La Pèlerine

COMPOSTELLE
À CHACUN SON CHEMIN

LE SPÉCIALISTE DES CHEMINS DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

La partie espagnole à vélo

SAINT JEAN PIED DE PORT / SANTIAGO DE COMPOSTELA

Partez à la découverte de paysages variés à travers des régions à l'identité forte : le Pays Basque, la Navarre, la Rioja, la Castille et la fameuse Meseta puis la Galice.

La Pèlerine vous invite à découvrir à vélo l'itinéraire espagnol du chemin de St Jacques. L'entreprendre à vélo est un excellent choix : pas de grosses difficultés, des possibilités de visites et des villes étapes remarquables…Nous pouvons vous concocter un parcours « sur-mesure » en fonction de vos envies et des distances journalières souhaitées.

Imprégnez-vous, au fil des kilomètres, de la culture ibérique et laissez-vous surprendre par le Camino Francés, sans aucun doute le chemin de randonnée le plus cosmopolite au monde…

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tèl : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com

14 nuits - 13 jours de vélo.

Compostelle
A chacun son chemin . . .

JOUR 1 : SAINT JEAN PIED DE PORT

Arrivée et installation à votre hôtel à Saint Jean Pied de Port en fin d'après midi.
Dîner non inclus.

JOUR 2 : SAINT JEAN PIED DE PORT - ZUBIRI 56 Km

D+ 1 320m / D - 964m

Montée par le col de Roncesvalles à la fraîche. Puis, agréable passage en forêt, de **Roncesvalles** à **Zubiri**, avec la traversée de villages aux dénominations basques.
Nuit en demi-pension.

JOUR 3 : ZUBIRI – PUENTE LA REINA 51 Km

D+ 451m / D- 632m

En route vers Puente la Reina et son célèbre pont médiéval. Vous traversez la célèbre Pampelune fortifiée, réputée pour ses fêtes de la San Fermin.
Nuit en demi-pension.

JOUR 4 : PUENTE LA REINA – LOGRONO 75 Km

D+ 855m / D-810m

De Puente la reina à **Logroño**, le chemin longe vignes et terres céréalières de la Rioja. Vous arrivez à Logroño, qui commença à prendre de l'importance avec l'essor du pèlerinage dans ce village. L'auberge des pèlerins, la fontaine et l'église de Santiago, marquent et témoignent de l'influence du chemin sur cette ville. Nuit en demi-pension.

JOUR 5 : LOGROÑO - BELORADO 73 Km

D+930m / D- 530m

De **Logroño** en direction de **Nájera**, le chemin longe vignes et terres céréalières de la Rioja.

En route pour Santo Domingo de la Calzada, ville remarquable. Allez découvrir les célébrités de la cathédrale, une poule et un coq… Cette journée vous donne un avant goût de la suite du chemin à travers la meseta espagnole, grand plateau céréalier. Nuit en demi-pension

JOUR 6 : BELORADO - BURGOS 53 Km

D+520m / D – 450m

Entre villages et hameaux, puis sur un itinéraire plus sauvage en cheminant sur les Montes de Oca. Passage émouvant à San Juan, haut lieu du pèlerinage autant pour son altitude que pour la richesse architecturale de son monastère. Puis randonnée du monastère esseulé de San Juan jusqu'au cœur de **Burgos.** Prenez le temps de flâner tranquillement autour de l'une des plus belles cathédrales d'Europe : la reine des cathédrales gothiques. Nuit en demi-pension.

JOUR 7 : BURGOS - FROMISTA 71 Km

D+ 530m / D- 680m

Passage par Castrojeriz, joli village d'origine romaine perché sur une colline, qui doit son essor à l'histoire du pèlerinage. De Castrojeriz à Carrion de los Condes, étape typique au milieu d'une « mer » de blé. Passage par le charmant village de Fromista, où vous pourrez vous reposer dans un cadre magnifique aux abords de l'église San Martín. Nuit en demi-pension.

JOUR 8 : FROMISTA - SAHAGUN 61 Km

D + 280m / D – 230m

Depuis Fromista, vous prenez la route vers Carrión de los Condes, important village du Chemin, qui garde tout son charme avec de nombreux vestiges : belles maisons, églises, monastère San Zoilo. L'itinéraire vous conduit ensuite jusqu'à Sahagún, appelé le Cluny espagnol.

JOUR 9 : SAHAGÚN - LEÓN 60 Km

D+280m / D – 270m

On poursuit le camino à travers la *meseta* jusqu'à la ville de **Léon**, où la cité recèle de points attrayants : la Casa de los Botines (œuvre de l'architecte catalan Gaudí), la somptueuse cathédrale, l'église San Isidoro ou encore l'hostal de San Marcos. Nuit en demi-pension.

JOUR 10 : LEÓN - RABANAL DEL CAMINO 71 km

D+605m / D-300m

Etape vers **Hospital de Orbigo** et son célèbre pont roman (20 arches, 204 m de long). Les premiers reliefs des Picos de Europa commencent à apparaître à l'horizon. Puis en route pour **Astorga**, superbe petite ville, avec sa belle cathédrale et son palais épiscopal dessiné par Gaudí. Nuit en demi-pension à Rabanal del Camino.

JOUR 11 : RABANAL – AMBASMESTAS 69 km

D+780/ D-1315m

Passage par la célèbre Cruz de Ferro (1490m), point culminant du parcours où chaque pèlerin y dépose une pierre. Puis on attaque une descente plein ouest avec les traversées de Manjarín, El Acebo puis Molinaseca. A **Ponferrada**, vous pourrez faire une halte afin d'admirer son château à l'allure écossaise. Nuit en demi-pension à Ambasmestas.

JOUR 12: AMBASMESTAS - SARRIA 62 km

D+1 130m / D-1320m

Après une bonne nuit de sommeil, préparez-vous à monter vers O Cebreiro, village emblématique qui marque l'entrée en Galice. Puis le chemin descend vers la verte Galice boisée de pins et d'eucalyptus avant de rejoindre **Triacastela.** Ensuite, deux itinéraires sont possibles : soit par Samos et son monastère, soit en passant par les villages de Montán et Pintín. En chemin, vous croiserez des *horreos,* greniers à grains perchés sur quatre piliers. Vous atteignez **Sarria** où vous passez la nui en demi-pension.

JOUR 13 : SARRIA - MELIDE 63 km

D+ 921m/ D- 955m

Randonnée à travers les plantations d'eucalyptus entre **Portomarín** et **Palas de Rei**, autrefois important carrefour des chemins. Vous arrivez à Melide où vous passez la nuit en demi-pension.

JOUR 14 : MELIDE- SANTIAGO DE COMPOSTELA 53 km

D+ 570m/ D-769m

Ultime étape : riche en émotion et couronnée par l'arrivée à **Santiago,** déclarée ville du Patrimoine mondial de l'UNESCO. Passage par le Monte de Gozo qui vous offre une vue d'ensemble sur la ville. Laissez-vous guider à travers les faubourgs de la ville et aller à la rencontre de ses nombreuses curiosités : la cathédrale et la Plaza de Obradoiro, l'Hostal de los Reyes Catolicos, le cloître et le palais de l'Archevêque, le Palais de Raxoi… Nuit en demi-pension.

JOUR 15 : SANTIAGO DE COMPOSTELA

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

- Logistique 100% assurée pour rouler « tranquille » vers Santiago de Compostela.
- Des hébergements de qualité tout au long du parcours.
- La possibilité de vous organiser un séjour « sur mesure » en fonction de vos souhaits.

***Note** : 1 - Il ne nous sera pas possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes et ce, pour des raisons évidentes d'organisation. Une fois le circuit commencé, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé, sauf raisons exceptionnelles (problèmes de sécurité liés à des conditions météorologiques particulières par exemple…).*

2 - Au cas où vous désireriez raccourcir des étapes, vous devrez prévenir et payer les taxis sur place.

> DATES

Pas de départ fixe, à vous de choisir entre mi-avril (selon météo : traversée des Pyrénées) et la Toussaint, selon la disponibilité des hébergements **(Sauf du 06/07 au 14/7 inclus : Feria de Pamplona).**

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou de plusieurs jours avant ou après…) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Tarifs location VTC (casque fourni et coût de livraison inclus) : nous contacter

>LE PRIX COMPREND

La demi-pension **(sauf à Saint Jean Pied de Port)**
Le transfert des bagages entre chaque étape.
La mise à disposition d'un topo-guide cyclotourisme (1 topo-guide par chambre réservée).
Les taxes de séjour sont comprises dans le tarif.

>LE PRIX NE COMPREND PAS

La location du vélo : nous contacter
Les pique-niques de midi **(et le dîner à Saint Jean Pied de Port)**
Le transport de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion, les frais de parking.
Les navettes ou taxis pour récupérer votre véhicule ou pour raccourcir certaines étapes.
Les assurances.
Les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier),
Les frais d'inscription (+15€/personne),
Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier).
Les boissons et les dépenses personnelles.

>ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu au premier hôtel dans la ville de Saint Jean Pied de Port, la veille de votre premier jour de randonnée cyclo.
Vous pourrez laisser votre véhicule sur la place en face de l'hôtel (parking non gardé).

Votre séjour se termine à Santiago de Compostela, le lendemain de votre dernier jour de vélo, après le petit-déjeuner.

>NIVEAU

Nos étapes font entre 80 km et 90 km en moyenne. L'itinéraire se déroule sur des petites routes de campagne.
Etape du Jour 2 difficile avec la traversée des Pyrénées (dénivelé important). Pour le reste du parcours il n'y a pas de grosses difficultés mais le chemin passe tout de même par des régions de moyenne montagne. Nous attirons votre attention sur le fait que nous pouvons ajuster les étapes à votre guise et en fonction du kilométrage journalier que vous souhaitez réaliser.

A noter que le parcours que l'on propose est un parcours en VTC. Si vous souhaitez réaliser le Chemin en VTT ou en Vélo de course, merci de prendre contact avec nous.

>HEBERGEMENT

En hôtels 1*, 2 ** et 3***. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier dans certains hébergements. Chiens non acceptés.

En cas de fréquentation élevée des hébergements :
Il peut arriver que des hébergements affichent complet à certaines dates. Dans ce cas et pour votre confort, des hébergements seront modifiés.

Informations :
Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements… (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies.
En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant

pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

>RESTAURATION

Les petits déjeuners sont servis relativement tard par rapport aux habitudes françaises, en principe à partir de 8h30. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec chaque hôtelier la veille si cela est possible. Toutefois, les hôteliers en Espagne ont tendance à avancer l'heure des petits déjeuners pour assurer la satisfaction des randonneurs.

Sachez que les habitudes culinaires espagnoles sont parfois assez différentes des françaises. Et que les repas sont retardés jusqu'à 2 heures sur l'horaire français (petit-déjeuner vers 8h30-9h et dîner vers 21h).

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix. Vous êtes libres de confectionner vous-même vos pique-niques. Vous trouverez tout au long de vos étapes de quoi vous ravitailler.

>TRANSPORT DES BAGAGES

Uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique du midi. Les bagages sont transportés par véhicule. Nous vous demandons de ne prévoir qu'un seul bagage par personne n'excédant pas 13 Kg.
Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

>LOCATION VELO

Vous avez la possibilité de louer un vélo pour l'ensemble de votre séjour.

!!!! Les vélos de location sont des **VTT (à assistance électrique ou non) mixtes** (barre haute, homme comme pour femme).

La location comprend : casque, bidon et porte bidon, un kit de réparation, une pompe, des sacoches et un anti-vol. Le principe : votre vélo vous attend à votre premier hébergement, puis en fin de séjour : une récupération de votre vélo est organisée à Santiago de Compostela.

>ACCES

**ALLER*

En train : Train jusqu'à Bayonne, puis ligne SNCF locale (train ou bus en fonction des horaires) jusqu'à Saint Jean Pied de Port (durée : 1h15). Il vous faudra ensuite prendre un taxi entre Saint Jean Pied de Port et Roncesvalles (30 km).

En avion : Aéroport de Biarritz - Anglet - Bayonne, puis ligne SNCF régionale jusqu'à St Jean Pied de Port. Puis taxi vers Roncesvalles…

En voiture : Depuis votre domicile jusqu'à Pau ou Bayonne puis autoroute A 64 entre Pau et Bayonne, sortie n°7 à Salies, puis D 430, D 933, Sauveterre de Béarn, D933 St Palais, D933 St Jean Pied de Port, montée vers la frontière et Roncesvalles, Carte Michelin N° 85.
Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking public proche de l'hôtel à Roncesvalles.

**RETOUR*

En train : Une liaison ferroviaire Santiago - Irún - Hendaye. Sinon depuis Santiago, possibilités de train ou bus vers Roncesvalles.

En bus : Long trajet possible en bus vers Irún, compter 13h minimum avec la Compagnie ALSA. Cette compagnie accepte le transport de vélos, il faut compter 10€ en supplément pour les longs trajets.

En avion : Aéroport de Santiago de Compostela, lignes régulières et directes vers Paris, Nice, Lyon.

En voiture : Vous pouvez rejoindre votre véhicule stationné à Roncesvalles en empruntant un train ou un bus depuis Santiago de Compostela.

RETOUR :

- Un transfert de votre véhicule peut être organisé durant votre séjour de marche afin de le récupérer en fin de séjour (nous consulter).

Retour des vélos avec la compagnie *Correos :*
https://www.elcaminoconcorreos.com/fr/expedition-de-velo

>LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment grand.
- Éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- Des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protections latérales.
- 1 couteau de poche, une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- Des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs…).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil - photo, jumelles (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de vélo adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- Des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- Des gants de vélo, voire gants longs suivant la saison,
- 1 casque vélo (obligatoire),
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- Des garde-boues peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange…
- Une patte de dérailleur dite « patte fusible ».
- 1 jeu de patins / plaquettes de frein
- Nécessaire de réparation (petit matériel) que vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe). Néanmoins, les hébergements choisis disposent généralement de matériel.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des

freins à disque ou un vélo sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

>FORMALITES

Demandez impérativement à la sécurité sociale une **carte européenne** avant de partir ; cela vous évitera de faire l'avance d'éventuels frais médicaux en Espagne qui restent, quoi qu'il arrive, à votre charge.
Pensez à apporter votre pièce d'identité ou votre passeport. Ne vous séparez jamais de vos papiers, carte bancaire et documents d'assurance.

Sachez enfin que si vous venez en Espagne en voiture, il est obligatoire d'avoir 2 triangles de signalisation dans son véhicule et 1 gilet de signalisation réfléchissant ; en cas de non-respect de cette réglementation, les amendes sont élevées, et doivent être payées sur place.

Vous aimeriez aussi...

- Le chemin de Saint Jacques, partie française
- La Vélodyssée Arcachon-Hendaye
- La Via Rhona à vélo (Genève-Lyon)

Cette randonnée est organisée directement par nos soins :
Agence La Pèlerine, spécialiste des Chemins de Saint Jacques de Compostelle.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au 04 71 74 47 40 -

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE VOTRE INSCRIPTION

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tèl : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com