

COMPOSTELLE COTE PRATIQUE / DEUX OU TROIS CONSEILS

« Chi va piano va sano »

L'adage du vieux Racine(XVIIème siècle) est toujours de mise : « Qui veut voyager loin ménage sa monture ». soi-même en l' occurrence. Celui beaucoup plus récent mais non moins percutant de Jacques Lacarrière (XXème siècle) mérite également d'être médité ... et mis en pratique : « Celui qui veut vraiment voyager n'emporte sa maison ni sur son dos ni dans sa tête. »

En deux lignes, l'essentiel a été dit

Pour l'accessoire, voici deux ou trois règles que le voyageur au long cours, pèlerin de surcroît, pourrait observer :

Prendre le temps de préparer son sac pour n'emporter que le strict nécessaire – choisir un sac adapté à sa morphologie et de moyenne capacité (de manière à n'être pas tenté d'emporter le superflu).

Sans oublier d'emporter un couvre-chef, partir avec une paire de chaussures longuement testée, voire déjà bien utilisée, d'un type et d'une forme indifférents, mais dans lequel le marcheur se sent bien.

Au cours des dix premiers jours, sans forcer ni « courir » - le chemin est long – rester à l'écoute et « aux petits soins » de son corps, notamment de ses pieds ; soigner les éventuelles petites blessures. S'assurer de sa « bonne forme » générale avant d'adopter un bon rythme de croisière, qui, alors, ira crescendo de semaine en semaine.

Connaître et ne jamais dépasser ses limites, au risque de déchanter le lendemain.

Savoir faire une pause (toutes les deux heures, par exemple), en s'alimentant, le cas échéant – avoir toujours un peu de chocolat au fond du sac : il sera toujours d'un efficace et sympathique réconfort. Prendre le temps, notamment celui du repos, n'est pas interdit !

Boire beaucoup... ; d'eau : autant que possible, chaque fois que possible, tout en n'oubliant jamais de remplir sa gourde à chaque occasion qui se présente.

Ne pas oublier de faire tamponner sa credencial à chaque étape, notamment en Espagne ; outre de permettre d'être accueilli dans les refugios y albergues de peregrinos – les refuges et auberges de pèlerins – elle servira de justificatif à la délivrance de la Compostela.

Penser à noter ses pensées – bonnes ou mauvaises et aussi fugaces soient-elles dans son carnet de marcheur car, sur la route, on oublie vite nombre de ces petits moments qui font le sel, voire parfois l'épice plus ou moins forte, de la pérégrination.

Extrait de « Carnet du marcheur de Compostelle » de Philippe Lemonnier Editions Ouest France

*« Tout (ou presque) a été dit Mais, comme personne n'écoute, il faut toujours recommencer. »
André Gide*