



Chapitre 2.

Des chemins de pèlerinage

Qu'est-ce qu'un pèlerin ?

Le pèlerin est un voyageur qui réalise un déplacement vers un lieu tenu sacré par sa religion. Les villes comme Jérusalem ou Rome sont des destinations habituelles pour des pèlerinages.

Autrefois, les pèlerins effectuaient des pèlerinages vers des lieux chargés de spiritualité. La finalité du pèlerinage était généralement d'obtenir le pardon des péchés ou pour remercier d'une guérison. C'est ainsi que l'Europe s'est nappée d'un réseau dense de chemins de pèlerinage. Les pèlerins portaient de leur domicile. Ils emportaient avec eux la lettre de recommandation donnée par le curé de la paroisse. Ce document servait de laisser-passer dans les différentes auberges et justifiait de leur identité lors d'un contrôle.

Pourquoi ces itinéraires sont des chemins de pèlerinage ?

La découverte, par l'ermite Pelayo, de la sépulture de saint Jacques a eu un retentissement dans toute l'Europe. En

France, en 950, l'évêque du Puy-en-Velay se rendit sur les lieux. En 1154, c'est le roi Louis VII qui marcha sur le chemin vers *Santiago de Compostela*.

Le pèlerinage est, pour les croyants, le voyage effectué vers un lieu sacré. Dès les premiers temps de la chrétienté, des croyants se rendirent jusqu'en Palestine (où vécut Jésus). Par la suite, les pèlerinages se développèrent à Rome (où saint Pierre et saint Paul sont morts en martyrs) et *Santiago de Compostela* (où se trouverait la sépulture de saint Jacques).

Quel était le premier chemin de pèlerinage vers Santiago ?

Au nord de l'Espagne, le roi Alphonse II régna sur le royaume des Asturies de 791 à 842. Ce monarque entendit parler de l'existence du tombeau de saint Jacques situé à l'ouest de la péninsule ibérique.

Il décida de s'y rendre en partant de chez lui depuis la ville d'*Oviedo*. Il emprunta l'ancienne voie romaine qui passait par la ville de *Lugo*. L'itinéraire qu'il suivit deviendra par la suite le premier chemin qui conduit à *Santiago de Compostela*. Cette voie est nommée le *camino primitivo*.

Arrivé sur place, le roi Alphonse II fit construire une église à l'endroit supposé de la sépulture de saint Jacques. Quelques temps plus tard, son successeur Alphonse III (règne de 866 à 910) fit cette fois construire une église plus grande.

Pourquoi existe-t-il plusieurs chemins de pèlerinage vers Santiago de Compostela en Europe ?

Pour se rendre sur le tombeau de saint Jacques, les pèlerins d'Europe partageaient de leur domicile et rejoignaient une grande ville. Les itinéraires les plus fréquentés devinrent petit à petit des itinéraires privilégiés par les pèlerins. C'est ainsi que les chemins les plus utilisés sont devenus des itinéraires qui ont traversé les époques.

Au Portugal, un chemin part de Lisbonne et remonte jusqu'à *Santiago de Compostela*. En Italie, un chemin part de Rome, un autre part de Milan. De presque tous les pays d'Europe, des itinéraires sont tracés.

Il est toujours d'actualité de suivre un chemin qui part de son domicile ou de choisir un itinéraire plus classique partant d'une ville.

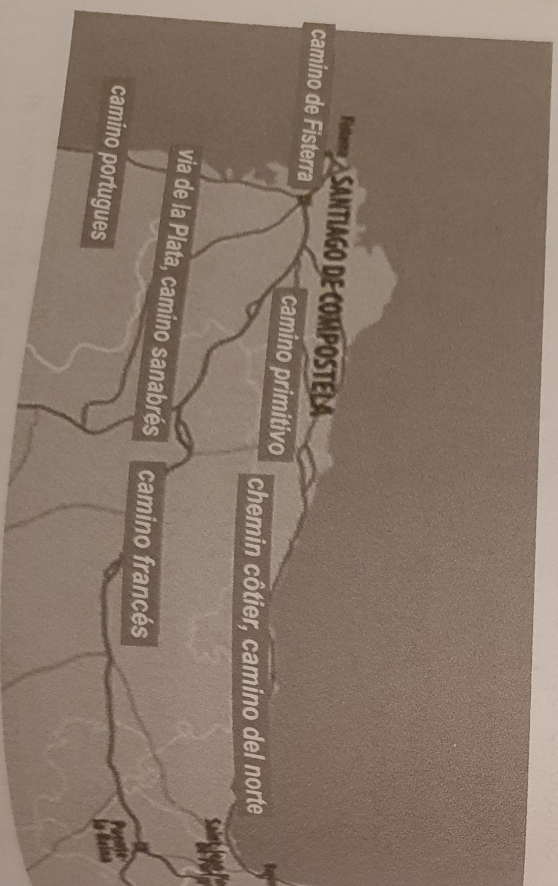
Quels sont aujourd'hui les principaux chemins, en Espagne, vers Santiago de Compostela ?

En Espagne, plusieurs chemins vont à *Santiago de Compostela*. Aujourd'hui les plus fréquentés sont le *camino francés* et le *camino del norte*.

— L'actuel *camino francés* semble avoir trouvé son tracé vers le XI^{ème} siècle. Il était le chemin le plus emprunté par les pèlerins venant des différents pays d'Europe. Il traverse l'Espagne d'est en ouest en passant par l'intérieur des terres.

— Le *camino del norte* s'étire le long de la côte atlantique, au nord de l'Espagne. Cette variante au *camino francés* ne manque pas d'attrait. Cette voie passe par la ville d'Oviedo où se trouve le sanctuaire historique de Saint-Sauveur.

D'autres chemins ont sillonné l'Espagne pour se rendre à *Santiago de Compostela*. Aujourd'hui, des chemins sont redécouverts et gagnent en popularité auprès des pèlerins.



Ces chemins sont-ils aujourd'hui toujours des chemins de pèlerinage ?

Du XI^{ème} siècle au XIII^{ème} siècle, le pèlerinage vers *Santiago de Compostela* était effectué par des milliers de pèlerins. Les guerres de religion et la présence de faux pèlerins ont conduit à la baisse du nombre de marcheurs sur ces chemins.

Au XVIII^{ème} siècle, les pèlerinages étaient considérés comme de la superstition. Vers la fin du XX^{ème} siècle, la fréquentation reparti à la hausse sur les différents chemins vers *Santiago de Compostela*. Le pape Jean-Paul II se rendit sur la tombe de saint Jacques en 1982. En 1998, l'UNESCO classa des portions et des bâtiments situés sur les chemins français vers *Santiago de Compostela* sur la liste du patrimoine mondial.

Aujourd'hui, les chemins vers *Santiago de Compostela* connaissent une grande popularité auprès des marcheurs. Ils attirent chaque année de plus en plus de pèlerins. Certains effectuent toujours cette marche comme un pèlerinage. D'autres choisissent ces chemins pour la qualité du tracé, pour la diversité des paysages et pour la facilité à trouver des hébergements.

Partie 2.

Un chemin, le camino francés

Le *camino francés* est le chemin français en Espagne. Il ne faut pas le confondre avec un chemin de Compostelle qui traverse la France : il s'agit de la voie du Puy-en-Velay. En France, les chemins venant de Tours, de Vézelay et du Puy-en-Velay se rejoignent à Ostabat pour ensuite franchir les Pyrénées.

Le *camino francés* commence véritablement à Puente la Reina. La portion de chemin entre Saint-Jean-Pied-de-Port, en France et la région de Navarre se nomme le *camino navarro*. Il est cependant fréquent d'entendre que le *camino francés* commence à Saint-Jean-Pied-de-Port.

Ce chemin traverse quatre régions espagnoles : la Navarre, la Rioja, la Castilla y León et se termine en Galicia. Chaque région traversée a ses spécificités, son identité et ses légendes.

Un chemin, le camino français

Les pèlerins qui ont parcouru l'intégralité de ce chemin disent ressentir une atmosphère positive. Ils constatent la solidarité et l'entraide entre les marcheurs et gardent des souvenirs des discussions et des repas dans les *albergues*. Tous ces éléments donnent à ce chemin une chaleur particulière.

Saint-Jean-Pied-de-Port



28

Chapitre 1.

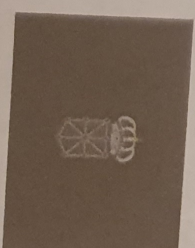
Les grandes étapes du chemin

La ville de *Santiago de Compostela* est distante d'environ 800 kilomètres de la ville de Saint-Jean-Pied-de-Port. Même si le *camino français* ne commence pas officiellement à cet endroit, Saint-Jean-Pied-de-Port est la ville de départ choisie par beaucoup de pèlerins qui souhaitent démarrer en France.

- Entre Saint-Jean-Pied-de-Port et Roncesvalles : 25 kilomètres,
- Entre Roncesvalles et Puente la Reina : 66 kilomètres,
- Entre Puente la Reina et Santiago de Compostela : 718 kilomètres

La région de Navarre

L'aventure sur le *camino français* commence, pour des pèlerins, par la traversée de la ville de Saint-Jean-Pied-de-Port. Les marcheurs qui commencent le chemin de l'Espagne croisent les marcheurs terminant le chemin venant du Puy-en-Velay. Tous ensemble ils



29

Les grandes étapes du chemin

quittent la ville basque et entament la montée dans la montagne pour rejoindre Roncesvalles de l'autre côté de la frontière. Le monastère est transformé en dortoir pour pèlerins.

Les jours suivants, le chemin côtoie le relief pyrénéen et les petits villages espagnols. Ces derniers sont souvent constitués de quelques maisons de part et d'autre du chemin. L'itinéraire se poursuit et traverse la ville fortifiée de *Pamplona*. C'est l'occasion de visiter la capitale de la *Navarra*.

La suite de l'itinéraire est une ascension jusqu'au col de l'*Alto del Perdón*. Ce lieu situé à plus de 700 mètres d'altitude offre un panorama dégagé. Une sculpture monumentale, représentant des pèlerins, est visible à cet endroit. Le chemin redescend en suivant la pente recouverte de pierres.

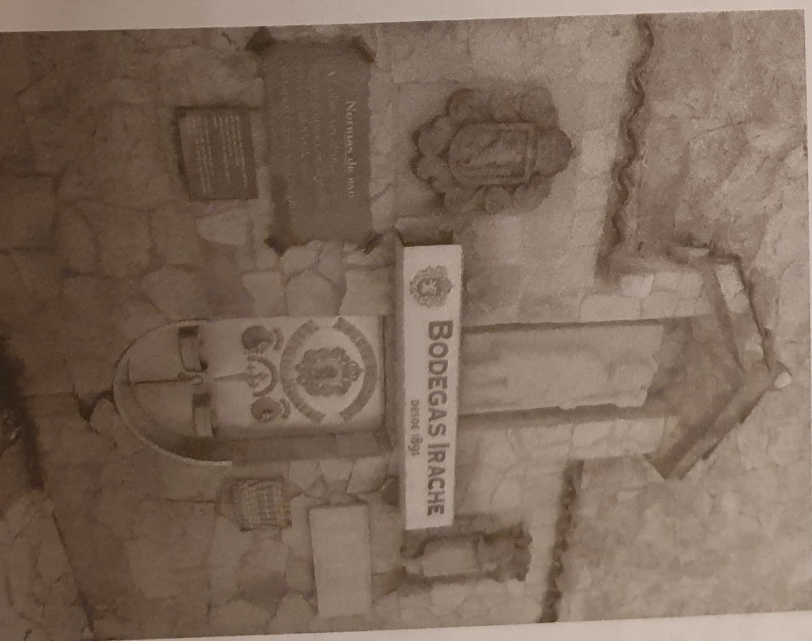
Alto del perdón



Les grandes étapes du chemin

C'est à Puente la Reina que se rejoignent le *camino navarro* (le chemin venant de Saint-Jean-Pied-de-Port) et le *via tolosana* (le chemin venant de Toulouse) pour former le *camino francés*. La suite du chemin est jalonnée de petits villages où il est plaisant de s'arrêter pour manger des spécialités espagnoles.

Quelques dizaines de kilomètres plus loin, le marcheur rencontre le monastère Santa Maria d'Irache. C'est le lieu bien connu des pèlerins. En effet, sur la façade du bâtiment se trouve la fontaine à vin. Chaque marcheur a la possibilité de se servir gratuitement un verre de vin rouge. La tradition d'hospitalité et de partage des monastères est ainsi perpétuée.

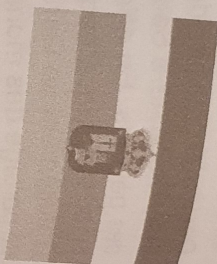


Les grandes étapes du chemin

La marche continue, en alternant des passages dans des vignes et des passages dans des petits villages. Les derniers kilomètres en Navarre laissent place à une autre région appelée la Rioja.

La région de la Rioja

La Rioja est la deuxième région traversée par le chemin. Au fil de la marche, les pèlerins constatent la présence de vignes de part et d'autre du chemin. C'est principalement le cépage Tempranillo qui est cultivé.



L'itinéraire traverse la ville de Logroño, la capitale de la Rioja. Cette ville recense des trésors architecturaux comme la cathédrale Santa Maria de La Redonda.

Logroño



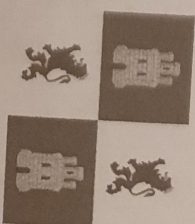
Les grandes étapes du chemin

Au sein de cette région, le chemin suit de près ou de loin la route nationale. Certains pèlerins apprécient peu cette proximité avec le bitume et préfèrent prendre le bus pour contourner les parties trop proches de la route. La visite de la ville de Najera permet la découverte du monastère Santa Maria la Real et de se promener dans les ruelles anciennes et de déguster quelques tapas dans les bars.

La traversée de la ville de Santo Domingo de la Calzada est l'occasion de découvrir la légende du pendu dépendu. Une histoire raconte qu'au XIII^{ème} siècle, un pèlerin fut condamné et pendu pour un vol (qu'il n'avait pas commis) dans une auberge. Plusieurs semaines après, au retour de leur pèlerinage, ses parents allèrent voir le juge et demandèrent que leur fils soit détaché. Le juge, attablé en mangeant une poule et un coq, répondit : « si votre fils est vivant, cette poule et ce coq se mettront à chanter dans mon assiette ». A cet instant le coq chanta et la poule caqueta. Le jeune homme, toujours vivant, fut dépendu.

Au nord du chemin, les monts de la cordillère cantabrique sont visibles. En hiver, les sommets enneigés sont perceptibles depuis le chemin.

La région de Castilla y León



La région de Castilla y León est traversée par le camino francés. C'est là que se trouve l'immense plateau désertique appelé la Meseta. Ce vaste lieu est synonyme, pour le pèlerin, de champs agricoles à perte de vue. Il n'y a pas d'arbres, pas d'ombre et l'été la température est très élevée.

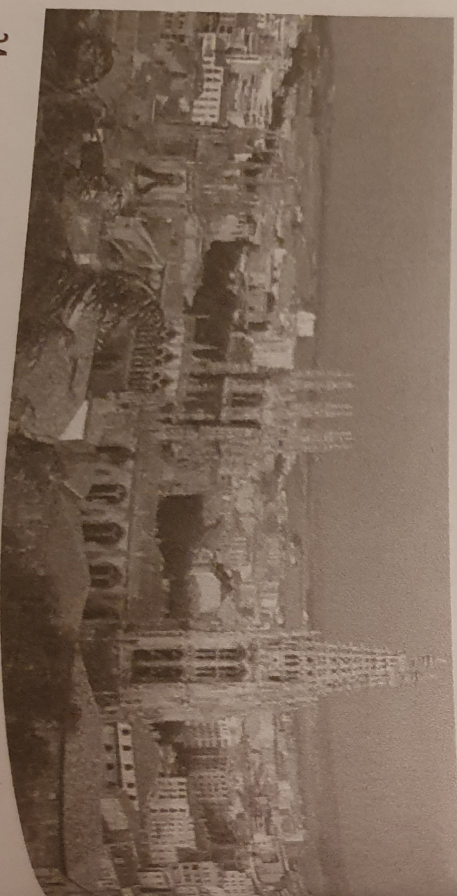
Les grandes étapes du chemin

En entrant en *Castilla y León*, le pèlerin traverse des villages, Il entame ensuite l'ascension dans la zone des *Montes de Oca* pour ensuite traverser l'épaisse forêt de pins pendant plusieurs kilomètres. En sortant de celle-ci, le chemin conduit à l'ancien monastère de *San Juan de Ortega*. C'est aujourd'hui le lieu d'hébergement pour les pèlerins.

Le chemin poursuit sa progression jusqu'à la ville de *Burgos*. C'est souvent la ville étape pour plusieurs jours. Des pèlerins font le choix d'y séjourner le temps de visiter la cathédrale gothique et pour se reposer des kilomètres déjà accomplis.

La suite du chemin se déroule sur l'immense plateau de la *Meseta*. Le *camino francés* passe entre les champs cultivés et les villages ruraux. Les paysages sont désertiques. Une fois arrivé à *Sahagún*, le pèlerin a effectué près de la moitié du trajet jusqu'à *Santiago de Compostela*. L'itinéraire se poursuit et conduit directement à *León*. La cathédrale demande à être visitée. La ville suivante, *Astorga*, dispose d'un patrimoine tout aussi intéressant : la cathédrale, le palais épiscopal et le musée du chocolat.

Burgos



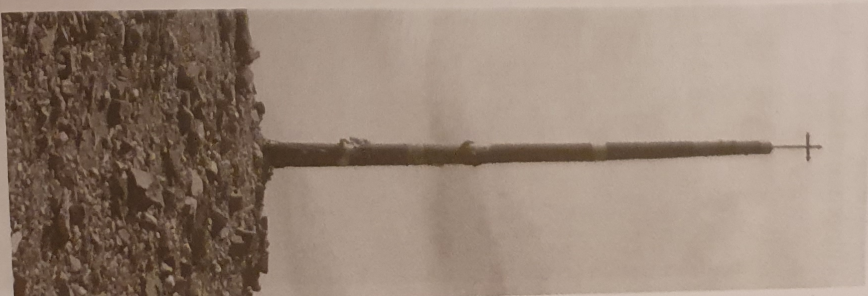
Les grandes étapes du chemin

Le chemin prend de la hauteur. Il se dirige vers la *Cruz de Ferro*. Il s'agit d'un calvaire situé à plus de 1 500 mètres d'altitude. C'est un lieu emblématique du chemin où la tradition veut que le marcheur y dépose la pierre venant de son domicile. En redescendant, l'itinéraire se dirige vers *Ponferrada* et son château des Templiers. Ce sont ensuite des vignes qui composent le paysage. Ces dernières donnent naissance au vin de Bierzo. L'arrivée en *Galicia* est proche.

La Meseta

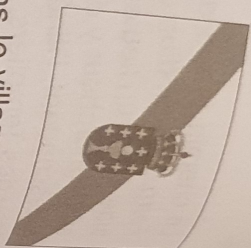


La Cruz de Ferro



La région de la Galicie

La première borne galicienne indique qu'il reste 150 kilomètres à parcourir avant d'arriver à destination. En marchant quelques kilomètres, le chemin arrive dans le village nommé *O Cebreiro*. Les maisons – les *pallozas* – sont en granit avec le toit de chaume. C'est dans le cimetière de cette ville qu'est enterré Elias Valiña, un ancien curé de l'église du village. Il eut l'idée de peindre des flèches jaunes pour baliser explicitement l'itinéraire et faciliter l'orientation des pèlerins.



Le chemin continue son ascension jusqu'au col *San Roque* où se trouve la sculpture représentant un pèlerin. A partir de là, le chemin redescend et serpente dans la montagne. La ville de *Sarria* est située à 114 kilomètres de *Santiago de Compostela*. Ce départ est idéal pour marcher une semaine. A partir de cette ville, le chemin devient très fréquenté.

Le chemin rencontre la ville de *Portomarin* située à proximité des rives du fleuve *Miño*. L'itinéraire continue vers la ville d'*Horreos* et ses greniers à maïs. Par la suite, il serpente dans la forêt et dans les hameaux galiciens pour arriver à *Palas de Rei*. Le chemin intercepte le *camino primitivo* pour ne faire qu'un avec lui. Le village de *Lavacolla* est le dernier avant d'arriver à destination. Par le passé, c'est là que les pèlerins se lavaient avant d'arriver à la cathédrale.

En montant à *Monte do Gozo* – situé à 370 mètres d'altitude – le marcheur devine au loin la ville de *Santiago de Compostela*. Encore quelques kilomètres et le chemin conduit à la *plaza de Platerias* où se trouve la cathédrale de *Santiago* qui conclut ce pèrinple.



Un chemin avec ses spécificités

Le *camino francés* a son identité propre. Le nombre de marcheurs est en constante hausse depuis une vingtaine d'années. Cette affluence a des effets positifs sur la qualité du balisage et sur la diversité des hébergements.

Ce chemin est l'occasion de découvrir des trésors architecturaux dont certains empruntent des éléments à l'art mozarabe (l'art développé par les chrétiens qui vivaient en territoire espagnol dominé par les musulmans).

Le chemin et le balisage

La qualité du balisage

En Espagne, le *camino francés* est clairement et régulièrement balisé. Le marquage est réalisé avec des flèches jaunes peintes sur le tronc des arbres, sur les poteaux ou sur les murs à





Un chemin avec ses spécificités



proximité immédiate du chemin. Dans les villes, des coquilles dorées sont incrustées sur les trottoirs.

La qualité et la régularité du balisage constituent des spécificités de ce chemin. Le marcheur peu habitué des randonnées ne rencontre pas de difficulté particulière pour rester sur le chemin.

Les grands espaces désertiques

La traversée de la *Meseta* est un moment fort du chemin. Il s'agit d'un immense plateau, situé en *Castilla y León*, que le chemin traverse entre *Burgos* et *León*. Sur plus de 200 kilomètres, c'est un espace d'immensité et de solitude.

Ce désert offre une diversité de paysages, une multitude de couleurs et une étendue de panorama. Il est possible de voir des terres rouges et l'été des champs de blé jaune. Chaque saison offre ses surprises sur la *Meseta*. Les villes traversées permettent de découvrir des architectures variées. C'est notamment le cas de la ville de *Sahagún* et ses monuments en briques rouges qui s'inspirent du style mozarabe.

Un chemin avec ses spécificités

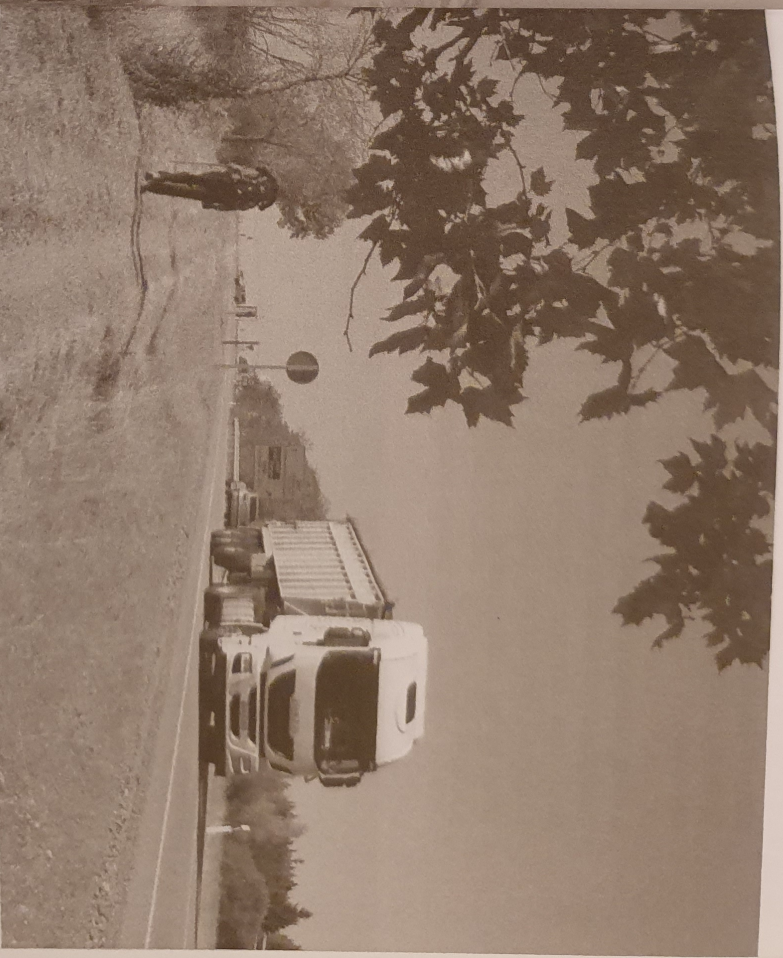


Les portions à proximité de la route

Le *camino francés* traverse l'Espagne de l'est à l'ouest. Le chemin se retrouve parfois à proximité immédiate de la route. C'est notamment le cas à partir de la ville de *Logroño* où le chemin longe une route nationale. Cette voie, assez fréquentée par les voitures et les camions, dessert de grandes villes comme *Burgos*.

42

Un chemin avec ses spécificités



Le réseau d'hébergements

L'abondance des hébergements

Dès le Moyen Âge, la tradition de l'hospitalité s'est instituée en Espagne autour du chemin. En effet, de nombreuses villes traversées par le *camino francés* ont construit des bâtiments pour offrir l'hospitalité aux pèlerins. La ville de *Burgos* compta

43

Un chemin avec ses spécificités

Jusqu'à trente-deux lieux d'hospitalité. Même si des établissements ont aujourd'hui disparu, la tradition de l'hospitalité est restée.

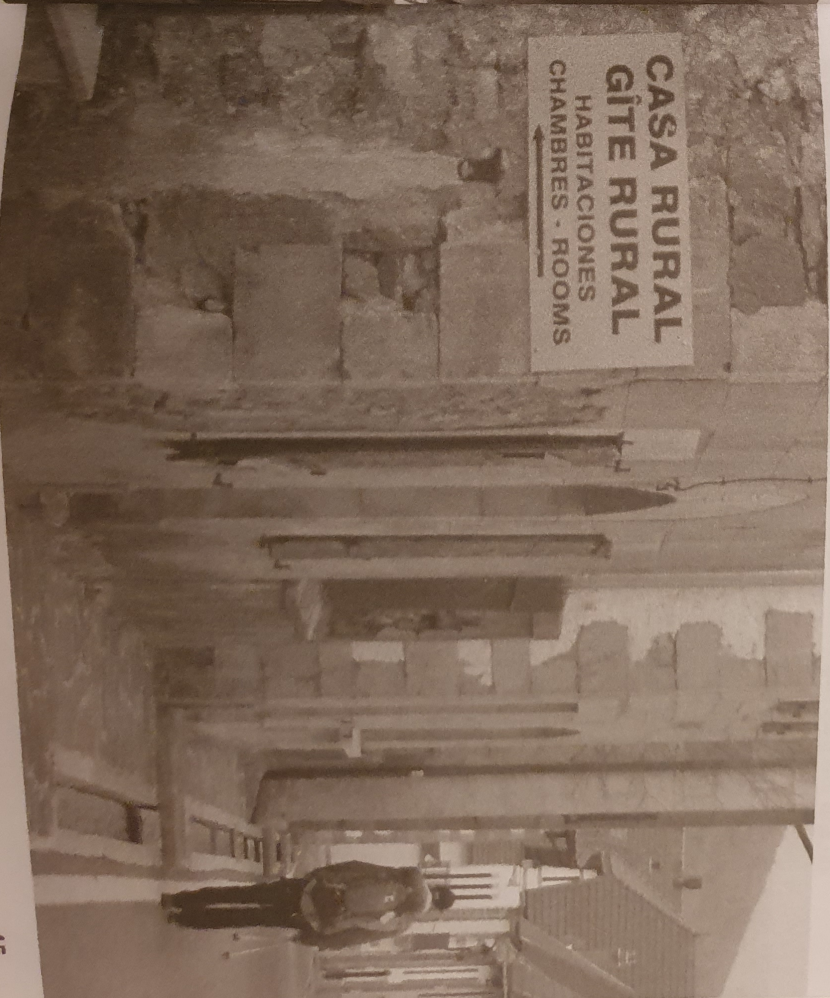
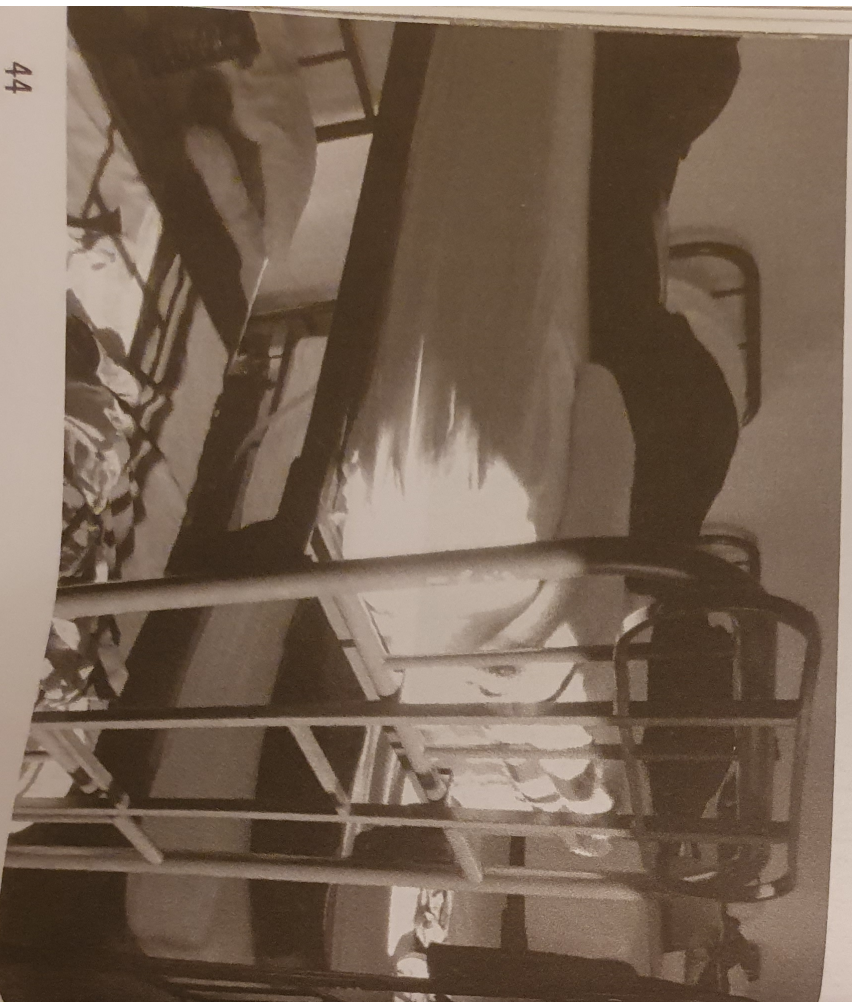
L'offre d'hébergements est importante. Les nombreuses albergues municipales permettent de dormir dans le dortoir pour une somme comprise entre 5 et 10 euros. Les albergues privées complètent cette offre. Les hôtels, les pensions et les chambres chez l'habitant sont encore d'autres solutions pour dormir.

Un chemin avec ses spécificités

Pendant les mois estivaux, les municipalités ouvrent des espaces pour permettre le sommeil des marcheurs : la salle municipale, l'ancien dortoir ou le gymnase.

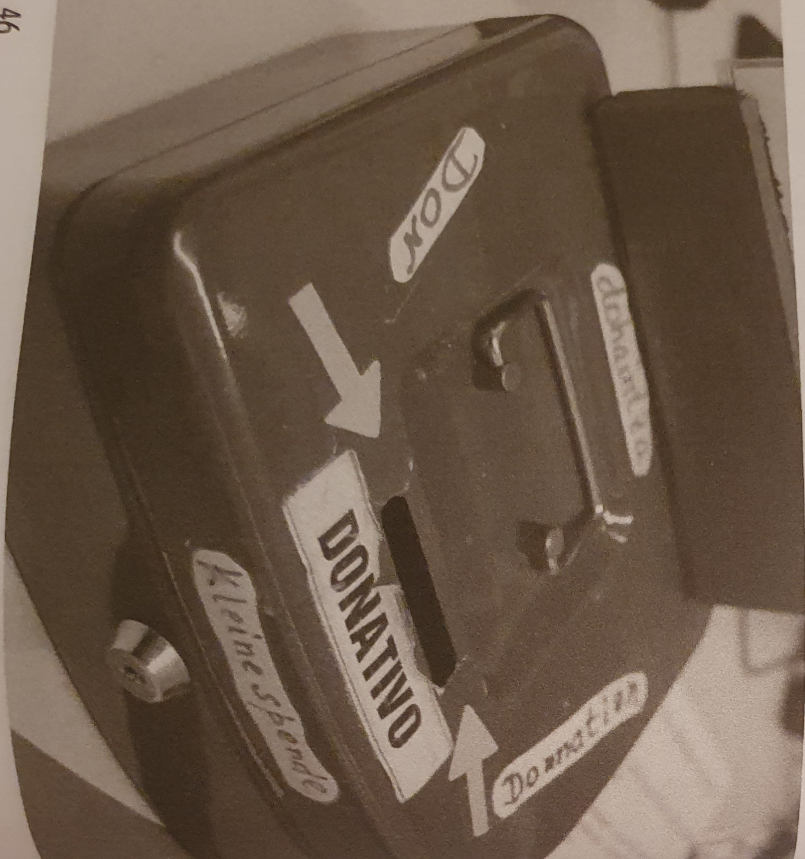
Les hospitaliers

Il existe, sur le *camino francés*, un réseau d'auberges tenues par des associations de bénévoles qui assurent la gestion du lieu. Ces bénévoles, appelés hospitaliers (*hospitaleros*, en espagnol), reçoivent les pèlerins et préparent le repas du soir.



Les hospitaliers sont souvent d'anciens pèlerins qui décident de donner de leur temps pour servir les marcheurs. Le bon fonctionnement de ces *albergues* est rendu possible par le *donativo*. Chaque pèlerin donne librement la somme qu'il veut dans la boîte prévue à cet effet. L'argent récolté sert à acheter les courses pour les pèlerins du lendemain. Le système du *donativo* permet à tous d'avoir accès à un gîte et un repas.

Il existe plusieurs réseaux associatifs qui rassemblent les différents hospitaliers. L'association la plus représentative se nomme *hospitaleros voluntarios*. Elle est accessible par le biais du site Internet <http://www.camminosantiago.org>



L'architecture au fil du chemin

Les villes-rues

Dès le Moyen Âge, les commerces, les boutiques et les hébergements se développent de part et d'autre du chemin. Le *camino francés* constitue l'artère principale de ces petites villes. La rue principale se nomme *calle mayor* (rue principale, en français).

Le marcheur rencontre des petits villages avec la *calle mayor* et de part et d'autre la boulangerie, le bar et la petite épicerie. Il est ainsi aisé de s'approvisionner en nourriture sans avoir besoin de trop se charger.

Ces villes-rues sont une particularité du chemin. En Espagne le village s'est construit autour du chemin.

Les ponts

Au Moyen Âge, les pèlerins traversaient à pied plusieurs cours d'eau. C'était certainement une épreuve difficile qui engendrait des blessures et des noyades. C'est à cette époque que des ponts furent édifiés. Au XI^{ème} siècle, Santo Domingo de la Calzada édifia un pont pour faciliter le franchissement du Río Oja par les pèlerins.

Aujourd'hui ces ponts sont toujours présents et il n'est plus nécessaire de se mouiller les pieds pour traverser les cours d'eau.

Un chemin avec ses spécificités

L'art mozarabe

Aux X^{ème} et XI^{ème} siècles, l'Espagne musulmane connaît un rayonnement intellectuel et culturel prodigieux. Ainsi l'université de *Cordoue* excellait dans les domaines de la médecine, de la littérature et des sciences. L'art provenant de la culture musulmane se diffusa partout en Espagne.

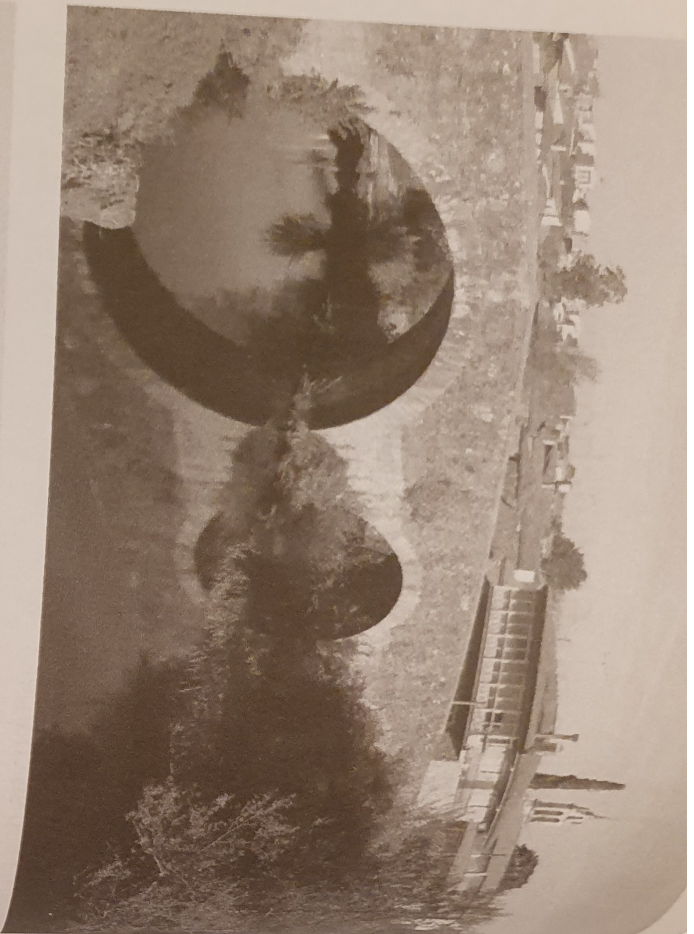
Au fil du chemin, cette influence de l'art islamique se retrouve sur plusieurs édifices. A *Cirauqui*, le portail de l'église San Roman est orné d'un arc polylobé (un arc composé de plusieurs petits arcs).

Les Templiers et leurs châteaux

Les Templiers constituaient un ordre militaire et religieux. Il a été fondé au XII^{ème} siècle pour protéger les pèlerins qui se rendaient en pèlerinage à Jérusalem. Ils vivaient de dons financiers et disposaient d'un réseau de monastères. Ils étaient reconnaissables à leur manteau blanc surmonté d'une croix rouge à l'épaule.

La ville de *Ponferrada*, traversée par le chemin, possède le château ayant appartenu aux Templiers.

L'ordre des Templiers a pris fin au XIV^{ème} siècle. Les légendes et une partie de leur patrimoine demeurent encore aujourd'hui.



Une découverte de l'Espagne

L'histoire et la géographie de l'Espagne

Quelle est la géographie de l'Espagne ?

L'Espagne est située sur la péninsule Ibérique qu'elle partage avec le Portugal. Ce pays est composé d'une partie continentale et de nombreuses îles (les îles Baléares, les îles Canaries).

La moitié de la superficie du territoire est à plus de 400 mètres d'altitude. La *Meseta* occupe une place centrale dans ce pays. Cette immense surface est composée de plateaux entourés par des montagnes appelés des cordillères.

Comment est découpé le territoire espagnol ?

L'Espagne est un État composé de régions. La Constitution espagnole de 1978 confère l'unité au pays tout en garantissant l'autonomie des régions qui la composent. Les régions sont

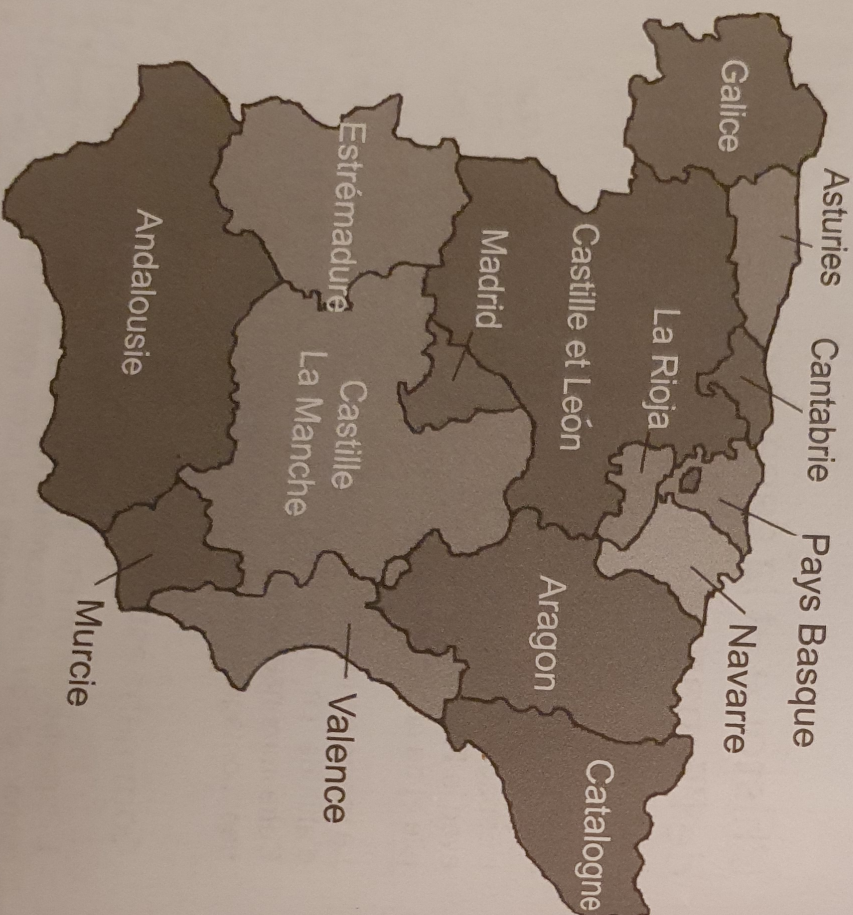


Une découverte de l'Espagne

appelées des communautés autonomes : elles sont au nombre de 17.

Au niveau plus local, les communautés autonomes sont divisées en provinces. Ainsi, en *Castilla y León*, le chemin traverse les provinces de *Burgos*, *Palencia* et *León*.

Au fil du chemin, des panneaux et des bornes indiquent l'entrée dans les différentes communautés autonomes et dans les provinces.



Une découverte de l'Espagne

La vie en Espagne

Le sens de l'hospitalité espagnole

Les Espagnols ont le sens de l'hospitalité et cela se ressent tout au long du *camino francés*. Au fur et à mesure de la marche sur le chemin, le pèlerin perçoit que toute la vie s'organise autour du *camino*. Il est facile de trouver un petit commerce ouvert. Les commerçants sont courtois et serviables avec les pèlerins et n'hésitent jamais à faire le maximum pour rendre la vie du marcheur la plus agréable.

La fréquentation de ce chemin

Le centre d'accueil des pèlerins de Santiago de Compostela tient à jour des statistiques permettant de constater l'évolution régulière du nombre de marcheurs sur le chemin. Le site internet <http://oficinadelperegrino.com> précise, pour l'année 2018 :

- 327 378 sont arrivés à Santiago de Compostela ;
- 93,49% des pèlerins sont arrivés à pied (6,35% en vélo et le reste par d'autres moyens) ;
- 56,88% des pèlerins sont arrivés par le *camino francés* (20,72% par le *camino portugés*, 5,82% par le *camino del norte*, 4,59% par le *camino primitivo*)

Le nombre de marcheurs est en constante augmentation. Le centre d'accueil des pèlerins a recensé à Santiago :

- 145 877 pèlerins en 2009 ;
- 272 135 pèlerins en 2010 ;
- 327 378 pèlerins en 2018.

La fermeture des églises

Le chemin rencontre de nombreuses chapelles et églises. Elles sont souvent fermées. La visite de ces édifices est impossible en dehors de certaines fêtes religieuses ou certains événements locaux.

En Espagne, de nombreuses chapelles et églises sont des joyaux architecturaux enfermés à double tour. En prenant le temps de demander aux habitants si la clé est disponible, il est parfois possible de découvrir ces lieux.

Pour les visiter, il est nécessaire d'attendre la messe, souvent en matinée le dimanche ou en fin de journée pendant la semaine. Les horaires sont généralement indiqués à proximité de la porte d'entrée. La messe des pèlerins se déroule à 19h00. Ces messes sont le temps où les pèlerins du jour se retrouvent pour prier et pour passer un moment ensemble.

Pour les cathédrales, les visites sont possibles et payantes. Seule la cathédrale de *Santiago* est gratuite pour les visiteurs.

Les cathédrales du camino francés

Le chemin rencontre plusieurs cathédrales : la cathédrale Santa-Maria à *Pamplona*, la concathédrale de Santa Maria de La Redonda à *Logroño*, la cathédrale Saint-Dominique à *Santo Domingo de la Calzada*, la cathédrale Sainte-Marie à *Astorga*, la cathédrale Santa-Maria à *Burgos*, la cathédrale Santa Maria de la Regla à *León* et la Cathédrale *Santiago*, à *Santiago de Compostela*.

Chapitre 4.

Un chemin gastronomique

La randonnée permet de découvrir, pendant plus d'un mois, les spécialités gastronomiques du nord de l'Espagne.

Chaque région traversée offre son lot de découvertes alimentaires. Les bars permettent d'apprécier les *tapas* et de déguster les plats traditionnels. Les prix modestes permettent de découvrir la diversité des recettes, tout au long du périple. Les nombreuses vignes traversées par l'itinéraire sont l'illustration de l'activité viticole espagnole. De la *Navarra* à la *Galicia*, il est possible de déguster des vins chargés de soleil.

Les spécialités à découvrir

Quelles sont les charcuteries à découvrir ?

L'Espagne est riche d'un savoir-faire en matière de salaisons et de charcuteries. Le chemin est l'occasion de découvrir ou de redécouvrir :

— le *jamón Serrano*. Il s'agit d'un jambon cru en salaison, transformé en Espagne à partir d'une cuisse de porc.

- Le *Jamón ibérico* est obtenu à partir de porcs de la race ibérique qui se nourrissent, entre autres, de glands. Il existe plusieurs catégories de *Jamón ibérico* selon l'alimentation des porcs. Le plus réputé étant le *Jamón ibérico de bellota*.
- le *chorizo*. Ce saucisson est fabriqué à partir de viande (de porc et éventuellement de bœuf) assaisonnée avec un *pimentón* (un piment) espagnol. Il se mange accompagné d'un apéritif ou dans un sandwich.
- le *lomo*. C'est le nom d'un muscle situé près de la colonne vertébrale du porc. C'est une viande assez tendre généralement présentée sous la forme d'un saucisson.

Qu'est-ce que les tapas ?

Il s'agit d'un assortiment de petits plats appartenant à l'art de vivre espagnol. Ils se dégustent avec les doigts ou avec de petites piques en bois. Ils sont servis dans les bars en accompagnement d'une consommation.

Les *tapas* sont très variés. Il en existe composés de pain et de jambon, d'autres avec des sardines, d'autres avec du poulpe ou encore avec des olives. Il est possible de les consommer debout dans le bar ou en passant commande depuis sa table. Les journées passées à marcher sur ce chemin sont une occasion de découvrir ce pan de la gastronomie espagnole.



Quelles sont les soupes à goûter absolument ?

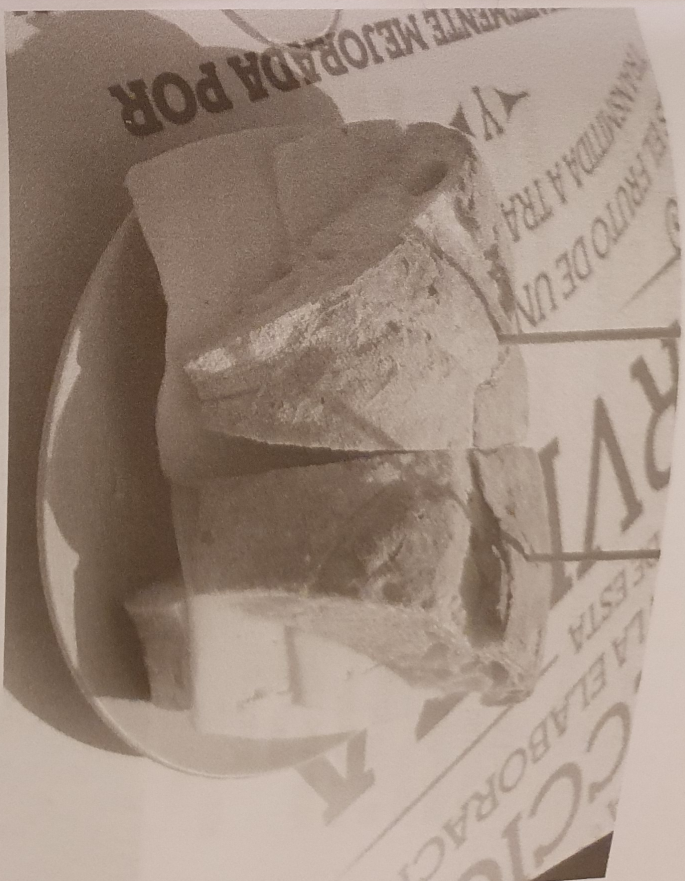
L'entrée du « menu pèlerin » se compose généralement d'une soupe chaude. C'est idéal pour faire le plein d'énergie et pour se réhydrater. N'hésitez pas à goûter des soupes espagnoles :

- le *caldo de pollo* est une soupe avec des morceaux de poulet.
- le *caldo gallego* est le bouillon traditionnel de la Galicie. Le chou, les haricots blancs, les pommes de terre et le lard entrent dans la composition de cette soupe généralement servie dans un bol en terre cuite.
- le *potaje de garbanzos con chorizo y patatas* est le potage qui associe des pois chiches, du chorizo et des pommes de terre.

Quelles sont les différences entre les sándwichs et les bocadillos ?

Sur les cartes des restaurants, les *bocadillos* côtoient les *sándwichs*.

- Le *bocadillo* est composé d'un morceau de pain coupé en deux à l'intérieur duquel sont placés des tranches de saucisson, de chorizo ou d'autres aliments. Le *bocadillo* est semblable au sandwich consommé en France.
- Le *sándwich*, en Espagne, correspond à une tartine de pain toasté avec des tranches de jambon ou de saucisson.

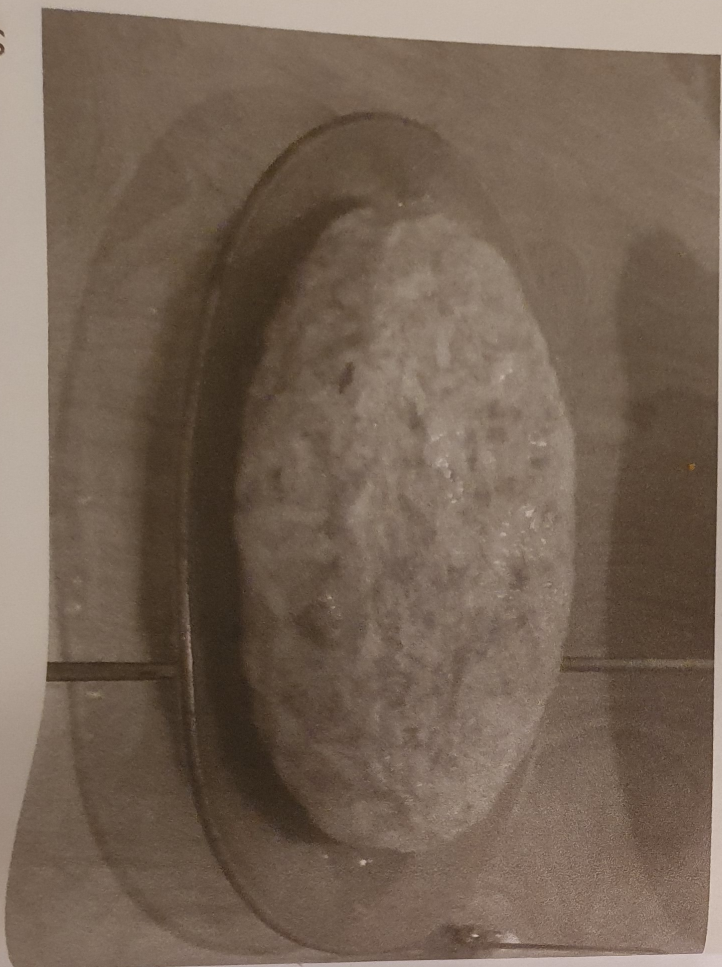


Quels sont les plats à découvrir ?

La gastronomie espagnole se dévoile au fur et à mesure de la progression sur le chemin. La dégustation d'un menu pèlerin permet de goûter des spécialités :

- Le *cocido maragato* est une préparation traditionnelle typique de la Castille y León. Le *cocido* est une sorte de pot-au-feu. Ce plat se compose d'une soupe épaisse, de chou, de pois chiches et de viandes diverses.
- Le *cocido madrileño* est une préparation semblable au *cocido maragato* avec divers légumes.

- Le *pulpo a la gallega* est un plat à base de poulpes assaisonné de paprika accompagné de pommes de terre. Le poulpes est cuit longtemps pour être tendre.
- L'*empanada gallega* est une tourte galicienne composée d'un feuilleté farci de viande de bœuf, de porc ou de volaille.
- La *tortilla de patatas* est une omelette généreuse avec des pommes de terre et des oignons. Chaque cuisinier a son propre secret de fabrication. Ce plat se mange chaud ou froid. C'est une recette simple à réaliser pour le dîner dans la cuisine de l'albergue.



Quels sont les recettes avec des fruits de mer ?

De part sa proximité géographique avec l'océan atlantique, l'Espagne offre de nombreuses spécialités à base de fruits de mer. En approchant de la Galicie, ce sont les spécialités avec du poulpes qui tiennent une belle place dans la gastronomie. Cuits longtemps, les morceaux de poulpes s'attendrissent. Ils entrent dans la préparation de nombreux plats comme les *chipirones fritos* (des morceaux grillés de poulpes accompagnés de piments).

Les noix de saint Jacques sont souvent proposées à la carte des restaurants des villes traversées par le *carriño francés*.

Quels sont les desserts à découvrir ?

En Galicie la carte des desserts est étoffée.

- La *tarta de Santiago* est la tarte à goûter en arrivant à Santiago. Elle est composée d'un fameux mélange d'amandes en poudre, de sucre et de beurre mais elle ne contient pas de farine. Elle est facilement reconnaissable car recouverte d'une croix de l'ordre de Santiago réalisée en sucre glace.
- La *bica gallega* est un autre gâteau de Galicie à base de sucre, de beurre, de farine et de crème liquide.
- Le *queso con miel* est un dessert composé de fromage sur lequel est déposé une cuillerée de miel.

Quels sont les fromages à déguster ?

Les fromages sont présents dans les boutiques espagnoles. Il y a plus d'une centaine de variétés de fromages en Espagne. La marche sur le chemin est l'occasion d'en découvrir certains :

- le *cabrales* est un fromage venant des *Picos de Europa*. Il est sec et souvent fort.
- le *queso de Murcia* est un célèbre fromage de chèvre.
- le *manchego* est un fromage fabriqué à partir de lait de brebis.

Les boissons à découvrir

Traverser l'Espagne de l'est à l'ouest est une opportunité pour réaliser une promenade œnologique. Le chemin passe dans de nombreuses régions viticoles. Chaque région renferme une quintessence de vins et de bières produits par des artisans qui perpétuent le savoir-faire.

La région de Navarra

La région de la *Navarra* bénéficie du climat atlantique, continental et méditerranéen. De nombreuses vignes sont plantées. Les deux principaux cépages sont le *Grenache* et le *Tempranillo*. Ils sont principalement utilisés pour produire des vins rouges ou rosés. Les vins porteurs de l'appellation « *Navarra* » sont légers et fruités.

Cette région produit aussi une liqueur appelée le *Patxaran*. Elle résulte de la macération de prunelles sauvages dans l'alcool anisé. Une soirée dans un bar de cette région permet d'en découvrir le goût et les secrets.

La *Navarra* produit aussi d'excellentes bières artisanales, comme la *Naparbiar*, la *Birbil* ou la *Brew and Roll*.

Lors de votre passage à *Pamplona*, n'hésitez pas à pousser la porte de l'épicerie fine *Honestus*. Vous y trouverez une sélection de vins, de bières artisanales et de liqueurs.

La région de la Rioja

La *Rioja* possède un vignoble reconnu à l'international et d'illustres domaines élaborent des vins de grande qualité. La production de vin rouge est dominante dans cette région. Le cépage emblématique est le *Tempranillo*. Les vins de l'appellation « *Rioja* » ont un qualificatif qui donne une indication du temps passé en fût :

- *Crianza* : le vin a vieilli 2 ans en cuve, dont 12 mois en fût de chêne ;
- *Reserva* : le vin a vieilli 4 ans en cuve, dont 24 mois en fût de chêne ;
- *Gran Reserva* : le vin a vieilli 5 ans en cuve, dont 36 mois en fût de chêne.

En restant en cuve, le vin se structure et développe au fil du temps des arômes caractéristiques d'épices, de cuir et de chocolat. Cette région produit aussi des vins plus légers. Ils sont alors qualifiés de « *Joven* » ou « *Roble* » car ils connaissent un passage bref en cuve.

Les amateurs de bières orientent leurs dégustations vers des bières artisanales, comme le Ceriux, la Sargs ou la Little bichos.

La région de Castilla y León

Le Ribera del Duero

Après la Rioja, le chemin traverse le nord d'une autre grande appellation espagnole, celle de « *Ribera del Duero* ». Les vins rouges de cette appellation se caractérisent par leur structure tannique, les composants aromatiques et leur grand potentiel de garde. Ils se caractérisent par des notes de fruits rouges et de fruits mûrs. L'élevage en fût de chêne apporte les traditionnelles notes vanillées.

L'appellation produit des vins exceptionnels qui comptent parmi les meilleurs d'Espagne, dont les mythiques *Vega Sicilia*. Il est possible de trouver d'excellentes bouteilles à des prix raisonnables. Les vins de cette appellation sont classés en fonction de leur durée d'élevage comme le sont les vins de la Rioja.

Le Bierzo

La région du Bierzo est située dans la province de León, dans le nord-ouest de la région *Castilla y León*. Les vins produits sont à mi-chemin entre les vins puissants et tanniques de l'appellation *Ribera del Duero* et des vins plus frais de la *Galicia*. Les vins rouges sont principalement conçus avec le cépage *Mencia* et le cépage *Bouschet*.

Le Bierzo est aussi un grand producteur de houblon. De nombreuses petites brasseries permettent aux amateurs de bières artisanales de trouver leur bonheur. *Kadabra*, *Aora* et *Zerep* figurent parmi les bières à découvrir en priorité.

La région de la Galicia

La *Galicia* est une des régions les plus sauvages d'Espagne. Elle possède une ancienne tradition viticole étroitement liée à l'histoire des pèlerinages vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Ce vignoble possède des cépages autochtones. Le chemin passe à proximité de trois appellations de *Galicia* : *Valdeorras*, *Ribeira Sacra*, *Rias Baixas*.

— L'appellation *Valdeorras* est une appellation confidentielle qui a gagné en renommée ces dernières années. Le cépage dominant est le *Godello*. Il produit des vins fruités avec une vaste palette d'arômes floraux.

— L'appellation *Ribeira Sacra* (« rive sacrée » en galicien) est située entre les provinces de Logo et Orense. Les vignes sont plantées en terrasse sur les rives du *Miño* et du *Sil*. Ces reliefs escarpés nécessitent des vendanges manuelles. Les vins produits sont réputés pour être d'une grande élégance.

— L'appellation *Rias Baixas* produit principalement des vins blancs. La proximité de la *Galicia* avec l'océan permet la persistance d'un climat doux tout au long de l'année. Les pluies régulières permettent au paysage de rester vert. Les conditions météorologiques sont réunies pour permettre aux raisins d'atteindre la maturité parfaite. Les vignes sont cultivées sur des pergolas pour garantir une meilleure ventilation et pour prévenir des dommages causés par la bruine maritime et par l'humidité du sol. Le pilier de cette appellation est le cépage *Albariño*. Les vins blancs qu'il produit impressionnent par leur richesse, les arômes citriques et iodés. Ces vins accompagnent à merveille les fruits de mer.

La *Galicia* produit de nombreuses bières. Les pèlerins connaissent bien la *Estrella Galicia*, la *San Miguel*, la *Mahou* et la *Cruzcampo*. La dégustation se complète avec des bières artisanales comme la *Ancoran*, la *Galician Brew* ou la *Faxida*.

Quelles sont les liqueurs à découvrir ?

Les bars disposent d'un fond conséquent de liqueurs diverses. Il n'est pas rare de voir un florilège de bouteilles aux formes et aux couleurs diverses. Pour commander dans un bar, il suffit de demander un *chupito*. C'est l'équivalent d'un verre à liqueur.

- La *licor 43* contient plus de 43 ingrédients différents et c'est une des liqueurs les plus exportées dans le monde.
- La *Ruivieja Licor de Hierbas* est une liqueur aux herbes dont le goût est proche de celui de la Chartreuse produite en France.

Il existe des liqueurs au café, à la crème et à d'autres goûts parfois assez surprenants.

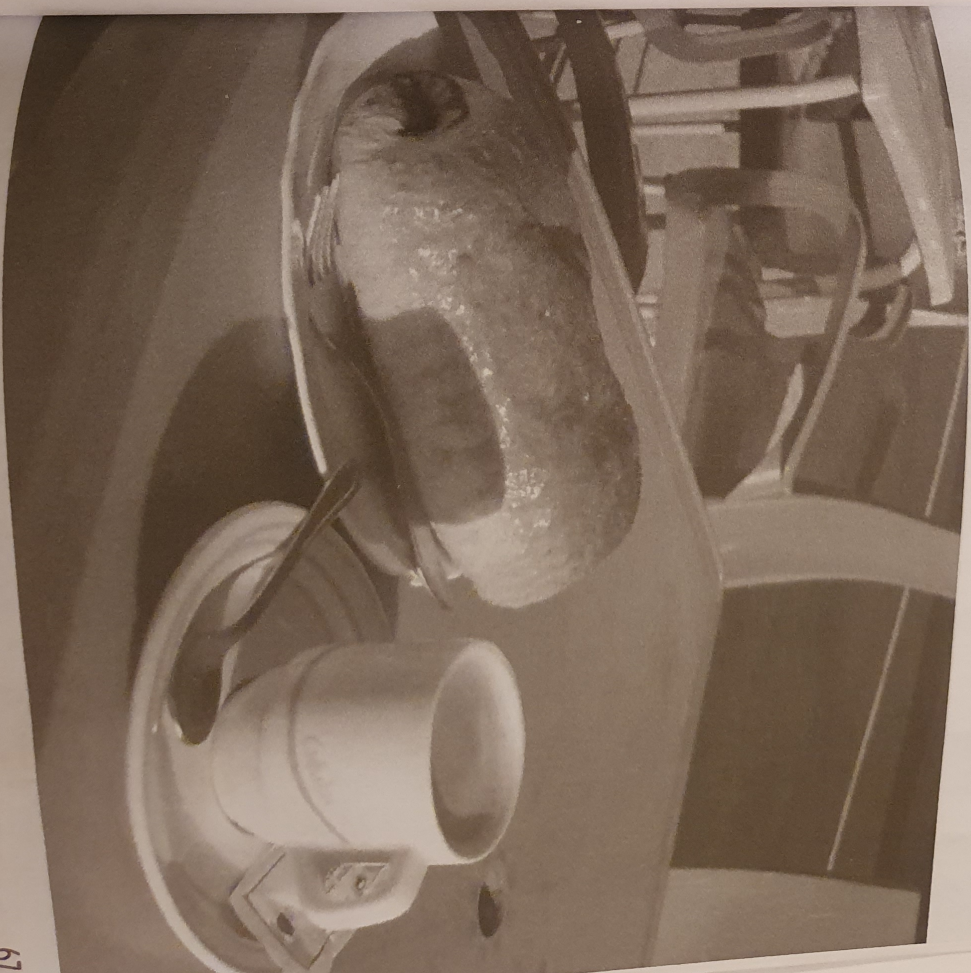
Depuis quelques années, la *Galicia* est également parvenue à se faire une solide réputation dans la production du gin.

Quels sont les différents cafés espagnols ?

En Espagne, la journée commence avec le *café con leche*. Il s'agit d'un *expresso* dans lequel est ajouté du lait. Pour

commander un café différent, il faut connaître le vocabulaire spécifique des serveurs espagnols :

- le *café solo* est un *expresso* sans lait ;
- le *café americano* est un café allongé ;
- le *café solo descafeinado* est un *expresso* décaféiné.



Se préparer avant de partir

Le *cammino francès* a une distance de 800 kilomètres. Il se parcourt d'une seule traite ou en différents tronçons. Pour vivre cette aventure dans les meilleures conditions, il est utile de suivre des recommandations d'anciens pèlerins. Avant le départ, il est primordial d'avoir des conseils pratiques pour le choix des chaussures, pour préparer le contenu du sac à dos, pour découper le trajet en étapes pour préparer les plans et choisir les endroits où s'arrêter.

Le choix des chaussures est déterminant pour éviter d'avoir des ampoules ou des douleurs liées à un modèle inadapté. Le sac à dos doit lui aussi être rempli avec l'essentiel.

Les réponses données dans cette partie permettent d'envisager le départ sur le *cammino* dans les meilleures conditions.

Prévoir son équipement

Les chaussures

Quelle paire de chaussures choisir ?

Le *camino francés* est la plupart du temps un large chemin. Il se parcourt de préférence avec des chaussures de randonnée. Quelques descentes dans des pierriers (notamment pour descendre de la *Sierra del Perdón* jusqu'à *Puente la Reina*) nécessitent d'avoir des chaussures qui tiennent fermement la cheville et qui sont dotées de semelles qui adhèrent correctement.

Les chaussures montantes offrent le meilleur maintien pour la cheville. Il est recommandé de les choisir avec une membrane imperméable pour marcher sous la pluie en gardant les pieds au sec.

La paire de sandalettes complète l'équipement notamment pour marcher à l'intérieur des *albergues*. Certains marcheurs choisissent de marcher la journée avec des sandalettes. Elles

procurent un sentiment de légèreté. Il existe des modèles qui tiennent bien aux pieds et qui disposent de semelles résistantes.

Comment choisir la bonne pointure de chaussures ?

L'achat de chaussures neuves pour la randonnée est un moment important. Si ces dernières sont inadaptées à la morphologie de votre pied, vous subirez des désagréments pendant toute la durée de la marche. Quelques recommandations aident à ne pas se tromper :

- aller dans un magasin spécialisé afin d'avoir des conseils d'experts ;
- essayer les chaussures en fin de journée, lorsque les pieds ont déjà gonflé ;



- enfiler une paire de chaussettes épaissées pour tester les chaussures en conditions réelles ;
- vérifier que les orteils ne touchent pas l'extrémité de la chaussure et qu'aucune zone n'est douloureuse ;
- en cas d'hésitation entre deux pointures proches, choisir la plus grande.

Le sac à dos

Quel modèle de sac à dos privilégier ?

Selon la durée de marche envisagée, le matériel à placer dans le sac à dos n'est pas le même. Pour un périple d'un mois, il faut prévoir des vêtements permettant d'affronter tous les types de temps. Pour une marche d'une semaine, la liste du matériel se réduit à des vêtements de rechange.

Sur le chemin, une règle est partagée par les marcheurs : il faut privilégier la légèreté. Pour ce faire, il est primordial que le sac à dos en lui-même soit à la fois léger et robuste. Il existe des modèles résistants dont la masse ne dépasse pas un kilogramme. Chacun choisit le modèle adapté à sa morphologie. Les modèles avec une ceinture permettent de répartir la charge entre les hanches et les épaules.

Le volume du sac dépend de la durée de la marche :

- un sac de 10 litres permet simplement de transporter le pique-nique ;
- un sac de 20 litres permet d'y ajouter le vêtement de pluie ;

- un sac de 30 litres permet d'emporter le minimum vital pour une semaine ;
- un sac de 40 ou 50 litres permet de transporter suffisamment d'affaires pour un périple de plusieurs semaines.

Comment partir avec un sac à dos léger ?

Un sac à dos léger permet de marcher avec un sentiment de liberté. Pour y parvenir, il est nécessaire de distinguer l'essentiel de l'insignifiant.

Pour alléger l'équipement, une astuce consiste à peser les différents éléments. L'objectif est de ne pas dépasser 9 kilogrammes en comptant l'eau et la nourriture. En choisissant un sac à dos de capacité moyenne (un modèle de 40 litres) vous réduisez la tentation de trop le remplir.

Que faut-il mettre dans son sac à dos ?

Un sac à dos léger avec l'essentiel : tel est le secret d'un sac à dos bien fait. La liste ci-dessous permet de marcher avec un sac à dos de moins de huit kilogrammes. Vous apprécierez grandement ce dénuement une fois sur le chemin.

Pour le portage	1 100 g
Un sac à dos de 40 L	1 000 g
Une protection imperméable	100 g
Pour dormir	2 000 g
Un drap de couchage	400 g
Un sac de couchage	1 000 g
Une lampe frontale	100 g
Un pyjama	500 g

Pour être propre et en bonne santé

Trousse de toilette	300 g
Trousse de premiers secours	200 g
Claquettes ou tongs	100 g

Pour se changer

2 paires de chaussettes	100 g
2 sous-vêtements	100 g
1 tee-shirt à manches courtes	120 g

Pour se protéger du froid

1 tee-shirt à manches longues	120 g
1 caleçon long	200 g
1 bonnet en laine	50 g
1 veste en polaire ou doudoune en duvet	300 g

Pour se protéger de la pluie

1 poncho (ou une pélerine)	350 g
1 pantalon de pluie	200 g

Alimentation et hydratation

Bouteille d'eau de 1,5 l	1 500 g
En-cas	500 g

Divers

Cartes et guide	200 g
Crème solaire	50 g
Téléphone portable et son chargeur	50 g
	100 g

MASSE TOTALE

7 440 g

Comment optimiser l'efficacité du sac à dos ?

Le sac à dos est votre allié pendant la marche. Il contient l'essentiel. Quelques astuces permettent de l'optimiser et de vous faciliter la vie.

— La corde qui serpente sur le sac. En accrochant une fine corde sur votre sac à dos vous disposez d'un étendoir pour le linge humide. En quelques heures de marche au soleil les vêtements sont secs.

— La gourde accrochée à la bretelle du sac par un mousqueton. En accrochant votre gourde avec un mousqueton vous avez la certitude de l'avoir toujours à portée de main. Le mousqueton utilisé est celui des alpinistes et des passionnés d'escalade. Il est possible d'accrocher le mousqueton et la gourde à la ceinture.

— Les sachets de congélation pour protéger vos affaires. L'humidité cause des désagréments aux randonneurs. En ensachant vos vêtements dans des poches imperméables vous les maintenez au sec tout au long du périple. Choisissez plusieurs grands sacs de congélation avec une glissière pour les refermer. L'un est réservé aux vêtements propres. L'autre est dédié au nécessaire de toilette. Un autre contient les affaires de randonnée.

— La poche pour les vêtements portés. Le linge porté la journée de marche finit par s'imprégner de l'odeur corporelle. Placer les vêtements déjà portés dans la poche porelle. Placer les vêtements de respirer et d'éviter en mailles aérées permet au textile de respirer et d'éviter la formation de mauvaises odeurs. Comme vos vêtements propres sont déjà placés dans des sacs étanches, il n'y a aucun risque que l'odeur se diffuse.