

La Gazette du Chemin n°21

BULLETIN DE LIAISON DES AMIS DES CHEMINS DE COMPOSTELLE
Nord



Président: François ROHART
Secrétaire: Brigitte OLLIVIER
Trésorier: Alain JAMES
Rédaction: François ROHART

Siège de l'Association

Maison des Associations
72/74 rue Royale
59000 Lille

Permanence : En principe le 4ème samedi du
mois, de 10h30 à 12 heures

www.compostelle-nord.com
Mail : compostelle.nord@gmail.com

Table des Matières

- 1 - Le calendrier
- 2 - Le compte-rendu de l'A.G
- 3 - La journée "Retour de Compostelle"
- 4 - Le GR des abbayes en Belgique
- 5 - Le Trophée du Partenariat
- 6 - Une nouveauté chez "Miam-Miam Dodo"
- 7 - S'équiper pour une rando en hiver
- 8 - Le nouveau bureau de l'association

Calendrier:

Samedi 24 février de 14 à 17 heures : "Choisir son chemin" à la M.D.A.

Le 31 mars (5ème samedi) - Permanence de 10h30 à midi

Le 28 avril - Permanence de 10h30 à midi

Le 2 juin - Permanence de 10h30 à midi

Le 23 juin - Permanence de 10h30 à midi

Des marches mensuelles - dates à vérifier sur le site !

Les activités de l'Association sont annoncées régulièrement sur le site internet:

www.compostelle-nord.com

Assemblée Générale

des amis des chemins de Compostelle du Nord

Le 19 janvier 2018 à la MDA

Notre assemblée générale s'est tenue le 19 janvier 2018. Une bonne soixantaine d'adhérents étaient présents. Vous trouverez ci-après les éléments essentiels qui ont été développés lors de cette réunion.

Les membres du C.A. en 2017:

Président	François ROHART
Vice-Président	Philippe DEMARQUE
Trésorier	Alain DANES (excusé)
Trésorier adjoint	Fr. ancis DECOTTIGNIES
Secrétaire	Brigitte OLLIVIER
Secrétaire adjointe	Danielle TALFER



et dans l'ordre alphabétique:

Jacques COUQUILLOU, Catherine DECOCK, Marie-Christine FAUCHEUX, Emilien HENNEQUIN, Elisabeth JOUFFROY, Yves LECROART (excusé), Geneviève SONNTAG (excusée), Maurice WYLLEMAN (excusé), sans oublier Anne-Carole BACHELET qui nous a accompagnés tout au long de cette année dans nos réunions.

Le rapport Moral

Les objets de notre association sont définis ainsi dans les statuts :

- diffuser les informations nécessaires au pèlerinage à Compostelle,
- accueillir les personnes qui s'intéressent à l'histoire du pèlerinage à Compostelle et à ses chemins ;
- rechercher et promouvoir les chemins jacquaires dans le Nord ;
- organiser des randonnées en préparation au pèlerinage ;
- mener toutes actions touchant de près ou de loin à cet objet.

C'est dans cette optique que **nos activités "de base"** ont été définies en aidant les futurs pèlerins à trouver les informations nécessaires pour leur faciliter leur départ pour Compostelle, en France, en Espagne...

- Des points-rencontres chaque mois,
- la réunion "choisir son chemin",
- la remise des credentials...

Nos adhérents sont passés en 2017 de 171 à 182. La différence n'est pas significative, si ce n'est qu'elle démontre, peut-être une légère augmentation du nombre des futurs pèlerins. En effet une bonne moitié de nos adhérents ne renouvelle pas leur adhésion, ce qui semble montrer qu'ils viennent chez nous essentiellement pour obtenir des informations et une credencial. Il faut donc voir comment les convaincre de renouveler leur adhésion en leur proposant de nouvelles activités susceptibles de leur permettre de partager leurs expériences.

Nous avons soutenus cette année des rapports avec **les autres associations:**

En tout premier lieu, la **fédération Française des amis des chemins de Compostelle**. A ce sujet il convient de souligner notre participation active à

- L'A.G. qui s'est déroulée en 2017 au Puy-en-Velay les 13 et 14 octobre. Philippe DEMARQUE y participait en sa qualité de Vice-Président de la fédération et Danielle TALFER, notre secrétaire adjointe a accompagné le Président au titre de l'association.
- L'atelier "signalétique et balisage" auquel participaient plus de 20 membres issus de toutes les régions. Nous en assurons d'ailleurs l'animation.
- L'élection de son nouveau Président : Philippe DEMARQUE que nous tenons à féliciter.

En outre des rencontres ont eu lieu avec d'**autres associations jacquaires :**

L'association Belge présidée par Pascal DUCHÊNE, ici présent,

L'association Arras-Compostelle-Francigena présidée par Didier MOREL, excusé ce soir,

Les amis du Westhoek présidée par Maurice WYLLEMAN,

L'ABC de Beauvais.

Enfin nous avons établi ou rétabli des **contacts fructueux et amicaux avec**

- La **Fédération Française de Randonnée Pédestre**, par le biais du Comité départemental et notamment Alain GRIMBERT et Jacques DEHEM,
- L'**Association France-Bénévolat** qui nous a proposé, suite à l'accord donné l'an dernier lors de notre assemblée générale, un poste à leur Conseil d'administration,
- La **Maison de Quartier de Wazemmes** que nous aidons pour l'accompagnement dans des petites marches sur la métropole à l'occasion des vacances scolaires. Nous vous avons du reste déjà contactés cette année et nous recherchons d'ailleurs toujours des bénévoles pour ces activités qui permettent de mettre l'accent sur la solidarité qui est bien évidemment une valeur essentielle de notre association.
- L'**Association des Blouses Roses** avec laquelle nous souhaitons établir un partenariat fructueux pour monter une opération nouvelle en 2018.

Le Rapport d'activités

Les **points-rencontres** ainsi que la Réunion "**Choisir son chemin**" ont permis de contacter environ 150 personnes et d'accorder 120 credenciales dont 9 en faveur d'enfants.

La Journée "**retour de Compostelle**" le 19 novembre a rassemblé 80 personnes dont plus d'une dizaine qui étaient arrivées à Compostelle cette année. Une belle journée saluée par tous les participants.

Nous vous avons fait parvenir **trois numéros de la gazette** du chemin (Avril, Juin et Novembre). Nous sommes toujours en demande d'articles ou même simplement d'idées nous permettant d'enrichir cette gazette qui est la vôtre.

Trois randonnées ont été organisées cette année : la première au Blanc-nez grâce à Geneviève SONNTAG que je remercie, la seconde cet été pendant la période des vacances autour de Mouvaux, et enfin la dernière au départ d'Anor, dans l'Avesnois à la limite du département.

Bien entendu tout cela a été rendu possible à la suite de nos réunions du Conseil d'administration et du Bureau (En moyenne une par mois).

Nous avons organisé conjointement avec nos amis d'Arras, le **30ème anniversaire de la reconnaissance par l'Europe des Chemins de Compostelle** comme "itinéraires culturels européens" à Lens le 30 septembre qui a réuni une cinquantaine de personnes.

- Une exposition dans la salle Jean NOHAIN prêtée par la ville de **LENS** ;
- Une Marche à travers la ville de LENS pour découvrir son patrimoine architectural, suivre le chemin de Compostelle qui la traverse et apposer des coquilles sur le sol des trottoirs. Création d'un tampon permettant ainsi à l'office de Tourisme de répondre à la demande des pèlerins passant par LENS ;
- Le verre de l'amitié et le repas pris en commun (Présence de Pascal DUCHÊNE et de son épouse) ;
- Concours de photo remporté par Olivier DE VOS d'Arras ;
- Conférence historique donnée ensuite par Maurice De VOS.

Lors de nos réunions nous avons également travaillé à quelques projets qui arrivent à maturité:

L'itinéraire traversant le département du Nord

Des contacts avec la Fédération Française de Randonnée pédestre, via le Comité départemental de la Randonnée pédestre et son Président Alain GRIMBERT ont été initiés ce qui nous a permis ensuite d'avoir plusieurs réunions de travail avec Jacques DEHEM, chargé des chemins sur la métropole. Nous avons pu ainsi reprendre les itinéraires précédents en privilégiant le recours aux sentiers et chemins déjà inscrits au PDIPR (Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée). Certes, nous avons été contraints d'allonger sensiblement le parcours, mais :

- d'une part au profit d'un itinéraire plus agréable,
- d'autre part au profit d'une reprise par les services du département beaucoup plus facile et rapide, dans la mesure où il ne reste environ que 500m à reprendre au PDIPR.

L'itinéraire retenu passera par: Halluin - Marcq-en Baroeul - Villeneuve d'Ascq - Bouvines - Avelin - Libercourt pour le département du Nord et ensuite - Carvin - Lens - Arras dans le Pas-de-Calais.

Début octobre, un courrier a donc été adressé au Président du Conseil général du Nord pour solliciter l'inscription de l'itinéraire au PDIPR ainsi qu'une autorisation de balisage jacquaire conforme aux accords passés entre la Fédération Française des amis des chemins de Compostelle et la Fédération Française de randonnée pédestre.

Pour information, nous avons rencontré **Maud RADIGUE du Comité régional de Tourisme** pour lui faire part de l'état d'avancement de ce dossier. Elle a confirmé le souhait de la Région de valoriser cette voie dès que les inscriptions définitives au PDIPR auront été validées par les différents organes départementaux et que le balisage sera effectif.

Le site internet.

Depuis quelques temps, nous savions que notre site internet, construit il y a déjà plusieurs années, posait des problèmes de consultations notamment en utilisant des tablettes ou encore des smartphones. Or les habitudes de consultation privilégient désormais l'utilisation de ces appareils. Il devenait donc nécessaire d'assurer une remise à jour, un "lifting" de notre site.

Pour cela, nous avons pu bénéficier de l'aide indispensable de deux bénévoles : Morgan MASINSKI et Jean-Louis LAPAUW qui nous ont accompagnés sur ce dossier. **Le nouveau site est désormais accessible en ligne et vous pouvez y accéder à la même adresse :**

<https://www.compostelle-nord.com>

La communication externe de notre association.

Parallèlement à la remise à jour du site, une réflexion globale sur la communication de l'association a été commencée afin de remplacer les anciens panneaux utilisés dans les expositions qui ont vieilli et souffert ces dernières années. Par ailleurs leur poids et les matériaux employés à l'époque rendaient de plus en plus difficile leur utilisation et leur stockage.

Nous avons profité également de ce travail pour envisager une refonte du flyer de présentation de l'association.

Le rapport financier

Situation de la trésorerie

Solde au 01/01/17	6 924.80 €
Nos recettes	4 356.06 €
Nos dépenses & charges	3 616.15 €



Un résultat positif de	739.91 €
Nouveau solde au 31/12/17	7 664.71 €

Les projets pour 2018

1 - Nous allons bien entendu assurer la poursuite des activités habituelles de notre association :

Les points-rencontres (Attention aux changements possibles des dates ! Il est fortement recommandé de vérifier sur le site les modifications de dates, compte tenu de la disponibilité des salles à la MDA).

La réunion "Choisir son chemin" le samedi 24 février de 14 heures à 17 heures à la Maison des Associations de Lille.

La Mise à jour régulière du site internet pour préciser notamment les activités.

Les Rencontres avec les autres associations jacquaires, notre Fédération, France-Bénévolat, La maison de quartier de Wazemmes, la Fédération Française de la Randonnée pédestre...

2 - Les marches et les randonnées.

Outre celles qui étaient organisées en dehors de la métropole (notamment grâce à Geneviève SONNTAG sur la côte d'Opale ou par Alain WITTEMBERG dans l'Avesnois);, nous souhaitons à partir du mois de février, organiser des marches mensuelles sur la métropole ou à proximité immédiate (Une dizaine de km et en principe le 2ème samedi du mois avec un départ à 9h30) - On recherche toujours des bénévoles pour proposer et encadrer ces marches.

3 - Information sur la cartographie et les logiciels

Plusieurs d'entre-vous ont manifesté le souhait d'obtenir une information, voire une formation, aux outils de cartographie accessibles sur Internet (openrunner, citytrail, Cirkwi.com...) ou encore sur nos smartphones (citymaps2go). Nous essaierons donc de prévoir une ou deux demi-journées sur ces sujets. Nous recherchons toujours des volontaires pour encadrer ces temps de formation.

4 - Aide aux permanenciers et hospitaliers.

La fédération a décidé d'arrêter son aide de (50€) qu'elle accordait pour ses permanenciers qui seront désormais logés dans un appartement situé au-dessus du lieu d'accueil (rue des tables au Puy-en-Velay).

Pour pallier cela et encourager le bénévolat hospitalier, nous souhaitons à partir de cette année proposer un dédommagement forfaitaire des frais de transport d'un montant de 50€ pour nos adhérents qui se porteraient volontaires pour effectuer sur une période d'au moins une semaine une permanence en tant qu'hospitalier dans un gîte jacquaire ou encore permanencier à l'accueil de la Fédération au Puy ou encore l'accueil chrétien à Santiago.

Cette indemnité sera soumise à quelques conditions :

- Etre adhérent de l'association et avoir une certaine expérience du chemin de Compostelle;
- Solliciter préalablement l'accord du C.A ou, au moins du bureau de l'association, ce qui implique de ne jamais être mis devant le fait accompli et en obtenir un accord préalable ;
- Limiter cette indemnité à une fois dans l'année ;
- Obtenir un justificatif de la présence hospitalière.

Une provision de 500€ est reprise à cet effet à notre budget prévisionnel.

5 - La marche entre Lille et Paris avec "Les Blouses roses"

Vous savez que bon nombre de nos adhérents sont également des bénévoles dans l'association des Blouses roses qui assistent dans les hôpitaux les enfants gravement malades.

Par ailleurs, en tant que jacquets, nous avons tous rencontré sur les chemins de Compostelle des enfants ou des adultes handicapés transportés dans ce qui est appelé des Joëlettes.

Nous avons donc pensé qu'il serait opportun pour notre association de "préparer une marche entre notre métropole et Paris" avec les Blouses roses afin de recueillir des fonds leur permettant d'acquérir une ou deux joëlettes qui seraient entreposées et utilisées régulièrement dans le cadre de la Gendarmerie de Villeneuve d'Ascq qui est également fortement impliquée dans ce projet.

Nous aurons l'occasion au cours de cette année de vous en reparler. Pour l'heure, sachez que nous prévoyons de faire cette marche dans la deuxième quinzaine de septembre. Nous devrions être une petite dizaine de permanents sur le parcours, accueillant jour après jour des volontaires venant des associations jacquaires ou Blouses roses se trouvant sur l'itinéraire.

6 - le 20e anniversaire de l'inscription au Patrimoine mondial de l'Unesco des chemins en France.

2017 avait été l'occasion de fêter le 30e anniversaire des chemins de Compostelle, premier Itinéraire culturel européen. Ce que nous avons fait à Lens.

2018 sera l'occasion de fêter le 20e anniversaire de l'inscription au Patrimoine mondial des chemins en France.

Sans doute aurons-nous l'occasion de marquer cet évènement avec une ou plusieurs villes ou associations proches. A ce jour, rien n'a encore été fixé, mais soyez sûrs que nous y pensons et que nous vous tiendrons au courant...

7 - La poursuite du travail sur la communication

Nous devrions donc pouvoir terminer ce travail dans le courant du premier semestre et être alors en mesure de faire connaître les buts de notre association plus aisément à l'occasion de manifestations diverses organisées sur la métropole ou encore le département : journées des associations, conférences, randonnées, activités de l'association, rencontres avec d'autres associations jacquaires...

Le budget prévisionnel

Une prévision de dépense de 3 300 € en fonctionnement
et de 800 € en investissement pour l'année 2018.

Le montant de la Cotisation reste inchangé :

- 15 € pour un adulte
- 20 € pour un couple
- 5 € pour un enfant mineur rattaché à un adhérent

L'adhésion annuelle donne droit à la credencial.

Election des nouveaux candidats au Conseil d'Administration

Le nouveau Conseil d'Administration de l'association est composé de:

Jacques COUQUILLOU	(sortant en 2020)	Elisabeth JOUFFROY	(sortante en 2019)	Yves
LECROART	(sortant en 2020)	Catherine DECOCK	(sortante en 2020)	
Brigitte OLLIVIER	(sortante en 2019)	Francis DECOTTIGNIES	(sortant en 2021)	
François ROHART	(sortant en 2019)	Philippe DEMARQUE	(sortant en 2021)	
Marie-Christine FAUCHEUX	(sortante en 2020)	Danielle TALFER	(sortante en 2019)	
Emilien HENNEQUIN	(sortant en 2019)	Anne-Carole BACHELET	(sortante en 2021)	
Alain JAMES	(sortant en 2021)	Poste vacant	(sortant en 2020)	

A ces membres, seront associés dans nos travaux Bernard HERBAUT et Jean-François PERNOT.

La journée "Retour de Compostelle"

Cette année, nous étions 80 adhérents et sympathisants à participer à cette journée consacrée au "retour de Compostelle". Sous un soleil radieux, nous avons entamé la journée par une petite randonnée de Bouvines à Gruson en passant devant la Fontaine Saint-Pierre, puis en longeant la Marque. Retour par le chemin d'Infière.



A l'arrivée un apéritif a permis à chacun de reprendre quelques forces !
Le repas, servi dans l'ancienne chapelle du Centre fut apprécié par tous les participants qui ont pu échanger longuement sur leur parcours et leurs projets...



Une bonne quinzaine d'adhérents de l'association qui avaient atteint cette année Santiago, nous ont fait part de leurs impressions sur le chemin et leur arrivée dans la capitale galicienne.

Emilien HENNEQUIN a animé avec beaucoup de compétence un jeu-concours consistant à reconnaître les lieux où avaient été prises des photos emblématiques du Camino entre Le-Puy-en-Velay et Saint-Jean-Pied-de-Port.

Cette journée était importante pour nombreux d'entre nous, car après avoir parcouru le chemin de Compostelle, il est essentiel de pouvoir partager, échanger avec ses "amis pèlerins". Comme l'a dit un de nos pèlerins du jour, "L'étranger est un ami que l'on ne connaît pas encore".



Trois abbayes trappistes reliées par un GR

Un sentier de randonnée a été inauguré en Belgique reliant trois abbayes wallonnes dont les noms ne devraient pas être étrangers aux amateurs de bière : l'Abbaye d'Orval, l'Abbaye Notre-Dame de Saint-Rémy à Rochefort et l'Abbaye de Scourmont à Chimay.

Trois bières trappistes bien connues qui sont donc désormais reliées par un sentier GR (Grande randonnée) comme l'annonce l'office de tourisme de la Wallonie sur son site.

Ce tracé de 290 km, entièrement balisé, se découpe en deux tronçons : un premier de 174 km de Chimay à Rochefort et un second de 116 km de Rochefort à Orval.

Ce nouveau sentier de Grande Randonnée en Wallonie vous emmène d'abbaye en abbaye, à la découverte des bières trappistes de Chimay, Rochefort et Orval.

Ce sentier est le premier itinéraire thématique conçu par l'association des Sentiers de Grande Randonnée. Entièrement balisé, il est réalisable au rythme de chacun, que vous soyez

randonneur confirmé ou simple amateur.

L'association des Sentiers de Grande Randonnée GR

Créée il y a près de 60 ans, l'association des Sentiers de Grande Randonnée propose aux randonneurs pédestres un réseau de plus de 5.000 km d'itinéraires balisés en blanc et rouge ou jaune et rouge, en Wallonie et à Bruxelles !

Des itinéraires de plusieurs jours, des randonnées d'une journée (15 à 25 km), des promenades conçues

spécialement pour les familles (9 à 12 km). Il est possible de télécharger sur leur site les traces GPX des randonnées.



Un balisage standardisé

Le balisage des Sentiers GR est permanent et standardisé. Il a été réalisé afin de supprimer tout souci de recherche d'itinéraire. Le jalonnement consiste en marques à la peinture, plaquettes ou autocollants - traits blancs et rouges ou jaunes et rouges horizontaux - sur les rochers, les arbres, les poteaux, les murs... Le balisage du Sentier des Abbayes Trappistes de Wallonie a été complété par une signalisation spécifique.

Le Trophée du bénévole

A l'occasion de la journée internationale du bénévolat, Le 5 décembre, Madame Martine AUBRY, Maire de Lille, en présence de Madame Magalie HERLEM, Conseillère municipale déléguée à la Lutte contre les exclusions, à la Vie associative ainsi qu'à la Maison des Associations, a remis à notre Vice-Président, Philippe DEMARQUE le trophée de l'engagement pour récompenser toutes ses années de bénévolat au service des autres et bien entendu des pèlerins de la métropole.





Notre association était largement représentée par bon nombre de membres du Conseil d'Administration. A l'issue de cette manifestation, nous avons eu l'occasion d'échanger avec Mme AUBRY sur le chemin de Compostelle qui passe à proximité de son village natal !

La courbe des reliefs sur les Miam Miam Dodo

Chaque carte du Miam Miam Dodo présente une section du Chemin, entre 8 et 12 km selon les zig-zags de l'itinéraire. Et chaque carte comporte désormais une courbe des reliefs et des difficultés, qui nous a longtemps été demandée par les pèlerins, au motif que les guides concurrents possèdent pour la plupart une telle courbe.

Ils ont longtemps résisté, considérant que le relief des Chemins de Saint-Jacques est en général assez peu marqué.

Puis ils ont cédé...



Mais si courbe il devait y avoir, elle se devait d'être claire et lisible pour le marcheur. Que signifie un graphique en forme d'Himalaya et est-ce qu'une succession de pics pointus veut dire quelque chose sur un chemin de randonnée ? A l'évidence non...

Voici pourquoi ils ont travaillé plusieurs semaines avant que ne jaillisse l'étincelle de vérité. Et voilà ci-dessus le résultat de leur labeur :

Une courbe adoucie, qui suggère au pèlerin qu'à partir de tel endroit, le chemin va monter, descendre ou bien être plat. Un respect scrupuleux du relief, grâce à une division de l'itinéraire en de nombreux points cotés. On trouve souvent sur les courbes d'autres guides une succession de pics et de creux, pris aux points les plus hauts et les plus bas de l'itinéraire. Alors que le Chemin peut très bien demeurer horizontal sur un plateau avant de plonger brusquement de 50 mètres pour traverser un ruisseau, puis remonter tout aussi brusquement de l'autre côté. La représentation sera dans les deux cas totalement différente. Dans le Miam Miam Dodo Ils ont désormais bien évidemment adopté la seconde solution, qui colle véritablement au terrain.

Une qualification en couleurs, vert pour "facile", orange pour "un peu plus raide" et rouge pour "difficile". Le pèlerin, d'un seul coup d'œil, sait exactement ce que sera sa fatigue sur telle ou telle section. Les kilomètres et temps de marche entre deux points notables de l'itinéraire et puis la couleur des points cotés reportés sur la courbe, ce qui donne aussi une indication : bleu pour un ruisseau, une fontaine, rouge pour un édifice religieux, noir pour les simples points (carrefours, fermes, lieux-dits, etc...)

Ils souhaitent que cette courbe des reliefs et des difficultés apporte désormais au marcheur vers Saint Jacques l'assistance lui permettant de cheminer sereinement, Après quelques jours de marche, les muscles bien chauds, le pèlerin ne regardera plus cette courbe, mais l'horizon du Chemin, promesse de bonheur.

S'équiper pour une randonnée en hiver

En hiver, les vêtements sont très importants. Voici quelques conseils pour s'équiper correctement lors d'une randonnée et ne rien oublier dans vos valises.

Il faut distinguer le séjour en étoile du séjour itinérant en refuge gardé.

Pour un séjour en étoile, l'équipement est plus simple.

Le pantalon doit être déperlant c'est-à-dire que l'eau ou la neige pénètre plus difficilement le tissu. Attention cela ne veut pas dire que c'est étanche. Le mieux est ainsi de prévoir un sur-pantalon étanche qui permet d'être totalement protégé, car en cas de pluie ou de chutes de neige importantes, le tissu déperlant perd de son efficacité.

Il n'est pas nécessaire d'acheter spécialement un pantalon d'hiver, car on peut utiliser un pantalon d'été sous lequel on met un collant un peu chaud. Il faut proscrire en revanche la combinaison de ski pour faire de la randonnée. Dès que l'on marche elles deviennent de vrais étuves et sont difficiles à supporter, en particulier avec le soleil.

Pour le haut du corps, prévoyez un maillot tissu respirant à manche longue et avec col à fermeture. Un petit pull ou une veste fine respirant ou polaire en cas de froid et bien évidemment une bonne veste étanche.

Il faut rester sur le principe de ce que l'on appelle "3 couches" : un maillot, un pull ou une veste et une veste de pluie, pas plus.

Pour la tête et les mains, il faut un bonnet ou un tour de coup car on peut s'en servir de cagoule s'il fait vraiment froid avec du vent. Amenez aussi une paire de gants, de préférence imperméable et non en polaire, car l'hiver s'il neige même un peu, ils vont vite garder l'humidité.

Pour les chaussures il est primordial d'avoir une bonne paire étanche et épaisse. Attention aux "moon-boots" ou après-ski, non adaptés pour de la randonnée et encore moins pour les raquettes, résultat : déchaussage permanent garanti.



Pour le séjour itinérant en refuge gardé, il faut impérativement avoir des vêtements de qualité.

Il est rarement possible de faire sécher ses affaires le soir et il faut être bien protégé la journée, car l'organisme est moins résistant au fur et à mesure.

Dans le sac à dos, voici ce que je conseille d'emporter pour une randonnée à la journée.

D'abord ce que l'on appelle "le fond de sac". C'est-à-dire que ce matériel reste toujours dans le sac et on l'a avec soi en cas de besoin :

- Les lunettes de soleil indice de protection minimum 3. La réverbération du soleil sur la neige est très forte, donc très nocive pour les yeux et amplifiée en cas de brouillard.
- Une casquette est bien utile aussi pour protéger le visage du soleil et donc des brûlures,
- Une crème solaire
- Sa veste de pluie avec éventuellement le sur-pantalonn
- Bonnet et gants
- Une petite couverture de survie très simple, elle peut rendre bien des services
- De quoi boire, au moins un litre pour la journée
- Un thermos de boisson chaude si vous le souhaitez
- De quoi grignoter
- Sa pharmacie personnelle
- Une lampe frontale ou une petite lampe de poche. Cela peut paraître étonnant si l'on ne part que pour la journée mais imaginez quelque chose de tout bête et tout simple : En fin d'après-midi une personne se fait une entorse, rien de méchant ni de grave. Mais même si l'on n'a pas besoin de déclencher les secours et que cette personne peut rentrer si on l'aide, l'allure du groupe est considérablement ralentie et en milieu d'hiver, à 17H30, il fait nuit. Donc cette lampe qui ne pèse rien et prend très peu de place va être bien pratique et même empêcher éventuellement d'autres incidents. Je vous rassure cela n'arrive pas souvent et votre guide ou accompagnateur a la sienne avec lui. Mais avec une lampe pour 10 ou 12 personnes, certains participants auront des difficultés.
- Une housse de protection pour le sac à dos.

Et pour des nuits en tente ou refuge

Il arrive que dans certains hébergements le chauffage ne soit pas assez fort pour les frileux (ses) ! En refuge je conseille l'habituel "sac à viande" ou drap cousu pour ne pas être en contact direct avec les couvertures du refuge. Selon le type de séjour un sac de couchage peut être nécessaire.

Dormir en tente l'hiver est assez rare, mais cela peut arriver, ou même en igloo. Dans ce cas il faut prévoir un très bon duvet, que l'on appelle "grand froid", prévu au moins pour du -5°C, un matelas isolant, un sur-sac étanche si l'on est en igloo et de bons vêtements chauds pour la nuit. Pensez surtout au bonnet pour la nuit car il permettra de limiter considérablement les déperditions de chaleur du corps, déperdition qui se fait en premier lieu par la tête.

Et ensuite, la trousse à pharmacie

Il faut distinguer la trousse à pharmacie de la trousse de secours. L'accompagnateur a toujours avec lui le matériel nécessaire pour les premiers secours. Mais il n'est pas là pour vous donner des médicaments contre les problèmes quotidiens. Il faut donc que chaque participant(e) prévoit ce dont il peut avoir besoin, antidouleurs, pansements et encore plus pour les traitements médicaux spécifiques.

Si vous suivez un traitement médical spécifique qui nécessite d'avoir toujours avec vous un médicament particulier avec prise urgente, prévenez votre accompagnateur et dites lui ce qu'il doit faire en cas de problème et où vous gardez votre "remède". Attention si vous partez sur un séjour à l'étranger pendant lequel l'accès aux soins est limité voire impossible. Parlez-en à votre médecin avant votre départ. Il vous conseillera sur des médicaments spécifiques.

Côté encas

Pas la peine d'acheter les super-barres énergétiques à un prix fou. Les fruits secs sont d'excellents apports et très peu chers : abricots, pruneaux, raisins, petits mélanges, figues, à chacun ses goûts !

N'hésitez pas à amener aussi des spécialités de votre région, à partager avec votre groupe. Cela permet de faire disparaître bien plus rapidement les éventuelles "froideurs" du premier jour. De son côté votre accompagnateur essaye aussi de vous faire découvrir autant que possible les aliments du "pays".

Un séjour est une formidable façon de réunir dans un même lieu et à un même moment des origines très diverses. Autant en profiter pour découvrir ce qui se fait ailleurs !

Pour finir, je voudrais apporter quelques précisions.

Tout d'abord pour le matériel personnel

Il n'est pas forcément utile ou absolument nécessaire d'acheter des super marques. Tout dépend du séjour que vous choisissez et de la pratique que vous avez.

Mais pour ceux qui voyagent à pied occasionnellement, qui n'ont pas forcément les moyens de mettre le prix, il existe ce que j'appelle les "grandes surfaces spécialisées". Certaines ont permis de rendre accessible à tout public du matériel qui coûtait très cher et qui était un peu réservé aux passionnés. Honnêtement il n'y a pas photo, le prix est moindre, il y a donc une perte dans la qualité, l'efficacité ou la longévité ou résistance à l'usage. Mais ces marques grand public ont un très bon rapport qualité/prix et ont fait de grands progrès dans certains

domaines. A vous de choisir, quelle est votre pratique, qu'attendez-vous de votre matériel, votre budget ?

Votre sac à dos et sa taille

Pour de nombreux séjours, le pique-nique du midi est préparé par votre accompagnateur. Cela implique forcément le portage de ce pique-nique, tout le monde y participe. Pensez-y, cela fait aussi partie d'un séjour en groupe.

Bon séjour, bonne rando et voyage à pied, profitez de votre semaine car vous êtes ici pour les vacances donc pour prendre du bon temps et profiter. Laissez-vous aller, oubliez vos tracas quotidiens et rapprochez-vous des autres !

Philippe Passemar, accompagnateur pour La Balaguère - Tour opérateur spécialiste de la randonnée sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle, mais aussi dans les Pyrénées, en France et à l'étranger.

Le nouveau bureau des "Amis des chemins de Compostelle du Nord"

Lors du Conseil d'administration du 27 janvier, le bureau a été élu avec la composition suivante:

Président	François ROHART
Vice-Présidentes	Catherine DECOCK & Elisabeth JOUFFROY
Trésorier	Alain JAMES
Trésorier-Adjoint	Francis DECOTTIGNIES
Secrétaire	Brigitte OLLIVIER
Secrétaire adjointe	Danielle TALFER