

Pourquoi se lancer sur les chemins de Compostelle ? Combien de temps cela prend-il ? Y a-t-il des périodes de marche préférables ? Qu'est-ce que la Compostela ? Quel matériel est le plus adapté à cette expérience ?

Voici seulement quelques questions parmi la multitude qui étreignent chaque personne s'interrogeant sur le pèlerinage de Compostelle. Cet article propose des éléments de réponse par rapport aux nombreuses questions d'organisation et aux choix à faire.

Ayant moi-même réalisé ce pèlerinage cette année, je me suis permis de demander à François s'il était intéressé par un article sur ce sujet. Je tiens à préciser d'emblée plusieurs points : il n'y aura dans cet article aucune instruction formelle mais seulement des conseils/suggestions que vous êtes libre d'adapter à votre propre personnalité et vos besoins.

J'ai voulu rédiger cet article en toute humilité, ne disposant pas d'une expérience forte du pèlerinage, je tiens donc à préciser que les conseils proposés ici dépendent des choix que j'ai effectués : itinéraire suivi : Camino Francès ; période de marche : Mai-Juin ; durée : 5 semaines ; moyenne parcourue : 25 km/jour ; départ : Saint-Jean-Pied-de-Port et arrivée : Finisterre ; hébergement en auberge. Malgré cette expérience réduite, le chemin étant ce qu'il est, de nombreux conseils sont applicables pour d'autres itinéraires/périodes de l'année et peuvent donc vous permettre de vous lancer dans cette aventure avec sérénité.

Afin de rendre la lecture plus facile, l'article a été divisé en trois grandes parties : Avant le pèlerinage, Pendant la marche et Après le pèlerinage. Chacune d'entre elles est rédigée sous forme de questions/réponses abordant un maximum de questionnements qu'un futur pèlerin peut se poser. Grâce au sommaire un peu plus bas, vous aurez un aperçu de chaque question et des liens vous permettront d'aller directement à une question en particulier.

AVANT :

- 1 - [Les motivations \(religion, challenge sportif, culturel\)](#)
- 2 - [Choix de l'équipement \(matériel, coquille, crêdenciale, carte bancaire, téléphone\)](#)
- 3 - [Itinéraire \(choix du chemin, guide papier, balisage\)](#)
- 4 - [Seul ou à plusieurs \(avantages/inconvénients\)](#)
- 5 - [Préparation physique \(fréquence, longueur, difficulté\)](#)
- 6 - [Préparation mentale \(partager son projet, fixer une date, témoignages\)](#)
- 7 - [Période \(saison de marche, durée\)](#)
- 8 - [Prévoir le retour \(ou ne pas le prévoir, les différentes solutions\)](#)

La première partie de cet article concerne donc « l'avant pèlerinage », soit ce qu'il faut savoir/faire (ou savoir faire d'ailleurs !). Voyons ensemble sans plus tarder ce qu'il en est !

## Pourquoi réaliser le pèlerinage de Compostelle ?



Voilà une question légitime (je ne vais pas écrire le contraire, je suis à la fois 'interviewer' et 'interviewé' 😊 )

Il y a presque autant de raisons de partir sur le chemin que de cheminants. Les plus répandues sont : l'envie d'évasion, de faire une parenthèse dans sa vie et ainsi de prendre du recul sur ses aspects, car le chemin offre tout le loisir de réfléchir, les kilomètres étant nombreux ; mais on peut aussi citer la motivation spirituelle, qui se rapproche de l'origine même du pèlerinage, qui est un des trois « grands pèlerinages » de la religion Catholique ; ou encore, et en vrac : le challenge sportif, l'envie d'arrêter de fumer (véridique !), la perte de poids, l'envie de faire des rencontres, etc.

Quelle qu'elle soit, votre motivation pour vous lancer sur le chemin est la bonne ! Cela vous surprend ? Le chemin est tellement riche que peu importe pourquoi vous avez décidé de cheminer,

vous aurez forcément satisfaction une fois arrivé à la Cathédrale de Compostelle (ou à Finistère). Et vous voulez une seconde bonne nouvelle ? Le plus dur n'est pas de marcher tous les jours, mais bien de se lancer (nous verrons comment plus bas, dans la section préparation mentale).

## **J'aimerais réaliser le pèlerinage de Compostelle mais je n'ai aucune idée du matériel à emporter, je suis perdu et je lis tout et son contraire sur internet. Qu'en est-il vraiment ?**

S'il y a bien un sujet dont il faut se préoccuper avant de se lancer sur le chemin, c'est celui du matériel. En effet, d'un équipement adapté (en quantité, en qualité et en nécessité) dépendront des semaines de marche agréables durant lesquelles votre esprit pourra se concentrer sur autre chose que des préoccupations purement matérialistes. N'est-ce pas tranquilisant de pouvoir marcher près de 900km sans avoir à (trop) se soucier de son matériel ?

Si vous avez commencé à vous renseigner concernant le pèlerinage, bravo, c'est ce qu'il est préférable de faire ! Mais surtout, vous vous rendrez compte qu'on lit de tout concernant le matériel pour cette expérience : certains ne jureront que par des chaussures de montagne en cuir, d'autres par des sandales ; pour l'un rien ne vaut une application GPS pour se repérer, d'autres préféreront partir en suivant le balisage.

Je vais vous donner ici des éléments qui vous permettront de vous faire votre opinion sur certaines options qui s'offrent à vous pour cette expérience et mettre à votre disposition ma propre liste de matériel à moins de 6,5kg.

Avant de commencer, gardons à l'esprit que mes conseils sont ceux d'un pèlerin ayant débuté à Saint-Jean-Pied-de-Port et marchant en moyenne 25 km/j durant les mois de mai et juin. De plus, Compostelle n'est pas dur en soi : pas de jungle, pas de prédateurs dangereux, pas d'escalade, etc. Afin de rassurer tout le monde sur le matériel à emporter, dites-vous qu'il s'agit simplement d'une longue balade, cela vous évitera de faire certaines des erreurs que j'ai commises.

### **Poids**

Voilà bien un des points pour lesquels vous lirez tout et rien. 10% du poids du marcheur maximum ou bien 10kg max pour une femme et 12kg max pour un homme (selon l'hypothèse précédente, nous avons déjà à faire à des marcheurs très bien portants !) etc. Mon conseil : oubliez tout cela ! La seule préoccupation qui doit être la vôtre : limiter le poids du sac le plus possible.

Comment faire ?

Cela dépend de la saison de marche (matériel plus conséquent en hiver), du lieu de départ (pour St-Jean-Pied-de-Port, on peut, comme moi, se restreindre à 6,5kg), du budget (en général, plus l'équipement est léger, plus il est cher) et du niveau de confort dont vous souhaitez disposer. Je vous conseille de :

- choisir chaque élément de son équipement le plus léger possible
- faire des choix et s'y tenir (2 sous-vêtements suffisent. Mais 2, ce n'est pas 3 !)
- ne pas avoir peur : personne n'aime avoir peur, alors on va chercher un moyen d'effacer cette peur. Dans notre cas, si on a peur d'avoir froid, on risque fort d'emporter des gants et un bonnet pour l'étape des Pyrénées, et ensuite de les porter sur les 900km restants... Dommage !
- lire les très bons articles de François à ce sujet :  
<https://www.randonner-malin.com/liste-materiel-gr20-autonomie-complete/>  
<https://www.randonner-malin.com/savez-vous-choisir-votre-materiel-de-randonnee/>  
<https://www.randonner-malin.com/vetements-de-randonnee-le-systeme-des-3-couches/>  
<https://www.randonner-malin.com/4-principes-pour-randonner-plus-leger/>
- ne pas se laisser emporter par la manie des « au cas où ». On ne fait pas une valise de voyage quand on fait son sac pour Compostelle : pas moyen de ranger ses affaires dans un dressing, là il faut les porter
- faire des marches d'entraînement et supprimer ce qui est inutile

### **Chaussures**

Là aussi, vaste débat. Pour ce point, je serai moins catégorique que le précédent, car le choix des chaussures dépend presque entièrement de vous. Personnellement, j'ai marché en sandales de

marche de B à Z (je n'ai fait que la première étape, réputée la plus dure, en chaussures montantes en cuir). Si vous souhaitez en savoir plus sur les sandales, vous pouvez lire cet article très bien fait de Sylvie la pèlerine, sur son blog : <http://www.radiocamino.net/pratique/ode-a-mes-sandales>

Laissez-moi simplement vous dire que 3 de mes compagnons de marche m'ont rapidement imité et que sandales et ampoules ne vont pas de paire. Pour ma part : 0 ampoule sur 5 semaines de marche. Et quel bonheur de ne pas avoir à les porter dans le sac ! (Note de François : même si ce n'est pas spécifique à Compostelle, je vous conseille de [télécharger le guide](#) à ce sujet).

## Sac à dos

Si vous optez pour la solution « marche légère » que je vous conseille, un sac de 35L sera amplement suffisant, tout du moins en logeant en auberges. Le mien faisait 38L et n'était jamais plein. J'aurais volontiers opté pour un sac moins haut dans la gamme (et donc moins cher) si ce n'était que je compte le réutiliser dans des situations plus extrêmes, et que j'avais donc besoin d'un sac de meilleure facture. Mais il est tout à fait possible d'aller chez Décathlon (ou d'autres enseignes de sport) et de trouver un sac de 35L (ou moins) qui conviendra.

Avez-vous pensé à l'achat d'occasion sur internet ? Alors Google Shopping et Leboncoin vous aideront ! Et pas besoin de vous munir d'un sac trop sophistiqué (garder en tête votre plus grand défi : réduire son poids au maximum !) (Note de François : n'oubliez pas qu'il est très important d'essayer un sac à dos et voici un [article au sujet](#) du volume des sacs à dos).

Pour l'anecdote, un de mes compagnons de marche, Jack l'Américain, s'est perdu lors d'une étape réputée difficile pour qui ne suivrait pas le bon balisage. Après plusieurs heures à travers bois et ronces, il est arrivé au pied d'un rocher de deux mètres de haut. Avec son sac de randonnée de 10kg sur le dos, il était incapable de l'escalader. Il a alors mis toutes ses affaires « vitales » dans un petit sac en toile et laissé à son sac à dos, au beau milieu de la forêt. Figurez-vous qu'il a terminé les dix derniers jours du pèlerinage avec ce seul sac en toile et quelques affaires données par chacun d'entre nous.

Si je vous raconte cette anecdote, c'est pour vous montrer à quel point on peut parfois se dépouiller de tout et malgré tout réussir son pèlerinage. Après tout, les pèlerins du moyen-âge n'avaient pas tout notre attirail et notre technologie, et arrivaient bien à destination, puis repartaient chez eux en sens inverse... toujours à pied !

## Liste de matériel

Vous pouvez trouver ci-après une liste exhaustive du matériel que j'ai emporté avec moi, afin de vous donner une idée de ce dont vous aurez besoin.

ITEM	QTÉ	PRIX (€)	POIDS (g)	MARQUE-MODÈLE-REMARQUES
Bloc notes	1		100	
Boîte savon Marseille	1	2,5	47	Elite
Boules Quiès	1 paire	0	3	
Briquet	1	0	11	Bic
Brosse à dent	1	1	12	Signal
Caleçon	2	0	26	H&M - En coton pour plus de confort
Chargeur de portable	1		100	
Chaussettes fines	2 paires	27,9	125	1* Icebreaker - Hike + / 1* Chaussettes en coton



Cigarettes	1	0	23	Marlboro rouge
Collants 100% Mérinos	1	35	130	Wanabee - Taille S - Pas utilisé, renvoyé
Coupe ongles	1	0	22	
Couteau	1	0	57	Opinel - n°7
Couverture de survie	1	0	57	
Couvre chef	1	0	90	Casquette
Dentifrice petit contenant	2	0	65	Elmex, trouvé chez un dentiste
Eau 1,5L dans poche à eau		0	1500	
Enveloppes	3		14	Pas utilisées
Fourchette - Cuiller	1	2	10	Light My Fire
Jambes de pantalon	1 paire		90	Columbia - Omni shade
Kit réparation	1		100	
Lampe frontale	1	22,5	27	Petzl e+ lite
Lunettes de soleil	1	20	24	Orao - Parkside Ind UV 3
Matelas de sol	1	40	384	Thermarest - Z Lite Sol - Renvoyé
Micro-polaire	1	15	300	Quechua - Oxyane (Decathlon)
Pantalon shorté	1	65	Porté	Columbia - Omni shade
Papiers		0	25	CNI - Vitale - Européenne - CB - Espèces
Pinces à linge	4	0	26	
Poche à eau	1	19,5	111	Platypus - Hoser
Portable	1		150	Sony Ericsson XPERIA SP
Rouleau papier toilette	1	0	65	
Sac à dos	1	111,4	1300	Millet - Aerial 38
Sac de couchage	1	206	664	Cumulus - Lite Line 300
Sac plastique pour protection sac de couchage	1	0	10	Sac plastique vert du Vieux Campeur
Sac poubelle pour jupe de pluie	1	0	30	50L
Sandales	1 paire	79,4	Porté	Teva - Terra Fi 4
Savon de Marseille	1	1	100	
Serviette de randonnée	1	10	57	Cocoon 60*30
Shampooing	2	0	110	Format produit d'accueil hôtel
Stylo	1		16	
T-shirt manches courtes mérinos	2	30	60	Oxyane (Decathlon)
Veste de pluie	1	103,2	307	The North Face - Venture Jacket
Coquille Saint Jacques + accroche	1		65	
TOTAUX :		791,4	6413	

## Conseils divers

- garder en tête que le chemin est fréquenté, on rencontre donc beaucoup d'autres pèlerins, et le partage est très courant
- il y a, tout le long de l'itinéraire, de nombreuses boutiques qui proposent « tout pour le pèlerin », donc pas de crainte à avoir si vous oubliez quelque chose. Une campagne de marche a même acheté un sac de couchage pendant le voyage !
- il est conseillé, pour les femmes, de partir avec un sac plus léger que les hommes, or elles ont plus de choses à emporter (hygiène féminine, sous-vêtements haut et bas), à vous donc d'être d'autant plus drastique dans vos choix (*Note de François : un gabarit plus petit est souvent synonyme de vêtements/matériel plus petits - donc ça compense un peu ;-)*)
- 1 gramme est 1 gramme. 100 d'entre eux font déjà 100 grammes, et l'on sent rapidement la différence
- nous aborderons le thème du ravitaillement en eau plus loin, mais rien ne sert de vous charger de trop, du fait du nombre important de fontaines et commerces sur le chemin. Sauf certaines étapes, 1L (et donc 1kg) suffit.

## Crédenciale



La crédenciale est un petit carnet en papier qui représente votre « passeport du pèlerin ». Il s'agit en fait d'une sorte de justificatif qui vous donne accès aux auberges, qui tamponneront ce carnet. A l'arrivée à St Jacques, ce justificatif démontrera que vous aurez parcouru telle distance et que vous avez donc droit de recevoir la Compostela, qui est un « diplôme » attestant de l'aboutissement de votre pèlerinage.

NB : pour les 100 derniers kilomètres (depuis Sarria environ, sur le Camino Francès), il est fortement conseillé de faire appliquer 2 tampons par jour afin d'obtenir la Compostela. Pour le reste du chemin, un seul est suffisant, généralement celui du soir à l'auberge.

Pour obtenir une crédenciale, vous pouvez vous adresser à des sites jacquaires qui en vendent à des tarifs raisonnables (comptez entre 5 et 10 euros). Mais il s'en vend aussi tout au long du chemin et particulièrement à St Jean Pied de Port.

## Coquille Saint-Jacques



Voici le symbole même du pèlerin ! Cette coquille permet aux pèlerins de se reconnaître, de s'identifier. Vous pouvez en récupérer une chez vous après un dîner en famille et l'attacher sur votre sac. Sachez cependant qu'il y en a en vente tout au long du chemin, pour une poignée d'euros. Elles sont cependant toutes semblables, et donc moins « personnelles ». Rien n'oblige d'avoir une coquille. À vous de voir si vous souhaitez vous plier à cette coutume ou non.

## Carte bancaire

Indispensable. Je vous conseille de ne pas retirer de gros montants pour ne pas susciter la convoitise. Vérifiez avant le départ que votre carte vous autorise paiements et retraits à l'étranger et vérifiez avec votre banque la politique qu'elle exerce quant aux retraits et paiements à l'étranger. Et si possible, faites un avenant à votre contrat pour éviter de payer des frais pour cette période.

On trouve des distributeurs de billets partout sur le chemin.

## Téléphone portable

Partez-vous avec un objectif de retraite complète, sans contact avec vos proches ? Dans ce cas, vous éviterez certainement de prendre votre téléphone portable.

Pour tous les autres cas, je vous conseille vraiment d'emporter ce petit objet. En effet, il pourrait vous sauver la vie ou celle d'un compagnon de marche en cas d'urgence. Vérifiez avant le départ avec votre opérateur les coûts de communication depuis l'étranger. Personnellement, j'ai souscrit à une carte SIM espagnole, réseau Orange Espagne, qui me permettait d'appeler mes parents tous les soirs pour leur donner des nouvelles en deux ou trois minutes et qu'ils suivent, sur la carte que j'avais préparée, mon avancée.

NB : numéro d'urgence européen : 112. Les prises de branchement espagnoles sont les mêmes qu'en France, donc pas besoin d'adaptateur (*Note de François : je vous conseille la lecture de [cet article](#) sur le sujet*).

## Me voilà décidé à partir sur le chemin, mais je suis perdu face au nombre incalculable d'itinéraires possibles. Comment choisir ?



Certains chemins débutent en Écosse, d'autres en Russie, d'autres plus loin encore. Vous l'aurez compris, on peut commencer de n'importe où. N'oublions pas que « chemin de Compostelle » et

« contrainte » ne vont pas du tout ensemble. Je m'explique : cheminer vers Compostelle n'impose aucune règle. Les pèlerins originels partaient du seuil de leur porte. Certains pèlerins actuels font de même. Vous pouvez donc partir de n'importe où sur la planète.

Ceci étant, on distingue pour la France, 4 grandes « voies de pèlerinage », d'ailleurs classées au patrimoine mondial de l'UNESCO :

- voie de Tours (via Turonensis) : commence à Tours mais peut se débiter plus en amont, à Paris, au pied de la tour Saint Jacques, et propose deux grandes variantes : une par Chartres et une par Orléans. Passe par Tours, Poitiers, Saintes, Bordeaux. La moins empruntée des quatre voies françaises (tend à se démocratiser), donc la plus calme, mais bien balisée et équipée en hébergements ;
- voie de Vézelay (via Lemovicensis) : passe par Limoges et Périgueux ;
- voie du Puy-en-Velay (via Podiensis) : la plus empruntée des quatre car pour beaucoup la plus riche en patrimoine et paysages. Passe par Conques et Cahors ;
- voie d'Arles (via Tolosana) : passe par Toulouse et Auch.

Les trois premières se rejoignent à St-Jean-Pied-de-Port, au pied des Pyrénées, à la frontière avec l'Espagne. La dernière voie les rejoint quelques dizaines de kilomètres plus loin, à Puente La Reina (en Espagne).

Notons qu'il existe de nombreuses variantes pour chacune de ces voies, et qu'il existe aussi d'autres voies en amont qui rejoignent les 4 grandes (départ du Mont St Michel par exemple).

Côté Espagnol, il existe là aussi de nombreuses voies de pèlerinages. Les plus connues étant :

- le Camino Francès (centre-nord de l'Espagne, d'est en ouest, 70% du nombre total de pèlerins) qui passe par Pamplune, Burgos, Leon ;
- le Camino Del Norte (nord de l'Espagne, d'est en ouest) qui passe par San Sebastian, Santander, Oviedo ;
- le Camino Portugés, qui vient du Portugal.

Notons que là aussi, et même plus qu'en France, le nombre de variantes est presque infini, on peut jongler entre l'une et l'autre des voies, se « fabriquer » un itinéraire personnalisé.

Saint-Jean-Pied-de-Port : cette petite ville au pied des Pyrénées est souvent retenue pour le départ, notamment pour les pèlerins qui effectuent le pèlerinage d'un seul tenant. C'était mon choix également. Analysons pourquoi :



#### Avantages :

- le pèlerinage au départ de St Jean ne dure environ qu'un mois, soit globalement, moitié moins par rapport à un départ à l'origine des quatre voies françaises (Paris, Vézelay, Le Puy en Velay, Arles) ;
- à partir de ce point, le balisage vers Compostelle est très présent, impossible ou presque de s'égarer ;
- est situé au carrefour de trois des quatre grandes voies françaises et peut permettre de rejoindre le Camino Del Norte en 3 petits jours de marche ;
- très bien fournie en boutiques et points informations.

#### Inconvénients :

- la première étape (St Jean – Roncevaux) est la plus dure du chemin (forts dénivelés, vent incessant, longueur) et peut décourager les moins téméraires et surtout laisser des traces dès le début de l'expérience ;
- les hébergements sont assez chers, du fait du nombre important de pèlerins transitant par cette ville.

## Dois-je partir seul ou accompagné ?

Il est difficile de répondre à cette question car cela dépendra en grande partie de la motivation (voir première question). Nous allons cependant donner les avantages et inconvénients des deux formes de pèlerinage.

### Seul

Partir seul est certes un choix qui est quelque peu effrayant pour certains, mais vaut à coup sûr le coup ! Voyons pourquoi.

#### Avantages :

- on n'écoute que soi pour les pauses, les lieux d'hébergement, les visites, les jours de repos, l'itinéraire, la longueur des étapes, l'heure du lever et du coucher etc. En fait : la liberté totale !
- on s'ouvre plus facilement aux autres. Rapidement, notre nature humaine prend le dessus et on cherche à se sociabiliser. On rencontre ainsi de nombreuses nouvelles personnes, qui nous offrent à chaque fois un enseignement sur notre propre vie, nos valeurs. Les échanges sont facilités avec ces personnes et très enrichissants ;
- on choisit seul le groupe avec lequel on veut partager tout ou partie du chemin, sans que personne d'autre nous freine ou nous pousse à intégrer un autre groupe contre notre gré.

#### Inconvénient (oui, au singulier, car je n'en vois qu'un !) :

- décision difficile à prendre car l'on est tous habitués à nos proches, nos amis et, sans le savoir, à un confort de vie sociale. Lorsqu'on est confronté à un éventuel départ seul, cela peut effrayer.

### A plusieurs

#### Avantages :

- rassurant : en cas de coup de mou (physiquement ou moralement), l'autre ou les autres peut (peuvent) vous soutenir ;
- motivant : dans les moments de doute, que ce soit avant le départ (« dois-je vraiment partir ? ») ou pendant la marche, le fait de partir à plusieurs peut permettre de discuter de ces doutes et de les effacer.



Crédit photo José Antonio Gil Martínez

#### Inconvénients :

- on s'ouvre moins facilement aux autres. Attention, cela dépendra malgré tout des personnes avec qui vous partez et de votre personnalité, mais lorsqu'on voyage en groupe, on a une tendance naturelle à se satisfaire de ces relations sociales ;
- peut vite tourner au cauchemar : certains se rendent compte rapidement que marcher des heures avec son(sa) meilleur(e) ami(e) n'est pas pareil que d'aller boire un café avec lui(elle)... Et regrettent vite leur choix. C'est d'autant moins évident de dire franchement à son meilleur ami qu'il vous agace, que vous avez besoin d'air, qu'à des inconnus avec qui vous ne marchez que depuis quelques heures/jours.



Pour conclure sur ce point, je vous fais part de ma propre expérience : je suis parti seul, peu rassuré et je me suis très vite félicité de ce choix. J'ai rencontré plein de personnes extraordinaires, tout en gardant mon indépendance et mes moments de solitude quand j'en ressentais le besoin. Après à peine quatre jours, nous avons formé un groupe de neuf jeunes marchants tous ensemble, mais j'ai petit à petit rencontré moins de monde. En effet, je me suis satisfait du groupe solide que nous formions et ne me suis pas intéressé aux nouvelles personnes comme je l'avais fait avec mes huit compagnons au départ. J'ai donc du faire un vrai travail sur moi pour continuer de m'ouvrir aux autres, et j'en suis ressorti grandi !

Enfin, je vous déconseille fortement de céder à la tentation de répondre aux annonces de pèlerins qui recherchent des « compagnons de marche » sur internet. C'est le meilleur moyen de gâcher toute votre expérience ! (*Note de François : je vous conseille d'ailleurs vivement la lecture de [cet article](#)*).

## Faut-il se préparer physiquement au pèlerinage ?

Pour répondre à cette question, il faut que vous vous en posiez d'autres qui concernent :

- votre âge
- votre expérience de la marche
- votre condition physique générale
- le type de pèlerinage que vous prévoyez de réaliser (morcelé sur plusieurs années, en une fois ; quel itinéraire, certains étant bien plus durs que d'autres ; votre lieu de départ ; etc.).

En effet, en fonction des réponses à ces questions, votre préparation physique (si vous prévoyez d'en faire une, ce que je vous conseille malgré tout), ne sera pas la même.

Pourquoi faire une préparation physique ?

Cela permet de tester votre matériel (mon sac est trop lourd, tel objet n'est pas nécessaire, ou tel autre m'est vraiment indispensable, etc.) mais aussi votre motivation (finalement, marcher vingt kilomètres ne me plaît absolument pas, je m'ennuie, dois-je vraiment partir ? (oui ! 🙄) et, par définition, améliore votre condition physique, « dérouille » votre organisme et le prépare à la marche au long cours.

*(Note de François : je vous invite à lire ces deux articles – [pourquoi se préparer physiquement](#) et [êtes-vous prêt physiquement](#)).*

Personnellement, j'avais 22 ans au moment du pèlerinage, une condition physique classique pour mon âge, je n'avais pas randonnée depuis au moins 8 ans et j'avais prévu, initialement, de partir de ma porte d'entrée (au Mans) pour rejoindre la voie de Tours puis aller jusqu'à Finisterre, soit un peu plus de 2 mois de marche. De début avril à mi-mai (date du départ), j'ai marché en moyenne 2 fois par semaine. D'abord 8,5km, puis 10km, puis 12km, puis quelques fois 15km et une seule fois 21 km (soit une petite étape du pèlerinage).

Au final, je pense que je manquais toujours d'entraînement au départ du pèlerinage, mais étant donné ma jeunesse, mon corps s'est vite habitué à la marche (environ 10 jours). D'autre part, j'ai reçu mes sandales de marche neuves 3 jours avant le départ... N'étant pas des chaussures, je n'avais pas besoin de les « casser » (les user) mais là aussi, c'était un risque que j'aurais pu éviter de prendre en m'arrangeant pour les recevoir plus tôt, les essayer et ainsi m'éviter, comme je l'ai finalement fait, d'emporter la seule paire de chaussures qui me paraissait pouvoir faire l'affaire : de lourdes chaussures semi-montantes en cuir, que j'ai finalement renvoyées à la maison après 3 jours de marche pour environ 50€ (on paie toujours ses erreurs...).

Si vous souhaitez diminuer les désagréments des premiers jours de marche (courbatures, jambes lourdes, fatigue qui s'accumule ou, comme moi, inflammation à la jambe gauche qui se « réveillait » après environ 45 minutes de marche pour ne plus me quitter que lorsque je me « shootais » à l'Ibuprofène), je vous conseille donc d'être plus assidu que moi, et de respecter votre planning de marche. Pas besoin de faire beaucoup, après tout les marathoniens ne courent jamais de marathon à l'entraînement, alors pas besoin pour vous de faire des marches de 25km cinq fois par semaine. Rappelez-vous que l'important n'est pas tant le nombre de kilomètres que vous ferez que la fréquence à laquelle vous marcherez, afin d'éduquer votre corps à marcher régulièrement.

Dernière chose sur ce point : vous vous rendrez compte, par vous-même, que l'entraînement du corps s'obtient surtout sur le chemin lui-même. Vous souffrirez quelque peu les premiers jours, puis vous vous étonnerez de ses capacités incroyables qui vous permettront d'augmenter les distances (les deux dernières semaines, j'ai marché en moyenne 30km par jour).

*(Note de François : il faut garder à l'esprit que les tendons et certains autres tissus mettent beaucoup plus de temps à s'adapter à un effort que les muscles (parfois des années) et qu'il faut éviter les augmentations brusques de charges pour l'organisme, au risque de se blesser (charges = intensité*

*des contraintes et durée des contraintes). Il vaut mieux y aller progressivement et commencer le plus tôt possible. Marcher sous l'effet d'anti-douleurs ou anti-inflammatoires n'est pas non plus recommandé, le risque est de créer des dommages sans même s'en rendre compte).*

## Comment me préparer mentalement et psychologiquement à cette expérience ?



Crédit photo Gerard Stolk

Tout d'abord, tout le monde ne sent pas le besoin d'une telle préparation. Certains sont sereins et excités par le départ. Dans ce cas, vous pouvez très bien sauter ce paragraphe. Pour les autres qui, à mon avis, sont nombreux, je vous invite à poursuivre.

Il s'agit ici finalement d'appréhender ce qui nous attend, car dès que la décision est prise de réaliser le pèlerinage, des dizaines de questionnements, plus ou moins forts, vous étreignent. Voici quelques éléments qui, je l'espère, vous aideront.

Fixer une date de départ : ce point me paraît important, car c'est celui qui va guider tout « l'avant pèlerinage ». En effet, fixer une date et s'y tenir, c'est : prévoir une préparation physique en fonction du temps que l'on s'est imparti, choisir son matériel et l'éprouver dans les délais, ne pas repousser le départ indéfiniment, au risque de ne jamais partir.

En parler à son entourage : autre point important. Vos proches connaîtront certainement quelqu'un qui randonne et peut vous conseiller, voire vous prêter du matériel, ou même qui a réalisé le pèlerinage (le top !). Ils vont aussi vous épauler dans vos moments de doute, et vous verrez, déjà avant le départ, de l'admiration et/ou de la fierté dans leurs yeux (vous réalisez le rêve de plus de personnes que vous ne pouvez l'imaginer !). Enfin, il vous sera plus difficile de vous défilier si vous décidez finalement d'abandonner le projet.

Se renseigner : le meilleur moyen de répondre à ces questionnements personnels qui vous assaillent, c'est de se renseigner pour trouver des éléments de réponse et faire des choix. C'est rassurant et ça fait avancer. Adressez-vous aux magasins de sport, appelez des associations jacquaires, achetez des livres sur le sujet, discutez avec d'anciens pèlerins sur des blogs, forums, ou avec votre entourage, etc.

Lire des témoignages : eh bien si vous lisez jusqu'ici, c'est ce que vous êtes en train de faire, alors bravo ! Plus sérieusement, certains anciens pèlerins vous apporteront l'expérience du terrain que vous n'avez pas encore et vous aideront à faire vos choix, à vous faire une opinion sur tel ou tel sujet. Je vous conseille le blog de la Belge Sylvie : <http://www.radiocamino.net> . Très bien fait et complet, cette femme a une philosophie du pèlerinage plus qu'enrichissante !

Une bonne préparation mentale est synonyme de moins de stress et de plus de tranquillité le jour du départ. D'autre part, un esprit plus serein réfléchit mieux et permet de mieux se concentrer sur les nouveaux défis qui s'offrent à nous. Cela peut être utile la veille du départ, au moment de boucler son sac à dos et de ne rien oublier d'essentiel...

## Quelle période de l'année est-elle la plus adaptée pour le départ ?

Avant de répondre, il faut considérer, en fonction de votre lieu de départ, que le pèlerinage peut durer plusieurs mois et que la météo et la fréquentation du chemin auront évoluées.

Globalement, la saison de pèlerinage, même s'il n'y a rien d'officiel, va d'avril à octobre. En dehors de cette période, il y a toujours des pèlerins sur les différents chemins, mais ils sont bien moins nombreux.

Prenez en compte, au moment de votre choix, le climat et la fréquentation.

Si vous partez un premier avril de Paris, il peut faire assez frais. En revanche, arrivé à la frontière Espagnole (normalement vers début mai), le temps sera déjà bien meilleur. Vous aurez donc à prévoir des vêtements contre le froid mais aussi des tenues légères, bref, un équipement polyvalent et donc plus lourd dans le sac à dos.

Partir début juillet, toujours de Paris, est certainement plus judicieux quant au poids du sac à dos car le climat sera plus chaud durant les deux mois de marche mais peut-être... trop chaud ! Or, la fréquentation du Camino Francès en août (selon notre hypothèse, mois pendant lequel vous marcherez en Espagne) explose et la « course » aux hébergements fait rage, ce qui peut être très frustrant. Vous le voyez, aucun choix n'est idéal. A vous de voir ce qui vous dérange le moins.

Personnellement, je suis parti le 12 mai de St Jean Pied de Port pour arriver, à St Jacques de Compostelle, le 13 juin. Côté climat, je n'ai eu qu'une seule demi-journée de pluie. Le reste du temps il faisait soit beau et chaud, soit beau, soit gris, soit gris et froid. Quoiqu'il en soit, mon équipement me couvrait dans tous les cas de figure (voir ma liste de matériel plus haut, point « quel équipement choisir »).

Côté fréquentation, nous étions dans la période juste avant le « rush », où des milliers de pèlerins se pressent sur le chemin. Il y avait donc du monde sur le chemin, mais rien qui ne soit dérangeant et je n'ai jamais eu aucun problème pour me loger. Je dirais donc que cette période est toute choisie pour réaliser le pèlerinage, si on a le temps nécessaire durant ces mois pour partir.

Cheminer d'une traite ou en plusieurs fois ?

Certains pèlerins font le choix de découper leur pèlerinage sur plusieurs années, marchant une semaine, dix jours, deux semaines chaque année. Dans ce cas, le choix de la période est souvent plus aisé, car plus courte. A vous de faire votre choix. Laissez-moi simplement vous dire qu'à mon avis, la marche d'une traite permet d'apporter un plus grand détachement, une réflexion plus poussée et une plus forte déconnexion, ce que beaucoup recherchent en se lançant sur les chemins.

## Dois-je prévoir le retour à l'avance ?

... Ou ne pas le prévoir ? À vous de voir. Les solutions sont nombreuses pour rentrer de Compostelle (ou de Finisterre, ou d'ailleurs !) et nous allons les détailler, mais il vaut mieux parfois ne pas prévoir le retour.

Pourquoi ne pas prévoir le retour ?

Eh bien, savez-vous réellement à quelle date vous allez arriver ? Même si vous avez prévu un planning d'étapes quotidiennes, vous ne pouvez pas prévoir les blessures éventuelles, qui peuvent vous immobiliser plusieurs jours, ou les rencontres que vous allez faire et que vous ne voudrez surtout pas quitter, au point de rallonger ou raccourcir votre expérience, ou encore les éventuels jours de repos que vous allez prendre pour être tombé amoureux d'un endroit, d'une ville, d'une auberge.

Tous ces éléments mis bout à bout peuvent facilement décaler la date de la fin du pèlerinage de plusieurs jours voire d'une semaine et ainsi vous faire manquer vos obligations (vol retour, train, etc.). Je vous conseille donc de ne pas prévoir de date de retour précise, mais de savoir à l'avance les moyens qui existent pour rentrer. Voyons-les ensemble.

L'avion : St Jacques dispose d'un aéroport international, facile d'accès. Renseignez-vous à l'avance des horaires et dates de vols réguliers pour la France (ou ailleurs), afin d'avoir une idée.

Le train : St Jacques dispose également d'une gare, qui relie les grandes villes espagnoles et françaises. Là aussi, renseignez-vous à l'avance des horaires généraux.

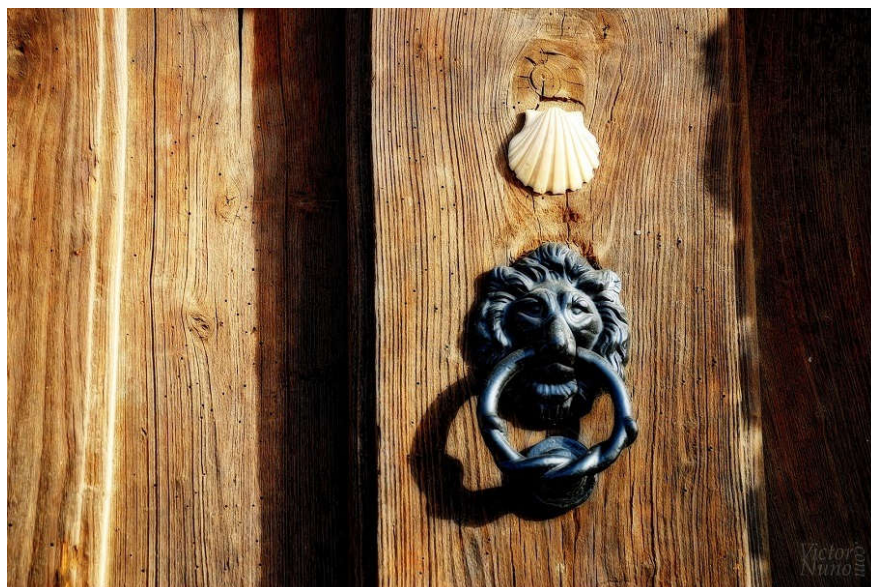
Le car : plus long et souvent moins confortable, mais plus économique. Des cars partent de St Jacques en direction d'autres villes d'Espagne. Notez également que pour ceux qui iront jusqu'à



Finisterre, il y a une liaison Finisterre – St Jacques qui met à disposition jusqu'à 5 cars par jour, à heures fixes, pour moins de 10€ et environ 2h de trajet.

Le covoiturage : le site Blablacar (qui a pratiquement le monopole en Europe dans ce domaine) répertorie des dizaines de milliers d'annonces de particuliers effectuant des trajets avec leur voiture personnelle et qui mettent à disposition d'autres particuliers des places dans leur voiture, contre une faible indemnité (en général 70% moins cher que le train, pour la même distance). Ce système fonctionne très bien en Espagne et m'a permis de relier St Jacques de Compostelle à San Sebastian (dans le Pays Basque espagnol, proche de la frontière française). Pensez-y pour l'aller, si vous décidez de rejoindre une ville autre que celle où vous résidez pour commencer le pèlerinage !

Mon expérience : arrivé à Finisterre, j'ai pris un autocar jusqu'à St Jacques, puis un covoiturage jusqu'à San Sebastian, puis un second autocar jusqu'à Bayonne et enfin un autre covoiturage jusqu'au Mans, là où j'habite. Le tout m'a certes pris deux jours, mais je ne regrette pas, car cela m'a laissé le temps de revenir progressivement dans ma vie quotidienne, et de prendre du recul sur les cinq semaines de marche qui venaient de s'écouler.



## Que faire maintenant ?

Eh bien, il semblerait que vous soyez prêt à partir !

Vous avez en effet défini quelles étaient les motivations qui vous poussent à vous transformer en pèlerin, puis vous avez fait un tour d'horizon du choix du matériel indispensable à cette expérience, vous avez défini quel itinéraire vous emprunterez, vous avez éventuellement trouvé un compagnon de voyage, vous vous êtes plus ou moins entraîné physiquement, et psychologiquement, vous avez défini votre période de marche et vous vous êtes renseigné sur les options qui s'offriront à vous au moment de rentrer chez vous. Avant tout, bravo !

Bravo, car vous venez en fait de réaliser l'aspect le moins attrayant de l'expérience, mais pourtant vital ! Maintenant que votre sac à dos est bouclé, que votre coquille Saint Jacques y pend tranquillement attachée et que vos chaussures s'apprentent à avaler plusieurs centaines de kilomètres au rythme de 4 km/h (*Note de François : Ou moins, ou plus ! Voir [cet article](#) sur les vitesses de marche*), vous pouvez vous endormir sereinement et attendre avec impatience le jour du départ.

Merci infiniment d'avoir lu la première partie de cet article sur Compostelle, et nous nous retrouverons très prochainement pour la deuxième partie ([edit : qui se trouve ici](#)), concernant le cœur du sujet : le pèlerinage en lui-même, le « Pendant ».