La Pèlerine
32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40
contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020



LE SPÉCIALISTE DES CHEMINS DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

LE CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE
GENEVE – SAINT-GENIX-SUR-GUIERS

Sur les pas des pèlerins allemands et helvétiques, vous empruntez le Jakobsweg ou Via Gebennensis. En quittant les bords du Lac Léman à Genève et vous rejoindrez rapidement la France pour longer le Mont Salève vers le Col du Mont Sion. Vous y surprendrez peut-être les Romains à la borne militaire de Neydens ou les Chartreux au Monastère de Pomier. Lové entre le Grand Colombier et la Montagne des Princes, chaînons terminaux du Jura, le Pays de Seyssel façonné par le Rhône vous accueille et vous ouvre les portes de la Savoie et des vignobles de Chautagne. Le profil devient plus montagneux et rejoint le Mont Tournier (877 m).



7 jours - 6 nuits – 6.5 jours de marche.

JOUR 1 : SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS (alt : 460 m) - GENEVE (alt : 379 m) - SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS

13 km 3h00 environ + 130 m / - 80 m

L'accueil se fait à **Saint-Julien-en-Genevois** en France, non loin de la frontière (pour des raisons de transport de bagages à la frontière suisse). Après un transfert en car (ligne régulière, environ 3 € à votre charge), vous rejoignez le départ de la randonnée (**Prévoir carte d'identité ou passeport**) au bord du Rhône à Genève. Après avoir découvert la ville et le Lac Léman, il est temps d'entamer le Chemin. Nous vous conseillons la visite de la Cathédrale St Pierre et de ses tours (belle vue sur Genève et les environs). Après être sorti de l'agglomération, on rejoint le GR65 que vous suivrez désormais (peut-être jusqu'au Col de Roncevaux à la frontière espagnole…). Vous retrouvez votre hébergement à **Saint-Julien-en-Genevois**.
Si vous n'arrivez qu'en fin d'après-midi, il est encore possible de gagner Genève en bus le lendemain pour enchaîner les deux premières étapes.

JOUR 2 : ST JULIEN EN GENEVOIS – MONT SION (alt : 785 m)

16 km 4h15 environ + 475 m / - 200 m

L'étape du jour longe le Mont Salève, passe à la borne militaire de **Neydens**, puis à la **Chartreuse de Pomier** et franchit le **Col du Mont Sion**. La randonnée du jour vous ménage de belles vues sur le Lac léman et le Jura tout proche. Vous faites étape au **Col du Mont Sion**. Hébergement possible dans le petit village de **Charly** (+ 2 km, + 30 mn).

JOUR 3 : MONT SION - FRANGY (alt : 320 m)

21 km 5h30 environ + 385 m / - 840 m

Cette étape vous conduit dans un joli paysage rural de collines vers l'Ouest, à **Charly** (Chapelle Saint-Jacques, vitrail et statue de saint Jacques), puis aux **Contamines – Sarzin** (borne et bas relief de St Jacques). Vous bénéficiez d'un point de vue sur les gorges au-dessus de la **Cascade de Barbannaz** avant d'atteindre **Frangy**, ville étape. Hébergement possible à Chaumont (- 3 km, - 45 mn).

JOUR 4 : FRANGY - PONT DU FIER (alt : 260 m)

19 km 4h45 environ + 345 m / - 410 m

Piquant vers le Sud, dans les vallons agricoles de **Desingy**, le chemin passe sur les hauteurs de **Seyssel** (variante possible), passe par de beaux villages et descend vers le Rhône au **Pont du Fier**, porte de la Savoie et de ses vignobles de Chautagne. Hébergement possible Seyssel (le lendemain : + 3 km, + 45 mn) ou à **Motz** (+ 2 km, + 30 mn).

JOUR 5 : PONT DU FIER - CHANAZ (alt : 230 m)

18 km 4h30 environ + 110 m / - 130 m

Ce jour-là, vous avez le temps de flâner sur le GR 65. Votre chemin passe au **Pont de la Loi** et rejoint le GR 9 (Jura - Méditerranée) pour un petit bout de chemin en commun. Votre périple vous amène ensuite à **Chanaz**, village traversé par le **Canal de Savières** entre le Rhône et le Lac du Bourget (belle excursion en bateau possible). L'architecture du village et la proximité du canal charmeront votre fin de journée.

JOUR 6 : CHANAZ - YENNE (alt : 240 m)

17 km 5h00 environ + 450 m / - 460 m

De Chanaz au sommet de la **Butte Saint-Romain**, l'itinéraire quitte les berges du Rhône pour prendre de l'altitude et traverser les vignobles de **Jongieux**, au pied de la chaîne du Mont du Chat. Une courte descente vous ramène sur la plaine alluviale du Rhône et vous conduit à **Yenne** (à voir : l'église du XIIème siècle).

JOUR 7 : YENNE – SAINT-GENIX-SUR-GUIERS (alt : 223 m)

24 km 6h30 environ + 790 m / - 790 m

Après cette étape médiévale, le profil devient montagneux. Le chemin domine la **Chartreuse de Pierre Chatel** et s'élève en balcon au-dessus du Rhône. Il rejoint le **Mont Tournier** (877 m) avant de redescendre progressivement sur le plateau de **Saint-Maurice-de-Rotherens** (650 m). La descente se poursuit jusqu'à la rivière du **Truison** puis remonte à la **Chapelle de Pigneux**, qui domine la bourgade de Saint-Genix-sur-Guiers, pays de la brioche aux pralines rouges. Hébergement possible à **Champagneux** (- 2 km, - 30 mn) Fin du séjour dans l'après-midi.

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc.…). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Nota : Sur cette partie de l'itinéraire de St Jacques de Compostelle, il y a peu d'hébergements et ceux-ci sont de petite capacité. Selon également les jours de fermeture, à certaines étapes, les différents hébergements possibles sont souvent distants de plusieurs kilomètres. La longueur des étapes mentionnée dans cette fiche technique est déterminée en fonction de lieux caractéristiques du chemin et est donc uniquement indicative. Une fois en possession du dossier, vous aurez tous les éléments pour recalculer la longueur effective.

› DATES et TARIFS

Du 10 avril au 31 octobre 2027, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hébergements.

Il est préférable 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. Cela vous permettra de suivre le programme prévu, sans transfert, ni supplément.
Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (par exemple possibilité de décaler la randonnée de 1 ou 2 jours avant ou après…), ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

La saison idéale pour parcourir l'itinéraire se situe de mai à septembre. Avant et après, les conditions météorologiques peuvent être difficiles (brouillard, faible enneigement possible, etc…), notamment lors de la traversée du Mont Tournier.

Prix par personne (en chambre double) * : 1030 €

**supplément de 25€/personne sur la période du 27 juin au 28 août.*

Supplément chambre individuelle : +325 €
Supplément un seul participant : +165 €
Transfert retour fin de séjour en taxi : +300 € (pour 1 à 4 personnes, hors dimanche et jours fériés où il y aura un supplément de 140 €)

Transfert Aéroport Geneve – Saint Julien en Genevois : 75 € (1 à 4 personnes)

Nuit supplémentaire :

- *À Saint-Julien-en-Genevois (formule nuit et petit-déjeuner) : de 100€ en chambre double à 140€ en chambre individuelle.*
- *A Saint-Genix-sur-Guiers (formule demi-pension) : de 85€ en chambre double à 130€ en chambre individuelle.*

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

› LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension (sauf dîners des Jours 1).
- La fourniture d'un dossier de randonnée complet.
- La fourniture du topo-guide FFRP (1 pour 4 participants).
- Le transport des bagages à chaque étape (sauf dans la formule sans).
- Les taxes de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi
- Le repas du premier soir.
- Le vin pendant les repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Le ticket de bus entre St Julien en Genevois et Genève.
- Les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture ou pour raccourcir certaines étapes.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

› ACCUEIL / DISPERSION

Le premier jour 01 à l'hôtel à Saint-Julien-en-Genevois.

Si vous n'arrivez qu'en fin d'après-midi, il est encore possible de gagner Genève en bus le lendemain pour enchaîner les deux premières étapes.
Si vous arrivez en retard : pour toute arrivée après 18h30, merci de prévenir L'hôtelier.

Fin du séjour : Le jour 07 en fin d'après-midi du dernier jour de randonnée à Saint-Genix-sur-Guiers.

› NIVEAU

Niveau 2 En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonées n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Dénivelée moyenne : 380 m	Maximum : 790 m
Longueur moyenne : 20 km	Maximum : 22 km
Horaire moyen : 5 h 15 mn	Maximum : 6 h

Une étape est plus difficile que les autres le jour 7. Mais étant donné que c'est la dernière, l'entrainement des jours précédents permet de la faire sans souci.

Degré d'attention : **Niveau 1** : Un peu d'attention et quelques notions de lecture de carte sont nécessaires.
Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'un topoguide FFRP et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez que des itinéraires balisés.
Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc…).
Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue…).

› HEBERGEMENTS

Hébergement en hôtels, hôtels ***, auberge et chambres d'hôtes.
Il est possible que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

Par respect pour la période de repos journalière des hébergeurs (disponibles tôt le matin et tard le soir), **les chambres ne sont pas disponibles avant 16 heures.**
Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.
LES CHIENS NE SONT PAS ADMIS.

Si vous désirez une chambre à 3 lits, il faut savoir que peu d'hébergements en sont équipés. Le troisième lit peut être un lit d'appoint, un lit d'enfant ou un canapé convertible. Pour les étapes où ce ne sera pas possible, un supplément par nuit pour chambre individuelle vous sera facturé.

Lorsqu'un hébergement est complet, nous pouvons être amenés à vous faire passer 2 nuits dans le même hébergement et d'organiser un transfert ou changer de catégorie d'hébergement (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée mais peut occasionner un supplément pour lequel nous vous demandons votre accord). Les modifications de programme vous sont indiquées sur votre confirmation de réservation.

Information :
Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements… Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent 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 et vos vêtements 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 ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.
Vente en ligne : Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle (lescheminsverscompostelle.fr)

› RESTAURATION

Repas : Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19h30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).
Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 8 h – 8h. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

Pique-nique : Ils ne sont pas compris dans ce forfait.
Il est possible d'acheter un pique-nique (à votre charge) dans les hébergements. Il suffit de le réserver de préférence l'avant veille. Vous pouvez également vous ravitailler à Saint-Julien-en-Genevois, Genève, Frangy, *Seyssel et Serrières (à proximité de l'itinéraire)*, Chanaz et Yenne. Il y d'autres points de ravitaillement plus aléatoires, indiqués dans le topo-guide.

› TRANSFERTS INTERNES

Le premier jour, vous utiliserez le bus pour gagner le centre-ville de Genève.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule
Nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 13 kg**.
Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).
Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, etc…), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.
Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :
- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.

- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées. Ces quelques conseils ont été élaborés grâce à la collaboration d'un groupe de randonneurs et d'hébergeurs.
Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes bagages le **Nom de la personne responsable** de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

COORDONNEES DE TAXI :
Vous trouverez dans votre dossier de randonnée les coordonnées des taxis qui transportent vos bagages. Vous pouvez les contacter en cas de blessure, fatigue ou trop longue étape.
Vous pouvez également vous adresser directement aux offices de tourisme des étapes concernées ou aux hébergements.
Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée.

› ACCES

*ALLER

Saint-Julien-en-Genevois

Itinéraire : www.viamichelin.fr
St Julien en Genevois (France) est accessible par l'autoroute A40 entre Bellegarde et Genève (10 km).

Parking :
Vous pouvez garer votre véhicule sur le parking de la gare situé à 300 m de votre hébergement (12h gratuites puis 4 € / jour).

Gare de Saint-Julien-en-Genevois

Elle se situe sur la ligne Bellegarde – St Gervais Les Bains. Nombreuses

liaisons.
Horaires auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf ou www.ter-sncf.com/rhone_alpes.
Eviter que votre trajet soit en week-end ou jour férié car les relations SNCF sont beaucoup plus difficiles ces jours-là.

Gares SNCF proches du Chemin :
Si vous désirez un programme personnalisé :
Gare de Seyssel
Gare de Vions (à 2 km de Chanaz)
Gare de Chambéry (à 25 km de Yenne, nombreux bus)



Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Genève Cointrin

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch
L'aéroport est relié à Annecy par une service de bus (ligne 272) qui fait arrêt à St Julien en Genevois.

*RETOUR



Gare de Pont de Beauvoisin

Transfert à votre charge entre Saint-Genix-sur-Guiers et la gare de Pont de Beauvoisin, à 10 km. A réserver directement par vous auprès des Taxis Bernard : 04 74 33 60 30. La gare de Pont de Beauvoisin se situe sur la ligne Lyon – Chambéry.
Horaires auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf ou www.ter-sncf.com/rhone_alpes. Eviter que votre trajet soit en week-end ou jour férié car les relations SNCF sont beaucoup plus difficiles ces jours-là.

Hébergement avant ou après la randonnée : Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire (voir ci-dessous et rubrique Tarif).

› ADRESSES UTILES

- Association Rhône Alpes des Amis de St Jacques : Pour mieux vous renseigner, une permanence est assurée à l'adresse : ARA - Maison des associations 5, place Saint-Jean 69005 - LYON, (le premier jeudi de chaque mois de 17 h 00 à 19 h 00, sauf en août) et dans chacune des délégations départementale. www.amis-st-jacques.org
- Si vous habitez Rhône-Alpes, toute correspondance, demande de renseignements, demande de carnet de pèlerin, doit être envoyée à la délégation correspondant à votre département de résidence. Vous pouvez consulter l'adresse correspondant à votre département sur le site www.amis-st-jacques.org. **La plupart des renseignements pratiques de cette fiche technique sont tirés du guide pratique édité par cette association.**
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Haute-Loire : La Croisée des Chemins 21, rue Collège - 43000 Le Puy-en-Velay www.lacroiseedeschemins.com
- Association sur les Pas de St Jacques, Hôtel de Ville 48130 Aumont-Aubrac, Tél : 04 66 31 13 34.
- Association de Coopération Inter-Régionale « Les Chemins de St Jacques », 4 rue Clémence Isaure 31000 Toulouse (métro Esquirol), Tel : 05 62 27 00 05, Site www.chemins-compostelle.com, E-Mail : chemins.de.compostelle@wanadoo.fr.
- Société des Amis de St Jacques, 8 rue des canettes, 75006 Paris, métro St Sulpice - Tel : 01 43 54 32 90 www.compostelle.asso.fr
- Compostelle 2000, 26 rue de Sévigné - 75004 Paris (métro Saint Paul), Tél : 01 43 20 71 66

Itinéraire : www.viamichelin.fr
SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.sncf-connect.com
Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

› DOSSIER DE VOYAGE

Trois semaines environ avant votre départ, vous recevrez le dossier comprenant tous les éléments nécessaires, le topo-guide de la FFRP (1 pour 4 participants) Ref 650 : Sentier vers St Jacques de Compostelle : Genève-Le Puy et la liste des hébergements

Modification de Réservation :
ATTENTION ! Des frais de dossier (50€) pourront être retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).
Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PETIT + : CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE
Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique. Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel. Vous pourrez également connaitre en temps réel votre position sur le parcours. Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac. Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

› FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Attention ! A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Suisse. Vérifiez que vous possédez une garantie *frais de recherche et secours* avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- Carte vitale.
- La "Carte européenne d'assurance maladie".
Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end,

vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.
La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans. Elle est valable un an et elle est gratuite.
La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.
Vous pouvez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.
Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Pour des raisons de sécurité, nous vous demanderons le **numéro du téléphone portable en votre possession durant la randonnée**.

› GROUPE

Vous constituez au préalable votre groupe qui randonne en toute autonomie. Il n'est pas possible de regrouper des inscriptions individuelles pour des randonnées en liberté.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

<u>Vêtements :</u>
Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante.
- 1 cape de pluie ou une housse pour votre sac.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- En début et en fin de saison (mai – juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- bouchons d'oreilles
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Pansements Double peau
- 1 pince à épiler.

› BIBLIOGRAPHIE

1. Guides et topo guides

- Le topo guide de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre : GR 65 Sentier de St Jacques de Compostelle : GENEVE - LE PUY (REF 650)
- Les Chemins de St Jacques de Genève au Puy en Velay (Association Rhône Alpes des Amis de St Jacques – 35 rue Sainte Hélène – 69002 Lyon – Tel / Fax : 04 78 37 95 00).
- Guide Européen des Chemins de Compostelle de Jean Bourdarias et Michel Wasielewski - Librairie Arthème Fayard - Ce guide de très bonne qualité est rédigé à l'attention des automobilistes. Il peut cependant servir aux piétons sur les itinéraires de Paris et de Vézelay où il n'y a pas de guide pédestre et aux cyclistes sur l'ensemble de la France.
- Le chemin d'Arles - Vers Saint Jacques de Compostelle - Guide pratique du pèlerin de Provence en Espagne de Louis Laborde-Balen P. MACIA J.-P. SIREJOL aux Editions Randonnées Pyrénéennes.

2. Histoire, voyage, reportage photos.

- Les chemins de Saint Jacques de Yves Bottineau. Arthaud. Histoire, Voyage.

- Sur les chemins de Saint Jacques de René de la Coste-Messeliére. Perrin - Histoire et Photos.
- Les chemins de Compostelle en terre de France de Patrick HUCHET - Éditions Ouest France - Histoire, voyage, photos.
- Chemins de Compostelle en terre d'Espagne de Patrick HUCHET, Éditeur : Ouest France - Collection : Itinéraires de découvertes ISBN : 2737324718
- Le chemin de Saint Jacques de Compostelle de Lobato et Xurxo . Éditions LUNWERG - Histoire, voyage, photos.
- Compostelle. Le grand Chemin de Xavier Barral I Altet chez Gallimard - Histoire.
- Les pèlerins du Moyen Age de Raymond Oursel - Éditions Fayard.
- Vers l'étoile de Compostelle - Hors Série de Pèlerin Magazine - Consacré aux routes de Saint-Jacques de Compostelle en France et en Espagne. 67 pages.
- Les chemins de Compostelle - Éditeur MSM.

3. Récits de pèlerins, témoignages

- Priez pour nous à Compostelle de Pierre Barret et Jean-Noël Gurgand. Éditeur Hachette Littératures. Témoignage sur la vie des pèlerins du Moyen Age.
- Retour à Conques, Le grand chemin de Compostelle, Passants de Compostelle de Jean Claude Bourles chez Payot.
- L'Ange de Compostelle de Serge Grandais frère de Saint Vincent de Paul chez Brepols 1997.
- Le Par-Chemin de Compostelle de Philippe Emmanuel Rausis moine Dominicain chez Ad Solem 1995.

4. Romans

- Les étoiles de Compostelle de Henry Vincenot. Éditions Denoël - Existe aussi chez Gallimard collection Folio et chez De la Seine.
- Le Pèlerin de Compostelle de Paulo Coelho. Éditions Anne Carrière - Existe aussi en collection Le Livre de Poche.

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

GENEVE :

- Basilique Notre Dame – Place Cornavin
- Cathédrale St Pierre : vitrail et stalle Saint-Jacques
- Place du Bourg de Four : belle coquille près du bar "La Clémence", rendez-vous des pèlerins depuis le Moyen Age.
- *Office du Tourisme de Genève – Gare Cornavin : 022 909 70 00*

COMPESIERES :

- Eglise St Sylvestre
- Ancienne commanderie de l'Ordre des Hospitaliers de St Jean de Jérusalem
- Tombe de dignitaires de l'Ordre de Malte

NEYDENS :

- Croix de pierre (XIXème siècle) avec les instruments de la passion gravés
- Réemploi d'une borne militaire romaine trouvé sur place pour l'édification du monument aux morts
- Chapelle Notre Dame de la Paix

BEAUMONT :

- Statue de saint Jacques

CHARTREUSE DE POMIER :

- Vestiges de l'ancienne Chartreuse fondée en 1170, occupée par les moines jusqu'en 1792
- Coquilles St Jacques de décoration sur une porte sud
- Statue de saint Jacques dans les bois de Pomier.

CHARLY :

- Place Saint-Jacques-de-Compostelle
- Chapelle Saint-Jacques avec vitrail de l'apôtre et statue en pèlerin

FRANGY :

- Le Grand Pont inauguré en 1677 sous le règne de Victor Amédée II, Duc de Savoie
- *Office du Tourisme – Tel 04 50 32 26 40*

DESINGY :

- Chœur et chevet de l'église romane du XIème siècle avec une belle série de chapiteaux ornés de figures grossières

SEYSSEL :

- *Office du Tourisme – 04 50 59 26 56*

SERRIERES EN CHAUTAGNE :

- Eglise Saint-Maurice du XVIème siècle, remaniée. Coquille Saint-Jacques sur les piliers intérieurs.

Chanaz :

- Site classé, témoin d'un passé portuaire important. Moulin à huile hydraulique du XIXéme siècle.
- Canal de Savières entre Rhône et lac du Bourget.

YENNE :

- Eglise du XIIème siècle (chapiteaux, stalles, coquilles)
- Chapelle (armoiries avec coquilles)
- Maisons anciennes
- *Office du Tourisme – 04 79 36 71 54*

ST GENIX SUR GUIERS :

- Chapelle de Pigneux (coquilles)
- Site de l'ancienne ville frontière franco-savoyarde
- *Office du Tourisme – 04 76 31 63 16*

QUI ETAIT SAINT JACQUES ? Un peu d'histoire

- L'évangile nous dit que Saint Jacques était est un des douze apôtres du Christ. C'était le fils de Zébédée et de Marie Salomé. Il était frère de Saint Jean et apparenté au Christ par sa mère. Hérode le fit périr par le glaive
- L'Eglise le désigne sous le nom de Saint Jacques le Majeur pour le distinguer de l'autre apôtre Jacques, dit le Mineur, qui fut chef de l'église de Jérusalem après la mort du Christ.
- La légende nous dit qu'après la Pentecôte, saint Jacques alla évangéliser l'Espagne. Il débarqua en Andalousie sur la côte méditerranéenne et de là il se rendit en Galice située à l'extrémité nord-ouest de la péninsule ibérique. Après quelques années d'apostolat, il revint à Jérusalem où il fut décapité.

Deux de ses disciples, Théodore et Athanase, mirent son corps dans une barque et prirent la mer. La barque, poussée par le vent et les eaux, vint s'échouer au fond d'un estuaire de Galice où devait naître par la suite la ville d'Iria Flavia qui porte de nos jours le nom d'El Padron.

Ses deux disciples enterrèrent le corps de l'apôtre à l'intérieur des terres, en un lieu où sera érigée la ville de Saint-Jacques-de-Compostelle.

- Exit Saint Jacques pour 8 siècles environ, car ce n'est qu'au début du 9ème siècle qu'un ermite nommé Pélage aura des visions. Il alertera Théodomir, l'évêque d'Iria Flavia. Ils découvriront trois tombeaux qu'ils identifieront comme étant ceux de saint Jacques et de ses deux disciples. Sur les lieux de la découverte les rois de Galice feront construire d'abord une église rustique, puis une deuxième plus luxueuse qui attireront les premiers pèlerins.
- La deuxième église élevée au rang de cathédrale sera prise et détruite par les Maures. A sa place sera construite la cathédrale romane que l'on admire encore de nos jours au cœur de la cathédrale actuelle de style gothique flamboyant. Saint Jacques deviendra le patron de l'Espagne et le symbole de la reconquête sur l'Islam.
- Au 18ème siècle par crainte des incursions Anglaises les tombes de saint Jacques et de ses deux disciples seront murées dans la crypte de la cathédrale et on en perdra la trace. Il faudra attendre le 19ème siècle pour remettre à jour les trois tombeaux
- Le pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle est un des trois grands pèlerinages de la chrétienté avec ceux de Rome et de Jérusalem. Il doit son origine à la résistance contre l'invasion musulmane. Dès le 9ème siècle, Saint Jacques devient le patron de l'Espagne et le symbole de la reconquête sur l'Islam. Il a connu son apogée aux 12ème et 13ème siècle. C'est alors l'époque de la renaissance romane. Sous l'impulsion des Papes, de l'ordre de Cluny, des royaumes Catholiques du nord de l'Espagne et de divers ordres hospitaliers, il est un formidable moyen de communication. Dans l'Europe médiévale il draine, des hommes, des idées, des cultures, des techniques.
- Par la suite, la guerre de 100 ans entre la France et l'Angleterre, la Réforme, l'émergence des monarchies absolues, la révolution Française ont progressivement réduit son importance.
- Cependant en cette fin du 2ème millénaire on constate un regain d'intérêt pour le Pèlerinage à Saint Jacques.

Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne a été inscrit au Patrimoine Mondial par l'UNESCO en 1993. En 1998 l'UNESCO a inscrit au Patrimoine Mondial soixante-neuf monuments jalonnant les chemins de Saint Jacques en France et sept tronçons du chemin du Puy.

Crédential, Créantiale, Compostela… ?

Vous trouverez deux appellations pour ce document : la créanciale (délivrée par l'église) et la crédentiale (son équivalent laïc).

Ce document, dans la tradition du pèlerinage vers Compostelle, est une accréditation délivrée à celui qui accomplit le pèlerinage avec une motivation spirituelle. Invitation à la rencontre de l'hôte, elle le recommande auprès de tous ceux qu'il croisera le long de son périple.
Un tampon, obligatoire à chaque étape, apposé par le prêtre, la mairie, l'office de tourisme ou l'hébergeur, atteste du passage.
Vous pouvez vous la procurer auprès de l'association Jacquaire la plus proche de votre domicile. Vous pouvez l'obtenir aussi en remplissant le formulaire de commande sur le site :
https://www.chemins-compostelle.com/demande_credencial, en joignant un chèque de 15 € à l'ordre de l'ACIR au minimum 10 jours avant la date de départ.
POUR COMMANDER :
Association de Coopération Inter-Régionale
"Les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle"
4, rue Clémence Isaure - FR-31000 TOULOUSE (métro Esquirol)
Tél. : +33(0)5 62 27 00 05 @mail : accueil@chemins-compostelle.com

A la cathédrale du Puy-en-Velay, elle vous sera proposée après la messe et bénédiction de 7 h.
Dans la journée, vous pouvez la demander à la boutique (10h / 12h et 14h / 18h en saison) : Tél : 04 71 05 98 74.

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- Préparez-vous et prévoyez
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation

- Laissez intact ce que vous trouvez
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- Respectez la vie sauvage
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- Restez sur les sentiers
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- Respectez les autres usagers
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution…). Un administrateur sera informé automatiquement.

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à

suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.
Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.
La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➢➢ **En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.**
Pour une annulation **avant le départ,** contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81.**

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).
Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Le chemin de compostelle au départ du Puy en Velay
- Le chemin de Lyon
- La voie d'Arles

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

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