

CHEMINONS...

Juin 2006

Activités des mois à venir

La signalétique

Il s'agit de marquer le Chemin de Compostelle dans le département en complétant le balisage du GR 655 avec une flèche jaune et une coquille jaune sur fond bleu. Le matériel devrait nous être livré en juin (?), et la réalisation sur le terrain se ferait à l'automne .

Geneviève Thomas est à la tête (pensante,) de ce projet. *voir ci-contre ses observations sur le chemin vers Rome.*

Les permanences

Elles se proposent d'accueillir les futurs pèlerins, de les informer et les aider pour la réalisation de leur projet, d'écouter ceux qui reviennent et d'être un moment où tous peuvent venir se retrouver.

Elles se tiennent à CAP SUD, 2 rue de la Jeunesse de 10 à 12h.

samedi 10 juin
samedi 9 septembre
samedi 14 octobre
samedi 18 novembre
samedi 9 décembre .

Vernissage de l'exposition itinérante "les chemins de Saint Jacques en Vienne "

A Angles sur l'Anglin le samedi 1^{er} juillet après midi. Une marche touristique-culturelle sur les sites caractéristiques du village précédera le vernissage à l'office du tourisme.

Rendez-vous pour la visite à 15 h à l'office du tourisme, à 18 h pour le vernissage .

La visite sera conduite par de véritables connaisseurs du site, de son histoire et de ses légendes : Il serait dommage de ne pas y participer .

Journée des associations .

Elle se tiendra à Blossac le 24 septembre . Nous y aurons un stand .Un groupe de travail, auquel vous pouvez vous joindre , se réunira sous la conduite de Michèle Delagarde le **lundi 19 juin, à 18 h, chez elle, 7 rue de la source à st Benoît**

Ils sont sur le Chemin

(et ont annoncé leur départ)

Louissette FARGE partie début mars avec le projet de faire l'aller et retour Le Puy, Santiago

Anne-Marie et Jean-François DANREE partis le 12 mai de ST Benoît, pour aller à Santiago

Antoine HARDY fait le chemin en 4 séquences, il à déjà parcouru Poitiers- St jean Pied de Port

Le projet de Marie-France et Patrice GOULARD

Rejoindre Jérusalem à partir de Santiago en passant par l'Afrique du Nord . Ils pensent partir en septembre 2006 de Santiago, et arriver à Jérusalem pour Noël 2007.

Nous leurs souhaitons bien du courage !!
Buen Camino.



Geneviève sur le chemin de Rome

Salut! Quelques commentaires sur les **balisages**: je suis donc maintenant presque à la fin du chemin du Piémont qui m'a beaucoup étonnée par la qualité de son balisage. Il y a des leçons à prendre !!

En plus du GR78 qui est entièrement balisé de Carcassonne à Lourdes, il y a le balisage jacquaire avec les flèches jaunes, fournies là aussi par St Jean Pied de Port. Le must c'est vraiment l'Ariège où en plus des flèches il y a des poteaux panneaux avec flèches directionnelles, aux carrefours des chemins ou des routes, avec les indications dans les 2 sens pour les localités à venir, kilométrage et possibilités de logement et en dessous un plan de l'étape suivante. Ces poteaux ont été mis en place par le conseil général, en collaboration avec l'asso Ariège, la FFRP et les communautés de communes !!

J'ai rencontré le président Roger Puech que je connaissais déjà et il m'a dit qu'ils étaient toujours en étroite relation avec les OT du département qui sont très intéressés par ce chemin. Si on pouvait arriver à ça dans la Vienne... il y a même 2 haltes jacquaires gérées par les communes! Les flèches sont souvent collées ou vissées, dans la forêt, avec des vis en fer. Ils affirment ne pas avoir besoin d'autorisation et qu'ils n'ont jamais eu de problèmes.

A part ça tout va bien le plus dur est fait, maintenant je m'éloigne de la montagne, aujourd'hui je suis à Pamiers, à 8 jours de la mer. j'ai quand même croisé 5 pèlerins dans la semaine après Pâques!

Amitiés à tous.

Geneviève Thomas,

De retour

André Maumet

Parti de Montpellier, mon voyage sur **la Voie d'Arles** s'est terminé à Puente la Reina après 29 jours de marche.

Cette voie est magnifique par les différents paysages, mais assez dure physiquement par les étapes longues avec beaucoup de dénivelé.

L'importance du nombre de pèlerins et de la place des gîtes nécessitent de retenir sa place.

Sur la partie espagnole la course au lit est ouverte, c'est bien dommage, mais la magie du Chemin existe encore

Les activités passées

Fléchage

Nous étions 10 ce lundi 6 février, pour le premier exercice de fléchage, (à blanc.)

Nous sommes allés à pied, de Cap-Sud à l'Abbaye de Fontaine le Comte.



Nous avons examiné les problèmes posés. La conclusion: Pas trop de flèches, mais suffisamment.

Difficile à définir, mais en situation sur le terrain, c'est assez facile à comprendre. Tant qu'on ne change pas de direction, rien à faire.

Aux carrefours et aux croisements, c'est là qu'il faut de la réflexion !

Sections et équipes de fléchage :

1- Port de Piles, Vieux Poitiers: Albert Theys, Jean Varenne, Jean-Michel Guedjali.

2- Vieux Poitiers, Pont Joubert à Poitiers Jacques Bourgin, Jean-Claude Miot, André Maumet.

3- Poitiers, de Saint Hilaire au pont de l'autoroute (entrée de Fontaine) : Geneviève Thomas, Jean-Louis Rousseau

4- Pont de l'autoroute au passage de la Douardière : Michel Rivault Pineau, Roger

5-Douardière, Lusignan, Saint Sauvant : Geneviève et Eric Thomas, Nicole Bouillet, Claude Réau, Jean-Louis Rousseau

Kiné

Onze participants ce matin 4 février à la salle la Farandole pour écouter Jean-Louis GUILLOT, masseur-Kinésithérapeute.

"Le corps gère moins bien l'inhabituel"

Dans l'effort il faut trouver **l'allure** qui convient à ce qu'on est. c'est celle où on élimine bien les déchets que crée l'effort.

Après l'effort il faut décompenser le dos (s'allonger sur le dos et rapprocher les genoux), étirer les jambes et masser la voûte plantaire.

Nourriture: faire un bon repas le soir avec des sucres lents (pâtes, riz, pain) avec légumes et fruits.

Petit déjeuner avec le minimum de sucre rapide, jambon, beurre, pain...

Pendant l'effort: boisson énergétique, et barres énergétiques qui diffusent rapidement (voir ce que prennent les cyclistes).

Sac à dos: bien équilibré et ajusté au dos. Lorsqu'on enfle le sac à dos s'organiser pour limiter l'effort et les contorsions du dos.

(le poser sur un muret, une table, se faire aider par un autre et réciproquement.)

Tendinite , prévention : éviter la surcharge pondérale, choisir (longuement) une chaussure adaptée au pied. en cas de besoin : talonnette.

La chaussette de contention facilite le retour veineux.

Masser le muscle et non le tendon. Traiter la douleur avec du paracétamol et le froid (ruisseau, glaçon...)

Strapping de la cheville et du genoux, il fallait être là pour voir...

Podologue

Seize participants à la séance avec le podologue, le 1^{er} avril. On a tout appris sur les innombrables maux qui peuvent atteindre nos pauvres pieds. Mais c'est surtout les ampoules et leur prévention qui ont retenu l'attention des marcheurs.

Espagnol

L'initiation à l'espagnol sous la houlette de Sandrine Dairon se déroule avec un succès grandissant: 15 participants.

La classe est studieuse et active, et toujours joyeuse, même si chacun n'arrive pas à prononcer avec l'élégance du professeur "naran-ja" !!

Comment rouler le "erre" et dans la foulée aller chercher au fond de la gorge la "jo-ta"....?

Le groupe qui a commencé fin février sera, avec beaucoup de regret, en vacance le mardi 11 avril.

Orientation

Animée par Albert Theys, l'initiation à l'orientation a intéressé 11 personnes ce samedi 25 mars.

Lire les cartes et ses courbes de niveau, savoir se situer entre parallèles et méridiens,

trouver le nord avec sa montre, la mousse, le chevet d'une église, ou avec sa boussole, voilà, entre autre, ce qu'ont appris les participants.

Le 2 avril ce fut la marche d'application en forêt à Thuré.

Vernissage à L'Isle - Jourdain

Du jamais vu! Nous étions 10 de l'association pour le vernissage de l'exposition à l'Office de Tourisme de l'Isle-Jourdain, le 7 avril

La salle était pleine pour accueillir en plus, le maire et quelques conseillers municipaux, la présidente de l'O.T, et quelques membres de cette organisation, des marcheurs et des cyclistes.

Jean-Claude Soltane, l'enfant du pays présenta l'association et l'exposition avant de

prendre le verre de l'amitié. Puis ce fut le diaporama réalisé par les Rousseau sur leur chemin de Poitiers à Compostelle. L'émotion était au rendez-vous, et les pèlerins chantaient en chœur "Ultreia" !

Auparavant, en milieu d'après-midi, un groupe de marcheurs avait fait le tour de l'Isle-Jourdain par un temps superbe.

Entraînement à la marche au long cours

Faute de participants cette marche prévue de Poitiers jusqu'à Pons n'a pas eu lieu cette année. Georges Creuzenet qui l'organise est prêt à repartir l'an prochain

Inauguration de la borne jacquaire à Buxerolles

Mardi 4 avril à 18 h le maire de Buxerolles et une partie de son conseil municipal , s'étaient donné rendez-vous, avec les représentants de la Région, de Gaz de France, du président de la FDRP, des responsables, au sein de cette association, du balisage du GR 655 et d'une vingtaine de membres de l'association des "amis des chemins de saint Jacques en Vienne".

Il s'agissait d'inaugurer la borne jacquaire,



implantée tout près de ce lieu symbolique. Après que madame Asserin (conseillère municipale à Buxerolles) ait brossé l'histoire du chemin, le président André Maumet a dit en quelques mots l'objet de l'association :

Aider ceux qui se préparent à partir sur le chemin, Accueillir les pèlerins de passage et participer à l'organisation de l'hébergement. Mettre à jour et promouvoir le patrimoine jacquaire du département.