

# Avant le départ

## Evaluez votre résistance physique

Ne prévoyez pas un voyage de 3 semaines si vous n'en êtes pas capable. Le mieux est de commencer doucement, surtout si cette randonnée est votre « 1ere Grande Randonnée ». Si vous présumez trop de vos forces, vous risquez de rentrer prématurément à la maison !

## Entrainez-vous

Faites de l'exercice physique. Le week-end, prévoyez des randonnées en augmentant petit à petit la difficulté. Marchez avec un sac à dos de plus en plus lourd. Lors de vos dernières sorties rando avant le grand départ, marchez avec votre sac de grande randonnée. Cela vous permettra de vous habituer au poids du sac et de régler les bretelles correctement. Cela permet aussi de « casser » vos chaussures de marche, surtout si elles sont neuves. Ne partez jamais en grande randonnée avec des chaussures neuve : vous risquez les ampoules, frottements, et arrêtez prématuré de votre randonnée.

## Préparez-votre itinéraire avec soin

Ne partez pas à l'aventure, car vous risquez de déchanter : étapes trop longues, hébergements déjà complets...

Prévoyez de commencer doucement, avec une étape de moins de 20 km, surtout si vous avez du trajet à faire avant de commencer. Essayez de ne pas dépasser 25 km par étape. Il n'y a pas que le kilométrage, pensez aussi au dénivelé. Si toutefois vous avez une grosse étape essayez de prévoir une journée légère pour le lendemain. Si vous partez plusieurs semaines, pensez aussi à prévoir des journées de repos.

Si vous partez sur une courte durée, réservez vos hébergements à l'avance. Cela vous permettra de marcher détendu. Si vous partez sur une longue période, vous pouvez réserver d'avance vos hébergements de la 1<sup>ère</sup> semaine, mais pour la suite, vous devrez vous organiser en chemin. Ne vous y prenez tout de même pas trop tard : les hébergements risquent d'être

complets (surtout en haute saison). D'autre part, si vous êtes hébergé chez des particuliers qui pratiquent l'accueil jacquaire, ceux-ci ne sont pas disponibles tout le temps, et pour des simples raisons de correction, il faut vous manifester au moins 48 heures avant. Pensez aussi au trajet de retour : comment allez-vous rejoindre votre voiture ? En bus, en train, en taxi ? Organisez vous avant de partir, car dans certaines zones rurales, les bus ne circulent pas tout le temps (périodes de vacances scolaires).



## Prenez contact avec une association jacquaire

Même si vous ne marchez pas pour des raisons religieuses, il est important d'obtenir votre passeport-pèlerin ou crédentiale. En effet, dans certains endroits, il n'y a que des hébergements chez l'habitant, et ceux-ci ne vous accueilleront que sur présentation de la crédentiale. De même, dans certains hôtels, vous pourrez bénéficier d'un tarif spécial sur présentation de la crédentiale. En Espagne, elle est essentielle pour trouver un hébergement.

**Association Franc-Comtoise  
des Chemin de Compostelle:**  
[www.af-ccc.fr](http://www.af-ccc.fr)

Secrétariat de l'AF-CCC :  
2bis chemin Français - 25000 Besançon  
Siège social :  
4 av. du champ de foire - 70150 Marnay

# Le départ

## Faites votre sac

Attention, dans le sac, chaque gramme compte ! Pour choisir les éléments les plus légers, servez-vous de votre balance de cuisine. Vous vous rendez compte que toutes les fourchettes ne font pas le même poids.

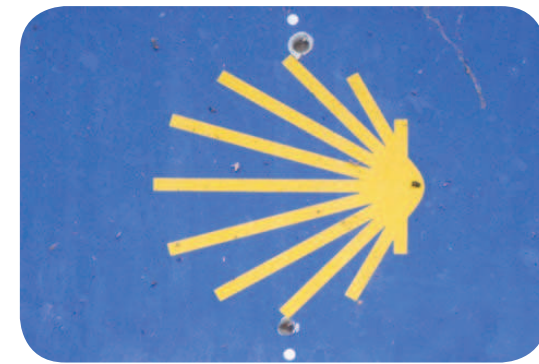
N'empORTEZ pas tout le tube de dentifrice si vous partez seulement 1 semaine, emportez plutôt un mini-tube (idem pour le shampoing). Pour le savon, prenez du savon de Marseille qui vous servira pour la toilette et la lessive.

Prévoyez une trousse de soins : 1ers secours, bandages, couverture de survie, sparadraps, pansements, doliprane, smecta, immosel, ... Ne négligez pas vos pieds : c'est votre 1er outil. Protégez les avec du strapping pour éviter la formation des ampoules, massez-les le soir avec de la crème.

Pour les vêtements, prévoyez pour le chaud et le froid : pantalon-short, polaire, t-shirt technique (ne choisissez pas de débardeur mais plutôt un t-shirt couvrant les épaules à cause du frottement avec les bretelles du sac à dos), bonnet, gants, chaussettes de marche, lunettes de soleil, crème solaire, cape de pluie et 2 bâtons de rando. Prévoyez une tenue pour le soir : pantalon ample + chaussons très légers. Pensez aussi à prendre une mini-trousse de couture : très utile pour recoudre un bouton !

Pour boire, vous pouvez soit utiliser une gourde classique ou une poche à eau. Aujourd'hui, tous les sacs de rando sont équipés d'une poche spéciale pour la ranger. Vous faites passer le tube dans l'espace prévu à cet effet, et vous pouvez boire sans enlever votre sac. Buvez beaucoup d'eau au cours de la journée surtout si il fait chaud.

Ne partez jamais sans votre téléphone portable, un carnet et un stylo. N'oubliez pas non plus votre topoguide !



# En chemin

## Le ravitaillement

De nombreux hébergements proposent des paniers repas, dans les zones où il n'existe pas de supermarché. C'est une bonne solution, mais il faut prévenir à l'avance, au moment de votre réservation. Si vous pouvez faire des courses à la supérette ou à la boulangerie, c'est idéal. Privilégiez les fruits frais ou sec (dattes, abricots secs) et barres céréalières. Mangez léger au pique-nique. Vous ferez un repas consistant le soir. Ne négligez pas non plus le petit déjeuner.

Anticipez le ravitaillement. Parfois, il vous sera impossible de faire des courses, plusieurs jours de suite.

N'oubliez pas de prendre des notes sur votre parcours, chaque soir, tant que les souvenirs sont frais, et bien sûr des photos, si vous avez emmené un appareil photo.