

# INFORMATIONS PRATIQUES

## du Pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle à Fatima

Du 29 juillet au 18 août 2017

### Votre préparation

Il pourrait sembler inutile d'avoir à dire qu'il est impératif de se préparer à un tel pèlerinage tant au plan spirituel et humain qu'au plan physique.

De même que pour une retraite fructueuse, spirituellement, une bonne préparation, au sein de votre paroisse et de votre famille, entraînera inmanquablement un bon pèlerinage, le pèlerinage vers le sanctuaire de Notre-Dame de Fatima est toujours une démarche pénitentielle.

Au plan humain, instruisez-vous sur l'histoire des provinces et villes traversées, sur les traditions et coutumes des populations d'Espagne et du Portugal. Cultivez votre connaissance de la vie et des actes de l'Apôtre Saint-Jacques et des apparitions et messages de la Vierge à Fatima. Vous trouverez bientôt sur ce site un dossier sur les saints d'Espagne et du Portugal, et les saints du chemin.

Quant à la préparation physique, elle revêt un caractère obligatoire. Comme pour le côté spirituel, un entraînement adapté est indispensable. Il permettra à vos pieds de supporter les longues et chaudes journées de marche sans trop de douleurs et d'échauffements, ainsi qu'à vos épaules et à votre dos de ne pas être trop douloureux en fin d'étape. Prévoir de vous entraîner mais sans forcer durant le mois qui précède.

Enfin, l'acquisition d'un bon guide pratique s'avère INDISPENSABLE. L'association "Pèlerinages de Tradition" vous recommande en particulier :

"Camino Portugés - Cartes" de John Brieley chez Findhorn Press à 9,99€ sur ([www.findhornpress.com](http://www.findhornpress.com)) ou 10,95€ à la FNAC. Attention : il existe en plusieurs langues et plusieurs éditions.

Le guide Lepère est beaucoup plus documenté mais beaucoup plus lourd (219g contre 93g), plus encombrant, plus cher (20,95€) et les cartes et l'itinéraire sont inutilisables.

### Consignes médicales pendant le pèlerinage

- Pour éviter ou traiter les courbatures et crampes, boire abondamment (2 litres d'eau par jour) avant, pendant et après la marche, manger des fruits secs (abricots figues, raisins...) et du chocolat. L'ARNICA 15CH peut être pris préventivement et curativement.

- Si vous suivez un traitement, quel qu'il soit, poursuivez-le et signalez-le au médecin qui nous accompagnera.

### Tenue vestimentaire

"Tant que la modestie chrétienne ne sera pas pratiquée, la société continuera de

s'avilir. La société parle par le vêtement qu'elle porte " Pie XII.

Nos prêtres gardent bien la soutane, vous pouvez et devez garder une tenue décente, même pendant la marche.

Votre participation au Pèlerinage de Saint Jacques de Compostelle résulte d'une démarche spirituelle volontaire par laquelle vous voulez proclamer publiquement votre Foi. L'esprit d'apostolat qui vous anime se répand aussi par une tenue vestimentaire irréprochable et par un comportement profondément chrétien. Concrètement, le clergé et les organisateurs demandent, avec la plus ferme insistance :

- aux hommes : de ne pas porter de shorts ou de bermudas, de débardeurs, de vêtements militaires ou paramilitaires, de vêtements moulants et d'avoir les bras couverts pendant les offices et dans les églises.

- aux femmes : de porter des jupes amples au-dessous du genou (évidemment ni shorts ni pantalons), de ne pas porter de vêtements provocants (moulants, transparents, décolletés), d'avoir la tête et les bras couverts lors des offices et dans les églises.

- à tous : Le « short » et les tongs sont interdits aussi bien pour les hommes que pour les femmes, n'étant pas une tenue adaptée pour pèleriner humblement et surtout pour assister à la messe. De ne pas déployer de drapeaux, bannières ou badges évoquant un quelconque engagement politique. Pendant les messes, d'avoir une attitude digne de la présence de Notre Seigneur à l'Autel, même si on est fatigués.

Dans le cas où vous n'attacheriez pas l'importance voulue à ces quelques rappels élémentaires sur la tenue et le comportement, pensez au trouble et à la gêne qu'occasionne votre attitude sur les âmes de ceux qui vous accompagnent durant ces trois semaines. Merci de votre compréhension et de votre adhésion spontanée à ces principes essentiels.

« La vraie beauté grandit dans la pureté et la modestie. »

### Consignes générales

1 - Vous devez gérer vous-même votre nourriture quotidienne. Vous achetez ce qu'il vous faut pour un jour ou deux (il n'y a pas obligatoirement d'alimentations dans tous les villages). Pensez aussi à vous approvisionner en eau potable. Vous devrez manger froid le plus souvent, mais prévoyez un "repas pèlerin" dans un restaurant de temps en temps.

2 - L'équipe logistique s'occupe uniquement de la nourriture des aumôniers, et en aucun cas de celle des prêtres ou séminaristes pèlerins. Chacun des équipiers verse à une cagnotte qui sert aux approvisionnements de l'équipe et n'est donc pas nourri aux frais de l'organisation.

3 - Les véhicules sont fortement déconseillés sur l'itinéraire car il ne sera pas possible d'entrer sur la plupart des bivouacs, ni de stationner à proximité immédiate. Vous ne devrez pas compter sur l'équipe logistique pour déplacer votre véhicule d'un bivouac au suivant.

4 - Il y a peu de gîtes et ils sont petits, surtout au Portugal. Il faudra donc bivouaquer assez souvent, voire toutes les nuits. L'équipe se charge de trouver des emplacements de bivouac pour chaque nuit. Certains seront luxueux (eau, WC et douches) et d'autres ne seront qu'un simple terrain nu.

5 - Il est donc fortement conseillé d'emmener une tente (si vous partez à plusieurs, vous pouvez prendre une grande tente). L'équipe se charge de transporter les tentes d'un bivouac au suivant, mais la tente seulement à l'exclusion de toute autre chose, même "rangé" dans le sac de la tente. Nous aurons beaucoup de tentes à gérer et ne pouvons pas faire plus. Chaque tente doit être marquée pour vous permettre de la retrouver à l'arrivée parmi la centaine qu'il y aura.

6 - Le port du gilet jaune est absolument obligatoire sur les routes. Vous devez donc impérativement en avoir un et n'hésitez pas à le garder en permanence pendant la marche car vous passerez fréquemment d'une route à un chemin et vice-versa.

## Règles du chemin

Le chemin a ses règles qui peuvent paraître désuètes à ceux qui le font en temps qu'épreuve sportive, mais qui ne sont qu'un minimum à respecter pour nous qui avons un but spirituel pour nous-même, mais aussi un but apostolique envers tous ceux que nous côtoierons ou croiserons pendant ces trois semaines.

Ainsi ne plaisantez pas d'une personne âgée qui se signe à votre passage : c'est un geste d'estime et de reconnaissance pour les grâces que vous obtenez pour vous comme pour elle.

Respectez les chapelles, églises et autres lieux consacrés. Ne faites pas comme ceux qui passent devant une église ouverte sans y aller prier un peu. Dans chacune d'entre elles des milliers de pèlerins ont déjà usé leurs genoux, alors pourquoi pas vous ?

Ayez le profond respect des lieux et des contrées que vous traverserez.

Ne jetez rien sur le chemin, il y a des poubelles pour cela. Même en pleine nature, ne souillez pas un endroit qui pourrait devenir un refuge probable pour un pèlerin fatigué ou en cas de fortes chaleurs ou de pluies battantes.

Ne portez de jugement sur personne et restez toujours humble et souriant, même aux moments douloureux ou lorsqu'un resquilleur vous passera devant en usant de moyens douteux.

Remerciez toujours du peu que l'on vous aura offert et n'oubliez pas que le pèlerin de Saint-Jacques n'est en droit de rien demander ni exiger. Il vous sera beaucoup donné, alors donnez aussi beaucoup... Un don est un don, il n'attend pas de remerciement.

Le pèlerin est sans identité, tous les pèlerins vous connaîtront par votre prénom et le tutoiement est de coutume entre pèlerins. Sur le chemin vous n'êtes qu'un simple pèlerin, sans droit si ce n'est ceux que votre statut vous donne, sans charge si ce n'est celle de votre sac, sans titre si ce n'est celui de jacquet, sans autorité, sans couleur idéologique ou politique.

Ne vous lancez jamais dans une discussion concernant l'histoire de la France, de l'Espagne, du Portugal ou d'ailleurs : nous avons eu ensemble des contentieux sérieux... N'étalez pas votre connaissance, mais écoutez précieusement les conseils et les remarques des personnalités locales soucieuses de vous aider.

Bien au contraire choisissez des sujets de discussion qui élèvent et unissent. Prenez le temps de faire partager votre connaissance de la doctrine chrétienne, ainsi que vos prières et vos chants. Vous serez peut-être étonné de trouver un écho chez ceux que vous aviez si durement jugé.

Pensez que la meilleure façon d'amener votre compagnon de pèlerinage à vous comprendre, et même à s'approprier votre avis, est d'être tout simplement un exemple.

Pensez aussi qu'une leçon que vous avez donnée peut très bien se retourner contre vous lorsque vous n'appliquerez pas ces règles simples.

Soyez un exemple en tout en qualité d'homme, de pèlerin et de catholique, charitable, juste et bienveillant avec tous ceux que Dieu mettra sur votre chemin.

Respectez les manières de vivre de ces pays d'accueil ; saluez les personnes que vous rencontrez sur le Chemin, faites leur un geste d'amitié, ne faites pas la sieste à même le sol devant les auberges ou les églises, préférez alors une sieste hors du village.

## Les refuges

Ils sont rares et petits au Portugal.

Ils sont souvent tenus par des associations jacquaires et sont mis à la disposition des seuls pèlerins. Ils sont tous mixtes (même parfois les douches), sauf exception. Il faut donc prendre les précautions imposées par la décence : se changer dans les douches ou les toilettes et avoir une tenue de nuit aussi correcte que la tenue de jour.

La participation aux frais et à l'entretien est souvent sollicitée, elle devrait être automatique de votre part même lorsque l'on ne vous demande rien.

Aucune critique n'est acceptable dans ces lieux tenus par des bénévoles qui donnent de leur temps et bien souvent de leur argent.

Le respect de son prochain est une caractéristique du chemin de Saint-Jacques : respectez chacun comme vous aimeriez l'être, respectez les règlements des refuges et respectez les lieux comme s'ils étaient vôtres.

Dans tous ces gîtes, vous ne pourrez réserver votre place, un ordre de priorité est appliqué dès votre arrivée : seuls ceux à pied et sans soutien sont prioritaires.

N'oubliez jamais de régler votre quote-part, de même pour l'utilisation des cuisines si vous avez décidé de dormir ailleurs. N'utilisez de lit que si vous avez décidé de rester pour la nuit.

Ayez la noblesse de laisser votre lit à ceux qui effectuent ce pèlerinage en une seule fois, à plus âgé, plus fatigué, plus méritant, plus humble, plus pauvre, plus... .. C'est un excellent exercice de pénitence et de charité propre au Chemin !

Vous trouverez bien des coquillards qui duperont les hospitaliers et resquilleront. Ils ne mentent qu'à eux-mêmes et ratent leur pèlerinage. Alors vous pouvez le leur faire remarquer, mais n'insistez pas s'ils ne comprennent pas. Sinon priez pour eux !

Le couchage à la belle étoile (sans jamais allumer de feu), sous un porche d'église, en bivouac (un bivouac est un camping d'une nuit : du coucher au lever du soleil) ou en tout autre abri trouvé sur le chemin est tout à fait possible, mais demandez au propriétaire si le lieu paraît manifestement privé. On peut profiter de la douche d'un gîte sur le passage, après l'accord de l'hospitalier.

N'oubliez pas de prendre une tente que vous confierez à l'équipe logistique qui vous la tiendra à disposition chaque fois que ce sera nécessaire. L'équipe ne prend que les tentes seules. N'en profitez pas pour cacher des objets ou de la nourriture dans le sac de votre tente.

## Sac à dos

Le sac à dos est un accessoire essentiel de votre équipement, mais pas accessoire du tout puisque vous allez le porter plusieurs heures par jour. Quels sont les points importants dans le choix du sac à dos ?

- Il doit être léger mais en procurant le volume nécessaire pour vos affaires sans oublier la place pour votre nourriture de la journée, voire deux jours.

- Il doit être "confortable" avec des armatures qui évitent que les objets n'appuient directement sur votre dos, et surtout n'importe où.

- Il est souhaitable qu'il soit imperméable, ou bien prenez une housse. Proscrivez cependant les sachets en plastique dans votre sac car ils font un bruit terrible quand on les manipule.

- Enfin, ne le chargez pas trop lourdement. Même très ergonomique, il vous fatiguerait bien vite les épaules ou le bas du dos. Certains disent que son poids chargé ne doit pas dépasser 10% du poids du porteur. Difficile à tenir, mais faites le plus léger possible et vous ne le regretterez pas.

## Matériel

Il existe différents documents dont vous ne pourrez absolument pas vous passer :

- Carte d'identité.
- Crédencial fournie par nous
- Carte de retrait bancaire internationale. Vous ne pourrez pas utiliser de chèques et n'emportez pas trop d'argent liquide sur vous.
- Carte d'assuré social internationale dite CEAM (anciennement E111) à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins quinze jours avant le départ.
- Carte précisant un traitement thérapeutique spécifique ou une pathologie particulière.

Il vous faudra au minimum :

- un gilet jaune (port obligatoire sur les routes)
- sac à dos adapté à votre morphologie munie d'une ceinture rembourrée et de multiples rangements.
- sac de couchage adapté et chaud.
- 1 bonne paire de chaussures de marche que vous aurez déjà un peu étreignées et dans lesquelles vous vous sentirez bien. Il n'est pas raisonnable de porter des chaussures neuves, ni des chaussures prêtées, mais plutôt des chaussures bien faites à votre pied. Prenez des chaussures 2 pointures au dessus de votre taille parce que les pieds gonflent.
- 1 chapeau à large bord pour vous protéger du soleil brûlant comme de la pluie et du vent.
- 1 bourdon, bâton de marche ferré du pèlerin qui symbolise la Foi. Il est de coutume que ce bourdon soit offert au pèlerin par quelqu'un de son entourage.
- 2 chemises légères ou t-shirt.
- 2 lots de change de corps (chaussettes et sous-vêtements).
- 2 pantalons pour les hommes ou 2 jupes décentes pour les dames.
- 1 chandail ou une veste polaire.
- 1 paire de sandales pour laisser reposer vos pieds à l'étape.
- 1 poncho qui couvre le sac à dos ou un ensemble de pluie.
- 1 lampe torche et ses piles.
- 1 serviette de toilette de taille raisonnable (toilette et douche) et qui sèche vite.
- 1 trousse de toilette
- 1 trousse de premiers soins (du doliprane ou de l'aspirine, un antiseptique, un rouleau de sparadrap, de la double peau pour soigner les ampoules, de l'écran solaire total, un tube de Biafine contre les brûlures du soleil et les frottements, une pince à épiler, une aiguille et du fil) liste non exhaustive mais ajoutez-y surtout vos produits habituels.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 ceinture afin d'éviter de tenir son pantalon au bout de quelques jours.
- 1 tube de lessive liquide.
- 1 gourde ou une bouteille d'eau en plastique.
- 1 fourchette ou une cuillère.
- 1 couteau.
- 1 gobelet.
- 1 briquet.
- de la ficelle et des épingles à linge (utile pour faire sécher votre linge)
- des épingles doubles ou épingles de nourrice
- 1 chapelet ou un dizainier.
- 1 missel, recueil de méditations ou carnet de pèlerin. Il vous sera remis gratuitement au moment de votre arrivée un guide spirituel réalisé pour la circonstance

Et si vous le souhaitez en plus:

- 1 petit carnet et son stylo pour prendre des notes.
- 1 recueil d'adresses utiles pour envoyer des nouvelles.
- 1 guide pratique.

## Traditions du pèlerinage

### La "Crédencial"

Délivrée normalement par une autorité religieuse ou un responsable d'association de Saint-Jacques, la crédencial est une émanation des anciennes lettres de recommandation que les curés de paroisses donnaient à leurs fidèles partant à Compostelle. Ce passeport est une carte nominative obligatoire en Espagne, mais utile en France aussi ; elle vous engage à respecter les règles du chemin de Saint-Jacques, atteste de votre état de pèlerin et vous permet de bénéficier de l'aide des autorités civiles et religieuses ainsi que des structures jacquaires en place.

Il faut la faire tamponner à chacune de vos haltes et dans tous les lieux qui ont un tampon.

Il est important de noter qu'elle peut vous être retirée en cas de comportement indigne d'un pèlerin. Le possesseur devient alors persona non grata sur la totalité du chemin et dans toutes les auberges de pèlerins.

En aucun cas ce document ne vous donne un droit quel qu'il soit. Il implique bien plus de devoirs.

Etant inscrit au pèlerinage, l'association se charge de vous fournir une crédencial qui vous sera remise au départ de Saint-Jacques ou en route pour les pèlerins qui rejoignent le pèlerinage.

### Le bourdon.

Le bourdon est non seulement le bâton de marche du pèlerin de Saint-Jacques-de-Compostelle, mais aussi son compagnon permanent. Le pèlerin doit disposer d'un bon bâton de marche pour l'aider dans les montées, le freiner dans les descentes, constituer un appui dans les haltes, faire fuir les chiens errants, ou pour d'autres usage encore que le Chemin lui réservera. La tradition veut que le bourdon soit offert au pèlerin avant son départ par un proche qui accompagne de la sorte le pèlerin au cours de son périple. Cette suggestion peut être faite à l'entourage du pèlerin, les bienfaiteurs peuvent en trouver dans un bon magasin de sport (Vieux campeur, Décathlon, ... par exemple). Si personne n'a l'idée d'offrir ce soutien indispensable, il est de coutume alors que le pèlerin se le fabrique lui-même.

Conseil : le bourdon ne doit être ni trop lourd, ni trop grand, avec un bout ferré. Il doit arriver à l'épaule. Eviter le bourdon genre baton de ski qui n'a rien à voir avec le pèlerinage.

### La coquille

La coquille Saint-Jacques est emportée dans le sac du pèlerin et le jacquet ne peut la porter qu'après son arrivée à Saint-Jacques. C'est un signe qui indique qu'il a terminé son pèlerinage, au moins une fois.

Le pèlerinage de Fatima ne vous donnera donc aucun droit de porter cette coquille.

## Appelez sur le Chemin en cas d'urgence

### Les coordonnées téléphoniques essentielles

Un accueil téléphonique permanent est organisé par l'Association sur le Chemin de Fatima tout au long du pèlerinage .

En cas de difficultés sur le chemin : fatigue excessive, complètement égaré(e) ... ou même pour rejoindre le pèlerinage, vous pouvez contacter à tout moment :

le : 06 46 69 07 55

- Numéro d'urgence européen : 112

Bien chers pèlerins,

L'association Pèlerinages de Tradition  
vous souhaite une bonne préparation pour ce pèlerinage  
tant au point de vue matériel que spirituel  
et reste à votre disposition pour tous  
renseignements ou informations supplémentaires !

Avec l'assurance de nos prières pour que ce pèlerinage  
soit le plus fructueux possible !

Dans l'attente de vous retrouver bientôt !

L'Association « Pèlerinages de Tradition »