

Nous avons vu ensemble quel matériel emporter, nous connaissons l'itinéraire que nous allons emprunter, nous savons à peu près vers quelle date nous devrions arriver à Compostelle et nous nous sommes préparés, physiquement et psychologiquement, au fait de marcher environ 25km par jour. Que nous reste-t-il à faire ? Eh bien, le pèlerinage, évidemment !

Voyons donc ensemble, dans cette deuxième partie, le « Pendant pèlerinage », que j'aurais pu appeler tout simplement « Le Pèlerinage ». Comme d'habitude, un sommaire pour commencer, répertoriant tous les questionnements auxquels je tâcherai de répondre dans l'article. Et pour chaque questionnement, un lien vers la partie correspondante. Je n'ai pas pris la peine de les classer selon un quelconque critère, tous ces points (ou presque !) étant valables pour la durée entière du pèlerinage.

Rappel de mon expérience (et donc de mes connaissances du chemin pour vous proposer cette série d'articles) : itinéraire suivi : Camino Francès ; période de marche : Mai-Juin ; durée : 5 semaines ; moyenne parcourue : 25km/jour ; départ : Saint-Jean-Pied-de-Port et arrivée : Finisterre ; hébergement en auberge ; nombre de pèlerinages à mon actif : 1.

PENDANT :

- 1 - [Gestion de l'effort \(étirements, anti-douleurs, distance, repos\)](#)
- 2 - [Découpage des étapes \(en fonction de l'hébergement choisi, du groupe\)](#)
- 3 - [Modifications de l'équipement](#)
- 4 - [Visites \(guide papier, sur le tas, échanger avec les autres pèlerins, coût\)](#)
- 5 - [Faciliter une étape \(écouter son corps, transports de bagages, train\)](#)
- 6 - [Se détacher \(prendre le temps, échanger\)](#)
- 7 - [Gérer les déclics psychologiques](#)
- 8 - [La foi](#)
- 9 - [Le budget](#)
- 10 - [La météo](#)
- 11 - [L'approvisionnement](#)
- 12 - [L'hébergement](#)
- 13 - [La Compostela](#)
- 14 - [Gérer les rencontres](#)
- 15 - [Les autres pèlerins \(cyclistes, groupes, cavaliers\)](#)
- 16 - [Finisterre \(y aller ou non ? 85km supplémentaires\)](#)

Comme vous le voyez, et à juste titre d'ailleurs, cette partie de l'article est très longue et regroupe 16 points. Je vous invite à user et abuser des liens pour vous rendre directement à tel ou tel point qui vous intéresse en particulier. Si c'est votre première lecture, il est plus judicieux, à mon goût, de tout lire. De mon côté, je vais tâcher d'aborder chaque point avec concision, même si ce n'est pas toujours facile ! Allons-y !

## Comment gérer son effort tout au long du pèlerinage ?

Partir pour Compostelle, c'est marcher des centaines de kilomètres, voire près d'un millier. C'est beaucoup et peu à la fois. Beaucoup car dans nos sociétés modernes, la marche n'est plus le moyen de déplacement privilégié. Il est rare, aujourd'hui, de rencontrer quelqu'un qui marche, tous les jours, plus de quelques kilomètres. Mais peu également car notre nature humaine fait de nous les seuls animaux totalement bipèdes au monde : nous sommes faits pour marcher (merci Lucy, merci Cro-Magnon !).

Rassurez-vous donc : marcher plusieurs centaines de kilomètres sur une durée assez courte (quelques semaines) est totalement faisable, votre corps saura vous le prouver (et c'est d'ailleurs exaltant !). Cependant, lorsqu'on est peu habitué à la marche, et même si l'on s'est entraîné avant le départ, il va falloir gérer, jour après jour, son effort. Voici mes conseils :

### Étirements

En partant pour Compostelle, dites-vous que vous êtes un sportif (et c'est le cas), un super-randonneur. Et comme tout bon sportif, il va falloir soulager vos muscles pour éviter crampes et courbatures. Je ne sais trop ce qu'il se passe lorsqu'on s'étire, je sais simplement que cela soulage le muscle, évacue les toxines et permet au muscle de se développer.

Je vous conseille donc : une séance d'étirements avant de démarrer votre étape le matin, en douceur (votre organisme est froid, allez-y doucement). Pas d'à-coups, on adopte la position souhaitée, on reste ainsi pendant quelques secondes et on relâche en douceur ; et une séance d'étirements le soir

après la douche par exemple. *(Note de François : les étirements sont assez discutés dans le domaine du sport, [voici un article sur le sujet](#), je vous invite également à y lire les commentaires).*

## Douche

En plus de laver, vous sentirez le bien être de sentir l'eau couler sur vos jambes, vos pieds et les détendre instantanément. J'avais pris l'habitude, dès le départ du pèlerinage, de régler la température de l'eau au plus froid et de commencer par passer le jet sur le bas de mon corps, pour favoriser la circulation sanguine. Puis de remettre à un niveau de température confortable et de prendre une douche classique.

## Anti-douleurs

(en Anglais, ça peut servir, « pain-killer ») : plusieurs anti-douleurs existent. Le paracétamol, en vente dans toutes les pharmacies sans ordonnance. Ils peuvent aider à fluidifier le sang et à prévenir les courbatures. Les anti-inflammatoires, type Ibuprofène, permettent d'agir sur les inflammations. Je ne suis pas pharmacien et je n'y connais pas grand-chose. Je sais juste que, personnellement, j'ai eu une inflammation de la cuisse gauche après 3 jours de marche et que c'est grâce à un anti-inflammatoire que j'ai pu supporter la douleur et continuer à avancer (j'ai rencontré une pharmacienne sur le chemin, qui m'a donné beaucoup de conseils), le temps que mon corps s'habitue à l'effort.

*(Note de François : mes poils se sont hérissés en lisant cette section. 😬 Même si c'est pratique assez courante, je ne le recommande pas à moins de savoir ce que vous faites. Les anti-douleurs et anti-inflammatoires cachent la douleur qui n'est pas là pour vous embêter mais pour vous signaler que quelque chose ne va pas. Le risque est de vous blesser (encore plus) sans vous en rendre compte).*

## Distance

Comme nous l'avons évoqué dans la première partie de cet article, au point préparation physique, vous pourrez, une fois votre corps habitué à l'effort, augmenter progressivement les distances de marche. Passer d'une vingtaine de kilomètres au début de l'expérience à une trentaine, voire plus, la dernière semaine (avec une progression régulière dans l'augmentation de la distance) est tout à fait réaliste. Cependant, je vous conseille de gérer la distance, tout au long du pèlerinage, et en fonction de votre niveau de fatigue, mais aussi de la météo (marcher sous la pluie est généralement moins agréable que sous le soleil), de votre âge, de votre expérience et de votre préparation physique.

## Jour de repos

Le pèlerinage étant ce qu'il est, rien ne vous oblige à prendre un jour de repos... Sauf peut-être votre corps ! Vous le sentirez de vous-même, mais il faut parfois savoir dire stop pour soulager son corps, au risque de quitter quelques personnes rencontrées sur le chemin avec qui l'on avait bien accroché. Dans mon cas, j'ai pris 2 jours de repos. Le premier après 12 jours de marche, à Burgos et le second à Hospital de Orbigo, après 23 jours (soit 11 jours entre ces deux jours de repos).

C'est ce premier jour de repos qui m'a permis de calmer enfin l'inflammation à ma cuisse gauche et d'abandonner définitivement les anti-inflammatoires. Pour ces jours particuliers, je vous conseille de vous arrêter (dans la mesure du possible) dans des villes à fort potentiel de visite, qui vous permettront de vous occuper pendant votre repos ou dans des auberges extrêmement confortables (avec, pourquoi pas, jardin et hamacs, c'est vraiment agréable !). Et surtout de vous reposer : s'allonger, dormir tout son soûl (pour une fois, rangez le réveil !), éviter de trop se déplacer, réduire l'allure lorsque vous marchez, bref, faites prendre des vacances à vos pieds, vos jambes et votre dos, ils l'ont mérité et vous en serez reconnaissants !

Pour conclure sur ce point, je dirai qu'il est capital de prendre soin de son corps grâce à toutes ces petites attentions car sans vos jambes, c'est la fin du pèlerinage. Soyez à l'écoute, restez raisonnable et tout se passera bien ! *(Note de François : je vous invite à lire [cet article sur la récupération](#), qui reprend certains points d'Adrien).*

## Comment découper les étapes ?

Pour répondre à cette question, j'aimerais prendre l'exemple d'un départ en vacances en voiture. Vous savez que vous partez pour environ 800km de route, pour rallier l'Ouest de la France à la Côte d'Azur, où vous passerez d'excellents moments ensoleillés en famille. Vous avez donc prévu de partir tôt : on est en plein chassé-croisé entre Juilletistes et Aoûtistes, il va y avoir du monde ; cela permettra aux enfants de dormir sur la moitié du chemin et d'anticiper sur les bouchons, d'avoir de la marge. Vous avez prévu un arrêt « pipi » après 2h de route (« toutes les 2h, la pause s'impose », bien vous êtes responsable 😊), un second arrêt « déjeuner » après 4h etc. etc. Bref, votre journée est bien planifiée dans votre tête.



Transposé à Compostelle, c'est à peu près pareil : vous avez fait un découpage des étapes avant le départ, chez vous. Vous savez que vous partirez vers environ 6h le matin, vous arrêterez après 2h de marche pour la première pause et manger un bout etc. etc. Bref, votre journée est bien planifiée dans votre tête.

Comme pour les départs en vacances, le découpage des étapes lors du pèlerinage ne correspond presque jamais à ce que l'on avait prévu. Mais ici les modifications ne sont pas dues à des bouchons, des aires fermées, des contrôles de police ou des accidents mais à ce que vous apprendrez sur le chemin alors que vous serez en train de l'arpenter. Je m'explique : selon votre guide, tel village ou telle ville ne présente que peu d'intérêt. Vous n'avez donc pas prévu de vous y arrêter. Manque de chance, vous rencontrez un pèlerin qui n'en est pas à son coup d'essai et vous conseille fortement de vous arrêter dans telle auberge de ce même village, où vous vivrez un moment exceptionnel, et ajoutez au passage que votre guide serait mieux utilisé comme cale de meuble... Qui croire alors ?

Personnellement, je suis parti sur le chemin sans guide papier, et donc sans « préjugé » sur les étapes à effectuer. La seule que je connaissais était la première : St-Jean-Pied-de-Port à Roncevaux. En effet, vous comprendrez que lorsqu'on voit l'abbaye de Roncevaux, on la considère comme une oasis au milieu d'un désert aride : une bénédiction. L'arrêt en cette abbaye est presque « obligatoire ». Mais pour le reste, je n'avais aucune idée de où et quand m'arrêter. Rassurez-vous, à Saint-Jean-Pied-de-Port, l'association des « Amis du Chemin de Saint-Jacques des Pyrénées Atlantiques » vous distribue, dans ses bureaux, un découpage type du chemin depuis Saint-Jean-Pied-de-Port en 34 étapes. Il s'agit d'une feuille A4 imprimée en recto-verso et incluant les dénivelés, les villages traversés, les distances et l'altitude. Bref, pas besoin de plus pour traverser l'Espagne en toute sérénité !

Sachez que presque chaque village du chemin dispose d'une albergue (une auberge, en Français. C'est un hébergement à bas coût qui vous permet de passer la nuit en dortoir, avec douche et parfois cuisine). Si, comme 95% des pèlerins, c'est le type d'hébergement que vous aurez retenu, alors vous pourrez découper vos étapes comme bon vous semblera, et augmenter ou réduire la distance de marche du jour de quelques kilomètres en fonction de votre fatigue et du groupe avec lequel vous pourrez être amené à marcher. Si vous choisissez les hôtels... eh bien restez chez vous ! Plus sérieusement, je vous conseille de vous renseigner avant le départ, car il n'existe pas d'hôtels partout. Vous l'aurez compris : rien ne sert de découper les étapes à l'avance, faites-le au jour le jour en sollicitant vos compagnons de marche.

## Modifications de l'équipement

Eh oui, même rendu sur le Chemin, le beau Chemin, votre équipement doit continuer à occuper une place dans votre esprit. De toute façon, s'il n'est pas adapté ou si son poids est trop important, votre corps saura se plaindre comme il faut.

Voici mes conseils :



Sachez adapter votre équipement en fonction de vos besoins (plus d'eau pour telle étape car pas de ravitaillement possible pendant 15km), de votre avancée sur le chemin : plus vous vous rapprochez de Compostelle, moins vous aurez besoin de shampoing par exemple : évitez de racheter une bouteille de 200mL deux jours avant l'arrivée... Mais sachez adapter votre équipement en fonction des personnes rencontrées : si vous êtes deux d'un même groupe à posséder un tube de crème solaire (et si vous êtes pratiquement sûr de continuer avec cette personne jusqu'au bout), ça fait un de trop ! Laissez donc le tube en trop à une auberge, ça fera des heureux !

Enfin, sachez faire un choix et vous y tenir. Voici mon expérience : j'ai renvoyé chez moi par La Poste, après 5 jours de marche, 2kg de superflu (près de 25% du poids total de mon sac à dos). Lorsque j'ai vu le postier derrière son guichet prendre mon colis et disparaître avec, j'ai eu un pincement au cœur : et si jamais je m'étais trompé et que j'avais besoin de tel item ? C'est pour ça que je vous conseille de savoir faire un choix.

Après quelques jours de marche (4 ou 5), déballez tout le contenu de votre sac sur votre lit et mettez d'un côté ce que vous avez déjà utilisé et êtes sûr de réutiliser : gardez tout ! D'un autre côté, mettez ce que vous n'avez jamais utilisé, utilisé par pur confort ou caprice et ce qui ne vous sera définitivement pas utile, vous en êtes persuadé ; ces items sont ceux que vous pouvez, sans crainte, renvoyer chez vous.

Pour moi, il s'agissait :

- de ma paire de chaussures montantes en cuir (j'ai marché tout le chemin en sandales, sans ampoules !)
- d'un collant en laine mérinos (prévu pour les nuits fraîches, mais il fait bon, voire TROP bon dans les albergues espagnoles en mai-juin)
- d'une bombe de talc (avec les sandales, plus de problème de transpiration des pieds)
- d'une paire de chaussettes en laine mérinos qui séparait chaque doigt de pied, un peu comme un gant (je n'ai pas pu les porter plus de 200 mètres tellement la sensation me déplaisait)
- et de mon matelas en mousse (inutile sur un lit...).

Total : 2kg de moins dans le sac à dos et des dizaines de regards envieux tout au long du pèlerinage !

Comme vous le voyez, il faut savoir se remettre en question et ne pas avoir peur de faire un choix afin d'avoir un équipement toujours plus adapté (et donc plus léger en général) pour profiter au maximum de l'expérience. Au pire des cas, gardez en mémoire qu'il existe nombre de boutiques pour acheter du matériel de randonnée et que le partage entre pèlerins est très fréquent.

## Quelles visites dois-je faire afin d'être un pèlerin accompli ?



Aucune, serais-je tenté de répondre. On n'est pas un pèlerin accompli parce qu'on a visité tel ou tel bâtiment. En fait, je ne savais pas comment introduire le prochain point sous forme de question ! Il s'agit ici, vous l'aurez compris, de parler des visites pendant le pèlerinage.

Pour ma part, je n'ai jamais été un grand amateur de visites, je ne serai donc pas le mieux placé pour vous en parler. Cependant, j'ai quelques conseils pour vous.

Si vous possédez un guide papier et qu'il n'est pas trop mal fait, il vous apprendra de lui même ce qu'il ne faut pas manquer. Autrement, on peut échanger avec d'autres pèlerins qui se sont, eux aussi, renseignés avant le départ ou bien possèdent d'autres guides avec d'autres références. En définitive, l'union fait la force ! Mais le méga-top : échanger avec les locaux, les habitants. Eux savent ce qui vaut vraiment le coup et ce qui ne vaut pas un clou, même si c'est catégorisé « 5 étoiles » dans votre guide.

Enfin sachez qu'en Espagne, et pour mon plus grand désarroi, l'entrée dans les églises et cathédrales est en général payante (quelques euros, exception faite pour la Cathédrale de Compostelle). Dommage, c'est personnellement les bâtiments que je préfère visiter.

## **Existe-t-il un moyen de renoncer à une étape pendant le pèlerinage, ou de la faciliter ?**

Il n'existe pas un moyen mais plusieurs. Avant de commencer, je tiens à désacraliser ce pèlerinage. On entend souvent, sur le chemin, quelque chose comme (j'exagère) : « c'est un imposteur, il a sauté telle étape ». Sachez être à l'écoute de votre corps et ne pas faire d'excès, sous prétexte qu'il faut EXCLUSIVEMENT marcher d'un bout à l'autre du chemin pour être un vrai pèlerin. C'était vrai il y a plusieurs siècles, lorsque les pèlerins n'avaient pas d'autre choix que de marcher pour rejoindre Compostelle (et pour en revenir d'ailleurs). Mais à cette époque, les gens marchaient en général bien plus quotidiennement que nous actuellement, ils étaient plus entraînés.

Voici donc quelques moyens qui vous permettront de vous ménager, dans le cas de figure où vous seriez trop fatigué pour affronter l'étape du jour :

### **Le transport de sac à dos**

Il existe de nombreuses entreprises sur le chemin qui vous proposent de transporter votre sac de votre point de départ à votre point d'arrivée. Votre sac est en général laissé dans l'auberge que vous aurez indiquée au préalable. Comptez entre 5 et 10€ pour chaque transport. Rien ne vous empêche, si vous vous sentez finalement en meilleure forme à votre point d'arrivée initial, de récupérer votre sac à dos et de continuer l'étape sur quelques km de plus.

### **Les taxis**

Bien pratiques, vous verrez certainement de nombreux autocollants publicitaires pour « Taxi Luis » notamment, du côté de Molinaseca. Ai-je besoin de vous en parler ? Il s'agit de taxis, qui vous transportent donc d'un point A à un point B, moyennant rémunération. Utile pour retrouver à l'arrivée les membres d'un groupe avec qui vous vous serez lié d'amitié, mais que vous ne vous sentez pas capable de marcher tel ou tel jour.

### **Le train**

Comme en France, nombre de villes en Espagne disposent d'une gare. Si vous avez une date de retour impérative et que vous avez pris du retard sur votre progression initiale, le train peut vous permettre de vous avancer « artificiellement » sur le pèlerinage et de rejoindre Compostelle (et votre avion !) à temps.

Au final, dites-vous que nous sommes dans une époque très agréable qui permet d'avoir à sa disposition, moyennant quelques euros, nombreux moyens pour raccourcir, simplifier le pèlerinage, mais que ce n'est en aucun cas une honte. Deux de mes compagnons de marche se sont retrouvés coincés sous un orage grêlant, à quelques kilomètres de l'auberge d'arrivée. Ils étaient bien contents de trouver un taxi pour les emmener à destination et éviter ainsi de potentielles blessures ou maladies. Bon, pour se rattraper de ces quelques kilomètres « perdus », l'une de ces deux compagnons a préféré courir sur 5km le lendemain, plutôt que de marcher. Chacun sa vision du pèlerinage !

## **Comment arriver à se détacher, se déconnecter de la vie quotidienne et laisser la « magie du chemin » agir ?**

Si je vous demandais comment préparer la potion magique du druide Panoramix, que me répondriez-vous ? Assurément, que vous n'en savez rien. Eh bien je serais tenté de vous répondre la même chose concernant cette FAMEUSE magie du chemin. Mais étant donné que l'initiative d'un tel article est la mienne (et que c'est aussi moi qui ai choisi les questions 😊), je vais tâcher d'y répondre.



C'est un point pour lequel il est difficile de donner des conseils, car cette magie agira sur chacun différemment. Avant de continuer et pour tuer dans l'œuf toutes les remarques ironiques, sachez que cette magie existe bel et bien ! Les anciens pèlerins sauront de quoi je parle... D'ailleurs, si vous envisagez de partir sur le chemin, n'est-ce pas pour flirter avec cette même magie ?

Bien, ceci étant dit, voyons quelques conseils pour vous aider à vous déconnecter. Encore une fois, ceci est très subjectif et fonctionnera plus ou moins bien en fonction de chacun.

Apprenez à vous dépouiller du superflu. Je parle ici du matériel, de l'équipement (encore ? oui !). Moins vous aurez de matériel sur vous, d'équipement, moins vous aurez d'objets vous rattachant à votre « chez vous ». Même si je conseille vivement d'emporter son téléphone portable avec soi pour parer aux urgences et donner régulièrement des nouvelles aux proches et leur faire part de son avancée, je vous déconseille de l'utiliser pour quoique ce soit d'autre. J'avais emporté mon smartphone avec moi. Qui dit smartphone dit connexion Wifi. Qui dit connexion Wifi dit réseaux sociaux, actualités, vidéos, relevés de compte bancaire etc... Difficile de se déconnecter si on se connecte ! D'autre part, prévenez vos amis : ils n'auront pas de nouvelles de vous pendant environ un mois. S'ils veulent savoir comment vous allez, qu'ils s'adressent à vos parents / frères et sœurs / conjoint / enfants qui eux ont des nouvelles de vous. Réduisez au premier cercle !

Et ce conseil concernant le portable est le même pour bien d'autres objets : oubliez votre livre de chevet préféré car primo vous avez toutes les chances de l'avoir déjà lu (eh oui, j'ai bien dit « préféré »), ça pèse lourd dans le sac et ça ne vous permet pas de vous ennuyer. « De m'ennuyer ?! » Oui, c'est là le meilleur conseil que je pourrais vous donner pour vous déconnecter, apprendre à vous ennuyer. De l'ennui viendra l'observation de la nature, prendre le temps de faire les choses sans se presser, les échanges avec d'autres pèlerins, d'abord pour passer le temps puis parce qu'ils vous passionneront, bref, une porte grande ouverte pour laisser la magie du chemin opérer.

En conclusion, réduisez votre équipement à l'essentiel : il est là pour vous permettre de marcher et dormir dans les meilleures conditions, le reste n'est pas utile et vous empêchera de complètement laisser agir la magie du chemin. Ah oui, avez-vous pensé à la méditation ? Il suffit (c'est plus compliqué qu'il n'y paraît) de s'asseoir et de compter ses respirations jusqu'à 7, puis de recommencer à 1 et ainsi de suite. D'abord quelques minutes par jour puis augmentez la durée progressivement. Vous verrez, ça aide !

## **Comment gérer les apports du chemin sur le plan psychologique, qui peuvent s'avérer violents ?**

Rappelez-vous ici de la première partie de l'article, point « les motivations ». Pourquoi effectuez-vous cette expérience, ce périple ? Beaucoup répondront : j'ai besoin de faire une parenthèse, de prendre du temps pour moi, de réfléchir. En fait, de prendre du recul, comme si on vivait en apnée et que le pèlerinage consistait à venir prendre une grande bouffée d'oxygène en surface.



Alors soyez sans crainte, les 900 km du pèlerinage vont largement vous laisser le temps de réfléchir, de prendre ce recul dont vous ressentez le besoin. À ce sujet, n'hésitez pas à prévenir vos compagnons de marche que tel ou tel jour, vous avez envie de marcher seul. Si vous n'êtes pas brusque dans votre demande, ils respecteront ce choix, puisqu'ils vous demanderont à leur tour, un jour ou l'autre, de les laisser seul ! Encore une fois, le chemin est un endroit d'échange.

Bien, vous marchez seul depuis une dizaine de km, cela fait environ trois semaines que vous avez commencé et paf, sans crier gare, une vérité que vous croyiez enfouie en vous refait surface (la bouffée d'oxygène, vous vous souvenez ?). Selon les cas, vous pouvez avoir envie de fondre en larmes, d'éclater de rire ou de rester stoïque mais malgré tout touché. Il va s'agir de gérer cette émotion, car souvent, vous aurez envie qu'elle se prolonge, prenne plus d'ampleur tellement vous sentez en vous qu'elle vous « purge » (d'où les larmes ou les rires), mais notre nature étant ce qu'elle est, ça ne durera pas plus de quelques heures. Avant de continuer, notez que ces vérités peuvent vous apparaître au détour d'une conversation profonde, sérieuse, sur un sujet qui vous tient à cœur avec un autre pèlerin qui vous aura fait voir tel aspect auquel vous n'aviez pas encore pensé (l'échange, toujours !).

Pour ma part, j'ai essayé d'écrire, dès que possible, ce que j'avais ressenti, l'enseignement que j'en avais tiré et à quelle occasion cette émotion était apparue. Et si possible de ramener, pour « chez moi », un souvenir de cette occasion (un enregistrement vidéo de cette chanson qui m'avait fait fondre en larmes, l'adresse email de cette hospitalière qui m'a fait douté de ma foi, etc.).

Dans la question, j'ai volontairement employé le mot « violent » car ces vérités, ces déclics, peuvent apparaître alors qu'on ne s'y attend pas et nous prendre un peu au dépourvu. Il faut le savoir et de là se préparer à les ressentir et les identifier. Vous n'en sortirez que grandi, il n'y a pas de crainte à avoir ! En conclusion, essayez le plus vite possible de les « enregistrer » (certains, comme moi, coucheront leur état d'esprit d'alors sur papier, mais vous pouvez préférer d'autres méthodes qui vous correspondent plus) pour les rapporter chez vous après le pèlerinage, qu'ils continuent de vous alimenter de leur force dans votre vie quotidienne.

## Quelle est l'importance de la foi sur le chemin ?



Certains le savent déjà, d'autres non : le pèlerinage vers St-Jacques-de-Compostelle fait partie, avec celui vers Rome et celui vers Jérusalem, des trois grands pèlerinages de la religion Catholique. Ayant mentionné cela, on comprend l'importance de cette expérience pour certains croyants. Mais aujourd'hui, la grande majorité des pèlerins n'a pas été poussé par la foi sur la route mais pour une toute autre raison.

Pour la première catégorie, sachez que l'Espagne est un pays extrêmement fervent dans sa pratique du Catholicisme et qu'il existe presque un bâtiment religieux dans chaque village, plus encore qu'en France. Je pense donc qu'il vous sera aisé de pratiquer votre

foi dans de tels lieux, si telle est l'image que vous avez de la pratique de la foi.

Pour la deuxième catégorie, les pèlerins qui ne sont pas motivés par la foi (c'était mon cas), il peut être intéressant de rester ouvert, curieux. Echanger avec des pèlerins croyants, visiter des églises, cathédrales, assister à une bénédiction de pèlerins etc. C'est ce qui m'a permis, dans mon cas, de douter de ma non-pratique de la foi, de me remettre en question sur un sujet pour lequel je me croyais en accord avec moi-même (je suis non croyant, point final). Aujourd'hui, j'ai des doutes, des interrogations, comme une quête qui démarre.

Je n'irai pas plus loin sur ce point, je reste persuadé que la foi est l'affaire de chacun. Sachez juste qu'il est facile dans un sens ou dans l'autre, de s'intéresser à la foi, ou non.

## Quel budget prévoir pour le pèlerinage ?

Comme depuis le début, je vais vous faire part de mon expérience personnelle. J'ai dépensé, en tout et pour tout et tout confondu, environ 1.000€ pendant mon pèlerinage. C'est une somme, mais si l'on considère qu'il s'agit en quelque sorte de vacances, alors je suis prêt à signer de nouveau n'importe quand pour 5 semaines à 1.000€ ! J'aurais pu dépenser moins, mais j'aurais surtout pu dépenser plus ! Voyons ensemble quels sont les postes de dépenses les plus importants.

### L'hébergement

Sans surprise, c'est ce poste qui vous coûtera le plus cher si, comme la grande majorité des pèlerins, vous optez pour les auberges. Comptez entre quinze et vingt euros pour la nuit à St-Jean-Pied-de-Port. Puis 12€ (en 2015) pour l'auberge municipale de Roncevaux. Après, les prix se stabilisent à environ 5–6–7€ la nuit dans les auberges tout au long du chemin. Notez une nouvelle augmentation des prix pour les 100 derniers km environ avant Compostelle (il y a alors une hausse spectaculaire de la fréquentation du chemin, voir la raison dans le point « Compostela » plus bas), comptez alors environ 10€ la nuit.

### La nourriture

Deuxième poste de dépense, selon moi, le plus important. Eh oui, il faudra bien vous nourrir, et ce trois fois par jour, en moyenne, plus quelques en-cas pour redonner de l'énergie à l'incroyable machinerie qu'est votre corps. Difficile de donner une moyenne quotidienne ici, mais je dirais entre 10 et 15€, pour un minimum de « confort » (un café le matin par exemple, personnellement je n'aime pas ça, j'ai fait de sacrées économies !). Notez que l'avantage de voyager avec un groupe, c'est que l'on peut acheter son repas du soir en commun et donc répartir les frais. Encore une fois, l'union fait la force ! Si vous optez pour le « repas du pèlerin », proposé par nombre de restaurants sur le bord du chemin, comptez environ 10€ par repas.

### Divers

Il s'agit ici de tous les autres postes. Comme nous l'avons mentionné plus haut, le transport du sac vous coûtera en moyenne 5€ par transport. Si vous avez besoin de médicaments, de savon, ou d'une nouvelle serviette de toilette, ayant oublié la vôtre sur l'étendoir de l'auberge de la veille (oui, ça sent le vécu...), il vous faudra prévoir quelques économies pour ce poste. Pensez également au prix du retour, en fonction de l'option retenue (covoiturage, train, avion, autocar, etc.).

Finalement, il est difficile de donner une moyenne quotidienne de dépenses car cela dépendra du niveau de confort que vous vous permettrez. Pour ma part, cela tournait en général aux alentours de 20–25€ par jour.

## Comment prendre en compte la météo pendant le pèlerinage ?

Voilà un point qui a son importance. En effet, la météo peut radicalement changer une journée de marche. On pense immédiatement à la pluie, certes. Mais pensez également à la chaleur, qui peut vous clouer sur place, aux vents violents qui risquent de vous faire perdre une partie de votre matériel (une feuille de papier que vous étiez en train d'examiner par exemple), mais aussi au brouillard matinal, qui peut vous égarer. Je vous vois déjà froncer les sourcils. Rassurez-vous, l'Espagne n'est pas la forêt amazonienne, c'est un climat malgré tout clément.

Globalement, la météo variera comme en France en fonction de la période à laquelle vous partirez et en fonction de la région que vous traverserez. Ainsi, la Galice (à la fin du pèlerinage, province dont dépend St Jacques de Compostelle) est connue pour être une « petite Bretagne »... En gros, il pleut souvent (et je suis breton, je sais de quoi je parle 😊).



## Avoir un équipement adapté à toutes les situations possibles

Pour ceci, n'hésitez pas à parcourir le blog de François, qui donne une multitude de conseils très utiles, notamment sur le système des trois couches pour vous protéger à la fois du vent, de la pluie et de la chaleur. (Note de François : voici le [lien vers l'article sur les 3 couches](#)).

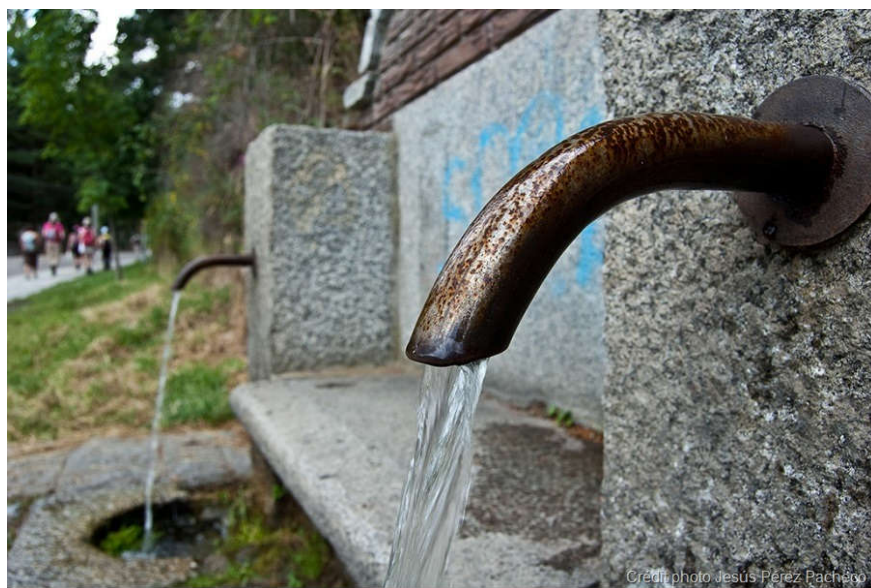
## Se renseigner

La veille pour le lendemain est suffisant. Une fois arrivé à l'étape, renseignez-vous du temps qu'il fera pour votre secteur pour le lendemain. Cela vous permettra peut-être d'avancer (ou de reculer) votre heure de départ pour arriver plus tôt (ou plus tard) et d'éviter une forte averse par exemple.

## Comment s'approvisionner sur le chemin ?

En allant dans les supermarchés et aux fontaines ! Et, très sérieusement, je pourrais arrêter là mes conseils pour ce point. En effet, le chemin traverse de nombreux villages. Ces villages, comme certains en France, font face à l'exode rural et leur population s'en va (et donc leurs richesses diminuent). Ceux situés sur le camino ont donc là une carte à jouer : ils voient passer des dizaines de milliers de pèlerins assoiffés et affamés chaque année. Bon nombre ont donc aujourd'hui plus de supérettes (en Espagnol, « supermercado »), de cafés et de restaurants que de maisons encore habitées... Vous l'aurez compris, il est donc très facile de s'approvisionner quotidiennement, et même de prendre votre petit déjeuner (« café con leche » ☺ ) bien attablé à un café.

Notez cependant que pour la 18<sup>ème</sup> étape environ (cela dépendra de votre progression), mais plus précisément entre Carrion de Los Condes et Ledigos, en fait à l'entrée de cette longue série d'étapes plates que certains trouvent ennuyantes et qu'on appelle « Meseta », il n'y a pas de ravitaillement possible en eau pendant près de 17km ! Il s'agit donc de prévoir la chose et de vous approvisionner correctement le matin avant de partir, quitte à acheter une bouteille de 50cL en plus, juste pour l'occasion.



Enfin, toutes les auberges dans lesquelles vous séjournerez ne disposent pas forcément de cuisine et ne proposent pas forcément de « menu del peregrino » (repas du pèlerin). Il peut être judicieux, pour le repas du soir, de prévoir à l'avance en achetant dans le village juste avant votre auberge, de quoi se restaurer pour le soir. Dans le même genre, il se peut que votre auberge se situe loin d'une supérette mais dispose d'une cuisine. Là aussi, acheter avec votre groupe vos provisions quelques kilomètres avant, pour cuisiner une fois arrivé à l'auberge peut être une bonne solution.

En conclusion, vous ne quittez pas la civilisation, et les supérettes et fontaines sont très courantes sur le chemin, et pour ces dernières, une indication de potabilité de l'eau est souvent présente, ce qui vous permet de remplir gourde et autre poche à eau sans crainte.

## Qu'en est-il de l'hébergement sur le chemin ?



Crédit photo: Joan Sorolla

Il existe plusieurs types d'hébergements sur le chemin : hôtels, auberges de pèlerins, logement chez l'habitant (dans ce cas, je vous conseille de vous renseigner et de réserver à l'avance) ou encore nuit à la belle étoile (dans le respect des propriétés privées, voir l'article à ce sujet : <https://www.randonner-malin.com/bivouacs-et-camping-sauvage-en-france/>). Chacun de ces hébergements fait évidemment varier le budget et le confort. A vous de voir.

En ce qui concerne les auberges, elles représentent le choix de la majorité des pèlerins, nous allons donc axer nos conseils sur ce type d'hébergement. Actuellement, la majorité d'entre elles sont confortables avec cuisine, douches et toilettes propres, coin détente, étendoir à linge, salle de repas.

## Réservation

Vous avez possibilité, pour la majorité d'entre elles, de réserver. En général, 2 à 3 jours maximum avant votre arrivée. Faut-il pour autant réserver ? Oui et non. Je m'explique : si vous réservez deux jours avant mais ne pouvez finalement arriver à votre destination pour une quelconque raison, vous allez causer du tort à l'hospitalier (c'est le nom donné aux gérants des auberges), très généralement bienveillant.

Hors, ce que l'on souhaite par dessus tout, c'est éviter de causer du tort à des bénévoles qui donnent généreusement de leur temps. Hormis pour la période de Juillet - Août, vous n'aurez pas trop de problème pour vous loger, trouvez une auberge. Évitez donc de réserver. En revanche, pour les 100 derniers kilomètres où la fréquentation du chemin explose, je vous conseille FORTEMENT de réserver votre auberge un peu à l'avance, la veille au soir ou le matin, ainsi vous serez sûr (ou presque) d'arriver à destination.



Crédit photo: Jesus Pérez Pacheco

Enfin, sachez que vous avez la possibilité dans certaines auberges (la plupart), si vous faites partie d'un groupe, de réserver des lits pour vos compagnons qui n'arriveront qu'après vous : vous payez pour tout le monde (soit ils vous remboursent après, soit vous êtes vraiment généreux !) et disposez quelques unes de vos affaires sur des lits dans l'auberge pour montrer qu'ils sont réservés.

## Horaires

Comme tout lieu recevant du public, les auberges ont des horaires. En tant que pèlerin, et pour le peu que vous payez (en général 5€), vous seriez donc bien avisé de respecter ces horaires. En effet, il faut beaucoup de travail aux hospitaliers pour préparer l'auberge entre deux vagues de pèlerins et les retardataires leur font perdre du temps, là aussi, c'est un manque de respect que de leur imposer votre style de vie. Renseignez-vous à votre arrivée, si vous êtes un lève-tard (et avez le sommeil

profond, car de toute façon les pèlerins matinaux vous réveilleront à coup sûr en empaquetant leurs affaires) de l'heure maximale de départ autorisée le matin.

A l'arrivée, il se peut que certaines auberges ne soient pas encore ouvertes. Dans ce cas, les pèlerins font généralement une queue avec leurs sacs à dos, pour respecter la position d'arrivée de chacun. Ainsi, à l'ouverture de l'auberge, les premiers arrivés sont les premiers servis. Normal.

## Respect des autres

Mon article n'a pas pour but de faire la morale à qui que ce soit. Mais, s'il vous plaît, respectez les autres. Il est encore fréquent d'entendre des pèlerins parler à voix haute, le matin, alors que tous leurs voisins dorment encore... Un régal ! Dans ce cas et si ça vous réveille, n'hésitez pas à vous lever, à aller voir l'indélicat personnage et lui demander gentiment de se taire, même s'il ne parle pas votre langue il vous comprendra. Eh oui, lui crier de se taire, allongé bien au chaud dans votre sac de couchage fait encore plus de bruit que lui... Merci donc de vous déplacer. Et bien sûr, n'imitiez pas cette espèce indélicate de pèlerins.

Certaines salles de bain d'auberge fonctionnent grâce à des ballons d'eau chaude. Il est avisé, alors, de ne pas rester 20 minutes sous la douche et de ne laisser que de l'eau froide aux suivants, même si c'est bon pour la circulation sanguine. De toute façon, il est mal vu de rester longtemps sous la douche : vous faites attendre tous les autres, qui souhaitent, tout comme vous, se débarrasser de la crasse du jour et détendre leurs muscles.

Pensez à empaqueter le maximum de vos affaires la veille au soir, afin d'être prêt rapidement le matin et d'éviter de déranger vos voisins avec toutes vos fermetures éclairs et bruits de sacs plastiques que vous roulez (encore une fois, un régal !).

Nombre d'auberges proposent des lits superposés. J'adore dormir en haut (ça doit être un reste de ma jeunesse), mais c'est rarement le cas de tout le monde. Par respect, proposez à un pèlerin plus âgé que vous de lui céder votre « lit du bas ».

Si vous avez le sommeil léger, pensez aux bouchons d'oreilles (2€ à l'auberge de Roncevaux). Si cela ne suffit pas, un oreiller replié sur votre oreille ou un traversin atténuera encore plus le bruit.

Dans 30 mètres carrés, 25 dormeurs produisent beaucoup de chaleur. Ajoutée à la chaleur normale du jour, les dortoirs peuvent vite devenir des fournaïses. Pensez à ouvrir les fenêtres AVANT que tout le monde ne dorme. Cela évite les grincements des huis (un régal !).

Globalement, pensez au dicton qui dit « ne faites pas aux autres ce que vous n'aimeriez pas qu'ils vous fassent ». Et ce n'est pas parce que la majorité des pèlerins partent tôt que certains ne veulent pas dormir plus longtemps. Même si vous pensez que tout le monde est réveillé, c'est souvent faux. Faites donc le moins de bruit possible !

## Punaises de lit

Le cauchemar des pèlerins ! Ces insectes grands de quelques millimètres vous piquent, sucent votre sang et vous laissent le lendemain avec des plaques rouges qui démangent. Les bombes anti-puces ne sont efficaces qu'après une application régulière pendant 2 à 3 semaines. Inutile donc de vous encombrer d'un tel objet. Préférez une petite goutte d'huiles essentielles au pied de votre sac de couchage tous les soirs. Elles détestent cela. Pourquoi au pied ? A moins de vraiment aimer l'odeur de la menthe poivrée, la respirer toute la nuit sur son oreiller est désagréable, croyez-moi...

## Qu'est-ce que la Compostela ?

La Compostela est, en quelque sorte, un diplôme rédigé en latin qui atteste que vous êtes bien arrivé à Compostelle, que vous avez effectué le pèlerinage. Les responsables qui vous délivrent ce diplôme se basent sur votre crédenciale (voir première partie de l'article pour savoir ce qu'est une crédenciale) comme preuve et pour savoir d'où vous avez démarré.



La limite pour obtenir cette Compostela est, pour les pèlerins à pied, d'effectuer les 100 derniers km au minimum. Cette limite symbolique est devenue aujourd'hui si importante qu'il n'est pas rare de voir doubler la fréquentation du chemin environ 100km avant Compostelle. Pour les pèlerins en vélo ou à cheval, la limite, c'est 200km. Pour ces 100 (ou 200) derniers km, deux tampons par jour sur votre crédencial sont généralement requis.

Arrivé à Compostelle, il existe un bureau pour les groupes, qui peut vous permettre d'éviter de faire la queue devant le bureau pour les individuels, des heures durant, debout après 20 ou 25 km (ou plus) de marche. Il faut être 8 ou plus pour avoir accès à ce bureau.

Ces bureaux proposent, pour 2€, un tube rigide en carton pour transporter et protéger votre Compostela. A vous de voir.

Ce diplôme n'est en aucun cas une obligation. Certains trouvent cette tradition ridicule, j'en fait partie mais j'ai quand même demandé ma Compostela, en souvenir (eh oui, on est souvent peu cohérent avec soi-même !).

## Comment garder contact avec les personnes rencontrées, poursuivre la marche avec elles ?

Lorsque vous rencontrez quelqu'un dans votre vie quotidienne et que vous souhaitez la revoir, vous échangez certainement vos coordonnées. Pour le pèlerinage, c'est la même chose. Je vous conseille de le faire dès le début, car on peut avoir la tentation de repousser au lendemain et surlendemain, mais au risque de ne plus revoir la personne en question, qui sera partie avant vous de l'auberge, et/ou aura marché plus longtemps, etc. D'autre part, pensez à fixer à l'avance un point de rendez-vous pour le soir avec vos compagnons de marche, même si vous décidez finalement de continuer plus loin. Au moins, vous ne vous perdrez pas de vue !

Enfin, si vous êtes mauvais en langue étrangère, ou que votre compagnon de marche ne parle aucune des langues que vous parlez, découvrez ou redécouvrez avec enthousiasme le bonheur du langage des mains, du visage et des gestes. Ne vous fermez pas à de belles rencontres sous prétexte que vous ne parlez pas la même langue. 😊

## Quelles sont les catégories de pèlerins sur le chemin ?

Il existe, pour le pèlerinage vers Compostelle, trois grandes catégories de pèlerins. Les piétons, les cyclistes et les cavaliers.

Chaque membre de l'une ou l'autre de ces catégories a ses galères, ses douleurs et ses expériences. Respectez-vous donc, pour le bonheur de chacun ! Sachez cependant que, théoriquement, les piétons sont prioritaires sur les cyclistes, eux-mêmes prioritaires sur les pèlerins à cheval.

De plus, il est d'usage de se saluer, entre pèlerins, d'un « Buen Camino » (« Bon chemin » en traduction littérale française). C'est plaisant, mais 200 fois par jour cela devient agaçant. Comme il n'est pas acceptable de ne pas répondre à quelqu'un qui nous salue poliment, n'hésitez pas à modifier ce salut : « Buuuuuen » tout court, ou « Gracias » (merci) feront par exemple l'affaire. 😊

Comme vous l'entendrez souvent : le chemin n'appartient à personne, alors respectez tout le monde, soyez patient, relativisez et tout se passera bien, même quand de bruyants cyclistes déguisés en champions du tour de France vous klaxonneront avec indécatesse...

## Faut-il poursuivre jusqu'à Finisterre ?

Avant de répondre, un peu de géographie. Finisterre est, selon certaines sources, le point le plus à l'ouest de l'Europe, situé à 87km de Compostelle (à l'ouest donc). Selon votre rythme, cela représente entre 3 et 4 jours de marche supplémentaires. Encore une fois, à vous de voir. Je l'ai fait, et je le conseille.

D'une part parce que la fin du périple jusqu'à Compostelle peut être décevante, tant le nombre de pèlerins est important, on se sent vite étouffé. D'autre part parce que les paysages sont magnifiques, totalement différents de tout ce que l'on aura pu voir jusqu'à présent, qu'après près de 5 semaines de marche, on n'est généralement plus à 3 ou 4 jours près et que notre corps est de toute façon prêt à continuer à marcher.

Si vous décidez, comme je vous le conseille, d'y aller, sachez que les hébergements sont moins nombreux et légèrement plus chers, mais qu'il y a de toute façon environ 90% des pèlerins qui s'arrêtent à Compostelle, vous n'aurez donc aucun mal à vous loger.

Arrivé à Finisterre, la tradition veut que l'on observe le coucher de soleil sur la plage, en silence, en brûlant une vieille affaire, comme pour montrer que le pèlerinage est achevé. Je ne me suis pas prêté à ce dernier détail, trouvant dommage de polluer l'air avec des fibres synthétiques brûlées alors que certains à travers le monde ont du mal à se vêtir, alors brûler un vêtement...

Un bureau délivre lui aussi une Compostela, spécifique à Finisterre. Vous êtes libre ou non, à nouveau, d'aller la chercher. Pour ma part, comme on n'est jamais assez incohérent, j'en ai pris une !



Crédit photo José Gariba



Crédit photo Vincenzo Flecchia

Pour le retour à Compostelle puis chez soi, il y a une liaison directe trois à quatre fois par jour (cela dépend de la saison), en autocar, pour une dizaine d'euros. Il faut aller retirer le billet le jour même. Faites attention à la queue au guichet qui peut vous faire manquer l'autocar, qui lui n'attendra pas.

La borne kilométrique 0, qui marque la fin ultime de votre pèlerinage, se situe à l'extérieur du village, à côté du phare (« El Faro » en Espagnol), ne vous arrêtez donc pas tout de suite à Finisterre mais prolongez de 3km afin de pouvoir achever courageusement votre pèlerinage. Bon, il faudra aussi faire ces 3km dans l'autre sens pour rentrer au village et trouver une auberge...

## Que faire maintenant ?

Eh bien il semblerait que vous soyez arrivé au terme d'un pèlerinage de près de 900km, avec toutes les émotions, positives comme négatives qu'il comporte, et que vous en soyez sorti grandi !

Tout d'abord, bravo à vous, vous venez d'accomplir le rêve de beaucoup de vos proches, comme vous le découvrirez bientôt en partageant votre histoire autour de vous.

Il nous reste à voir ensemble « [l'Après pèlerinage](#) », une fois rentré du périple, cela sera l'objet de la troisième et dernière partie de cet article (edit : [qui se trouve ici](#)).

Pour ma part, il me reste à vous remercier à nouveau pour avoir lu la deuxième partie de cet article consacré au pèlerinage vers Compostelle et à vous donner rendez-vous dans les commentaires pour vos questions, suggestions, conseils supplémentaires en tant qu'ancien pèlerin.