NOTRE CHEMIN

Juillet 2018 - n°37

Le mot de la présidente

L'été est à notre porte, et, comme chaque année, notre vie associative va se ralentir un peu : le Chemin, les amis, les petits-enfants, la vie quoi !

Cependant, j'aimerais attirer votre attention sur les 24 et 25 juillet qui doivent être un temps fort : grâce à deux années de travail acharné de la commission Chemins, le balisage de la voie du Médoc, si essentielle pour l'existence de notre refuge, est reconnu officiellement et pris en charge par le conseil départemental.

Ces deux jours là, nous **devons** montrer aux municipalités des communes traversées l'importance de cet évènement. Il faut participer nombreux, non seulement au repas-partage du soir du 25, qui sera, je n'en doute pas, une grande réussite de convivialité et de gastronomie, mais aussi et surtout aux deux jours de marche.

Notre association, par une participation large de sa base, doit montrer aux élus toute l'importance qu'elle accorde à cette voie. Reportez-vous au FI n°17. Nous comptons sur vous tous, sans qui nous ne sommes rien.

Par ailleurs, dans ce n°37, bellement mis en forme par Gérard, vous trouverez des articles de grande qualité. Merci aux contributeurs.

Ultreïa !

Sonia

Sommaire

La vie de l'association	**2**
Côté culture	**3**
St-Michel du vieux Lugo	**3**
Le chemin de Shikoku	**5**
Astorga mérite une étape	**6**
Le camino frances à vélo, épisode 3	**8**
Les bâtons de randonnée	**9**
La page des jeux	**10**
Appel au peuple !	**11**
Demande d'adhésion / renouvellement	**12**
La charte du marcheur	**14**

Membre de la FFACC FÉDÉRATION Française des Associations des Chemins de Saint Jacques de Compostelle

Permanence : tous les mardis de 15 h à 19 heures
4 rue Blanqui 33110 LE BOUSCAT
www.saint-jacques-aquitaine.com
SIEGE : 05.56.08.46.18
REFUGE : 06.71.80.50.41

La vie de l'association

1/ Manifestations passées :

- Les 24 et 25 mars, sortie de fin de semaine à Cahors.

- Le 7 avril, marche à Martignas.

- Le 14 avril, marche de Puybarban au Rivet.

- Les 5 et 6 mai, la JAJA a rassemblé 28 adhérents à Saintes, séjour très réussi avec une météo favorable !

- Le 19 mai, marche à Salleboeuf (boucle de la Laurence).

- Le 26 mai, journée à Cartelègue avec une participation de 60 personnes environ pour la marche du matin, la conférence de Denise Péricard-Méa, la table ronde avec l'ACIR, l'OT de Blaye et notre présidente sur le thème « Patrimoine et chemins de Compostelle ».

- Le 3 juin, marche à Saint-Laurent-des-Combes, reportée pour cause d'alerte orages alors qu'elle remplaçait la marche du 17 avril au Teich, annulée pour cause d'inondations..

- Le 16 juin, marche à Gujan-Mestras.

- Les 29 et 30 juin, marche de Verdelais et le ,1er juillet, pèlerinage de Verdelais.

2/ Les évènements à venir

- Le 9 juillet, réunion des hospitaliers et atelier ouvert au public à 20 h 30 sur le thème « Partir à Santiago sans bobos ». Rappel du lieu : maison de quartier Albert-Angevin 116, avenue Aristide-Briand 33110 Le Bouscat.

- Le 10 juillet, Cheminade avec 17 participants, liste d'attente pour les nouveaux inscrits.

- Les 24 et 25 juillet, inauguration de la voie du Médoc : marche de Lamarque à Margaux le 24, marche de Margaux au Bouscat le 25, puis tombola, apéritif et repas-partage. (Voir flash info n°17).

- Le 12 août, marche à Porchères.

- Le 23 septembre, CAP ASSO au hangar 14 à Bordeaux.

- Du 24 septembre au 1er octobre, exposition à Lacanau et conférence d'Isciane Labatut le 28 septembre.

- Le voyage à Roncevaux prévu les 6 et 7 octobre ne pourra pas se faire, faute de participants (27 inscrits, Gradignan ne peut nous amener personne).

- Le 2 décembre, repas-partage et spectacle musical.

- Du 30 avril au 8 mai 2019, voyage en bus à Compostelle, le tarif comprend les assurances annulation. Attention, la date limite d'inscription est fixée au 2 octobre 2018. (Voir flash info n°19).

Côté culture

1) Les actions passées :

- Visite de l'église Saint-Pierre annulée, mais remplacée par celle de l'église Saint-Louis-des-Chartrons qui a été jugée très intéressante.
- Le parcours du Cœur : la journée s'est bien passée malgré les conditions météorologiques peu favorables. L'action pourra être renouvelée l'an prochain en passant directement par les organisateurs de la partie « cardiologie », car les cyclotouristes n'ont pas manifesté le souhait de revenir.

2) Les actions à venir :

- L'exposition à Lacanau fin septembre, la conférence d'Isciane Labatut aura lieu le vendredi 28 septembre de 14 h à 16 h.
- Voyage à Compostelle au printemps 2019.
- le 10 octobre, conférence à l'Ermitage-Compostelle d'Odile Dern sur Stonehenge et la dévotion aux cercles de pierre.

3) Les projets :

- Musée de l'imprimerie : visite à prévoir en novembre.
- Une conférence par l'association « Le Seuil », thème : « La justice, la marche comme peine alternative », par Philippe Dangla prévue en début d'année prochaine
- Musée de l'histoire maritime de Bordeaux : en 2019.
- Une autre idée de soirée pour l'année 2019, sur proposition d'Alain Puyssegur, une projection avec poèmes sur un chemin. Danièle suggère le Chemin portugais.
- Voyage à Compostelle 2019

Non, il ne s'agit pas d'une répétition du voyage que notre association avait organisée en 2016. C'est une toute nouvelle édition que Jean-Pierre Dupin nous propose pour ce printemps 2019.

Le parcours sera différent, même si des étapes restent incontournables : Santiago avec **une nuit au Parador**, Padron, Fisterra… Il met un accent particulier dans la découverte d'un patrimoine extraordinaire. Il aura lieu **du 30 avril au 8 mai 2019**.

Pour le programme détaillé, voir la fiche information n°19.

L'église Saint-Michel du vieux Lugo

Le mystère de son isolement : un pont trop loin … construit au XVIème siècle.

L'église Saint-Michel du vieux Lugo se situe en face de Beliet (au lieu-dit Le Graoux), de l'autre côté de la Leyre, sur la commune de Lugos en Gironde. La route qui y conduit depuis Belin-Beliet est un secret bien gardé ! Pourtant, l**'église Saint-Michel du vieux Lugo** vaut le détour pour le pèlerin à pied sur la voie de Tours : avant d'emprunter la route de Mesplet vers **le**

refuge et l'église Saint-Pierre de Mons, il continue 200 m sur « la route de l'Eyre » et prend le premier chemin forestier à droite (*On peut aussi utiliser la bicyclette mise à disposition dans le refuge de Mons).*

Classée monument historique, cette église du XIème siècle nichée au cœur de la forêt dans une boucle de la Leyre est le seul vestige de l'ancien village de Lugo, abandonné au XVIIème siècle. Construite en blocs de grès ferrugineux (alios) sur un terre-plein à l'abri des débordements de la Leyre, elle était entourée de son cimetière, dont il ne reste que les murs de soubassement. Des vitraux d'origine contemporaine laissent passer, les jours de soleil, une lumière exceptionnelle sur les fresques du XVème siècle recouvrant les parois de la nef et du chœur. Vandalisée en novembre 2017, l'église est désormais fermée jusqu'à nouvel ordre. Ce patrimoine millénaire pieusement entretenu par ses paroissiens nous était parvenu intact malgré son isolement… Il a fallu des sauvages du XXIème siècle pour le saccager ! **Mais pourquoi et quand les habitants du vieux Lugo avaient-ils déserté leur village sans pourtant abandonner leur église ?**

Vieux Lugo, comme l'attestent les peintures murales de son église représentant les Œuvres de Charité envers les pèlerins (côté nord), était un lieu de passage très fréquenté par les pèlerins de Saint-Jacques. Au croisement d'anciennes routes **traversant la Leyre à gué**, deux itinéraires majeurs de Saint-Jacques-de-Compostelle s'y rejoignaient :

- le chemin de Tours par Blaye, Bordeaux et Dax,
- le « chemin des Anglais » depuis Soulac qui se confondait à partir d'Hourtin, avec l'antique "chemin de Port-de-By à la station de Lugo" par Mios et Salles.
-

Indiqué sur les cartes au NO de l'église, "le pas de Charles" est le gué de la Leyre qu'aurait franchi Charlemagne, de retour d'Espagne avec le reste de son armée défaite à Roncevaux.

Les services aux voyageurs et pèlerins ont fait vivre les habitants du vieux Lugo jusqu'au XVIème siècle, époque où le pouvoir royal construisit une route vers l'Espagne avec **un pont entre Belin et Mons**, en amont du gué. Tout le trafic routier s'est logiquement déplacé sur cet axe, motivant ainsi l'abandon au XVIIème du site du vieux Lugo, dont les maigres prairies ne suffisaient pas à nourrir ses paroissiens évalués à une vingtaine de familles.
Ils s'établirent alors sur des terres plus fertiles à 5 km à l'ouest, sur l'actuel village de Lugos (à l'époque « Séouze »), tout en pratiquant leur culte à l'église Saint-Michel pendant deux siècles jusqu'à la construction d'une église au bourg de Lugos en 1848.
À cette date, la paroisse de vieux Lugo, jusqu'alors dépendante de Saint-Pierre de Mons, a été transférée à Lugos. Depuis ce changement, les messes et cérémonies ne sont plus célébrées qu'occasionnellement à l'église Saint-Michel.

Malgré sa fermeture, ce joyau serti dans son écrin de verdure raconte à qui sait l'entendre son histoire millénaire. Il n'est pas abandonné et son cœur bat toujours !

Je remercie **Philippe Zante**, p**résident de l'association "Les Amis de Saint-Michel du vieux Lugo"** pour son éclairage, ainsi que **Marinelle**, l'auteure de ce site très documenté :
https://www.marinellebaladesphotos.fr/eglise-saint-michel-du-vieux-lugo-lugos-pays-de-val-de-leyre-33/

Madeleine Altmann - Juin 2018

Le chemin de Shikoku

Résumer en quelques lignes deux heures de conférence et 2 500 ans d'histoire n'est pas chose facile. Je vais toutefois essayer.

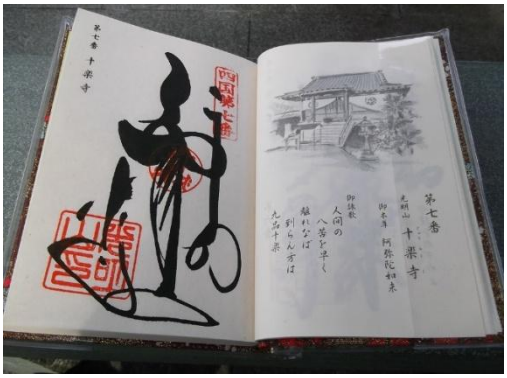
Ce 27 Janvier, en marge de leur journée jacquaire, nos amis de Gradignan avaient décidé d'organiser une conférence sur le chemin japonais de Shikoku, improprement surnommé – et je dirai pourquoi – le « Compostelle japonais ». Moment passionnant, surtout pour ceux, qui, comme moi, ignoraient tout de ce chemin.

Ce chemin, établi sur l'île de Shikoku au Japon, long de 1 200 km, comporte la visite de 88 temples (cf. le n°34 du bulletin « Notre chemin » sur le site des Amis de Saint-Jacques en Aquitaine).

Il s'agit d'un retour aux sources de la culture japonaise, empreinte de shintoïsme, de bouddhisme et de confucianisme. Le shintoïsme est un mélange de chamanisme et d'animisme. Au Japon, il est considéré comme ayant toujours été la religion d'État. Pour le Japonais, l'harmonie doit se faire entre l'homme, la nature sous toutes ses formes et le cosmos. L'animisme est très présent, car sa philosophie considère que tout possède une âme : les objets, les arbres, les animaux, la mer, les étoiles, etc.

Le Bouddha, qui est ici, en est l'exemple. Il m'a été légué par ma mère, née à Saïgon, qui le tenait de ses parents et qui venait de je ne sais où, puisque mon grand-père avait opéré en Indochine en tant que médecin colonial. Un jour de colère, mon beau-père l'avait jeté violemment par terre à Casablanca. Les carreaux du sol ont été fissurés, et ce Bouddha en porcelaine est toujours intact. Victoire de la sagesse et de la tempérance ! Il me parle et je lui parle. Je l'ai même « chargé » d'offrandes avec l'aide d'un lama bouddhiste bordelais, enseignant à Bordeaux et en Dordogne.

Pratiquer le chemin de Shikoku est un exercice très particulier, car pour les Occidentaux, la philosophie du chemin est tout à fait différente. Le lama Puntso m'avait expliqué que, pour un athée, la vie commence à la naissance et finit avec la mort. Pour un chrétien, elle commence aussi à la naissance, mais conduit à la vie éternelle avec la résurrection, le salut venant de la main de Dieu. Pour un bouddhiste, il n'y a ni commencement, ni fin, le salut provenant uniquement des actions effectuées pendant son passage ici-bas, actions bonnes ou mauvaises et, bien sûr, plutôt bonnes que mauvaises.



C'est là qu'intervient le chemin de Shikoku. Les 88 temples représentent les 88 passions dont nous devons nous séparer pour être libérés et atteindre le 1er stade de la pratique bouddhiste, à savoir l'Éveil. Rappelons que ces 4 stades sont : l'Éveil, la Connaissance, l'Illumination et le Nirvana.

Sur le chemin de Shikoku, on retrouve partout la présence de Kobo Daishi, grand prêtre, qui a reçu l'Illumination par "l'Étoile de l'aube" ou Vénus lui entrant dans la bouche, comme certains ecclésiastiques reconnaissent avoir reçu la Grâce. C'est pourquoi sa statue est représentée tantôt la bouche ouverte, tantôt la bouche fermée, à gauche et à droite de l'entrée des temples.

Devant chaque temple, auquel est affectée une de ces mauvaise passions, un rituel très précis doit être observé : on se lave la main gauche, puis la droite et enfin l'intérieur de la bouche afin de recevoir les esprits dans les meilleures conditions. Puis, il y a les offrandes et enfin l'allumage

des bougies et de l'encens. Sur ce chemin, tout est empli de symbolisme : statues innombrables bouche ouverte ou fermée, pagodes toutes à 7 étages, jusqu'au bâton du pèlerin, prêté, mais vendu sur lequel figurent en calligraphie les chants Namu-Daishi et Dogio-Ninin qui doivent servir de soutien au pèlerin. Ce bâton est sensé représenter le corps de Kobo Daishi et on doit lui laver les pieds à chaque étape et surtout ne pas frapper le sol d'un pont pour ne pas le réveiller.

Le pèlerin devra donc observer un rituel immuable : salutations en s'inclinant, se livrer à des ablutions, sonner une cloche, allumer des cierges, brûler l'encens et réciter des mantras.

Les visites des temples, au cours desquelles on va chercher des intercessions divines, spirituelles ou surnaturelles pour toutes les raisons imaginables (fécondité, maladie, etc...) sont les moments essentiels du chemin de Shikoku. Le parcours lui-même entre les temples, quoique intéressant pour un marcheur occidental, n'est pas important (à pied, rarement à vélo, en bus ou en voiture). Par contre, c'est au pied du temple, après une montée difficile, avec un nombre de marches impressionnant, que se situe le véritable objet de ce chemin. Pour ma part, si j'avais une comparaison à faire, je verrais plutôt le pèlerinage de Lourdes que celui de Compostelle. Les ventes y sont nombreuses et fort lucratives pour les moines que l'on voit peu.

En résumé, la visite au temple se résume en 4 étapes : purification, offrande, prière et festin symbolique (une fois l'an).

Vous aurez donc compris que la philosophie de nos 2 chemins est apparemment totalement différente : méditation, solitude et rencontre, retour sur soi, sobriété pour l'un, animisme, croyance dans le surnaturel et les déités, et ritualisme pourvoyeur de bienfaits pour l'autre.

Il y a cependant des points communs et je citerai Frédéric Lenoir dans « L'âme du monde » : « Mets-toi en marche et va vers toi-même, alors l'univers te sourira. » ou tout simplement Socrate : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les dieux. ».

Vaste programme pour des pèlerins de Compostelle ou de Shikoku, résumé en un seul mot : AMOUR.

Denis Lavigne

Astorga mérite une étape

Lorsque nous avons « fait » le Camino Frances, j'avais envie de faire partager mes sentiments sur une des étapes majeures de notre aventure, je veux parler d'Astorga. Je suis heureux, aujourd'hui, qu'on m'en ait fait, avant de partir, une image bien floue, car la surprise n'en a été que plus grande.

Astorga se mérite : il faut d'abord traverser une ligne de chemin de fer de 20 mètres de large mais, par sécurité, les autorités locales ont aménagé un ensemble de rampes montantes sur 5 niveaux !, puis descendantes, sans parler de la passerelle. Cet édifice doit allonger le chemin de 300 mètres au moins, puis un raidillon aussi pentu que court qui nous fait dire qu'il est grand temps d'arriver. Mais quelle récompense ! D'abord, au pied de la cité, un rond-point annonce la couleur : « ASTVRICA AVGVSTA ». Nul doute, cette ville de 12 000 âmes a un passé romain évident. Cela nous met en appétit.

Astorga fut un carrefour de voies romaines dont la fameuse « Burdigala - Astorga » qui passe par la célèbre ligne droite qui suit Carrion de los Condes. Et puis Burdigala devrait vous dire quelque chose ! À propos de voies, il faut noter qu'Astorga est l'aboutissement d'une branche de la Via de

la Plata, la voie de l'argent, partie de Séville en Andalousie, l'autre branche allant directement à Santiago via Ourense.

Les Romains, dont la présence date de deux siècles avant notre ère, ont laissé quelques souvenirs, à commencer par de nombreux remparts, des thermes, des restes de villas, un forum que l'on peut visiter ou, au moins, découvrir par soi-même, au hasard de déambulations à travers la ville.

Et puis, il y a son jardin public d'où l'on peut découvrir, depuis sa terrasse au-dessus des remparts, toute la région environnante avec, au loin, sur la droite, notre programme des jours à venir : nous serons bientôt au pied de la montagne. Mais Astorga, c'est, pour commencer, ses petites rues ombragées qui mènent à l'hôtel de ville baroque en diable, construit en 1675, puis transformé et rénové pour finir par être inscrit aux monuments historiques. En face, sa superbe place qui nous invite à déjeuner ou à y boire un coup, toutes affaires cessantes, selon son humeur ou selon l'heure à laquelle nous y arrivons, tant les charmes du lieu s'y prêtent. C'est vrai qu'à deux pas, il y a le brouhaha de la ville neuve que nous feindrons d'ignorer. Il ne faut pas rompre le charme !

Mais Astorga, c'est surtout deux choses incontournables qui, à elles seules, méritent que nous fassions de cette cité une véritable étape, afin de prendre son temps pour découvrir ses trésors, car oui, c'est bien de trésors dont il est question.

D'abord, et dans le désordre géographique, il y a la cathédrale Santa Maria. Bon, l'entrée est payante, mais elle vaut le coût. Il faut opter pour un billet permettant sa visite ainsi que celle du palais épiscopal. Grande et belle, elle a connu une histoire mouvementée débutée en 1471 et poursuivie jusqu'au 18ème siècle. Elle a connu bien des calamités tout au long de sa vie dont un tremblement de terre en 1755, des guerres et, comme il faut trouver des responsables : comme dit la chanson « La faute à qui donc ? La faute à Napoléon !». Ceci explique que les restaurations successives offrent des styles bien différents : gothique à l'intérieur, baroque au niveau des tours, enfin Renaissance au niveau du porche et de la façade très originale dans sa conception. L'utilisation de pierres de couleurs différentes, notamment au niveau des tours, ajoute à son charme. Je laisserais volontiers aux spécialistes le soin de parler de ses trois nefs, de ses chapelles aux voûtes élancées, du magnifique retable de la chapelle principale et de ce qui reste de ses vitraux d'origine, pour la plupart, hélas, disparus.

Lors de cette belle visite, il faut passer par le joli musée riche d'une profusion de belles choses : 553 œuvres (non, je ne les ai pas comptées !) dont une extraordinaire collection de cuirs repoussés (sculptures sur cuir).

Enfin, il nous faut bien parler du palais épiscopal. Il s'agit bien du monument incontournable d'Astorga. Il nous fait remonter le temps : après l'époque romaine, le début de la Renaissance, nous sommes, maintenant, à cheval entre les 19ème et 20ème siècles.

Le Camino Frances a la chance de nous offrir la visite d'une des rares œuvres d'Antonio Gaudi « hors les murs » de sa Catalogne, construite entre 1889 et 1915. Ce serait une faute impardonnable de ne pas visiter ce bijou de « modernisme catalan » d'inspiration néogothique. Accrochons-nous, mes amis :

« *Concevant ses immeubles de manière globale, depuis les questions structurales jusqu'aux aspects fonctionnels et décoratifs en utilisant la céramique, la verrerie, la ferronnerie, tout cela à merveille… et j'en passe, son style architectural était basé sur les surfaces géométriques réglées comme le* paraboloïde, l'hyperbolique, l'hyperboloïde, l'hélicoïde et le conoïde ». Vous le saviez, ça ? J'avoue humblement, pour ma part, que l'aspect conoïdal m'avait échappé… entre autres !

Bref, ce palais est une merveille. Il ne faut pas se contenter d'admirer cette œuvre uniquement de l'extérieur, comme ça, en passant. Le plus beau ici, ce n'est pas l'emballage, mais le cadeau qu'il enferme. Éblouissant tant par la lumière, la couleur, l'audace de la construction et les œuvres exposées, il y a quelque chose des mille et une nuits dans tout cela avec ses céramiques, ses fresques… À ne pas manquer : la salle consacrée à saint Jacques, représenté par quantité de statues de toutes les époques. Amis de l'apôtre, soyez les bienvenus : il y en a pour tous.

Oui, le palais épiscopal mérite la visite, comme Astorga mérite une étape.

Ci-dessus, l'histoire d'Astorga résumée en une photo : les remparts romains, le palais épiscopal et, au fond, la cathédrale.

Gérard

Le Camino Frances – épisode 3

Mardi 15 juin 2010 : Navarrete – Santo Domingo de la CazaldaLa fin de la nuit est conditionnée par le réveil matinal des marcheurs pour profiter de la fraîcheur matinale, mais aussi par l'obligation de libérer les locaux avant 8 heures pour le ménage. Petit déjeuner dans le même établissement que la veille, récupération du vélo entreposé dans une pièce privée (2 € la nuit !) et départ en direction de Villafranca Montes de Oca, destination primitivement prévue. Un fort vent d'ouest accompagné d'une pluie drue ralentit ma progression. Étape difficile à cause des conditions atmosphériques. Arrêt prématuré à Santo Domingo de la Calzada et 2ème rencontre avec Carlos et ses deux amis ; ils ont également mis fin à leur parcours à cause du mauvais état du chemin piétonnier, qu'ils pratiquent en VTT. Ils envisagent même de sauter l'étape suivante pour les mêmes raisons, le chemin étant rendu boueux par la pluie. Le refuge pour pèlerins est une abbaye cistercienne, magnifique bâtiment pavé de marbre et doté de sanitaires dignes d'un 4 étoiles. Accueil chaleureux et grande disponibilité des hospitaliers. La formule est celle du don (donativo). À proximité, il y a une laverie automatique avec machines à laver et à sécher très prisées après la pluie et la boue. Je profite d'une éclaircie pour visiter le centre historique. Je n'ai, hélas, pas pu visiter l'intérieur de la cathédrale (fermée et payante !) et je n'ai donc pas pu constater la présence de la poule et du coq blancs (derrière une grille) commémorant un surprenant miracle que plusieurs récits et chansons situent ici : la légende du pendu dépendu qu'il faut absolument connaître si l'on veut comprendre la présence d'un poulailler dans la cathédrale. J'ai pu cependant prendre une photo du tombeau de Santo Domingo de la Calzada dont la ville

porte le nom : Saint-Dominique-de-la-Chaussée. Ce moine bénédictin né en 1019 dans un village de la province de la Rioja est revenu dans son pays après la mort de saint Grégoire, évêque d'Ostie. Il a établi un ermitage sur les bords de la rivière Oja et entrepris en 1044 la construction d'un pont pour permettre aux pèlerins de la franchir par tous les temps et d'une hôtellerie devenant ainsi le Patron des travaux publics.

Mêmes consignes : respect du repos des pèlerins et de la propreté des installations. Extinction des feux à 22 heures. La nuit est réparatrice et permet de « recharger les batteries ».

Robert

De la bonne utilisation des bâtons de randonnée

Marcher avec des bâtons peut paraître, pour certains, d'un intérêt moindre. Beaucoup s'en passent. Certains n'en utilisent qu'un, à la manière du (trop) lourd bourdon. Les autres, trop souvent, les promènent plutôt qu'ils ne les utilisent. Enfin, il y a la dernière catégorie,… ceux qui savent… ou croient savoir !

Quels en sont les avantages ?

- diminuer l'effort en général,
- renforcer l'équilibre,
- préserver les articulations, notamment en descente (amortisseurs pour les genoux, chevilles, hanches et colonne vertébrale),
- éviter les chutes, les glissades en descente,
- propulser en montée.

On dit que **les bâtons diminuent de 25 % l'impact du sac à dos et de la charge portée.**

L'utilisation des bâtons nécessite un minimum de connaissances. C'est l'objet de cet article.

1 - Adapter la dimension de ses bâtons de randonnée.
1 – 1 Serrage de base à 120 cm.

Pour la bonne tenue de vos bâtons de randonnée, il faut **déplier les 2 brins** et pas uniquement un seul afin que l'ensemble reste solide et stable. On serrera à 120 cm pour les deux brins.

Nul besoin de serrer comme des brutes à cette étape.

1 – 2 Adaptez maintenant la dimension du bâton de randonnée à votre taille.

Lorsque vous tenez le bâton de randonnée en appui vertical sur le sol, en maintenant fermement la poignée, votre coude doit former un angle droit.

Il y a aussi la formule qui est : 0,68 x (votre taille en cm) = dimension des bâtons.

1 - 3 Adaptez la dimension de votre bâton de randonnée au relief.

Si la pente est courte, vous pouvez simplement ignorer ce paragraphe.

- **En montée, les bâtons vous aident considérablement.**

On raccourcit les bâtons de 5 cm (voire plus suivant la pente) afin de les planter en avant.

- **En descente**

Les bâtons sont là pour vous retenir. On augmente la dimension de 5 cm (voire plus suivant la pente).

Un conseil : en terrain lourd et par inclinaison importante du terrain, il peut être judicieux d'ôter les embouts de caoutchouc afin de mieux planter les bâtons en terre.

- **En dévers**

On ajuste chacun des bâtons à la pente. On augmente ainsi la dimension de 5 cm du bâton qui doit être planté plus bas et on la réduit de 5 cm pour celui qui doit être planté plus haut.

2 - Informations complémentaires.
2-1 Les poignées.

Elles sont importantes, car elles sont **les courroies de transmission de l'effort exercé sur vos bâtons** et la partie de votre corps en contact avec elles, c'est-à-dire les mains. De p**lus, celles-ci favorisent la transpiration et les frottements. Vous risquez d'avoir des ampoules**.

Il existe 4 sortes de poignées : en plastique, en caoutchouc, en mousse, en liège ou en gomme.

Les plus efficaces sont les poignées en gomme. Se renseigner auprès de votre revendeur.

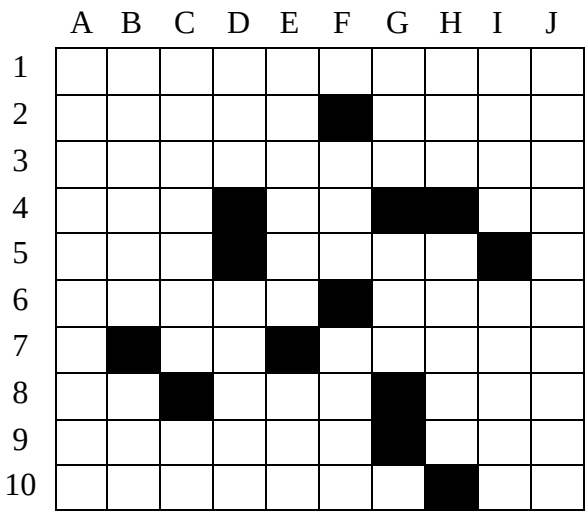
2-2 Les dragonnes.

C'est le nom des sangles autour des poignées. Elles permettent de soulager les mains et les avant-bras. C'est sur elles qu'on s'appuie lors de montées à fort pourcentage et non pas en s'accrochant désespérément aux poignées.

Pour la petite histoire, ce nom vient des unités de cavalerie de dragons, dont les membres combattaient principalement à la carabine ou au pistolet, et accessoirement au sabre. Pour pouvoir faire feu tout en gardant leur sabre dégainé, ils le gardaient attaché au poignet par une courroie.

L'instant récréatif : la page des jeux

Les mots croisés de Osito el peregrino



Horizontalement:
1- Couvre pied
2- Parle espagnol. Endroit retourné.
3- Pas gauche de la main droite et adroit de la main gauche.
4- Coule de source dans le mauvais sens. Or. En ville.
5- Dire en anglais. Avec lui on va loin.
6- Pays nordique. C'est la cata en désordre.
7- Deux points. Aime avec passion.
8- Filet d'eau. Milieu en Suède. Ce n'est pas beaucoup.
9- C'est beaucoup.. Tête d'étrangère.
10- Faites le 112 et ils arrivent. Suit le docteur.

Verticalement:
A- Couvrent les pieds
B- Groupe de maisons à l'écart du village. Porteuse de titres.
C- Saint Martin créa les premières en Gaule à Ligugé et à Marmoutier. Oui du Sud.
D- Cœur de Julie. Fleuve portugais.
E- Homme d'état égyptien. Bouleversé ou troublé.
F- Dupée. Père de l'aviation?

G- Pronom personnel. Garçon de courses.
H- Tête sans queue. Vide l'eau au fond d'un bateau.
I- Tracte. Ligne d'intersection de deux plans.
J- Monte-charges.

Localisez la photo

Les photos de ce nouveau jeu ont toutes été prises sur un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Voilà qui limite les possibilités de réponses exactes.
Envoyez vos réponses à…

Les noms des gagnants seront publiés avec la solution dans le prochain numéro de Notre Chemin.

Solution dans le prochain numéro

Solution des jeux du N° 36 :

1 - Mots croisés:
Horizontalement: 1 - Sa. Vézelay. 2 - Adjugé. Uno. 3 - Lia. Abri. 4 - Célé. En. 5 - MTQ. Donne. 6 - Eaux de vie. 7 - Se. Œuvre. 8 - Assis. Levé. 9 - Ne. Sète. Eu. 10 - Essor. Suer.
Verticalement: A - Salomé. Âne. B - Adi. Tasses. C - Jacques. D - Vu. Iso. E - Égal. Doses. F - Zébédée. G - Œuvres. H - Lui. Nive. I - An. Énervée. J - Yonne. Eeur (ruée).

2 - Localisez la photo:
Cette plaque commémorative se situe sur le Camino del Norte, à Pasaia en basque, ou Pasajes de San Juan en espagnol, non loin se Saint-Sébastien (Donibane) où La Fayette a embarqué à bord de *La Victoire* pour son premier séjour en Amérique, le 17 avril 1777. Vous pouvez voir cette plaque juste avant de traverser la baie sur le bac et de prendre les escaliers dont ceux qui ont fait ce chemin gardent un bon souvenir.
Il y a un gagnant – ou plutôt une gagnante puisqu'il s'agit de Josy. Elle est l'heureuse lauréate de notre premier jeu. A ce titre, la rédaction de « Notre Chemin » a le plaisir de lui offrir, comme promis, un abonnement **« à vie »** au bulletin de notre association. Rappelons que cet abonnement n'est pas transmissible aux descendant.e.s.

Le lauréat gagnera un abonnement à « Notre Chemin » À VIE !!!

Soyez nombreux à participer !

Appel au peuple !

Pour contacter la rédaction de « Notre Chemin », participer à son élaboration, envoyer des textes, des idées, bref, pour contribuer à l'améliorer et à l'enrichir, une adresse mail : gerard.chauvier@neuf.fr

Merci d'avance !

Ce bulletin n'aurait pas pu voir le jour sans la participation sympathique, éclairée, volontaire de : Xavier Bertrand, Jean-Pierre Dupin, Sonia Bourbigot, Geneviève Dupin, Annie Bernard, Jacky Menzato, Jean-Jacques Ragot, Robert Sanchez, Jean Luc Garnier et Francis Garreau pour les corrections !

Association des Amis de
Saint-Jacques-de-Compostelle en Aquitaine

Demande de renouvellement ❑ Demande d'adhésion ❑
Année 2018

Nous vous remercions de remplir ou de reproduire **l'intégralité** de ce bulletin et d'écrire lisiblement *noms* et *adresses* en lettres majuscules.

Monsieur…….

Prénom……

Né le……

Madame…….

Prénom……

Née le…….

Adresse : …….

……

N° de tel fixe : ……../……/……/……/……. portable …../……/……/……/…….

Adresse mail (Écrire très lisiblement, afin de continuer à recevoir les infos de l'asso. Merci)
……..

❑ Actif ❑ retraité Dans les 2 cas, profession :

En cas de problèmes de santé, il peut être utile de le signaler (ces renseignements resteront confidentiels)

Montant adhésion : individuel **30 €**, couple **45 €**, moins de 16 ans **15 €,** bienfaiteur au-delà **de 30 €**

chèque à l'ordre de ***l'Association des Amis de Saint-Jacques de Compostelle en Aquitaine***

Montant versé : …….. €

❑ Chèque bancaire n° Banque : ❑ Espèces

J'ai pris connaissance de la charte du marcheur et j'en accepte toutes les règles.

Date Signature

Pouvez-vous donner un peu de temps à votre association ❑ oui ❑ non

Si oui **Voir page suivante**

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application de l'article 34 de la loi du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser au secrétariat de l'association.

Association des Amis de

Saint-Jacques-de-Compostelle en Aquitaine

Nous vous proposons différents domaines sachant que :

1°) vous pouvez en choisir plusieurs, car ils sont transdisciplinaires pour beaucoup

2°) vous pouvez vous impliquer pour un temps à définir à votre convenance :
de façon ponctuelle :
ou de façon régulière, par exemple, 2 heures/mois :
.

COMMISSION	**OBJET**	**AIDES PROPOSEES PAR L' ASSOCIATION**
Hospitalité : refuge	Accueil à notre refuge du pèlerin 1 après-midi toutes les 6 à 8 semaines. Informations sur les besoins des refuges extérieurs (France, Espagne).	Formation à l'accueil pour notre refuge. Proposition de stages pour les autres refuges.
Chemins:	Vérification des voies jacquaires et de leur balisage ; mise à jour des pas à pas, hébergements et cartographie.	Lecture de cartes, utilisation d'un GPS.
Marches:	Préparer des marches à la journée.	Faire une reconnaissance, mener une marche : soutien méthodologique.
Informations: 1°) informatique: 2°) autres:	 Suivi du site internet, réalisation de DVD ou de vidéos… Accueil du public au refuge le mardi ou lors de manifestations ponctuelles. Savoir parler une ou des langues étrangères. Création de documents, pour le bulletin de l'asso ou les flash-infos.	 Utilisation de logiciels. Formation locale. Groupes de travail.
Culture-Histoire-Expositions: Réalisation matérielle d'expos ou de conférences:	Photos, écriture, recherches historiques, histoire du Chemin, rédaction d'un compte-rendu de sortie, organisation de sorties de week-end, d'expositions ou de conférences Montage, utilisation de rétroprojecteur, sonorisation d'une salle.	
Relations extérieures: 1°) avec les autres associations jacquaires et la Fédé 2°) avec les médias 3°) avec les administrations (mairies, Conseil Départemental…)	Maintien des liens jacquaires inter-associatifs Diffusion des informations nationales Annonces de manifestations, articles de presse Expositions	
Comptabilité: Secrétariat:	Tenue inventaires Suivi des ventes, des fiches d'adhésion et de crédentiales Suivi des personnes nous ayant contacté.	

Merci de nous indiquer les domaines qui vous attirent et à bientôt avec nous.

Association des Amis de

Saint-Jacques-de-Compostelle en Aquitaine

CHARTE du MARCHEUR

Chaque adhérent qui participe aux marches organisées par l'association est le bienvenu ; il doit être conscient que sa démarche lui crée des obligations : bonne forme physique, tenue adaptée, respect du groupe et de chacun. Il doit prendre connaissance de cette charte, la signer et la respecter, sous peine d'exclusion de toute marche future.

- Les marches s'effectuent sous la responsabilité de l'Association représentée par le Président.

  Elles sont préparées et organisées par les membres de la Commission Marche, qui sont là pour faire respecter la bonne organisation et la sécurité.

- Chaque marcheur est le premier responsable de son comportement et de sa sécurité au cours du trajet. Il doit impérativement suivre les consignes qui lui sont données au départ et au cours de la marche. Il a **choisi** de s'intégrer dans une marche collective : **il part et il revient avec le groupe**. Si pour une raison quelconque, il quitte le groupe ou le rejoint plus tard, il doit en informer le responsable.

- Le responsable de la marche demande des volontaires pour encadrer et sécuriser la colonne et leur donne les consignes qu'ils doivent appliquer. Ces assistants au gilet jaune fluo « SECURITE COMPOSTELLE » ont alors pour mission de gérer la bonne marche de la colonne.

- Chaque marcheur sait qu'il participe à une **marche en groupe** et devra s'adapter au rythme de la colonne (soit environ 4 km/h). Une pause est prévue environ toutes les 50 minutes. Il n'est pas possible, **sauf réelle urgence**, d'ajouter des arrêts impromptus. La personne devant momentanément quitter le groupe devra impérativement laisser son sac à dos à l'endroit du chemin et du côté vers lequel elle s'isole.

- Le guide-file est en tête et ne doit pas être dépassé car il est le seul à connaître l'itinéraire et ses particularités. C'est lui qui donne le tempo et le rythme de la marche.

- Chaque marcheur veille à ne pas laisser se creuser des écarts entre groupes afin de garder l'unité de la colonne. Les « gilets fluo » sont là pour faire respecter cette unité, et doivent eux-mêmes être écoutés et respectés.

- Le serre-file désigné par le responsable et sous son autorité, a le même rôle que les autres « gilets fluo » : ne pas laisser se creuser un écart avec la colonne. Il est muni d'un sifflet pour signaler un véhicule venant de l'arrière et donner l'alerte en cas de grave difficulté. Sa fonction est importante car sa vision de tous les marcheurs lui donne l'obligation de maintenir la cohésion et l'unité du groupe.

- Au cas où un marcheur a un réel problème, il ne doit en aucun cas s'isoler mais doit en aviser les responsables (le guide-file ou un des « gilets fluo »), qui prendront les dispositions nécessaires pour l'assister tout en préservant la sécurité et la cohésion de la colonne. En fonction de ses problèmes de santé, le marcheur doit avoir sur lui les médicaments qui pourraient lui être utiles, voire l'ordonnance autorisant la prescription éventuelle.

- Toute marche est et doit rester un plaisir pour chacun ; c'est par le respect de ces principes simples de sécurité et de ceux qui les donnent, que chacun contribue à la réussite de ces belles journées.

- NOM : PRENOM : le : signature :