

Avant le départ, le pèlerin a le souci de questions pratiques qui vont conditionner le bon déroulement de son cheminement.

Les Amis des Chemins de Compostelle du Nord, comme les autres associations jacquaires, recueillent les expériences de pèlerins sur le chemin faites par ses adhérents.

Nous vous proposons des conseils pratiques précis et des réponses aux interrogations que se pose légitimement le pèlerin sur le départ.

Cependant ce chemin est un chemin de liberté, où l'improvisation, les goûts de chacun, l'humour et la poésie peuvent trouver leur place.

Pour des questions spécifiques de certains, ou les particularités de certaines voies, n'hésitez pas à nous solliciter, nous tâcherons de vous répondre dans la limite de nos connaissances.

Préparation :

Plusieurs mois avant le départ, s'entraîner de manière progressive en marchant 5, puis 10, 15, 20, 25 km (si possible avec un sac à dos lesté d'au moins 5 kg), au minimum une à deux fois par semaine. Boire beaucoup d'eau en marchant.

Horaires :

Nos amis espagnols sont des couche-tard. Mais les restaurants s'adaptent progressivement en servant le dîner à partir de 19h 30. En France le Lundi est un jour où les commerces sont souvent fermés : prévoir les repas de ce jour là. Porter attention aux jours fériés, tant en France qu'en Espagne (semaine sainte par ex)

Equipement

S'équiper simplement pour limiter absolument le poids : pour une femme, le chargement maximum du sac ne doit pas excéder 6 à 7 kg, pour un homme, le chargement maximum du sac ne doit pas excéder 10 à 12 kg,

Vêtements :

- 1 casquette, dont la visière abrite alternativement le visage ou la nuque (certains ont un couvre-nuque)
- 1 veste imperméable (type « Goretex ») et / ou
- 1 poncho (comportant une « bosse » pour le sac ou un sur-pantalon imperméable (mais qui tient parfois trop chaud)
- 1 polaire
- 1 Chemisette ou chemise légère ou polo
- 2 ou 3 tee-shirts en matière respirante
- 1 pantalon-short, très pratique, dont les jambes sont fixées par fermeture éclair au short
- 1 short
- 1 caleçon long ou court pour la nuit
- 1 foulard
- 2 jeux de sous-vêtements
- 2 paires de chaussettes de marche

En général, les matières respirantes et qui séchent vite sont à privilégier.

Chaussures

Selon le choix personnel de chacun :

- 1 paire de chaussures de marche , les choisir 1 à 2 tailles au dessus de la pointure habituelle, car le pied gonfle durablement.
- 1 paire de chaussures très légères, « crocs » ou « tongs », pour le délasserement du soir

Autres

- 1 sac à dos bien adapté à sa morphologie, en taille et en volume
- 1 sac de couchage (le plus léger possible) pour dormir dans les refuges
- 1 drap léger (sac à viande)
- 1 nécessaire de toilette, comprenant notamment
 - 1 gant et 1 serviette de toilette en synthétique
- 1 trousse de pharmacie comprenant
 - médicaments personnels
 - des boules Quiès (pour s'isoler des bruits ambiants dans le refuge)
 - Crème solaire
 - Crème anti-frottements pour pieds : Akiléine NOK (introuvable en Espagne)
 - 1 rouleau de « Micropore double peau » pour les ampoules

Individualiser chaque série de linge ou d'objets dans des sacs en plastique.

Garnir l'intérieur du sac à dos d'un sac plastique solide qui le rendra plus étanche.

Indispensable

- 1 carte de pèlerin ou carte d'accréditation (credencial en espagnol), délivrée par les associations jacquaires, à faire viser tout au long du chemin
- 1 guide du chemin et/ou des cartes
- 1 carte d'identité ou passeport
- 1 carte européenne d'assurance maladie pouvant permettre une prise en charge en Espagne - carte mutuelle éventuelle.
- 1 carte bancaire internationale
- 1 lampe de poche ou mieux lampe frontale.
- 1 couteau type opinel (avec tire bouchon qui sera utile)
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 carnet de note et un stylo-bille
- de la bonne humeur, un peu de patience et deux brins d'humour.,

Le matin, au départ

Avoir toujours sur soi, chaque matin :

- au minimum 1,5 litre d'eau (les poches d'eau type « Camel bag » permettent de s'hydrater régulièrement, mais présentent d'autres inconvénients : propreté ?)
- un peu de nourriture : fruits ou gâteaux secs, biscuits, raisins secs, amandes, éviter la charcuterie.