

# Conseils pratiques

## **Date de départ idéale depuis l'Yonne pour un pèlerinage jusqu'à Santiago :**

A pied : Mi avril pour arriver fin juin, ou fin août pour arriver courant octobre (les albergues espagnoles ferment à la Toussaint) - Le plus rapide (à notre connaissance) a mis 45 jours. La moyenne est de 64 jours Il n'y a aucune obligation de rapidité.

## **Budget moyen :**

35 euros - 55 euros selon niveau de prestations choisies

## **Dans le sac à dos :**

NB: Viser un poids de sac égal ou inférieur à 10 kg "à sec" (sans eau dans la gourde, ni picnic)

## **Indispensable:**

- carte identité + carte sécu européenne + carte bleue + crédencial (indispensable en Esp)
- chapeau ou casquette ou bob ou bonnet + lunettes de soleil (étui à lunettes rigide et solide)
- gourde ou camel back + fruits secs ou barres énergétiques - Pensez qu'il faut boire beaucoup, mais qu'il y a des points d'eau sur le parcours
- 2 bâtons de marche (télescopiques en alu). Même si ça gêne au début, on a vite du mal à marcher sans. Fait travailler le haut du corps et allège d'env 15% le travail des jambes. Peut aussi rassurer contre chiens et vipères. Sinon on peut préférer le bourdon en bois plus classique mais moins pratique. ...
- une paire de chaussure de marche confortable, avec une semelle de qualité (pas de chaussures de montagne). Chaussures rodées avec quelques sorties préparatoires. Prendre une pointure de plus.
- Une paire de "sandales" pour le soir, ou « Crocs »
- Des bouchons d'oreilles (pour ceux qui les supportent mieux que les ronfleurs)
- Un sac à dos léger < 1,5kg (Osprey) 50 à 60 litres max, avec housse. Attention aux frottements aux épaules. Bien se faire expliquer le réglage pour un confort maximal.
- 2 t shirt, 1 short, 1 pantalon léger, une polaire, 3 paires de chaussettes de marche (de qualité), sous vêtements par séries de trois (à acheter en magasin de sport)
- un couteau de poche
- un stylo ou crayon
- une lampe de poche ou frontale
- un poncho, une veste de rando ou un bon coupe-vent
- un sac à viande en soie ou assimilé, un duvet léger (non obligatoire mais recommandé surtout au début du printemps et en automne), evt tenue de nuit (surtout au début du printemps et en automne)
- 12 pinces à linges, cordelette de cinq ou six mètres pour compléter les étendoirs surchargés ou en improviser un en cas de pluie
- des épingles à nourrice, un petit nécessaire à couture
- papier WC (pour les arrêts en campagne) mouchoirs en papier
- cartes et guides, avec modération, on peut trouver en route

**Trousse toilette:**

- une serviette à séchage rapide
- un savon de Marseille (pour douche, shampoing, lessive et antiseptique)
- une brosse à dent, pince à épiler, coupe-ongle, tire-tiques
- La trousse pharmacie: Compeed, liquide antiseptique  
Homeo : Nux Vomica, Maalox, Arnica 9ch, pommade homeoplasmine

**Téléphone portable:**

- Pour envoyer un sms régulièrement pour informer de votre progression, et rassurer les proches. Ne pas oublier chargeur. Si pas d'abonnement européen, acheter des cartes prépayées en Espagne

**Appareil photo : le plus léger possible (ne pas oublier le chargeur)**

**Courrier :** En Espagnol « Poste restante » se dit « Lista de Correos » - Les bureaux de poste (pannonceau "Correos") ne sont ouverts, en général, que jusqu'à 14h00

**Retour:**

- par avion vers Paris si compagnie à bas coût prévenue à l'avance (à partir de 50 euros)
- par bus avec Eurolines (comptez 30 heures)
- par traen Santiago - Paris 22 heures (changement à Hendaye)