



Chemin Faisant

Association « Les Amis de Saint Jacques de Compostelle en Alpilles »

Membre de la F.F.A.C.C.

Enregistrée sous le n°W131001213 S/P d'Aix .Loi de 1901.

Maison de la Vie Associative—55 Rue Ampère—13300 SALON DE PROVENCE

Tél: 06.89.90.60.21

Courriel: stjacquesalpilles@yahoo.fr - site : www.stjacquesalpilles.fr

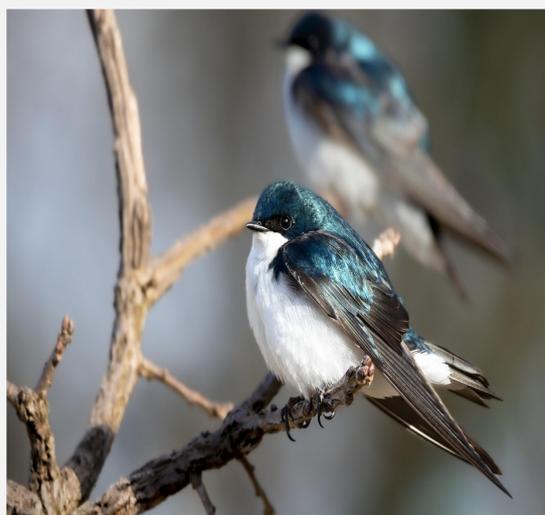
Bulletin gratuit n° 70 - mai 2025

« Dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre »

Marie Curie



LE MOT DE LA PRESIDENTE



Le monde change. Celui que nous avons connu serait même finissant. La paix, que nous considérons comme aussi définitive que l'alternance des saisons, ne serait plus garantie et, devant cette apocalypse annoncée, nous ne pourrions rien faire. Tout au plus fermer les yeux et les oreilles pour ne pas voir, ni entendre ces craquements angoissants. Bien sûr, s'il est tentant de s'enfermer pour se protéger, le repli sur soi est illusoire ; il peut être même une prison faussement protectrice. On peut toujours faire et agir au niveau de nos possibles. Ensemble, nous sommes bien, ensemble nous aimons à nous retrouver pour partager, échanger, projeter, inventer des projets communs où l'humain est à portée de mots.

Candide est retourné cultiver son jardin, nous, nous continuerons à partir sur les chemins. Le Chemin a traversé les siècles et les époques, il n'est pas prêt de fermer !

Le printemps est là qui nous invite à sortir de notre coquille ; déjà s'esquissent des projets de départ longuement mûris pendant l'hiver et que l'équipe de l'accueil a accompagnés. C'est un beau moment de partage que ces rencontres entre les futurs pèlerins qui viennent, des étoiles plein les yeux, consulter les « sages » qui, eux, savent par expérience. Les conseils fusent quelques fois dans tous les sens car chacun raconte son histoire, histoire forcément singulière ; mais l'essentiel est dit. Le chemin est un cadeau que chacun peut s'offrir à condition qu'il le veuille. Le bénéfice va bien au-delà des effets reconnus de la marche itinérante. L'effet est lent, il infuse doucement pour agir en profondeur. Il tisse aussi un lien entre tous ceux qui sont partis un jour, pour longtemps, sans trop savoir pourquoi, et qui sont revenus enrichis d'un quelque chose d'indéfinissable. Cet impalpable rassemble et crée une compréhension immédiate. Et c'est bien là notre force.

Alors, tout devient possible car nous nous sentons vivants. Vivants, pour aimer, rêver, bâtir. Ainsi, nous aurons encore de belles rencontres lors des cafés jacquaires, nous papoterons encore et encore lors des sorties sacs à dos, les baliseurs baliseront et les accueillantes accueilleront. La vie continue quoiqu'il arrive.

Ultréria Catherine Casanova

SOMMAIRE

- ◆ Le mot de la Présidente
- ◆ Sens et démarche du pèlerinage
- ◆ Sur les pas de Saint-Jacques le Majeur
- ◆ Viollet-Le-Duc
- ◆ Le coin du lecteur
- ◆ L'écureuil du printemps
- ◆ L'écho des garrigues
- ◆ Collecte des bouchons
- ◆ Attribution de la Compostela
- ◆ Matériel d'occasion
- ◆ La recette



Sens et démarche du pèlerinage

**Le pèlerinage n'est pas une randonnée quelconque.
C'est une démarche qui a un sens, un but, une motivation.**

Le terme « pèlerin » désigne celui qui va « à travers champs », et devient, par conséquent, « étranger ».

Etranger à son pays, à sa patrie, bien sûr, mais aussi à ses habitudes, à ses préoccupations quotidiennes.

De ce fait, **il prend aussi du recul** par rapport à son ancrage, à ses certitudes, aux idées « reçues » et pas toujours vécues.

Le pèlerinage, c'est donc **un temps de remise en cause**, un moment de quête et de questionnement. Pourquoi suis-je sur Terre ? Quelle est ma place dans l'Univers ? Et, plus

précisément, à l'endroit où je vis, et par rapport à mon entourage, que puis-je donner ? Comment rendre ce que j'ai reçu ? Comment réussir ma vie, le mieux possible.

Cette vie est courte, à l'image d'un voyage : les étapes sont des « tranches » de notre existence, et la destination finale symbolise son terme. Ainsi, un pèlerinage

de quelques jours, de quelques semaines... **peut aider à en comprendre le sens**, à lui donner une direction.



Jean-Michel Soliveres directeur des pèlerinages de Nîmes



Silhouettes de pèlerins réalisées par la ville de Buxerolles

A l'époque médiévale, sur les chemins de terre, le regard tourné vers le ciel

La religion imprégnant profondément la société médiévale, nombreux sont les femmes et les hommes qui prennent leur besace et leur bâton de marche pour accomplir un pèlerinage.

A une époque où le souci du salut constitue une préoccupation majeure de tous les croyants, accomplir un pèlerinage pour se rendre à Jérusalem prier sur le tombeau du Christ, à Rome sur le tombeau de l'apôtre Pierre, à Saint-Jacques-de-Compostelle, en mémoire de l'apôtre, est faire acte de pénitence, d'humilité et de foi.

Un pèlerinage constitue

d'abord un défi physique : la route est longue. Tenir la distance, affronter les intempéries, mais aussi courir le risque de rencontrer des brigands témoignent d'une foi profonde. Nombre de lieux de prière jalonnent le Chemin : à mesure que le temps passe la recherche d'un sens à la vie s'approfondit. Le pèlerinage constitue donc une démarche, à la fois physique et spirituelle, en vue de la transformation intérieure de celui qui l'accomplit. Comme on peut le voir ci-contre les pèlerins représentés par les sculpteurs romans se distinguent fréquemment par certains de leurs attributs. Parmi les élus au regard tourné vers la Jérusalem céleste, on observe un pèlerin de Jérusalem avec son sac orné d'une croix et un jacquet - pèlerin de Compostelle - avec son sac orné de la célèbre coquille ; il ne lui manque que son bourdon (bâton de marche).

En marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle, hier ... et aujourd'hui

Voies mythiques, les Chemins de Compostelle ne cessent de faire rêver. Qui ne connaît quelqu'un qui a envisagé de se lancer dans cette aventure qui remonte au IX^e siècle. De tout temps ont été trouvés courageux, ceux qui, chaussures de marche aux pieds et bâton de pèlerin à la main, tentent ce périple. Nous pouvons en effet appeler aujourd'hui défi, la démarche de ces hommes et de ces femmes de tous âges et de toutes conditions engagés sur les routes. On pourrait même ajouter des personnes à mobilité réduite que des valides aident à cheminer dans les meilleures conditions, grâce aux joëlettes, ces fauteuils roulants tout-terrain.

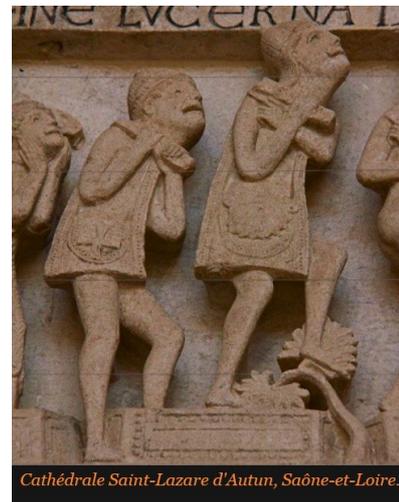


Pour certains, marcher jusqu'à Compostelle pour aller vénérer un saint est un Chemin d'évangélisation : « marcher sur les Chemins tout en regardant vers les cieux » est ici une formule tout à fait appropriée. Les pèlerins placèrent leur voyage sous le signe d'un symbole. Au début, ils se contentèrent de coquillages qu'ils trouvaient sur la plage et qu'ils ramenaient chez eux

comme souvenir. Car, depuis l'Antiquité on portait des coquillages pour se préserver de la sorcellerie, du mauvais sort et de toutes sortes de maladies. L'iconographie chrétienne n'apparaît qu'avec le culte de Saint-Jacques. Les pèlerins, lors de leur voyage de retour, fixent ces coquillages à leurs capes en l'honneur de l'Apôtre comme en son souvenir et les rapportent avec grande joie chez eux en signe de leur long périple.

« Les deux valves du coquillage représentent les deux préceptes de l'amour de son prochain auxquels celui qui les porte doit conforter sa vie Les valves qui sont disposées à la façon des doigts désignent les bonnes œuvres dans lesquelles celui qui les porte doit persévérer. Et les bonnes œuvres sont joliment désignées par les doigts parce que c'est par eux que nous opérons lorsque nous faisons quoi que ce soit. Ainsi, de même que le pèlerin porte la coquille tant qu'il est sur le Chemin de l'Apôtre, de même il doit se soumettre aux commandements du Seigneur ». (extrait du Veneranda dies, sermon du Codex Calixtinus)

A côté de son interprétation symbolique, la coquille permettait de se distinguer des autres voyageurs, de boire dans les fontaines ou de demander l'aumône car à la vue de la coquille, la charité devient devoir. La statue de Saint-Jacques (bois polychrome du XVII^e siècle) de l'ancienne priorale du même nom de Chatellerault est une belle représentation du costume du pèlerin : chapeau à larges bords, pèlerine, besace, gourde, bourdon (bâton de marche) et coquilles.



Cathédrale Saint-Lazare d'Autun, Saône-et-Loire.



.../...



Sur les pas de Saint-Jacques le Majeur (suite)

Pour beaucoup d'autres à notre époque la marche vers ce lieu saint de Galice ne s'effectue plus pour des raisons d'ordre religieux. Les aspects sportifs et culturels l'emportent sur les actes de foi. Au gré de leur cheminement, les marcheurs auront la chance de ramener d'innombrables images, car ces routes mènent à des sites naturels et bâtis tout autant qu'à des rencontres. Et, c'est un peu là aussi la récompense du marcheur qui quelque peu fatigué, trouvera toujours, lors des étapes, la joie de découvertes historiques ou légendaires. En bref, le pèlerinage de Saint-Jacques est devenu un fameux chemin de randonnée où les marcheurs rencontrent les amateurs d'art roman.

Au-delà des Chemins et quelle que soit la motivation initiale, la marche peut tout de même être considérée comme une quête personnelle qui demeure avant tout une belle force de caractère et de ténacité.

Partir vers Saint-Jacques-de-Compostelle, quelles que soient les raisons du départ, conserve un certain parfum d'aventure. Même si les pèlerinages médiévaux étaient sans doute plus durs et plus dangereux pour les cheminants, il s'agit de ne jamais perdre de vue que les routes vers la Galice sont avant tout des voies suivies par des marcheurs pour un long voyage semé d'épreuves et d'expériences diverses. Chemins de spiritualité pour certains, chemins de découvertes naturelles et historiques pour d'autres, mais toujours chemins de vie pour tous.

Quoi qu'il en soit, la coquille, marque des jacquets en marche vers Compostelle, orne les points de passage et les lieux de séjour et de prière. Ainsi en est-il de ces trois coquilles décorant un arc de porte d'une impasse ouvrant rue de la Regratterie à Poitiers

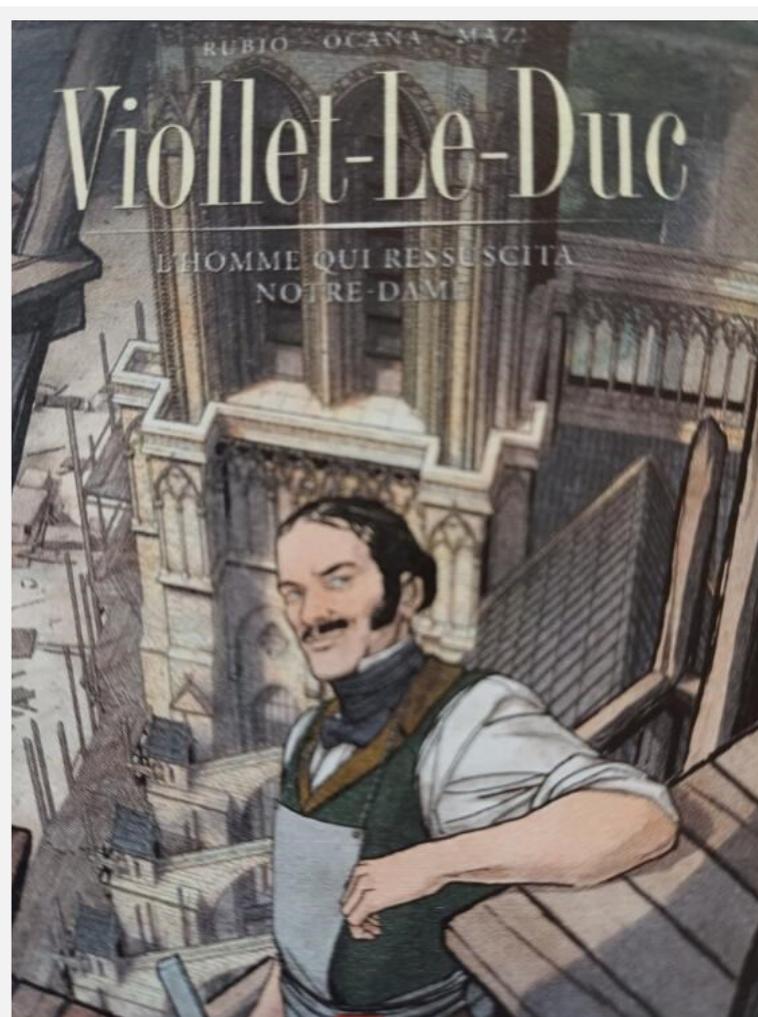


De même le blason à une croix et trois coquilles Saint-Jacques du linteau de la porte d'accès à la tourelle à vis de l'église de Saint-Romans-lès-Melle dans les Deux-Sèvres (Voie de Tours).

Proposé par Anne-Marie Pérez

Avec l'accord du rédacteur Joël Jalladeau

L'homme qui ressuscita Notre-Dame



Après l'incendie, le débat a fait rage : comment restaurer la plus fameuse cathédrale de France ? Et surtout, à quoi doit-elle ressembler ? Toutes ces questions se posèrent déjà au XIX siècle. Le temps, le peu de considération pour le patrimoine et les épisodes révolutionnaires avaient presque eu raison de la cathédrale ; la sacristie avait été détruite, la rosace sud endommagée, les statues décapitées, plusieurs cloches fendues.... Notre-Dame avait même finie par servir d'entrepôt à vin. Sous la Restauration, l'architecture gothique était même méprisée.

En 1845, Prosper Mérimée, écrivain et fonctionnaire, est déterminé à sauver Notre-Dame et décide de miser sur Eugène Viollet-Le-Duc, un architecte qui n'a même pas son diplôme des Beaux-Arts. L'homme voyage sans cesse et dessine. Il apprend à aimer l'architecture médiévale et se désespère de voir que de si beaux bâtiments subissent depuis des années la ruine et la spoliation. Viollet-Le-Duc apprend sur place par le dessin, brique par brique et arc par arc, les murs porteurs, les contreforts, les arcs-boutants et les voûtes.

Le chantier de Notre-Dame débute en 1845 et ne sera pas sans obstacle jusqu'à la consécration de sa cathédrale le 31 mai 1864.

.../...

Stéphane Bataillon

Scénario Salva Rubio

Dessin : Eduardo Ocana

Les bâtisseurs tome 1 Edition Delcourt

Proposé par Marie Gauchet

D'après « La Croix » numéro spécial 43083

1er décembre 2024



Le coin du lecteur

Stéphane Carlier
Clara lit Proust



Livre « Clara lit Proust » de Stéphane Carlier.
Une adorable histoire de la vie de gens simples, avec une belle écriture de tous les jours, mais tellement délicieuse et addictive.

Proposé par Lionel Baccou

Livre « Compostelle pour les vieux »

« Dix ans de marches diverses et variées, jusqu'au Japon. Et aujourd'hui le bonheur d'être publié aux belles Editions Eyrolles. De quoi s'agit-il? Uniquement d'encourager tous ceux qui, déjà un peu âgés, commencent à baisser les bras et à se laisser un peu aller. C'est à 71 ans pile que je partais pour la première fois pour 1600 bornes. J'en ai bien ch.., mais aujourd'hui à 81 piges, je prépare mon prochain chemin vers Santiago! "À bas l'EHPAD, vive la marche", c'est ma devise! Faire Compostelle, c'est découvrir en soi une incroyable force physique et spirituelle. Et c'est aussi et surtout réveiller des capacités physiques qu'on croyait disparues pour toujours. Bref, si dans votre entourage, quelqu'un hésite encore à se lancer sur le Camino, voilà un bouquin sympa où j'énumère avec ironie toutes les trouilles qu'on peut avoir. »

Proposé par Cathy Proust



L'écureuil du printemps



Écureuil du printemps, écureuil de l'été, qui domines la terre avec vivacité, que penses-tu là-haut de notre humanité ?

— *Les hommes sont des fous qui manquent de gaîté.*

Écureuil, queue touffue, doré trésor des bois, ornement de la vie et fleur de la nature, juché sur ton pin vert, dis-nous ce que tu vois ?

— *La terre qui poudroie sous des pas qui murmurent.*

Écureuil voltigeant, frère du pic bavard, cousin du rossignol, ami de la corneille, dis-nous ce que tu vois par delà nos brouillards ?

— *Des lances, des fusils menacer le soleil.*

Écureuil, cul à l'air, cursif et curieux, ébouriffant ton col et gloussant un fin rire, dis-nous ce que tu vois sous la rougeur des cieux ?

— *Des soldats, des drapeaux qui traversent l'empire.*

Écureuil aux yeux vifs, pétillants, noirs et beaux, humant la sève d'or, la pomme entre tes pattes, que vois-tu sur la plaine autour de nos hameaux ?

— *Monter le lac de sang des hommes qui se battent.*

Écureuil de l'automne, écureuil de l'hiver, qui lances vers l'azur, avec tant de gaîté, ces pommes... que vois-tu ?

— *Demain tout comme Hier.*

Les hommes sont des fous et pour l'éternité.

Paul Fort (1917) Proposé par Lucien Quéré

L'œil d'Anne-Marie :

En y réfléchissant bien, ce "poème - comptine" sert la cause de la sagesse pacifiste, avec toutefois une simplicité teintée de pessimisme.



Argelas



Ficaire



Chardon Espagne



Asphodèle

Pistachier



Azuré



Amandier en fleur



Bec de grue



Aubépine



Coquelicot



Lézard ocellé



Ciste



Bruyère rose



Camomille des teinturiers



Bruant ortolan



Collecte des bouchons

Dans le cadre de « Pèlerins solidaires », nous récoltons lors de chaque manifestation, des bouchons au profit de :

« La Compagnie des Bouchons »

Association reconnue d'intérêt général, créée le 15 décembre 2012, grâce au dynamisme de son président Mr Balland et de son équipe de bénévoles, située à Cavaillon.

Objectif : Aider les adultes porteurs de handicaps à vivre dignement. Protéger l'environnement.

Aider les personnes handicapées vieillissantes dont les frais médicaux ne sont plus totalement couverts.

Améliorer le quotidien des foyers d'accueil des personnes handicapées moteur et /ou physique, sourds avec handicaps associés.

Acquérir la communication par tous les moyens nécessaires ainsi, création d'ateliers en LSF. Accueillir et offrir un lieu de vie à des adultes du Vaucluse. Une aide à la Mutuelle, matériel de bien-être, communication, loisirs, sorties, activités diverses etc...

Quels bouchons et couvercles conserver ?

-Le PLASTIQUE :

Les bouchons alimentaires : tomate ketchup, mayonnaise, pâte à tartiner, couvercles des boîtes des chocolats en poudre, lait concentré, crème fraîche, yaourts à boire, moutarde, pots de café, eau, lait, soda, jus de fruits, bouchons de lait en poudre pour bébé etc....

Les produits ménagers : bouchons de produits vaisselle et lave-vaisselle, bouchons des assouplissants, de l'eau de Javel, du cirage, lessives, etc.

Dans la salle de bain : dentifrice, laque, shampoing, savon liquide, déodorant, mousse à raser, gel douche etc...

Recyclage : En palettes plastiques, d'équipements automobiles /pare-chocs, tableaux de bord, matériel de jardinerie, de siège-auto enfants, poubelles, matériel urbain etc...

-Le LIEGE :

Bouchons en liège

Recyclage : Transformés en granulés pour être valorisés sous forme de produits agglomérés utilisés pour l'éco-construction en isolation ou pour de la décoration, chaussure etc...

Pour plus de renseignements : <https://lacompagniedesbouchons.jimdofree.com/>

Catherine Proust

Responsable de la collecte des bouchons





LES NOUVELLES NORMES D'ATTRIBUTION DE LA « COMPOSTELA » OU COMMENT... CERTAINS CHEMINS DE PÈLERINAGE VALENT PLUS QUE D'AUTRES !

par Pierre SWALUS pierre.swalus@verscompostelle.be



Les conditions pour recevoir la « Compostela » ont été modifiées de manière assez discrète. Suffisamment discrète pour être passées presque inaperçues.

Ces changements concernent la distance et le chemin à parcourir pour l'obtenir.

Précédemment, les piétons et les cavaliers devaient avoir parcouru au moins les 100 derniers km.

Dans la nouvelle réglementation, les conditions sont un peu (un peu ?) plus compliquées : voici la traduction en français du texte de l'Office des pèlerins de Compostelle [(le texte espagnol : (1))]:

Conditions requises pour recevoir la Compostelle :

PÈLERINAGE À PIED OU À CHEVAL : avoir parcouru 100 km continus vers Saint-Jacques sur le même itinéraire que ceux identifiés dans le système informatique du Centre International d'Accueil des Pèlerins. La dernière étape pour compléter le nombre de kilomètres sera, au moins, celle immédiatement avant d'arriver à la Cathédrale.

Si le pèlerin commence son voyage hors d'Espagne par l'un des itinéraires identifiés dans le système des Centres d'accueil des pèlerins internationaux, le nombre de kilomètres continus sur le territoire national espagnol ne sera pas inférieur à 70 km.

Une première remarque : les itinéraires identifiés par le système informatique du centre d'accueil des pèlerins ne sont mentionnés nulle part.

Comment comprendre ce texte ?

Tout d'abord que ce ne sont plus les cents derniers Km qu'il faut avoir parcourus mais au moins 100 Km sur n'importe quel chemin en Espagne et parcourir comme dernière étape celle arrivant à Compostelle.

On peut donc par exemple marcher de Roncevaux à Logrono (une centaine de km) puis rejoindre par train/bus la localité d'Arca et marcher la dernière étape pour rejoindre Santiago. Ou faire n'importe quel tronçon d'une centaine de km sur un chemin espagnol, puis de rejoindre le lieu de départ d'une dernière étape avant Compostelle et de parcourir cette dernière étape.

Mais, si on commence par marcher sur un chemin hors Espagne, peu importe le nombre km parcourus, il faudra au moins marcher 70 km en Espagne dont la dernière étape avant Saint-Jacques.

Cela signifie très clairement que les km marchés en France ou au Portugal n'ont pas la même valeur que les km marchés en Espagne !

Difficile à comprendre cette discrimination entre les différents km et les différents chemins suivant qu'ils soient espagnols ou qu'ils soient autres.

Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ?

Ou peut-être ne faut-il pas trop pénaliser les intérêts économiques de l'Espagne et de la Galice ?

(1) <https://oficinadelperegrino.com/peregrinacion/la-compostela/> « PEREGRINACIÓN A PIE O A CABALLO: haber realizado 100 km continuos en dirección a Santiago en un mismo camino de los identificados en el sistema informático del Centro Internacional de Acogida al Peregrino. La última etapa para completar el número de kilómetros será, al menos, la inmediatamente anterior a la llegada a la Catedral En el caso de empezar el camino fuera de España por alguno de los caminos identificados en el sistema del Centro Internacional de Acogida al peregrino, el número de kilómetros continuos en territorio nacional español no será inferior a 70 km



Entre l'acquisition du sac à dos, du duvet, l'achat des chaussures, voire plus si on veut être en autonomie, s'équiper pour marcher peut vite devenir onéreux.

Depuis quelques années, la seconde main a le vent en poupe. Eh bien on le trouve aussi pour les équipements de plein air.

Voilà 3 sites où trouver de l'occasion en très bon état, à prix intéressant :

campside.com

<https://www.bivouac-location.fr/materiel-occasion>

Application [everide](#)

Catherine Casanova



La recette

Cookies IGB (indice glycémique bas)

- 140 g farine semi complète
- 50 g sucre de coco
- 100 g de purée de noisettes
- 100 g de pépites de chocolat
- 1 œuf
- 2 g de bicarbonate de cuisine
- Quelques noisettes grillées pour la décoration



Préchauffer le four à 180°. Dans un saladier mélanger la purée de noisettes et le sucre de coco. Ajouter l'œuf. Incorporer la farine, le bicarbonate et bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien amalgamée. Finir avec les mains pour obtenir une belle boule. Incorporer les pépites en travaillant la boule. Faire un rouleau et découper en morceaux à étaler sur du papier sulfurisé. Ajouter les noisettes concassées.

Enfourner les cookies pour 10 mn de cuisson.

Proposé par Lionel Baccou