



ÉTAT PHYSIQUE RECOMMANDÉ

Exigences basiques pour faire le Chemin

L'entraînement préalable et la planification personnalisée des étapes sont des parties fondamentales de la préparation.

Pour faire le **Chemin de Santiago**, il est conseillé de se préparer préalablement au moyen d'**exercices de gymnastique** qui aident à tonifier et donner de l'élasticité aux muscles, surtout ceux des jambes, du dos et du cou. L'entraînement doit s'initier quelques **mois avant de commencer le pèlerinage**, en réalisant par exemple des marches qui augmenteront graduellement en temps et difficulté.

Dans le cas d'un âge avancé ou de souffrir certaine pathologie, on recommande une **reconnaissance médicale au préalable** pour déterminer l'aptitude du plan, le grade d'effort conseillé et les questions à éviter.

Il est nécessaire d'élaborer une **planification par étapes** qui s'adapte aux capacités physiques de chacun. Dans les étapes qu'on s'est fixées, on ne doit pas se mettre des objectifs trop rigides et inamovibles qui obligent à réaliser des efforts surhumains, étant donné qu'ils pourraient dériver en lésions ou fatigue excessive et frustrer l'expérience du **Chemin**. Il est très important de **doser l'effort et suivre notre propre rythme**, surtout si le pèlerinage est long et dure plusieurs jours, et prendre en compte les distances entre les arrêts et les auberges.

Une aide spéciale pour la planification sera d'avoir en main un guide du **Chemin**.

Dans la planification au préalable élaborée, il sera intéressant de prendre en compte la **prévision météorologique** des lieux par lesquels on va passer; on pourra ainsi adapter les vêtements à la chaleur, au froid ou à l'humidité. Ce dernier facteur est très important, étant donné qu'il peut affecter les personnes qui souffrent de douleurs chroniques de type musculo-squelettiques.

Une autre mesure recommandée au préalable est **préparer la musculature** pour cet effort; ainsi, une visite chez le kinésithérapeute pour décharger les muscles aidera à commencer le **Chemin** dans des conditions optimales.

L'effort que te demandera de faire le Chemin à pied

Les exercices d'étirement et d'échauffement doivent être constants pendant le parcours du Chemin.

L'**entraînement préalable et quotidien** à travers des marches chaque fois plus longues devrait aller de pair avec la **réalisation d'exercices d'étirements et d'échauffement**, qui doivent être constants lors du **Chemin**. Avant de commencer chaque étape, on pratiquera de la gymnastique d'étirement. Il faut faire spécialement attention aux genoux et aux muscles de la cuisse antérieure et postérieure (quadriceps et ischio-jambiers, respectivement).

L'effort que tu devras fournir pour faire la route à vélo

Il faudra consacrer deux mois à l'entraînement.

Une bonne planification de la réalisation du **Chemin en VTT** peut être de l'ordre de **60 ou 100 km par étape**. Pour les personnes qui ne sont pas habituées à faire des parcours en vélo et en fonction de la distance proposée pour chaque étape, un entraînement préalable sera nécessaire pendant deux mois environ.

Dans cette pratique, il est **conseillé d'être accompagné**, de faire particulièrement attention à la circulation et de toujours respecter les règles de circulation, comme la circulation en ligne et avec les équipements de sécurité nécessaires prescrits par la réglementation. Nous devons également garder à l'esprit que ce sont 200 km qui doivent être parcourus à vélo pour pouvoir demander la **Compostelle** au Bureau du Pèlerin à Santiago.

Dans notre prévision de l'extension des étapes, il convient **d'étudier les profils** de chacune d'entre elles, chose importante, en plus des conditions physiques de chaque participant. Cette option présente des avantages, tels que connaître les lieux d'intérêt à proximité de l'itinéraire ou faire des arrêts uniques sans hâte.

À pied, on fait en moyenne 4 ou 5 km par heure, ce qui pour un cycliste peut être de 12 ou 13 km ; 60 km en 5 heures environ.

La période idéale pour démarrer le **Chemin** à vélo est la **première quinzaine de septembre**, surmontant ainsi les rigueurs de l'été, les journées étant encore longues.

Le pèlerinage à cheval

Cela nécessite une planification et un développement particuliers.

Le **pèlerinage à cheval**, pour être accrédité de la **Compostelle**, exige d'avoir parcouru la même distance qu'en marchant: 100 km, bien que les promeneurs auront toujours la préférence sur les cavaliers ou les cyclistes pour se loger dans les **auberges publiques**. Le pèlerinage à cheval nécessite évidemment une **planification et un développement particuliers**, et c'est pourquoi nous recommandons donc de faire appel à des associations ou des centres spécialisés pour le réaliser.

Le réseau de refuges publics ne permet pas les nuitées de chevaux.

Les pèlerins qui prévoient d'entrer dans la ville de **Santiago** avec des chevaux doivent **notifier leur arrivée à la Police Locale** et ce, plusieurs jours à l'avance. La police leur indiquera l'itinéraire obligatoire et le calendrier prévu, en même temps qu'elle leur donnera un permis d'entrée jusqu'à la **Praza do Obradoiro** qui autorise un bref arrêt devant la **Cathédrale**. Immédiatement après, les montures doivent être amenées dans les écoles d'équitation ou les logements que le pèlerin a prévu à cet effet.

En 2014, il y a eu 1.520 pèlerins à cheval.