

En chemin...

Le rythme de la journée

S'il fallait caractériser la marche longue distance par un seul mot, ce serait « durer ». Le rythme de marche du premier jour doit être aussi celui du dernier jour. Voici donc une suggestion traitant du rythme de la journée que vous vous presserez d'adapter. Il n'est de bon rythme que le vôtre :

- Un lever à 6 heures pour un départ à 7 heures est un grand classique. C'est celui de toutes les auberges en Espagne sur le chemin de Saint-Jacques. D'ailleurs, l'aubergiste s'impatiente si on traîne car il faut tout remettre en ordre pour accueillir les suivants ! En fait, tout dépend de votre gîte. En bungalow, aucun souci. C'est vous qui décidez. Mais en chambre d'hôte, une négociation sera nécessaire et des concessions à faire pour l'heure du petit déjeuner. Et quand vous avez rendez-vous avec la canicule, peut-être partirez-vous sans petit déjeuner. Cela arrive. Partez donc aussitôt qu'il vous est possible.
- Avant la pause du matin, faites une bonne dizaine de kilomètres.
- A la pause du matin, retirez vos chaussures. Si vos chaussettes sont humides, mettez-les à sécher sur la corde à linge de votre sac (cf. article sur le portage) et prenez la paire qui se trouve dans la poche filet. Petit en-cas et quelques légers étirements. 30 minutes max.
- Vous voici reparti. Calez votre pause de midi pour n'avoir qu'un maximum de 6 à 8 km à faire avant l'arrivée.
- A la pause du midi, sortez votre tapis de sol et mettez chaussures et chaussettes à sécher. Après déjeuner, il est tentant de faire une sieste sur votre tapis de sol, avec oreiller gonflable et sac à dos sous les genoux. C'est un moment de relâchement musculaire qui vous aidera à finir la journée.
- Il vous reste entre 1 et 2 h30 de marche avant l'arrivée, mais aux heures les plus chaudes.

A titre indicatif, nous marchons à la vitesse de 4,3 km/h. Il n'y a aucune raison pour que ce soit votre vitesse. A vous de trouver votre rythme de croisière. Marcher trop vite vous expose à des tendinites.

En tenant compte des pauses, des visites, rencontres etc., comptez environ 7 heures pour faire 20 km.

Deux à trois jours avant, il est bien de contacter votre gîte pour confirmer votre réservation et échanger sur l'heure d'arrivée, commodités, et commerces de proximité. C'est toujours apprécié.

Marcher

Sur les milliers de kilomètres parcourus sur les grands chemins, je fis, sur le chemin de Saint-Jacques, 500 km seul ; puis 1400 km en groupe. Suivirent, au-delà de Saint-Jacques, plusieurs milliers de kilomètres en couple.

- **Seul**

En marchant seul, je n'ai jamais eu, de ma vie, un tel sentiment de liberté. Personne ne vous attend. Les piétons, les vélos n'hésitent pas à vous aborder. La vie de famille et la vie professionnelle ont leurs contraintes, leurs horaires. Là, rien. L'esprit vagabonde. Vous lâchez prise. Une expérience inoubliable.

Oui, mais comme nous n'avons pas l'habitude d'une telle solitude, cela peut peser parfois à certains. Et marcher seul n'est pas toujours un choix.

- **En couple**

Marcher en couple est une aventure. La solidarité est totale. Les soucis de l'un sont les soucis de l'autre. Nous n'avons qu'une seule règle : arriver au gîte avec le même niveau de fatigue. En général, je porte tout ce qui est commun : pharmacie, trousse d'accessoires, nourriture etc. Cela fait un écart de 3 kg environ. Nous avons croisé plusieurs couples en Espagne, en Italie. Nous nous ressemblions tous. On finit par faire corps avec le chemin.

• En groupe

Deux types de groupe sont à considérer ici : le groupe de rencontre et le groupe d'amis.

Sur le chemin de Saint-Jacques, des groupes se forment, se séparent, se retrouvent. Ainsi, après être parti seul de la maison, nous étions 3 à partir de Bordeaux puis 5 à partir de Puente La Reina pour finir à 8 à Saint-Jacques dont une canadienne et un américain. Nous ne marchons pas toute la journée ensemble mais nous nous retrouvons le soir au gîte. A chacun son rythme.

Partir avec des amis est différent. Il est tentant de vouloir marcher ensemble au risque de marcher trop lentement pour certains et trop vite pour d'autres. Les centres d'intérêt diffèrent le long du chemin. Plus le groupe est important, plus c'est difficile de maintenir une cohésion sans frustration. Il est bien de définir au départ quelques règles de vie.

Mais le point dur reste le logement. Au-delà de 4 marcheurs, c'est compliqué.

• Sous la canicule

Marcher sous la canicule est une vraie difficulté. La canicule est de plus en plus fréquente et dure de plus en plus longtemps.

Voici comment la traverser sans encombre :

- se lever tôt et, si nécessaire, partir à la frontale, quitte à prendre son petit-déjeuner plus loin ; cela veut dire parfois l'emporter avec soi.
- remplir une de ses gourdes avec de la Vichy-Saint-Yorre pour récupérer des sels minéraux
- à chaque pause, changement systématique des chaussettes ; mettre du talc sur les pieds ou dans les chaussettes
- boire sans attendre d'avoir soif
- Remplir les gourdes déjà vides dès que vous en avez l'opportunité

Mais voici un équipement qui va vous surprendre et qui ne nous quitte plus jamais quand nous marchons l'été : le **parasol mains libres**. Nous en avons cassé 2 tellement il nous a servi. Traverser la Beauce début juillet 2015 puis les Landes en août fut une épreuve. Sans ce parapluie, que serait-il arrivé ?

Il est fabriqué par la société allemande EuroSchirm (« Europarapluie » en français). Site : <https://www.euroschirm.com/fr/>. Vous avez le choix entre la version télescopique ou pas. Le premier, plus petit, a l'avantage de se fixer facilement sur votre sac en extérieur. Le second ne se retourne pas par grand vent mais est plus encombrant. Nous avons eu les 2 modèles. Ils se vendent dans différents coloris sous le nom de « parapluie mains libres ». Quand le dessus est argenté, il devient un parasol.

Ce dôme argenté vous protège totalement du soleil et rend inutile la casquette qui est très pénible par temps chaud. Le dessous noir est un confort pour les yeux et évite aussi la réflexion des rayons solaires sur l'ensemble du corps.

La fixation haute, une fois le parasol ouvert, se fait par un clip sur la bretelle du sac (voir photo). La fixation basse se fait sur la ceinture ventrale via le cordon visible sur la photo ci-dessous. La fixation est robuste et vous permet de marcher avec vos bâtons. Le manche est télescopique dans les 2 versions est ajustable en longueur avec un serrage par excentrique. Attention toutefois à ne pas serrer trop fort l'excentrique. Nous y avons laissé un parasol trop « souqué » comme on dit en Bretagne. Sous garantie, il a été échangé sans contestation.

Nous avons bien dû faire entre 1 000 et 2 000 km avec ce parasol sur la tête. Jamais le vent ne l'a arraché de sa fixation.



du côté de Poitiers août 2015
en pleine canicule



Poids (version télescopique) : 450 g. Longueur replié : 48 cm



Fixation haute

Non seulement, ce parasol vous abrite du soleil en marchant, mais également à la pause.



On retrouve dans la photo, ci-contre, prise en Ligurie (Italie) sur le chemin d'Assise quelques originalités de ce guide :

- l'avant-sac en équilibre sur les bâtons, en arrière-plan
- le parasol qui ne sert pas qu'en position verticale
- le tapis de sol
- l'oreiller gonflable (caché néanmoins)
- les stop-tout blancs (ancien modèle amélioré depuis ; à faire soi-même)
- les manchettes noires
- la sieste



• Sous la pluie

Disons-le tout net : la pluie n'est pas l'amie du marcheur. 1^{er} objectif : ne pas subir. Disons même, sans aller jusqu'à apprécier, au moins ne pas s'en formaliser. 2^{ème} objectif : préserver ses pieds. Aucune goutte d'eau ne doit rentrer dans vos chaussures.

Voici les 4 équipements nécessaires :

- une paire de surchaussures (cf. article sur l'ensemble pieds-chaussures)
- un surpantalon de pluie
- une casquette à visière ; la visière fait auvent et évite à la pluie de s'infiltrer dans le cou.
- une cape couvrant le marcheur et son sac à dos, la capuche venant s'agripper sur le rebord de la visière. Ainsi, quand vous tournez la tête, la capuche tourne aussi (allez faire un petit tour sur You Tube et demandez le sketch du Kway de Dany Boon ; vous serez convaincu)

Quelques mots sur le surpantalon de pluie : en règle générale, une fermeture éclair court le long de la jambe, avec 1 curseur à chaque extrémité. Pour enfiler facilement votre surpantalon, remontez au genou le curseur du bas et descendez à mi-cuisse le curseur du haut. Enfilez-le sans enlever vos chaussures.

Quelques conseils d'achat de la cape de pluie : la cape enveloppant le marcheur **et son sac à dos**, la coupe est nécessairement adaptée. Prenez une cape à enfiler (sans fermeture éclair donc) avec des manches, plus efficace et résistant mieux au vent. Une couleur voyante est à rechercher. A l'intérieur de la cape et tout en bas, vous avez (peut-être) deux petites poches dans lesquelles vous glisserez une pierre ou 2. Par grand vent, c'est utile. Testé bien sûr.

Si la journée est à la pluie, vous pouvez, avant de partir, mettre vos surchaussures et votre surpantalon. Vous mettrez la cape plus tard.

En régime d'averses, il est facile de retirer la cape et de la passer à califourchon sur votre avant-sac.

Si vous êtes seul, aidez-vous de vos bâtons pour faire passer la cape par-dessus votre sac à dos.

Laissez à la maison le couvre-sac fourni avec le sac. Porter un Kway et un couvre-sac n'est pas une bonne idée : l'eau va vite s'infiltrer entre votre dos et l'arrière de votre sac. Votre sac sera trempé et vos affaires aussi. S'il est conseillé d'envelopper de sacs plastiques tout ce qui craint l'eau dans votre sac, ce n'est pas une obligation, la cape de pluie vous offrant une totale étanchéité.

Si vous avez à traverser un chemin herbu avec de la rosée, mettez sans tarder vos surchaussures. La rosée est pire qu'une forte pluie ! Nous en avons fait l'amère expérience ...

Après une journée sous la pluie, alors que votre cape de pluie sera en train de sécher, vous pourrez aussi vous servir le soir de votre parasol, là comme parapluie pour faire vos courses.

Voici une situation qui illustre bien le sujet ci-dessus. Le vent s'est invité à la fête, ce qui corse l'affaire. Il fait froid, ce jour-là à 800 m d'altitude dans le Jura.

Mon épouse (à gauche) vient en aide à un couple rencontré sur le chemin et en difficulté. Sans pantalon de pluie et surchaussures, tête nue, mais avec courage, ils tentent de se mettre à l'abri, bâtons en vrac et au milieu de la route. Notez la cape bleue à fermeture éclair, peu pratique

Notez aussi que nous n'avons pas trouvé de cape avec nos critères et de couleur voyante ; ce vert sombre n'est pas très judicieux.



• Traverser un torrent à gué

S'il est risqué de jouer à saute-pierre, nouez vos chaussures autour du cou et enfiler vos sandales (de piscine). En tenant vos bâtons largement éloignés de vous, vous avez là une base solide pour lutter contre le courant. Cette situation est rare mais elle ne serait pas contée ici si nous ne l'avions rencontrée.

Pour avoir pris des risques inutiles, en montant au col de la Croix de Fer, je me suis retrouvé avec de l'eau glacée jusqu'à la ceinture et avec mes chaussures de rando. Une galère ! La leçon fut apprise ...

Voici ci-contre une situation plus maîtrisée dans un torrent plus calme, il est vrai. Le tapis de sol est là très utile pour se rechauffer sans embarquer sable et gravillons.



• Avec son chien

Des chiens, nous en avons rencontrés sur le chemin de Saint-Jacques. 3 pour être précis.

En voici un, attendant sa maîtresse à la porte d'un magasin à Ponferrada. Il porte un joli sac à dos. A gauche, les croquettes, à droite la couverture.

Le second était un petit bouledogue, tellement épuisé, que nous avons demandé à sa maîtresse, qui regardait ailleurs, de le porter sur ses épaules.

Le troisième était un Labrador, un athlète, mais pas commode. Le soir, une altercation éclata entre l'aubergiste et le pèlerin. Il faut dire que le chien faisait barrage à tous ceux qui voulaient rentrer !

Tout cela pour dire que, à notre humble avis, marcher avec son chien n'est pas une bonne idée pour les raisons suivantes :

- il n'est pas sûr que le chien y prenne plaisir
- le chien ne dort pas assez
- le chemin est trop abrasif pour ses coussinets
- Les distances journalières sont trop importantes
- beaucoup d'hébergeurs refusent les animaux
- il faut porter son eau et sa nourriture
- et surtout la rencontre avec des chiens de troupeau peut se transformer en bagarre générale.



Notons aussi que la loi oblige une tenue du chien en laisse.

• Sous l'orage

La situation est rare mais les conséquences peuvent être dramatiques. C'est pourquoi il est bon d'aborder le sujet. Marcher sous l'orage est déjà un antagonisme puisque, quand on est pris dans un orage, on s'arrête de marcher. Mais alors que fait-on ?

Avant de se donner des règles de conduite, précisons quelques données :

Le 1^{er} risque de l'orage est la foudre. La foudre est un flux électrique gigantesque. Notre corps, lui, est très sensible au courant électrique. Au-delà de 30 milliampères, les muscles respiratoires s'arrêtent. A 1 ampère, le cœur s'arrête. Le combat est inégal.

Mais alors que faire ?

- Le matin, prenez la météo et décidez, éventuellement de renoncer ou de contourner.
- Si malgré votre prévoyance, vous êtes pris dans un orage alors observez le ciel et mesurez le temps entre la foudre et le tonnerre. A moins de 3 secondes, il faut agir.
- si vous avez la possibilité de rentrer dans un bâtiment, faites-le. Mais il faut avoir de la chance.
- si vous êtes près d'un bâtiment fermé et porteur d'un paratonnerre, vous êtes protégé à l'intérieur d'un cercle dont le rayon est la hauteur du bâtiment. Eloignez votre sac à dos et les bâtons. Sortez votre cape de pluie et votre tapis de sol, asseyez-vous en tailleur sur le tapis de sol plié en 3 à 10 m du bâtiment, couvrez-vous de la cape et attendez.
- si vous êtes dans un chemin bordé d'arbres, sortez-en de suite et mettez-vous en plein champ à 30 m du dernier arbre, pas plus, toujours sur votre tapis de sol.



- Si vous êtes sur la plage, quittez le sable mouillé pour le sable sec, toujours sur votre tapis de sol.
- Si vous êtes sur un sommet, déjà vous n'avez pas de chance mais en plus il faut descendre très vite. Décidez du moment, dans la pente, où vous allez poser votre tapis de sol pour vous y asseoir. Si vous trouvez un petit rocher, posez-vous dessus, toujours couvert de votre cape. Le flux électrique va passer de chaque côté du rocher car vous êtes, pour le flux électrique, une voie sans issue.
- Si vous êtes dans une situation non mentionnée ici, improvisez ... courir empêche de réfléchir.

Ne pas faire :

- Se mettre sous un arbre car vous êtes un meilleur conducteur pour la foudre que le tronc
- Se mettre sous un surplomb de rocher pour la même raison

Le second risque de l'orage est la grêle, concomitant avec la foudre

- Asseyez-vous sur votre sac et mettez votre tapis de sol sur la tête. Tant pis pour le sac ... et son contenu

• Sur les petites routes de campagne

Marcher sur la route présente avantages et inconvénients. Parmi les avantages, notons l'efficacité de la poussée des bâtons, les embouts de caoutchouc accrochant bien le bitume.

Parmi les inconvénients, prédomine un inconvénient lié au caractère bombé des routes, nécessaire à l'évacuation des eaux de pluie. Transversalement, nos deux pieds sont séparés environ de 25 cm. Cela suffit pour avoir peu ou prou 1cm d'écart de hauteur entre les deux jambes, assez pour faire apparaître douleurs aux genoux et lombalgies.

Que peut-on faire ? Marcher sur le sol « cabossé » et herbeux du bas-côté est difficile. Reste une solution : marcher au milieu de la route. Cela suppose bien sûr que les conditions de sécurité soient réunies. Nous l'avons fait à maintes reprises lorsque nous avons à faire de longues distances de « bitume », dans les Landes par exemple.

La gestion de l'eau, de la nourriture et du sommeil

• L'eau

Si vous suivez l'article sur le portage, vous avez une capacité d'emport de 3 gourdes de 0,75 litre, soit 2,25 litres avec 2 gourdes dans les poches latérales du sac à dos et une gourde dans l'avant-sac. Accéder à l'eau sans avoir à déposer son sac à dos est un avantage important car il permet de vous hydrater souvent, et donc peu à chaque fois. C'est l'idéal.

J'ai cessé d'utiliser la poche à eau car il est difficile de la remplir en chemin et, au bout de quelque temps, elle devient insalubre. A Saint-Jean-Pied-de-Port, je m'en suis séparé définitivement pour ne plus jamais y revenir.

A 1kg le litre, on réfléchit à 2 fois avant de tout remplir le matin. Modulez en fonction des points d'eau que vous pensez avoir sur votre trajet. S'il fait très chaud, remplissez une gourde avec de la Vichy-Saint-Yorre pour récupérer vos sels minéraux perdus.

Nous avons un principe : garder 1 litre d'eau pour la dernière heure de marche. C'est l'heure la plus chaude et vous êtes fatigué. Quoi mettre dans la gourde en plus de l'eau ? : rien. On ne peut pas faire plus simple.

• La nourriture

Déjà, soyez sans illusion. Une fois sur le chemin, il vous faudra faire une trêve avec la diététique. Vous aurez besoin de sucres lents, de protéines, de fromage. Faites confiance au chemin pour préserver votre ligne.

Rappelons ici votre fond de sac de nourriture (cf. article sur le contenu du sac)

- Sachets de café, thé et sucre
- Barquettes de confiture
- Pain boule
- Viande séchée forme saucisson (marque Saint Agaune par exemple)
- Boite à fromage sec type comté, emmental
- Boite à chocolat (à oublier par temps chaud)
- Gâteaux secs de marche (marques Bjorg ou Gerblé par exemple)



Un point important : l'anticipation. Par légèreté, nous avons vécu quelques repas pour le moins frugaux. Il faut se poser la question des repas à venir avec parfois 2 jours d'avance. Redoutez le mois de mai. Avec les jours fériés du 1^{er}, du 8 et de l'Ascension, plus les dimanches, le risque de voir vos points de ravitaillement disparaître est important. Planifiez bien vos ravitaillements donc. Revers de la médaille, il faudra porter parfois votre nourriture et le poids de votre sac va grimper. On retrouve bien là deux facteurs importants du poids du sac : l'eau et la nourriture. Si vous gérez bien, vous pourrez en limiter l'impact.

• La gestion du sommeil

Voici bien un sujet où l'inégalité prime. Dans les refuges de montagne, vous avez les dormeurs « instantanés » jalouxés par les insomniaques. Bien dormir, c'est réussir la journée du lendemain. Les jacquets connaissent bien le tempo : au lit à 21 h, couvre-feu à 22 h, lever à 6h. C'est un bon tempo que nous reproduisons d'ailleurs sur le *Tro Breizh*.

Si vous êtes gêné par le bruit du voisinage, mettez vos boules Quies (en cire). Si vous êtes gêné par la lumière d'un soleil qui n'est pas encore couché, lui, alors mettez votre masque de nuit.

Mais parfois il fait si chaud que vous n'arrivez pas à vous endormir. Pour s'endormir, le corps a besoin de se refroidir. Après le dîner, sortez donc vous promener, légèrement vêtu, et laissez la fraîcheur vous envahir. Mais cela ne suffit pas toujours.

Alors voici l'**arme absolue** : trempez une serviette dans de l'eau fraîche et essorez-là fortement. Ne gardez sur vous que le strict minimum et couvrez-vous de cette serviette. En séchant, la serviette va prendre les calories qui vous empêchent de dormir. Testé, entre autres, le long du chemin de St Jacques à plusieurs reprises, toujours avec succès.

La sécurité

Ce n'est pas un sujet porteur, il est juste indispensable. Alors parlons-en.

• L'accident

Sur le *Tro Breizh*, le premier risque est la chute individuelle. La concentration est de mise. Sur un chemin à risque, dégagez les dragonnes de vos poignets pour avoir vos mains libres instantanément. Plus la descente est raide, plus il faut plier les genoux et pencher le buste. Le sac à dos est un bon airbag et la chute sur le dos est moins problématique.

Nous vous conseillons de passer votre PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1). Il sera peu utile si vous êtes seul mais rassurera vos compagnons de route ... qui eux aussi auront passé leur PSC1 ... pour vous. Un beau geste de solidarité.

L'autre risque est la rencontre non sollicitée avec un véhicule. Portez des couleurs voyantes. Le reste relève du bon sens.

• Le vol

Que peut-on voler à un marcheur du *Tro Breizh* ? Son sac à dos laissé à l'entrée d'un magasin ? dans sa tente ? oui, peut-être mais nous n'avons jamais rencontré une telle mésaventure. Son avant-sac ? Plus difficile car, par définition, le marcheur ne s'en sépare jamais.

Rappelons ici 2 ou 3 astuces déjà citées dans l'article « contenu du sac » à propos du sac à dos :

- Vos clés de maison sont dans votre sac à dos qui ne contient rien de votre identité ni de votre adresse. Ainsi, quelqu'un en possession de votre sac à dos aura vos clés mais ne pourra rien en faire
- Etiquetez votre sac à dos en mentionnant votre n° de téléphone portable, votre prénom. Rien d'autre. Dans le train, cela suffit et si quelqu'un retrouve votre sac, il saura vous appeler. Le message vocal de votre smartphone contient votre prénom mais pas votre nom.
- Nous ne détaillons pas ici les traceurs GPS car nous n'en avons pas mais pourquoi pas ? A vous de voir
- Pour l'avant-sac, ne le quittez jamais ; d'ailleurs au gîte, vous le portez en bandoulière. Dans certains dortoirs, en Espagne, il m'est arrivé de le mettre au fond de mon sac de couchage.

• Les chiens agressifs

C'est, pour beaucoup, une hantise. Nous avons été agressés une petite dizaine de fois mais aucune agression avec tentative de morsure. Il faut donc ne pas trop craindre. Voici ce que nous pouvons en dire :

- Premier point : ne vous trouvez jamais dans le domaine du chien. Restez sur le chemin et évitez les prairies. Le risque de tomber sur un chien de troupeau n'est pas négligeable. Pire, un troupeau de vaches avec leurs petits. Ces dames chargent. Les cours de ferme sont aussi à risque si votre chemin passe à proximité.



- Mais parfois, ce sont les chiens qui sont sur le chemin. Trois possibilités :
 - **Vous faites demi-tour** et contournez l'obstacle. Mais ce n'est pas toujours possible.
 - **Vous passez en « rasant les murs »**. N'agitez pas vos bâtons. Retirez les embouts en caoutchouc pour vous défendre. Ne fixez pas les chiens dans les yeux car ils prennent cela pour une agression. Restez groupés. Ecartez-vous en passant. Ne hâtez pas le pas. Surveillez vos arrières une fois passés.
 - **Vous agressez les agresseurs**. Nous avons choisi cette méthode car nous ne sommes que 2. Voici comment nous procédons. Nous poursuivons notre chemin sans rien changer de notre rythme et direction. Je retire l'embout de mon bâton droit. Puis nous avançons ; mon épouse se place derrière moi de façon à ne pas être vue des chiens. A 100 m, je donne de la voix avec un mot que nous avons fini par trouver (après en avoir essayé quelques-uns) ; il s'agit du mot allemand « Raus ». C'est guttural à souhait, cela ressemble fort à un aboiement et, curieusement, les chiens finissent par prendre une posture de soumission. Il faut garder le rythme et, cette fois, fixer les chiens dans les yeux. Arrivés au niveau des chiens, mon épouse accélère le pas toujours pour rester hors de la vue des chiens. Et ça marche ! En Italie, 3 chiens dont un berger allemand en ont fait les frais ; le lendemain, 2 patous. Mon bâton, avec sa pointe en tungstène, reste l'ultime défense. Dans ce cas, laissez prendre le bâton gauche à votre poignet et saisissez le bâton droit à deux mains en position horizontale. J'ai dû le faire une seule fois face à un berger blanc. C'était un peu chaud.

