeleurme9576@gmail.com

Bonjour

Je souhaite faire le chemin de COMPOSTELLE en partant du Puy en Velay. Ne souhaitant pas passer par Saint Jean Pied de Port, je souhaite rejoindre le camino del Norte à partir d'Arroue ou de Navarrenx. Aussi je voudrais savoir si c'est possible et quel chemin je dois prendre.

Merci de votre réponse. mauricemounier57@gmail.com

Association jacquaires, particuliers, envoyez nous vos textes, vos annonces, et les informations que vous souhaitez publier et faire connaître. Idéalement merci de nous les faire parvenir 6 semaines avant la publication afin que les textes soient bien programmés et que le passage soit assuré.

Le bulletin Camino créé en Juillet 2000 fut à cet époque le premier bulletin jacquaire 100 % numérique. A ce jour il compte 34000 abonnés sur les 5 continents.

Envoyez vos textes à bulletincamino@aol.com

Je me prépare à faire le chemin de Compostelle de chez moi (près de Rambouillet) jusque St-Jacques voire Fisterra.

Ce projet est prévu pour le printemps 2024 car je dois anticiper pas mal de choses étant à mobilité réduite.

Je veux le faire en autonomie (je sais qu'il existe des associations et systèmes type joëlette, ce qui ne me convient pas dans l'idée que j'ai de le faire seule et en autonomie, même si bien sûr je ne refuserais pas un coup de main « ponctuel » sur le chemin), avec un système de trotti-fauteuil (le fauteuil roulant sera relié par un système spécifique à une trottinette électrique).

Sur la partie française entre chemins et pistes cyclables à priori pas vraiment de difficultés.

J'ai plus de mal à trouver des informations « terrain » pour la partie espagnole.

Par exemple, la forêt de hêtres qui traverse Roncevaux, est-elle praticable de bout en bout (à priori chemin de terre mais sur les sites de géolocalisation je ne vois que le début ou la fin).

Y a-t-il des parties type escaliers ? Etc...

J'ai besoin de ce type d'éléments pour savoir sur quels tronçons je peux passer par les chemins et sur lesquels je dois passer sur route du type de la N135 (j'aimerais autant éviter le plus possible par sécurité).

Si vous êtes un(e) habituée du chemin et que vous pouvez me donner ce type d'informations (ou me dire où les trouver), ce serait vraiment top !

Un grand merci. Stéphanie Buguetstephanie@hotmail.com

Ultreïa !

4^{ème} pèlerinage de Compostelle 2000 avec des PMR : Le Mont Saint Michel - St-Jacques-de-Compostelle, 2017-2023

5^{ème} et dernière étape : Luarca (Valdés) - Saint Jacques de Compostelle, du mardi 11 juillet au mardi 25 juillet 2023

Compostelle 2000, association d'aide aux pèlerins, marche sur le Chemin de Compostelle avec des personnes à mobilité réduite. L'aventure commencée en 1999 ne s'est jamais interrompue, sauf en 2020 et 2021 du fait de la pandémie. Nous faisons un chemin complet à raison de deux semaines par an en juillet. Deux belles semaines, intenses, de partage, d'écoute, d'attention à l'autre, de rires, de participation de chacun à la vie du groupe. Accompagner des PMR, c'est aider des Pèlerins à Mobilité Réduite dans leurs gestes de tous les jours et leur permettre de faire le chemin sur une joëlette (fauteuil adapté sur une roue).

Les quatre premières étapes de ce 4^{ème} pèlerinage nous ont menés jusqu'à Gijón par le *Camino del Norte* (Chemin du Nord, voie littorale). Cette année nous arriverons à St-Jacques en passant par Ribadeo.

Ami pèlerin, tu es intéressé, tu peux « tirer les joëlettes », nous t'invitons à te joindre à nous. Pour tous renseignements, adresser un mail à c2000pmr@gmail.com, ou tél. à l'Association, le lundi, mercredi, vendredi, samedi 10h30-12h30 et 14-18h, 01 43 20 71 66 ou 06 83 00 16 74.

Consulter également notre site www.compostelle2000.org, rubrique Pèlerinage d'été. A bientôt !

Jean-François, Christophe, Philippe, Monique

Plus détaché qu'une ombre, prendre le temps de passer, sans laisser de trace, Muettement s'effacer, glisser comme un regard, se faire l'ami des distances. La campagne s'offre à l'aube froide, à d'immobiles brumes, l'heure pour nous de partir. Au secret du jour, à pas feutrés, tournons la page, le temps s'en va quelque part, et c'est là que nous allons. **Léonard Leroux.**