



PRÉPARATION PARIS – SENS - VÉZELAY

Nos buts

- **Transmettre** ce que nous avons reçu sur le chemin et vous laisser découvrir l'essentiel.
- **Échanger** avec vous à votre retour et **partager** nos souvenirs impérissables.
- **Réhabiliter** le chemin de Vézelay, la voie de Vézelay par Sens (Voie Senonensis).
- **Préparer** pour tous les chemins français, espagnols et européens (éventuellement).

Vos préalables

Physiquement vous serez prêts si vous pouvez marcher **20 km 3 j de suite**.

- **Quel chemin** ou voie ? Fonction de sa forme et le plus près de chez soi.
- **Je pars d'où** ? de chez soi. Sinon, on le regrette toujours et on repart pour le faire.
- **D'une seule traite si possible** ou non ? Il faut 10 jours pour marcher sans réserve. Faire le chemin en morceaux de 15 jours est plus difficile que d'une seule traite car à partir du 11^{ème} jour ce n'est que du bonheur.
- **Date** ? Le plus tôt possible pour éviter de se trouver en juillet – août en Espagne. (chaleur et foule)
- Pour le reste, voir ci-dessous. **Ne rien acheter** sans en avoir parlé avec un ancien.
- **Le bourdon**, nom du bâton de pèlerin est la première chose à préparer.
- Planter une noisette et attendre que la tige bien droite fasse au-moins votre hauteur. Serrée à la base les ongles ne doivent pas entrer dans la paume de la main
- Autre solution aller en forêt et choisir une tige de votre hauteur au minimum.
- Ne pas mettre de pointe de métal au bout pour en faire un paratonnerre.
- Son ton mat heurtant la terre n'effraiera pas les animaux 400 m avant.



Il vous servira :

- Pour rester en équilibre dans la boue.
- Pour sonder la profondeur des ruisseaux.
- Pour monter les côtes en adaptant la prise de main à la pente.
- Pour vous soulager les genoux dans les descentes en allant lentement. Chercher un appui loin devant
- Pour garder les chiens agressifs à distance.
- Pour reposer vos jambes durant les pauses en appuyant le bourdon sur l'épaule et en croisant les jambes par-dessus. Soulagement immédiat des jambes lourdes.



PRÉPARATION PARIS – SENS - VÉZELAY

Guides

- [Internet](#) est la principale source pour les préparatifs, mais le guide est indispensable [durant la marche.](#)
- [Paris-Sens-Vézelay](#) (252 km) à l'association « Pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle Paris-Sens-Vézelay » 383 rue Grande 77310 St-Fargeau Ponthierry.
- [FFR](#) (Fédération Française de Randonnées, pédestres entre autres). Complet mais pas à jour.

Sac à dos

- Nous avons un [sac type](#) qui pèse moins de [8kg](#) avec eau et nourriture.
- Contenance [32L](#) et [Max 10%](#) de votre poids.
- [Pas de boîtes, de plastiques](#), etc. qui pèsent et font du bruit la nuit dans les refuges.
- [Vêtements](#) les plus légers possibles. Voir liste de l'association.
- [Chaussettes double peau](#) pour éviter les frottements qui font des ampoules. Les vieux routards aguerris tiennent aux chaussettes en laine ou fibres mixtes. [Rabattre sur les chaussures](#) afin de les avoir toujours tendues (évite les ampoules dues aux plis)
- [Pantalons longs](#) de couleur sombre de préférence, à presque trainer au sol pour éviter les cailloux dans les chaussures, avec [partie basse détachable](#) afin de n'avoir à laver que la partie boueuse.
- [Poches très profondes](#) pour recevoir le guide mais sans fermeture éclair.
- Les [pantalons "corsaire"](#) et les shorts sont déconseillés si sensible aux coups de soleil, sauf pour les habitués déjà bronzés. Quant aux ronces, elles déchirent, presque plus que les moustiques.
- [Ceinture](#) : Celles en cuir déteignent et font des traces avec la sueur. De plus on maigrit sur le chemin donc le prévoir.
- [T-Shirts](#) manches longues (moustiques, soleil et ronces)
- [Foulard](#) de soie autour du cou (sueur dégoulinant du cou dans le dos et coup de soleil dans le cou au-dessus du sac).
- [Chapeau](#) avec lanière pour qu'il ne parte pas avec le premier coup de vent ou loin avec un camion.
- [Mouchoir](#) tissu (2) pour un encombrement moindre et un poids similaire il est lavable et propre tous les jours. Nettement mieux pour l'environnement. On général on en perd un, donc en prendre deux.
- [Sac de couchage](#) pèse un kilo. Donc uniquement pour les frileux car enroulé dans un poncho on n'a pas froid.



PRÉPARATION PARIS – SENS - VÉZELAY

✓ **Sac à viande** en soie 230 g, tient frais quand il fait chaud et chaud quand il fait froid. La poche pour le traversin permet de planquer la banane.

✓ Le **poncho** doit être prévu avec poche pour le sac à dos afin que la longueur à l'arrière soit suffisamment longue pour protéger le bas des jambes

○ **Chaussures de marche** à tiges hautes.

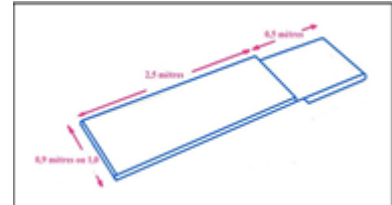
(Lowa Renégades ou Meindl (1 **pointure de plus** pour laisser les pieds s'épanouir au fur et à mesure des heures). Si le goretex ne vous convient pas les Meindl en cuir sont parfaites.

○ **Talonnettes** et semelle Sorbothan en cas de poids important <http://sorbothane.fr/> (Dans ce cas prévoir 2 pointures de plus)

○ **Sandales de marche** pour **aérer les pieds** le soir mais avec languettes ajustables (en cas de pansements on ne rentre plus dans les chaussures normales mais on peut continuer à marcher).

○ **Poche à eau** de préférence car l'eau reste fraîche dans le sac et l'embout sous le nez rappelle qu'il faut boire 3 gorgées toutes les 20 min, même quand il pleut ou fait froid.

○ Ne pas oublier de **nettoyer le tuyau** tous les 15 jours avec de l'eau de javel et bien rincer après. Prendre un produit qui ne sent pas le plastique.



Banane

○ **Ne jamais la laisser seule** pour s'absenter même une minute ou pour aller aux douches.

○ Toujours la porter, ou la mettre dans le sac que l'on porte.

○ La nuit ne pas la mettre au pied du sac à viandes. Un coup de cutter et au revoir. Mettre dans la poche du traversin.

○ **Dispositions intérieures :**

○ Penser à la sueur. Mettre une plaque de plastique entre le côté ventre et les papiers.

○ L'argent est du côté le plus éloigné de la fermeture éclair.

○ Porte feuilles le plus proche du ventre possible

○ **Clé USB** et appareil de transfert des photos afin de faire un double en cas de perte ou vol de l'appareil.

○ **Coupe ongles** large, au-delà de 15 jours de marche.

○ **Carnet de voyage** pour noter tout y compris ce qui semble être des détails. Ce sera pratique pour faire un album ou un DVD. S'astreindre à le faire tous les soirs.

○ **Crédenciale** est le bien le plus précieux après les papiers.

○ **Appareil photo** de petite taille mais avec un très bon flash et une bonne définition car on prend beaucoup d'intérieurs d'églises sombres. Il doit être prêt à servir pour les animaux qui débouchent par surprise (cerfs, biches, renards etc.).

○ **Monnaie** pour ne pas à avoir à tout vider pour payer un chocolat.

○ **Épingles à nourrices** pour étendre le linge en sortant de le laver après la douche. On accroche tout à la queue leu leu pour éviter les échanges de linge nocturnes. Les pinces à lingessnt déconseillées (lourdes, non fiables).



PRÉPARATION PARIS – SENS - VÉZELAY

Argent La seule chose gratuite sur le chemin est le travail des hospitaliers

- Coûts en France de 35€ min / à 50€ en moyenne par jour
- Coûts en Espagne de 25€ min / à 35€ en moyenne par jour
- Total avec investissements vêtements, chaussures etc. = 5000 €.
- Cartes de crédits (2) car en cas de perte de l'une, on est coincé
- Argent liquide : toujours avoir 200€ en permanence pour faire face (paiement en liquide) si il n'y a plus de distributeur (souvent en France)

Papiers

- Carte d'Assurance sociale européenne (environ 15 jours pour l'obtenir et valable 6 mois). Fonctionne très bien en Espagne mais garder les fiches de dépenses)
 - Assurances de rapatriement au cas où ! (FFRP, votre Assurance)
 - Permis de conduire en cas d'appel d'urgence à rentrer à la maison.
 - Carte d'Identité.
 - Crédenciale. Très précieuse elle fait l'objet de vols. Sans elle impossible d'accéder aux refuges de pèlerins en Espagne et très souvent en France.
 - Carnet de voyage : tout noter, anecdotes rencontres, pensées, rencontres, repas, etc.
-
- Stylos pour aller avec le carnet
 - Mini Adresses (petites étiquettes imprimées sur PC et moins lourdes que des Cartes de visite). Souvent données dans les échanges d'adresses et collées sur le carnet de voyage. Permet de récupérer des photos sur lesquelles on est et de garder le contact.

Horaires

- Matin : bien souvent le réveil est dû à un pèlerin incorrect, mais après une semaine les endorphines nous réveillent et nous invitent à prendre le chemin. Nous sommes devenus des drogués mais c'est une bonne drogue.
- Midi repas casse-croûte. Je préfère ne pas m'arrêter car c'est toujours très dur de reprendre et il y a un risque à se refroidir les muscles. 5 ou 10 minutes me vont très bien ou alors carrément 2 heures avec une petite sieste.
- Soir en France avec le restaurant quand nos hôtes ne se chargent pas du repas moyennant finance.
- Soir en Espagne avec les restaurants qui reçoivent de plus en plus tôt (19:00) sur le chemin pour répondre au besoin des pèlerins (10€ par repas environ).
- Quand s'arrêter : C'est le séchage du linge qui fait les horaires. Si il fait beau on peut marcher jusqu'à 16 :00 car le linge séchera vite au soleil. Sinon 14 :00 est l'heure limite en cas de pluie. Il y a toujours un risque si on attend de trop : le manque de place et donc une marche, ou un coût supplémentaire.



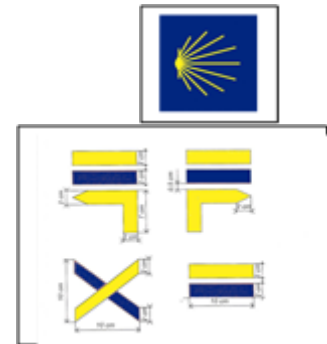
PRÉPARATION PARIS – SENS - VÉZELAY

Nourriture

- **PDJ** (Achats la veille) ou attente du premier café pour un « chocolate con churos », le chocolat chaud avec une pâte à pain
- **Repas midi** (Achat matin sur parcours) avoir un carré de plastique à bulles pour s'asseoir au sec sur un banc mouillé.
- **Toujours un saucisson sec et du pain** en cas de fringale dans une grande poche limentaire pour congélateur. Le pain reste mou. Le saucisson doit être mangé régulièrement pour ne pas tourner et devenir dangereux.
- **Pas de conserves**, quelles qu'elles soient. Pays chaud = danger.
- **Soir** : Du vert, des sucres lents (Ensaladas mixtas, pasta, etc... lomo grillé (porc))

Orientation

- **Balisages** selon les règles de la FFRP en jaune et bleu.
 - **La coquille** stylisée qui éclaire le chemin de ses rayons
 - **Boussole** en cas de complète débandade.
- Guide** dans la poche du pantalon car sorti souvent.
- **Le soleil** est toujours à gauche en allant à Compostelle.



Hébergements

- **Réservations** obligatoire **en France** 2 jours avant au minimum
- **Réservations** impossibles **en Espagne** sauf Chambres d'Hôtes et Hôtels.
- **Accueils pèlerins** ne veut pas dire gratuit. 20€ minimum même si on vous annonce que c'est donativo, pour couvrir les frais de lavage, douche, repas, petit déjeuner.
- **Accueils chrétiens** comme pour les accueils pèlerins mais une ambiance spirituelle plus marquée. Elle n'ait jamais très lourde.
- **Gîtes municipaux** : organisés par les villes et villages, en général ne propose pas de repas. Le coût en est faible (10-12€) et ils sont très souvent impeccables.
- **Auberges de jeunesse** : En accord avec notre fédération (FFACC) nous n'avons pas à acquérir la carte pour y être admis. Les coûts sont mineurs mais l'ambiance est souvent bruyante.
- **Albergue** : en Espagne est un Gîte Municipal ou Privé. Les prix sont souvent donativo pour les premiers (10-12€) et raisonnables (10-25€) dans les seconds.
- **Chambre d'Hôtes** : en fonction du prix la prestation peut varier énormément. Se renseigner avant d'y aller. 25 à 200 €.
- **Hôtels** : souvent le meilleur rapport qualité-prix.
- **Camping** : intéressants car ils ont souvent des roulottes ou des chalets à louer.
- **Belle étoile** : il faut être jeune et ne pas craindre les rhumatisme, ni de ne pas pouvoir se laver autrement que dans une rivière glacée, ni de pas pouvoir sécher son linge, etc.



PRÉPARATION PARIS – SENS - VÉZELAY

Parcours

- **GR** Attention ils font souvent du tourisme
- Le **guide** Paris-Vézelay vous donne tous les villages traversés.
- Notre **association** peut vous donner une liste pour quasiment tous les chemins français et espagnols.

Sécurité

- **Téléphone portable** et chargeur. Le recharger tous les jours. **Faire le 112 en cas d'urgence**, même si la batterie paraît faible. Vous serez repéré par satellite et secourus en moins d'une heure.
- **Sur les routes** attention au danger :
- **Marcher du côté gauche** face aux voitures
- **Avant les virages en épingle à cheveux**, passer 50m avant du côté droit et progresser à droite en regardant sans arrêt les véhicules qui arrivent par derrière. Retourner à gauche 50 m après le virage.
- **Si un véhicule arrive derrière** bien regarder car il peut être doublé au même moment par une autre qui ne vous verra peut-être pas, attentionnée à doubler.
- **Un conducteur qui vous suit du regard**, et sans s'en rendre compte le volant suit ses yeux. Attirer son attention par un coup de bâton sur la route.
- **Les chiens** sont une source d'ennuis et il faut être prudent.
- Lorsque l'on entend des aboiements on doit systématiquement ramasser une pierre et se préparer à faire semblant de la jeter en cas d'attaque.
- Toujours prendre l'autre côté de la route afin de s'éloigner de ce que le chien protège : son territoire.
- Se méfier des chiens type « berger colley » qui nous prennent pour des brebis et ont tendance à vouloir nous chiquer par derrière les mollets.
- **Dans les Gîtes** : c'est le seul endroit où il est facile de vous voler.
- **Choisissez un coin** le plus éloigné de la porte, de la douche et des toilettes.
- Prenez le **lit du bas** et regardez si le **matelas** du dessus n'est pas meilleur. Les échanger le cas échéant.
- Aspergez le matelas **d'anti punaises de lit** en dessous et au dessus.
- Mettez vos **chaussures en dessous** votre lit en **nouant ensemble les lacets**.
- Jamais **vos sacs** sur le lit mais par terre à côté. Le fermer complètement.
- Après étalez votre **sac à viande** dessus le lit.



PRÉPARATION PARIS – SENS - VÉZELAY

Distractions :

- Visites seulement après la douche et le séchage du linge.
- Ne pas hésiter à prendre des photos, sans attendre une nouvelle opportunité.
- Retour dans les refuges dans le silence et pas trop tard pour ne pas réveiller les autres souvent couchés à 20:00, écroulés de fatigue.

Santé

- **Vos médicaments** (demandez à votre médecin des ordonnances lisibles pour les pharmaciens espagnols). Garder les médicaments au cœur du sac car c'est là que c'est le moins chaud.
- **Médicaments** pour les autres. Le pèlerin veille sur son prochain. Souvent les problèmes arrivent en plein milieu de la nature. Il faut aider celui en détresse.
- **Lunettes de rechange**
- **Bobologie**
- **Homéoplasmine** pour les **égratignures** promptement à s'envenimer
- **Arnica** en doses unique et en doses journalières pour les **douleurs musculaires**.
- **Bombe Actifroid Arnica** pour les **chocs douloureux** et hématomes
- **Ibuprophène** pour les **fortes douleurs** à condition de ne pas avoir été opéré récemment sinon gare aux hémorragies.
- **Apis mellifica** pour les **piques d'abeilles, d'insectes, moustiques**, etc.
- Mettre des **essences de géranium, citronnelle** en spray sur la peau en prévention dans les zones **à moustiques**.
- **Crème NOK** généreusement 15 jours avant de partir et tous les matins les premiers 15 jours pour préparer les pieds et **éviter les ampoules**. Bien masser.
- **Crème Akiléine** pour **pieds très sec** le soir avant de se coucher
- **Boules Quiès** ou tampon coniques pour supporter les **ronfleurs**: absolument nécessaire : s'habituer auparavant.
- Douches **savon bactéricide** de Marseille **pour tout laver** (Linge, corps et cheveux).
- **Poche à eau / Eau de Javel** tous les 15 jours et bien rincer pour tuer les **bactéries**.
- Pas de **conserves** !!!
- Déshydratation, marche et frottement = **Hémorroïdes**