





## AU-DELÀ DU CHEMIN... PORTUGAIS ->

Vous voici arrivé à Compostelle. Le moment est venu de garder vos chaussures de marche et de vous convertir en un voyageur curieux, sensible et actif. Retournez sur vos pas. Tout ce que vous avez pu voir ou dont vous avez pu profiter sur votre route vous attend. D'autres chemins s'ouvrent à vous, tout aussi séduisants. Regardez tout ce que nous avons préparé pour vous.



Castro de Santa Trega, A Guarda

Tant si vous avez réalisé le Chemin Portugais par la côte que par l'intérieur, les paysages, les gens et les histoires que vous avez laissés derrière vous méritent bien un petit retour. Vignobles des Rias Baixas, plages, stations thermales, pazos, îles atlantiques ou l'intérieur surprenant de la province de Pontevedra nous montrent leurs charmes.

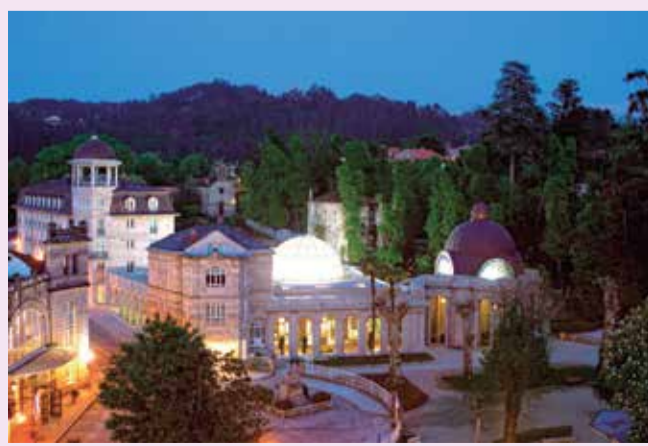
La vallée d'O Rosal se trouve à l'embouchure du fleuve Miño, à la frontière avec le Portugal. Allez connaître ses vins avec appellation d'origine, frais, légers et fruités (élaborés avec des raisins des variétés albariño, loureiro et caíño blanco), dont la culture remonte au XII<sup>e</sup> siècle. Précisément, le monastère de Santa Maria de Oia, par lequel vous êtes passé en faisant le Chemin, bâti face à la mer, est l'origine de ces vignes. Une visite est obligatoire à l'un des chais qui se trouvent en amont du fleuve.



Santa Maria de Oia

Et si nous parlons d'œnotourisme, il faut aussi parler de thalassothérapie, car la localité d'Oia possède d'excellentes installations hôtelières où petits et grands peuvent s'amuser et se détendre ensemble face à l'océan Atlantique.

Tout le Chemin Portugais est jalonné d'importants centres thermaux. C'est pourquoi la Galice est une puissance émergente en tourisme thermal et de santé. Mondariz Balneario, la commune la plus petite d'Espagne, située dans la région d'O Condado (à environ 30 kilomètres de Vigo) était déjà, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, une référence thermale en Europe. De nos jours, ses eaux salutaires et ses installations thermales sont bien connues. L'île d'A Toxa est un autre exemple historique de thermalisme. Ses eaux « guérissent des maux horribles », affirmait l'écrivaine Emilia Pardo Bazán. Et tout près de Saint Jacques, à Brión, se trouve une des stations thermales les plus proches, O Tremo, bâtie sur la source d'A Nosa Señora dos Anxeles.



Station thermale de Mondariz



Lake dos Carballos, Parc Archéologique de Campo Lameiro

Pour les amateurs d'art préhistorique, l'intérieur de la province de Pontevedra est toute une découverte : on y trouve une des plus grandes concentrations de pétroglyphes d'Europe, surtout dans les régions de Val do Lérez, Baixo Miño et dans les environs de Vigo. Les pétroglyphes sont des gravures sur pierre d'une ancienneté de quatre à cinq mille ans. Beaucoup ont été découvertes et étudiées récemment. À Campo Lameiro, se trouve le Parc Archéologique d'Art Rupestre : 22 hectares avec de nombreux pétroglyphes d'une grande valeur. L'espace comprend la reproduction d'un village de l'Âge de Bronze. À A Guarda, se dresse le castro de Santa Trega, tout un symbole du nord-ouest ibérique, un village galai-romain avec un sentier de randonnée pour couronner le sommet et atteindre le musée archéologique.

La cuisine la plus appréciée de cette région – essentiellement des poissons et des fruits de mer – est soigneusement préparée dans tout restaurant. Peut-être le plus authentique soit de parcourir la Route de la Lamproie, ce poisson connu comme « la reine de la rivière », qui habite les cours intérieures de Galice depuis plus de... cinq cents millions d'années ! Elle a la bouche circulaire et se nourrit du sang d'autres poissons. Trois rivières constituent le monde de la lamproie : le Miño (des derniers kilomètres à l'embouchure), l'Ulla (entre les provinces de Pontevedra et A Coruña, de Padrón à Catoira) et le Tambre (qui débouche dans la ria de Muros-Noia). La lamproie se prépare en sauce, à la bordelaise (la recette la plus connue, accompagnée de riz), grillée, en tourte, en salade...



Préparations de lamproie

Et d'une route gastronomique à une route architecturale et botanique à la fois : la Route des Camélias, une fleur d'hiver originaire de Chine et du Japon, qui a trouvé sa place en Galice, dans les jardins aristocratiques des pazos galiciens : le Pazo de Rubiães à Vilagarcía de Arousa, le Pazo de Bazán (Parador National) à Cambados, le Pazo de Oca à A Estrada (connu comme le Versailles galicien) ou le pazo de Santa Cruz de Ribadulla à Vedra (avec des exemplaires géants de camélias) sont quatre magnifiques exemples, parmi bien d'autres.

Lors de votre pèlerinage sur le Chemin Portugais, vous aurez vu à l'horizon certaines des îles qui constituent le Parc National des Îles Atlantiques. Du sud au nord : Cies, Ons, Sálvora et Cortegada. Toutes peuvent être visitées. La nature y est unique et les plages et les forêts (comme celle de laurier de Cortegada, la plus grande d'Europe) extraordinaires.



Cité de la Culture, Saint-Jacques de Compostelle

Et maintenant, la Compostelle secrète : car il y a une autre Saint Jacques au-delà de sa zone monumentale unique, de sa cuisine authentique et de l'ambiance culturelle animée. C'est une nouvelle Saint Jacques liée à la nature et à la détente, baignée par ses rivières Sar et Sarela, et les montagnes qui les protègent. Les nouvelles promenades au bord de la rivière Sar, à l'est de la ville – dans la zone connue comme As Brañas do Sar – s'ouvrent devant nous, à côté de la montée, à travers des sentiers, dans le nouveau Bosque de Galicia (Forêt de Galice). Ce nouvel espace de 24 hectares créé sur le versant du Mont Gaíás, qui préside la Cité de la Culture. À l'ouest, à l'autre bout de la ville, le Mont Pedrosó nous offre peut-être la meilleure vue de la ville millénaire. Vous pourrez y monter en suivant un ancien chemin de croix qui passe à côté du grand parc connu comme A Granxa do Xesto.

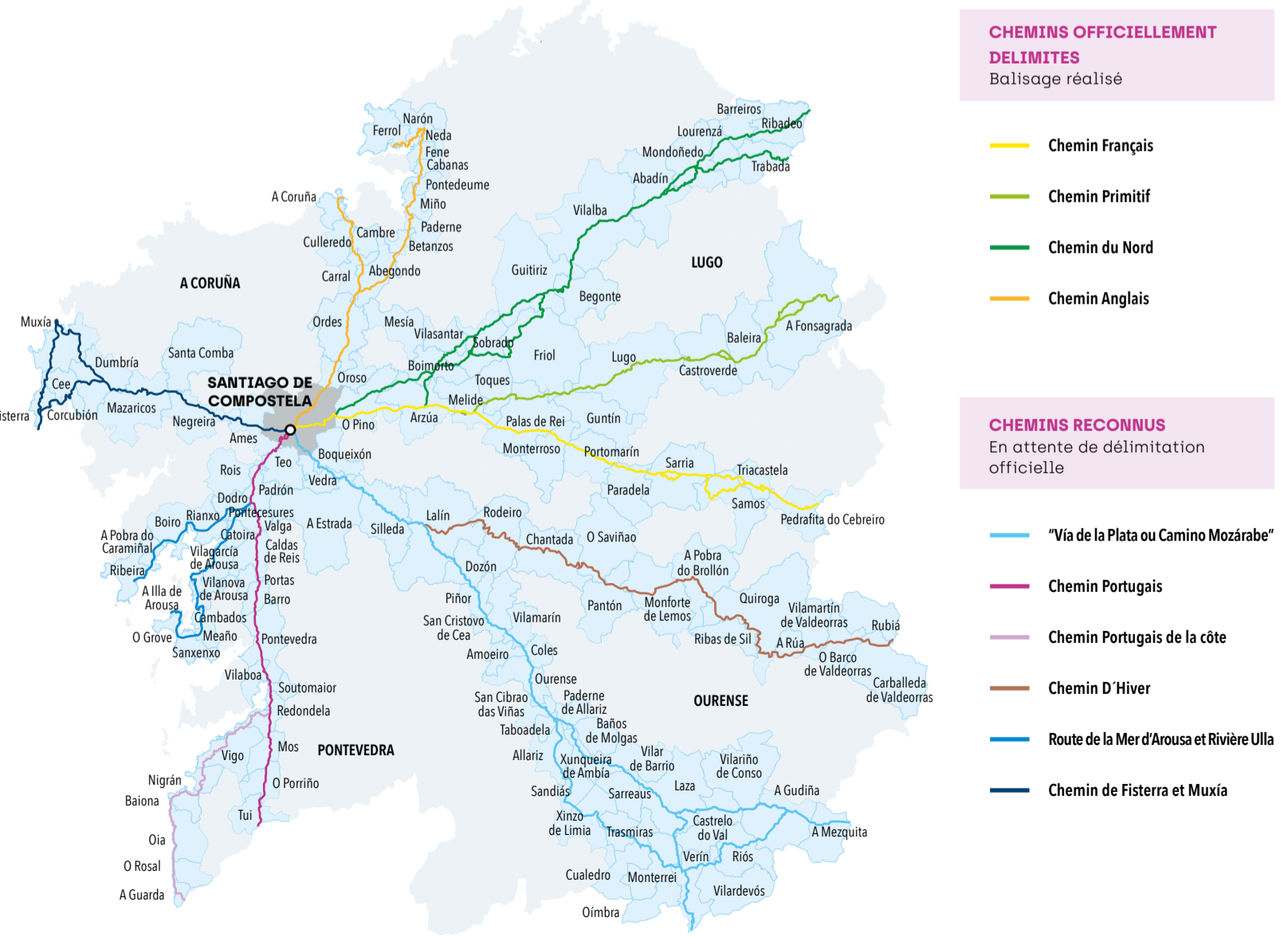
## LE CHEMIN PORTUGAIS ->

Le culte Jacquaire a trouvé, sur le Chemin Portugais, un territoire fondamental pour comprendre la véritable dimension internationale du phénomène des pèlerinages. Cette route a pris de l'importance surtout à partir du XII<sup>e</sup> siècle – après l'indépendance du Portugal, au milieu du siècle –. Son tracé hérite de voies et chemins anciens tels que la Via XIX, construite au I<sup>er</sup> siècle apr. J.-C. qui reliait Braga à Astorga par Ponte de Lima, Tui, Pontevedra, Saint-Jacques et Lugo, et qui fut l'une des chaussées romaines les plus importantes, car elle a structuré la *Gallaecia* romaine.

Depuis le XII<sup>e</sup> siècle, au fur et à mesure, les flux de pèlerins vers le nord de la péninsule ont tissé des connexions non seulement spirituelles mais également culturelles et économiques, des liens humains que les frontières politiques n'ont jamais pu briser. L'exemple donné par des rois, des nobles et hauts ecclésiastiques a contribué fermement à établir une solide dévotion jacquaire. C'est le cas du célèbre pèlerinage d'Isabelle de Portugal, la « Reine sainte », au XIV<sup>e</sup> siècle, qui fut offerte de sa couronne sur l'autel de Saint Jacques et sera ensevelie à Coimbra avec son bourdon de pèlerine. Ou encore le roi portugais Manuel I<sup>er</sup>, qui fait le pèlerinage de Lisbonne à Saint-Jacques en 1502, et commande, en souvenir de son séjour à Compostelle, qu'une lampe éclaire nuit et jour le temple de Saint-Jacques, et pour ce faire il assigna une rente annuelle.



## LES CHEMINS EN GALICE ->



Le phénomène jacquaire a si bien marqué les terres du Portugal que le réseau routier allait se configurer ainsi, du sud au nord, en passant par les lieux fixés sur le Chemin Portugais jusqu'en Galice : Lisbonne, Santarém, Coimbra, Porto, Barcelos, Ponte de Lima et Valença do Minho où l'itinéraire traverse le Miño et entre en Galice.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, ce fut le pèlerinage le moins fréquenté – c'était l'époque de la Révolution Française et de l'invasion de l'Espagne par les troupes napoléoniennes – mais le Chemin Portugais n'en fut pas moins la voie jacquaire la plus active. Pendant cette centurie, plus de 80% des pèlerins étrangers étaient portugais.

La Route entre en Galice par Tui. Elle traverse O Porriño, elle continue vers la ville de Redondela, puis Caldas de Reis et arrive à Padrón qui conserve le légendaire « Pedrón ». Elle atteint ensuite l'ancienne ville romaine d'Iria Flavia pour arriver à Compostelle. Une voie alternative, appelée le Chemin Portugais par la Côte, entre en Galice par A Guarda, arrive jusqu'à Baiona, passe par Vigo et rejoint l'autre Route à Redondela

## PLAN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE SITES JACOBÉES ->

- Cathédrale de Saint-Jacques de Compostelle
- Hôpital Royal (aujourd'hui, Hostal dos Reis Católicos)
- San Martiño Pinaro
- Présidence de l'USC (Université de Saint-Jacques de Compostelle)
- Couvent de San Francisco et monument de Saint François d'Assisi, du sculpteur Assórey
- Église de San Fructuoso et lieu de l'ancien cimetière de pèlerins
- San Domingos de Bonaval
- Porte du Chemin (Porta do Camiño)
- Église de Santa María do Camiño
- Place Praza do Campo (aujourd'hui, de Cervantes) et église de San Bieito do Campo
- Église de Santa María Salomé
- Porte de Mazarelos (Porta de Mazarelos)
- Fontaine de Saint-Jacques, Rúa do Franco
- Église de Santa Susana
- Église du Pilar
- Place Praza das Praterias et Musée des Pèlerinages et de Saint-Jacques
- Santa Maria a Real de Sar do Campo
- Santa Maria de Conxo
- Monte do Gozo
- Chapelle de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centre International d'Accueil au Pèlerin: Centre de Documentation et d'Information du Chemin

Information

Office du Pèlerin: 981 568 846



## CONSEILS UTILES POUR LES PÈLERINS

- ACCREDITATION DU PÈLERIN**
  - Il s'agit d'un document sur lequel sont apposés les sceaux des lieux de passage et qui permettra d'obtenir la « Compostela » (certificat délivré par la Marine, attestant de la réalisation du pèlerinage pour des motifs religieux ou spirituels). Il convient de prouver avoir parcouru au moins les 100 derniers kilomètres à pied ou à cheval ; ou 200 km à vélo ; ou 100 milles nautiques en bateau et avoir parcouru à pied les derniers kilomètres du Chemin depuis le Monte do Gozo.
- CARTE DE SANTÉ**
  - Les pèlerins espagnols doivent toujours voyager avec la carte sanitaire.
  - Si vous venez d'un autre pays membre de l'Union Européenne, nous vous recommandons de toujours avoir sur vous la carte européenne d'assurance maladie.
  - Si vous venez d'un pays n'appartenant pas à l'Union Européenne, nous vous conseillons de vous renseigner afin de savoir s'il existe un accord entre l'Espagne et votre pays et de venir avec tous vos papiers en règle.
- PERSONNES HANDICAPÉES**
  - Outre les recommandations générales que doit suivre tout pèlerin, nous vous conseillons :
    - De vous renseigner sur les difficultés que peut rencontrer un pèlerin handicapé et sur les conditions d'accessibilité des différents services qui se trouvent sur le Chemin de Saint-Jacques (auberges, services hôteliers, etc.).
    - Faites très attention lorsque vous traversez les routes. Les personnes présentant un handicap visuel devront être accompagnées compte tenu des croisements, des déviations et des irrégularités du terrain.
- SI VOUS VOYAGEZ AVEC DES ANIMAUX**
  - Assurez-vous que les vaccins et le déparasitage de votre animal sont à jour et qu'ils figurent dans le livret sanitaire dont vous devez vous munir.
  - Planifier et adapter la route et les étapes en fonction des hébergements permettant l'accès aux animaux.

## Avant d'entreprendre le pèlerinage

- Réaliser une préparation physique préalable et préparer les étapes en fonction de vos possibilités physiques, en dosant l'effort et en vous reposant en fonction de votre endurance.
- Une fois que vous vous serez mis en marche, n'allez pas trop vite les premiers jours et maintenez un rythme régulier.
- Prenez soin de vos pieds afin d'éviter les ampoules. Utilisez des chaussures confortables et usées (deux paires de préférence) ou une semelle en plastique épaisse et légère, les chaussettes devront être adaptées et respirantes (en coton de préférence), toujours propres, sèches et bien mises. À la fin de la journée, lavez-vous les pieds avec de l'eau et du savon et changez de chaussures.
- Utilisez des vêtements légers et larges, de couleur claire (réfléchissants), appropriés à l'époque de l'année.
- Utilisez un tissu imperméable léger afin de couvrir votre sac à dos.
- Protégez-vous la tête et les yeux, évitez les heures de grande chaleur et utilisez une crème solaire.
- Buvez de l'eau régulièrement mais assurez-vous qu'elle soit potable. Ne consommez pas l'eau des rivières, des fleuves, des sources ou des fontaines sans être sûrs de leur potabilité. Une consommation minimum de 2 litres d'eau par jour est recommandée afin d'éviter la déshydratation. La consommation de boissons isotoniques peut être bénéfique dans le cas d'un adulte sain.
- Les campements doivent être installés dans des endroits expressément prévus à cet effet. Si vous faites du feu assurez-vous qu'il est complètement éteint avant de poursuivre votre chemin, RESPECTEZ L'ENVIRONNEMENT.
- Ne vous éloignez pas des sentiers marqués, évitez de marcher la nuit et respectez les normes de circulation. Si vous vous déplacez en vélo, nous vous rappelons que le port du casque et d'un gilet de haute visibilité est obligatoire.
- Marchez toujours sur le côté gauche de la route.
- Si vous êtes fatigué et que vous avez des crampes, reposez-vous dans un endroit frais et buvez beaucoup d'eau.
- Pour reprendre des forces durant le chemin, consommez des aliments très énergétiques (fruits secs, figues, chocolat, etc.).
- Votre sac à dos devra contenir un sac de couchage, un couteau suisse, une lampe de poche, un téléphone portable et une petite trousse à pharmacie.
- Votre trousse à pharmacie devra contenir de l'alcool, des compresses, du sparadrap en soie, de la Bétadine, des pansements, une crème solaire, une aiguille et un fil pour soigner les ampoules, une petite paire de ciseaux, de la vaseline, un produit anti-moustiques, un antihistaminique (en cas d'allergie) et de l'aspirine.

## CHEMIN PORTUGAIS



Xacobeo 21-22

galicia

Numéros D'appel D'urgence

061 (Galice)

112 (National)

085 (Incendies de forêt en Galice)

www.caminodesantiago.gal

Covid-19: <https://coronavirus.sergas.gal>

App "Camino Santiago" (Disponible sur Google Play et App Store)

Design: Dizcois - © L.C. 15.2021 - Conventeur: A. Guardia | Tui | © Xacobeo Conventeur: Dizcois