



Chemin Faisant

Association « Les Amis de Saint Jacques de Compostelle en Alpilles »

Membre de la F.F.A.C.C.

Enregistrée sous le n°W131001213 S/P d'Aix .Loi de 1901.

Maison de la Vie Associative—55 Rue Ampère—13300 SALON DE PROVENCE

Tél: 06.89.90.60.21

Courriel: stjacquesalpilles@yahoo.fr - site : www.stjacque lpilles.fr

Bulletin gratuit n° 66 - janvier 2024

" Au plus fort de l'orage, il y a toujours un oiseau pour nous rassurer. C'est l'oiseau inconnu. Il chante avant de s'envoler."

René Char – Rougeur des matinaux



Reviens, l'Étoile !
Les enfants du monde
T'appellent !
De ta Lumière
Éclaire l'oiseau blanc,
Le rameau de l'alliance
Fissuré, se perd
Dans les nuits de la discorde.
Les racines de mon arbre
Pointent vers le ciel
Sur nos terres torturées
Aux sommets de l'horreur.
Reviens
Belle Étoile de l'Espérance !
Réveille l'aurore
À l'heure des mots oubliés,
Concorde
Paix
Amour.



Nicole Portay
Distinction : Ambassadeur de la Paix



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Le temps fuit et nous entraîne dans sa course effrénée vers un ailleurs incertain. Les faits se suivent et nous bousculent. Nous cahotons sur des voies inconnues mais nous résistons ; fragiles, angoissés ou forts et déterminés mais debout. Nous avançons. Certes si nous marchons penchés c'est pour mieux résister aux vents mauvais. Si nous marchons en rang serré c'est aussi pour se réchauffer à la douceur des autres. Seuls, nous serions perdus, ensemble, nous trouvons le chemin. Du fin fond du Moyen Age nous vient l'image de ce groupe de pèlerins luttant dans le blizzard, sur le plateau de la Margeride. Ils savent que, pour être sauvés, ils doivent rester unis. En quelque sorte nous en sommes héritiers. Seuls et ensemble, nous vivons des choses difficiles mais, tous et ensemble, nous récoltons des moments de bonheur qui nous permettent de continuer.

Alors nous continuerons à nous rencontrer, lors des cafés jacquaires, des sorties sac à dos et nous accueillerons tous ceux qui voudront nous rejoindre. Le gîte restera ouvert toute l'année. Certains même iront au Puy pour assurer l'accueil de tous les publics curieux de Compostelle (voir article).

Marlène, Philippe, Françoise, Aline, et moi-même avons renouvelé notre mandat, Anne-Marie, Gabriel, Pascale et André le continuent. Un autre André nous a rejoint en remplacement d'Elisabeth son épouse. L'équipe est prête pour conduire les activités traditionnelles et pour préparer le grand événement de l'année, à savoir l'inauguration de la borne jacquaire, installée sur le Chemin à l'entrée Est de la ville. Mais s'il n'est pas obligatoire d'être élu au conseil d'administration pour s'investir, vous êtes tous nécessaires. Comme Marie qui assure la mise en page de notre journal depuis son village de Bédouin, comme Martine, Michelle et Elisabeth qui aident à la reconnaissance des randonnées ou comme Marc qui assure la restauration. Grâce à vous tous, notre association est bien vivante, réconfortante et accueillante comme nous espérons que soit, pour vous également, la nouvelle année.

Bonne et heureuse année 2024

Ultréia Catherine Casanova

SOMMAIRE

- ♦ Le mot de la Présidente
- ♦ Son sac à dos
- ♦ Le pèlerin wifi
- ♦ Café jacquaire du 14/03/24
- ♦ Poème Federico G. Lorca
- ♦ L'accueil au Puy
- ♦ Le coin du lecteur
- ♦ Le chemin portugais
- ♦ Le coût d'un équipement
- ♦ Sorties sac à dos 2024
- ♦ L'écho des garrigues
- ♦ La recette



Son sac à dos



Tous les gens qui ont marché sur les Chemins de Compostelle (ou autres chemins de pèlerinage ou de randonnée) savent l'importance de son sac à dos. En effet, notre « monde » est dans notre sac à dos : nos vêtements, notre sac de couchage, nos cosmétiques, nos médicaments, notre bouffe, notre eau, etc. Mais qu'est-ce qu'on traîne en réalité dans notre sac à dos ?

En fait, on traîne nos *peurs*. Eh oui, on a peur d'avoir froid, on ajoute un gilet de plus... On a peur de se faire mouiller par la pluie, on rajoute une grosse mante de pluie... On a peur de manquer de bouffe, on apporte un tas de barres protéinées... On a peur de manquer de dentifrice, on apporte le

gros tube... Avec tous ces ajouts, le sac devient de plus en plus lourd. Autant le sac à dos est notre meilleur ami parce qu'il contient tout ce dont on a besoin, autant il peut devenir notre pire ennemi si ce dernier est trop lourd. Mais alors, que faire pour alléger notre sac ? La réponse est simple : « avoir confiance ».

Avoir confiance que l'on trouvera ce qu'il nous faut vraiment en temps voulu... Avoir confiance qu'il y aura une personne pour nous aider si on est dans le besoin... Avoir confiance que l'on trouvera bien quelque chose à manger quand le besoin se fera sentir... Oui, il est important d'avoir confiance pour que notre sac à dos ne soit pas trop lourd, mais tel est de même pour la vie : passer sa vie à avoir peur est vraiment lourd. Cependant, passer sa vie en ayant confiance nous délivre des poids encombrants et inutiles. Alors, ayez confiance et vivez pleinement !

Pierre Lavallée

Association « Du Québec à Compostelle »



Le pèlerin wifi



Sur le Chemin, le sentiment général est que tout est plus organisé, préparé. On réserve sur Booking, on expédie des mails pour réserver des lits, on se connecte sur Facebook pour demander une place dans une auberge. Il y a même des agences qui proposent de tout organiser. Il suffit de leur dire de combien de jours et de quel budget on dispose. Elles réservent alors les hébergements et se chargent du transport des bagages. Le candidat au chemin paye en avance, et sait d'emblée où il va s'arrêter. Il ne reste plus beaucoup de marge pour l'improvisation.

Alors, reste-t-il quelque chose de l'esprit du Chemin ? Bien sûr que oui. Et le camino demeure une aventure personnelle des plus recommandables. L'on y rencontre des gens merveilleux, des hospitaliers qui vivent leur mission comme une forme de service aux autres. Et des marcheurs qui se rendent à Compostelle avec un esprit religieux, de méditation, de quête personnelle ou simplement humaniste. Le Chemin de Saint-Jacques vit depuis 12 siècles, passant par des moments de gloire puis d'oubli. Il a permis de repeupler certains territoires et de répandre art et culture. Il fut dès son origine une voie commerciale. Alors pourquoi ne survivrait-il pas à l'ère digitale ?

Il y a autant de chemins vers Compostelle que de cheminants. Il demeurera toujours des pèlerins qui aborderont la marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle en remerciant, et non pas en exigeant !

d'après www.elpais.com

Proposé par Marie Gauchet



Sur les pas de Marie-Madeleine

Entre randonnée et pèlerinage, partez à pied en région Sud sur les traces de Marie-Madeleine en suivant l'itinéraire spirituel des Saintes-Maries-de-la-Mer à Saint-Maximin. Un parcours de 222 km en dix étapes pour découvrir des lieux et des sites majeurs de la chrétienté ainsi que les paysages exceptionnels que la sainte a traversés au cours de sa prédication en Provence. Visitez la Provence en parcourant l'itinéraire de Sainte Marie-Madeleine.



Pour tout connaître sur ce nouveau chemin qui peut être aussi perçu comme une bonne préparation au grand Chemin de Compostelle, ne manquez pas le café jacquaire du jeudi 14 mars. Martine Grillot, membre fondateur de l'association Chemins des saints et des saintes de Provence, viendra nous en livrer tous les secrets.

Catherine Casanova



Poème et dessin de Federico Garcia Lorca



La tristeza que tiene mi alma,
por el blanco camino la dejo
para ver si la encuentran los niños
y en el agua la vayan hundiendo,
para ver si en la noche estrellada
a muy lejos la llevan los vientos.

La tristesse qui flotte en mon âme
Je la laisse sur le blanc Chemin.
Les enfants la trouveront peut-être
Et l'enfouiront dans l'eau demain,
A moins que dans la nuit constellée
Les vents ne l'emportent au lointain.

Federico García Lorca
Santiago

Proposé par Catherine Casanova



L'accueil est une mission essentielle de toutes nos associations

Elles accueillent, toutes, le pèlerin, candidat au départ, en partance ou de passage, selon des modalités propres à chacune.

Elles renseignent tous ceux qui se posent des questions sur les chemins. Un certain nombre assure même des fonctions d'hospitalité, à travers notamment la gestion de gîtes ou d'accueils pèlerins.

Au niveau de la Fédération, nous accueillons les visiteurs dans notre espace Europa Compostela® du Puy-en-Velay.

Notre espace Compostelle-France

Il est situé à proximité de la cathédrale du Puy-en-Velay, 23 rue des Tables. Notre espace Europa Compostela®, ouvert depuis avril 2011, se situe depuis janvier 2018 au 23, rue des Tables. Cet espace est mis à notre disposition par la communauté d'agglomération

Les permanences sont assurées par des jacquets bénévoles, membres de nos associations. Ils se feront un plaisir de vous y accueillir pour vous informer sur les chemins de France et d'Europe, sur les Itinéraires Culturels Européens, mais aussi sur les actions menées par la FFACC et nos associations, ou tout simplement pour un moment d'échange et de partage.

Vous pourrez aussi découvrir l'exposition consacrée à la marche relais **EUROPA COMPOSTELA 2010®** (bourdons et livres d'or) ainsi que les parutions et publications diverses de nos associations.

Bienvenue à tous, que vous soyez un pèlerin de passage, un pèlerin en partance, un futur pèlerin ou un simple curieux d'en savoir plus sur les chemins.

Notre espace Compostelle-France® est ouvert tous les jours sauf le lundi matin de 10h à 12h30 et de 14h à 18h de début avril à mi-octobre.

Il a accueilli près de 15 000 visiteurs en deux ans. Les permanenciers ont pour vocation de renseigner les visiteurs s'intéressant aux chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Les permanences de notre espace Compostelle-France®, assurées par des jacquets bénévoles membres de nos associations se déroulent du jeudi matin au jeudi midi de la semaine suivante.

Les permanenciers sont hébergés dans un appartement pouvant accueillir 4 personnes. Il est situé à proximité de la permanence.

Ils renseignent aussi les visiteurs sur les associations jacquaires qui animent et font vivre les chemins ainsi que sur la Fédération.

Pour être permanencier, il faut obligatoirement être pèlerin membre d'une association affiliée à la FFACC. Les inscriptions se font par courriel à l'adresse suivante : puy-permanence@compostelle-france.fr

Proposé par Catherine Casanova





Le coin du lecteur



Paris, 1935. Lors de la première du Rigoletto de Verdi à l'Opéra-Comique, un jeune ténor défraie la chronique en volant la vedette au rôle-titre. Le nom de ce prodige ? Elio Leone.

Né en Italie à l'orée de la Première Guerre mondiale, orphelin parmi tant d'autres, rien ne le prédestinait à enflammer un jour le Tout-Paris. Rien ? Si, sa voix. Une voix en or, comme il en existe peut-être trois ou quatre par siècle.

Cette histoire serait très belle, mais un peu trop simple. L'homme a des failles. D'ailleurs, est-ce vraiment de succès qu'il rêvait ?

En mettant en scène avec une générosité folle et une grande puissance romanesque d'inoubliables personnages, Alexia Stresi nous raconte que ce sont les rencontres et la manière dont on les honore qui font que nos lendemains chantent et qu'on sauve sa vie.

Alexia Stresi Edition Flammarion

Proposé par Marie Gauchet

Marcheuse invétérée, Gaële de La Brosse a réussi la prouesse de nous présenter dans ce petit ouvrage un véritable caléidoscope de la marche, expérience essentielle pour tout un chacun.

C'est donc au travers des témoignages de 15 personnalités aux parcours très différents que l'auteur nous offre une réflexion sur le sens profond de notre Cheminement.

Publié chez SALVADOR (2023)

Proposé par Anne-Marie Pérez



La voie Lusitana

CHEMIN PORTUGAIS

Jusqu'à Compostelle par la via Lusitana

Le Chemin Portugais sur la voie du Camino Central est une invitation au voyage entre Portugal et Espagne sur des sentiers et des voies légendaires particulièrement riches en traditions jacquaires.

Extrait



... Contrairement à Robert Louis Stevenson, je crois que pour qu'un voyage ait son attrait, il faut y trouver un but, une histoire, une légende, une aura peut-être. Un semblant d'inaccessible, qui sait ?...

... Je suis très étonnée d'avancer sans peine, sans souffrir du poids de mon sac, sans me soucier ni de l'heure, ni de la distance déjà parcourue. Un pas succède à un autre, calmement, le regard à hauteur des palissades, des champs de maïs ou des jardins arborés. Des chemins d'ombres et de lumières que bordent des piliers de pierres dressées, des routes pavées, des ruelles goudronnées, des sentes herbeuses et parfois très humides, des forêts d'eucalyptus particulièrement élancés qui laissent au sol un tapis de feuilles odorantes...

... L'entrée dans la vieille ville de Santiago se fait assez abruptement par la Rúa do Franco, la fébrilité est à son comble. La foule est immense, ..., la tête bourdonne, la marche devient de plus en plus saccadée, l'envie d'arriver se fait pressante. Quelques enjambées impatientes et la place de l'Obradoiro nous éclate au visage, baignée d'un soleil aveuglant. Il y a un peu de folie dans l'air.

Monique Lacroix

<https://www.artsetlettresdefrance.fr/monique-lacroix/>



Revenant d'un pèlerinage à Compostelle, un pèlerin m'envoie un mail très aimable dans lequel il m'encourage à réactualiser les chiffres donnés pour le coût de l'équipement.

Je disais dans cet article « *Sauf si l'on est randonneur et que l'on possède déjà l'équipement, des achats sont à prévoir : sac à dos dont la taille dépendra de la plus ou moins grande autonomie prévue ; veste coupe vent, poncho, polaire, tee-shirts en polyester, chapeau ou casquette, chaussures, chaussettes de randonnée, éventuellement bâtons de marche : minimum aux environs de 200 €* »

Mon correspondant me faisait remarquer que « *si on veut voyager léger et disposer d'un matériel convenable il faut accepter de mettre le prix.* » et il me cite son équipement à titre d'exemple :

☐ sac à dos de 60 litres : autour de 150 €

☐ bottine de randonnée : aux environs de 200 €

☐ sac de couchage : près de 150 €

Son équipement, sans cape de pluie, veste coupe vent, polaire, bâtons de marche, atteint déjà au mieux la somme 715 € (au pire : 820 €), mais, reconnaît mon correspondant, il est possible de s'équiper pour moins cher, mais avec du matériel plus lourd et souvent moins fiable.

Effectivement le matériel qu'il cite est de très bonne qualité et est souvent conseillé aux futurs pèlerins par des spécialistes en équipement, très dévoués aux pèlerins, mais qui sont malgré tout des commerçants... Les chaussures sont de très bonnes chaussures de grande randonnée mais les chemins de Compostelle (sauf rares exceptions) sont des chemins faciles n'exigeant pas des chaussures aussi techniques. Chacun achète en fonction de ses possibilités financières et du rendement de son investissement.

Mais qu'en est-il du coût de l'équipement : « un minimum aux environs de 200 € » : est-ce réaliste ou utopique ?

En résumé et conclusion :

Selon le choix cher ou bon marché, l'équipement coutera soit entre 715 € et 820, soit, (dans les exemples donnés), entre 157 € et 167 €. . Avec l'achat éventuel de tee-shirts, casquette et chaussettes, on arrivera aux 200 € annoncés. Le matériel bon marché sera peut-être un rien plus lourd, mais la différence, de moins de 1 kg, est-elle si importante ?

Bien sûr « *on en a toujours pour son argent* ». Mais comme je le disais plus haut : chacun investit en fonction de ses moyens et du rendement de son investissement (longueur du pèlerinage envisagé pouvant aller d'une semaine à plusieurs mois ; ce pèlerinage est-il considéré comme un one shot ou non...).

Si après un premier chemin, le pèlerin ou la pèlerine se rend compte après un certain temps de son désir de récidiver, en fonction de son expérience, l'investissement dans du matériel de meilleure qualité pourra se justifier.

Nous, mon épouse et moi, qui avons marché (en randonnées et pèlerinages) entre 1981 et 2008, un total d'au moins 15.600 km, avons fait notre première randonnée (en 1981) avec du matériel de piètre qualité (sac à dos emprunté à des amis ; chaussure, sac de couchage et KW que nous possédions ; pas de cape de pluie, ni polaire, ni bâtons) et n'avons investi que l'année suivante dans du meilleur matériel (qui aujourd'hui serait considéré comme de mauvaise qualité) parce que nous savions que nous allions continuer à marcher ... Mais à chacun ses choix.

SWALUS Pierre, *Ce que coûte un pèlerinage à Compostelle (en 2023)*, en ligne sur le site Verscompostelle de l'auteur : <https://verscompostelle.be/que-coute-un-pelerinage.htm>
(marques supprimées par la rédaction de ce journal).



LES AMIS DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE EN ALPILLES

Association loi de 1901 enregistrée à la S.P. d'Aix-en-Provence N° W 13100 1213
SIREN 497 691 469 code NAF 9499Z

Membre de la Fédération Française des Associations des Chemins de Saint Jacques de Compostelle

Maison de la Vie Associative 55. rue André-Marie Ampère, Boîte N°43 – 13300
Salon-de-Provence

Courriel : stjacquesalpilles@yahoo.fr

Site : www.stjacquesalpilles.fr

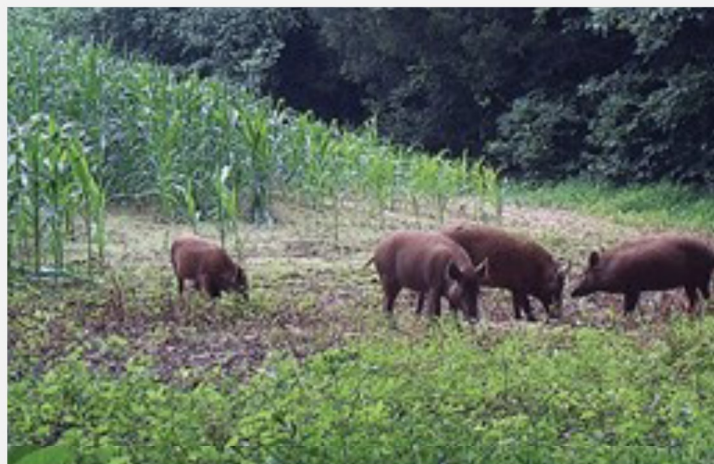
RENCONTRE SAC A DOS 2024

DATE	HEURE Rendez vous	LIEU
14/01/2024	8.15	cascade du tombereau à Bras
11/02/2024	8.15	les Gorges de Caramy à Tourves
10/03/2024	8.15	la dalle à empreintes de Viens
14/04/2024	8.15	la côte bleue sauvage et docile à Carro
12/05/2024	8,15	mur de la Méditerranée
09/06/2024	8,15	senteurs de Provence à Jouques
08/09/2024	8.15	Visite d'Istres
13/10/2024	8.15	des aiguilles sur un plateau à Signes
10/11/2024	8.15	autour de la fontaine du Vaucluse
08/12/2024	8.15	la forêt de Gréasque
12/01/2025	8.15	Roussillon et les falaises d'ocres

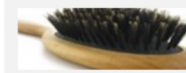
POUR NOUS JOINDRE EN URGENCE AVANT LES SORTIES :

André Lieutaud: 06.81.26.91.70

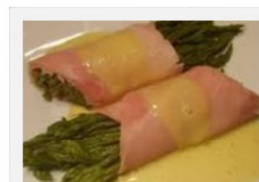
Philippe Marchadier : 06.78.21.04.73



Le coiffeur et les sangliers : déjà, il piquait leurs poils pour en faire des brosses mais maintenant, il les chasse à coups de cheveux ! En effet, en épandant les cheveux coupés de ses clientes sur les passages des sangliers, ce coiffeur de la Drôme trouve un moyen simple de les éloigner définitivement. Ça sent l'humain et ça pique le groin. La technique venue d'Espagne est imparable et se répand sur tout le continent.



Fragon, petit houx : dès octobre, il illumine nos sous bois puis se cueille en décembre pour décorer la maison. Mais sait-on que ses jeunes pousses sont comestibles, crues ou cuites, comme des asperges sauvages ?
Recette : cueillir les jeunes pousses dès février tant qu'elles sont encore tendres et avant qu'elles ne se ramifient. Cuire 20 minutes les jeunes pousses dans de l'eau légèrement salée. Les égoutter et les enrouler encore chaudes dans les tranches de jambon.



Catherine Casanova



La recette de Lionel

Cannelés au chorizo

(à servir en apéritif)

30 gr de beurre
250 gr lait 1/2 écrémé
100 gr de chorizo
60 gr de Comté (ou parmesan, emmental)
2 oeufs
60 gr de farine
1 pincée de sel
1 pincée de poivre



Couper le chorizo en tout petits dés et les répartir dans les mini moules cannelés

Faire fondre le beurre

Mettre la farine, les oeufs, le Comté, le beurre, le lait, sel et poivre dans un récipient; Mixer le tout, et verser dans les moules jusqu'au 2/3.

Préchauffer votre four. Cuire une trentaine de minutes four moyen (180°).