

L'avant-chemin...

La préparation physique

Marcher pendant plusieurs centaines de kilomètres n'est pas une mince affaire et une condition physique optimale s'impose. C'est une banalité de le dire. Tout dépend de vous. Si vous êtes sportif depuis vos premiers pas, alors vous êtes peu concerné par ce paragraphe, encore que ...

Voici donc quelques conseils pour vous qui avez, avec le sport, des relations épisodiques, voire distantes.

Concentrez tout votre temps libre à la marche. Faites attention au vélo. Une chute, une clavicule cassée et voilà le rêve brisé.

Pendant les 6 mois qui précèdent votre départ, marchez avec un sac à dos à la journée et vos bâtons à raison de 20 km par semaine. Les deux derniers mois, faites 20 km par semaine mais en une seule fois. Faites tous vos déplacements autour de chez vous à pied autant qu'il est possible. Ne dépassez pas 5 km/h. Tout cela est compatible d'une activité professionnelle. Durer : là est l'enjeu. Il faut rester raisonnable et ne pas trop en faire au risque de partir avec une tendinite. Pensez à bien vous hydrater et faire vos étirements au retour de vos balades.

De toute façon, sur le chemin, votre corps va se plaindre pendant une petite semaine puis, lassé par votre indifférence, va finir par se taire.

L'apprentissage

Et si vous faisiez une randonnée de quelques jours, avec votre équipement au grand complet, juste pour apprendre, comme si vous étiez sur le *Tro Breizh* ? Nous avons procédé ainsi et bien nous en a pris !

Voici 3 suggestions de randonnées en Bretagne, sans difficulté, randonnées que nous avons faites bien sûr.

Le Sentier des 3 Abbayes

Magnifique itinéraire en boucle d'environ 100 km.

Vous partez de Montfort-sur Meu, belle petite ville médiévale, pour rejoindre Saint-Méen-le-Grand et son abbaye puis direction la forêt de Brocéliande et l'abbaye de Paimpont. Retour à Montfort par de superbes chemins en forêt qui vous font passer devant les vestiges de l'abbaye Saint-Jacques. Un petit bonheur.

Pour en savoir plus : <https://www.sentier3abbayes.com/>



Quand partir ?

Indépendamment de vos contraintes personnelles, il existe des périodes favorables tant du point de vue du logement que du point de vue météo.

Si la météo se quantifie facilement, son ressenti est très personnel. A vous de voir donc. Notez que la canicule est moins pesante quand les jours sont plus courts. Pour ce qui du logement, la période entre mi-juin et fin août est plus difficile en chambres d'hôtes car nous, marcheurs, n'y sommes que pour une nuit. Bien souvent, les touristes à moteur auront la préférence des loueurs. Ce qui se comprend bien sûr. A contrario, dans certains campings, les services de restauration ou épicerie n'ouvrent souvent qu'à partir de juin.

Tableau de marche et logement (facultatif)

Vous voici plus aguerri et plus motivé que jamais. Votre *Breizh ma Bro*[®] en main, vous avez défini votre point de départ et votre point d'arrivée. Il vous reste à découper votre chemin en étapes avec un lit chaque soir.

Une moyenne de 20 km par jour est raisonnable mais vous aurez parfois des journées à 25 km voire un peu plus. En fait, c'est le lit qui décide.

Faut-il prendre un jour de repos de temps à temps ? A vous de voir. Nous, nous préférons ne jamais nous arrêter mais nous découpons notre parcours pour arriver dans un bel endroit, une cathédrale par exemple, avec une étape de 10 km.

Autant sur les chemins de Saint-Jacques, et surtout en Espagne, vous pouvez réserver votre lit un ou deux jours à l'avance, **autant sur le Tro Breizh**, mieux vaut faire quelques réservations (surtout en pleine saison...).

Le *Bara Bed*[®] (« manger et dormir ») est là pour vous aider. Explorons les différents types d'hébergement :

Type d'hébergement	Avantages	Inconvénients
Hôtel	Confort, proximité de commerces et de points de restauration. Linge fourni. Accepte une seule nuitée en toute saison.	Le prix suivant le lieu et la catégorie de l'hôtel. Obligation de sortir pour le dîner si l'hôtel ne dispose pas de restauration adaptée.
Chambre d'hôte	Confort, Possibilité parfois d'avoir un coin cuisine. Linge fourni	Exigence de plusieurs nuitées lors des ponts du mois de mai ou en pleine saison Le prix suivant le lieu. Parfois situé en campagne sans restauration possible. Il faut alors porter son repas ou demander à son hôte de vous faire quelques courses. Votre hôte peut aussi venir vous chercher sur le chemin et vous y ramener.
Camping en bungalow ou mobil home	Confort et espace. Prix intéressant. Dîner dans votre gîte => peu onéreux	Un drap de couchage évite d'avoir à louer des draps mais il faut le porter. Souvent, le ménage est à faire avant de partir ...
Camping en cabane, tente, ...	Prix bas. Rustique et parfois peu spacieux. Attention à la « cabane étape » prévue pour 2 personnes mais pas de place pour les sacs.	Un sac de couchage est utile ou alors un drap de couchage si les couvertures sont fournies
Gîte communautaire (auberge de jeunesse, gîte communal, autre)	Prix bas. Restauration souvent possible sur place ou aux alentours.	Possiblement bruyant mais vous avez vos boules Quies.

Votre tableau de marche est terminé. Tout y est consigné. Vous avez même noté les lieux de ravitaillement possibles en tenant compte des jours fériés, des dimanches et des lundis.



Dormir sous la tente

Grand gagnant de l'hébergement bon marché, dormir sous la tente présente bien des avantages mais aussi quelques inconvénients.

Sur Saint-Jacques, craignant de ne pas trouver de logement, j'avais acheté une tente sarcophage de 930 g. Mon couchage se composait d'un oreiller gonflable de 35 cm de côté, d'un matelas pneumatique de longueur 115 cm (330g) et d'un sac de couchage. Cela suffit pour bien dormir.

Finalement, je ne m'en suis servi que 2 fois avant de reconduire à la poste tente et matelas pneumatique. J'en garde néanmoins un bon souvenir.

Voici un avis parmi d'autres sur le sujet :

Avantages :

1. Coût de la nuitée imbattable.
2. Les mois de juillet et août ne sont plus un problème.
3. Réserver son logement en terrain de camping la veille pour le lendemain suffit.
4. Permet d'adapter la longueur de l'étape à son état de forme ou à la météo.
5. Si vous marchez en couple, une tente 2 places est moins lourde que 2 tentes une place.

Inconvénients :

1. Monter sa tente ou la plier sous la pluie n'est pas une sinécure.
2. Si vous avez le dos fragile, le lever matinal peut être un peu compliqué.
3. Plus la tente est légère, plus elle est chère et plus son volume est limité.
4. Les terrains de camping sont parfois éloignés des points de ravitaillement ; il faut donc porter sa nourriture.

Conclusion

Dormir sous la tente est la meilleure solution pour les plus jeunes d'entre nous pour qui l'aspect financier est essentiel. Pour les seniors, c'est à chacun de voir. Mais c'est tout de même tentant surtout si vous marchez seul.

