

St-Jacques de León à Sarria en liberté

ESPAGNE



Après avoir traversé les villes de Leon et d'Astorga et leur architecture monumentale, vous gagnerez de la hauteur. Les montagnes de Leon et du Bierzo sont un véritable paradis naturel d'une beauté sauvage, peuplé de quelques villages de pierre et d'ardoise comme Rabanal del Camino. Arrivés à O Cebreiro et ses "pallozas", habitats néolithiques au toit de chaume, vous traverserez le temps pour vous plonger à l'époque des Celtes. Vous êtes aux portes de la Galice...



9 jours / 8 nuits
8 jours de randonnée



1 à 15 personnes



Itinérant



Hôtel - Chambres
d'hôtes



Code : 191

LES POINTS FORTS :

- Diversité des hébergements pour plus de confort
- Découverte de villages authentiques
- Paysages d'exception entre vallées et montagnes



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LEON

Arrivée à León, où vous pourrez visiter l'imposante cathédrale, une des plus importantes et riches d'Espagne, et l'église de San Isidoro, ancien panthéon royal, avec ses fresques du XIIème siècle.

JOUR 2 : LEON - HOSPITAL DE ORBIGO

Départ de León à travers le haut plateau presque désertique du « Paramo » et arrivée à Hospital de Orbigo avec son pont médiéval par où sont passés tant de pèlerins. L'étape est longue mais avec un faible dénivelé, il est possible de la raccourcir en taxi avec supplément (à réserver d'avance).

▲ 35km, 9h de marche

JOUR 3 : HOSPITAL DE ORBIGO - ASTORGA

De Hospital de Orbigo à Astorga, vous quittez la plaine pour une région plus en reliefs. Vous apprécierez tout particulièrement la richesse architecturale d'Astorga, de sa cathédrale gothique au palais épiscopal de Gaudì.

▲ 17km, 4h de marche

JOUR 4 : ASTORGA - RABANAL DEL CAMINO

Vous pénétrez dans les belles et sauvages montagnes de León pour terminer au paisible village tout en pierres de Rabanal.

▲ 22km, 5h30 de marche

JOUR 5 : RABANAL DEL CAMINO - MOLINASECA

Après le passage de la célèbre Croix de fer des Pèlerins à Foncebadón, bâtie sur un ancien temple romain, vous vous élevez à travers de grandioses paysages montagneux, avant de redescendre vers le joli village de Molinaseca.

▲ 26km, 7h30 de marche

JOUR 6 : MOLINASECA -VILLAFRANCA DEL BIERZO

A travers la vallée du Bierzo, étape par Ponferrada jusqu'à Villafranca del Bierzo, avec son église consacrée à Saint Jacques et considérée autrefois comme aussi sacrée que celle de Santiago.

▲ 31km, 7h30 de marche

JOUR 7 : VILLAFRANCA DEL BIERZO - EL CEBREIRO

Par la plus belle partie des montagnes de El Bierzo, de Villafranca del Bierzo à El Cebreiro, village qui conserve les « Pallozas », habitat d'origine néolithique avec le toit en chaume.

▲ 27km, 8h de marche



JOUR 8 : EL CEBREIRO - TRIACASTELA

Descente des montagnes vers la vallée, de Cebreiro à Triacastela, vous commencez à entrevoir les paysages verdoyants de la Galice.

▲ 21km, 5h30 de marche

JOUR 9 : TRIACASTELA - SARRIA

Deux parcours sont possibles ; l'un court, l'autre un peu plus long mais passant par Samos et son remarquable monastère. Fin de séjour.

▲ 18.5km ou 22km, 4h30 ou 5h45 de marche

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

➤ Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

- Sarria: nuit supp. en demi pension en ch. 2 personnes : 70€ /pers.
- Sarria: nuit supp. en demi pension en ch. individuelle : 95€ /pers.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région : [St-Jacques de Sarria à Santiago en liberté](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Confirmé

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

4 à 8 heures de marche par jour (avec 1 longue étape qui peut être raccourcie sur demande et sur disponibilité), sans difficulté technique, quelques étapes avec dénivelés (J5 & 7).

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes.

TOPO : DOSSIER DE VOYAGE :

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée: une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

HÉBERGEMENT :

En hôtels 1 à 3***, pensions et chambres d'hôtes.

RESTAURATION :

En Espagne, le rythme des repas est différent de celui en France. Les petits déjeuners sont rarement servis avant 8h30 voir 9h. N'hésitez pas à demander à votre hôte s'il est possible de vous mettre à disposition un petit déjeuner avec thermos... Les dîners sont également pris à "l'heure espagnole", en général entre 21h et 22h30.

REPAS Les dîners et petits-déjeuners sont généralement pris dans les restaurants des hébergements, et sont dans certains cas des repas assez simples, adaptés aux randonneurs. Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place). Il y a de nombreux points de ravitaillement pas chers sur le chemin.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.



GROUPE :

A partir d'un seul participant

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à l'hôtel à León dans l'après midi

DISPERSION :

Le jour 9 à Sarria après la randonnée

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

ALLER

Aéroport de León, via Madrid ou Barcelone. La meilleure solution pour rejoindre l'hôtel depuis l'aéroport de León est de prendre un taxi. Vous pouvez aussi prendre un vol pour Santiago (de Paris, Nice ou Lyon) et de là, rejoindre León : - en train. en bus. La compagnie ALSA assure la liaison Santiago de Compostela - León. Le trajet dure environ 6 heures.

RETOUR

Prendre le train entre Sarria et Leon.

Les horaires des lignes de trains et de bus étant sujets à variations au cours de l'année et suivant le jour de la semaine, nous vous invitons à contacter directement les différents opérateurs de transport public pour préparer votre trajet jusqu'au point de rendez-vous et retour.



PARKING

- L'Hôtel Paris dispose d'un parking, environ 11 € par jour (sous réserve de disponibilité).
- Parking San Marcelo, plaza de Santo Domingo, tél. 987 23 40 13, environ 20 € par jour (pas de tarif dégressif).
- Parking San Pedro gratuit, situé derrière la cathédrale.



EN NAVETTE

Avec la compagnie Alsa, un trajet journalier entre Irun et Leon (environ 7h de trajet). Cette compagnie propose certains jours de la semaine la liaison entre de nombreuses villes de France et Leon. Voir le site <http://www.alsa.es>



EN TRAIN

ALLER

Une liaison ferroviaire par jour, directe, d'Irun à León. D'autres combinaisons sont possibles par Burgos. Vous devrez prendre un taxi de la gare à l'hôtel (10 min, environ 6 €).

RETOUR

Train direct de Sarria à Irun/Hendaye. La gare est située tout près de l'hôtel généralement prévu. Sur le site internet de la RENFE (<http://www.renfe.com>) pensez à cliquer sur « Ver todas las estaciones » pour trouver la gare de Sarria. Pour revenir à León, au lieu de prendre un bus, le plus simple est aussi de prendre le train Sarria-Léon (3 à 4 liaisons par jour, environ 4 heures de trajet).

COMPLÉMENT :

Informations sur les transports :

SNCF Tel : 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

RENFE (compagnie ferroviaire espagnole) Tel : 00 34 902 320 320, ou plus pratique, leur site : [http://](http://www.renfe.com) avec tous les horaires des trains.

Bureau RENFE à Paris (renseignements et vente) : 01 40 82 63 60.

ALSA : 00 (34) 902 42 22 42. Consulter pour les horaires et les destinations le site : <http://www.alsa.es>.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 01/04 au 31/10/22

Prix sans transport des bagages : 575 €

Prix avec transport des bagages : 640 €

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!). Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments et hors taxes. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la FFRandonnée. Mêmes conditions que la remise fidélité.



NOTRE PRIX COMPREND :

- 8 nuits en demi-pension,
- Le transport de bagages,
- Un carnet de voyage avec 1 topo-guide pour 2 personnes.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les repas de midi,
- Les éventuels frais de taxi pour raccourcir les étapes,
- Les visites, les boissons et dépenses personnelles,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Le supplément chambre individuelle
- Tout ce qui n'est pas inscrit dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle : 190 €

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Chemin de Saint Jacques du Puy en Velay à Roncevaux par le GR65, de Louis Laborde-Balen et Tobert Day (Ed. Randonnées Pyrénéennes).
- « Guides de poche du randonneur et du pèlerin sur le Chemin de Saint Jacques de Compostelle. » F. Lepère. Ed. Lepère - février 2009.
- « Compostelle » Ch. Henneghien et B. Gauthier. Ed Edisud - 2008.
- « Merveilles des Chemins de Compostelle » P. Huchet et Y Boelle. Ed Ouest France - 2003.

SUR LE WEB

- Le Chemin de St Jacques, Office de Tourisme de Galice : www.xacobeo.es
 - Association des Amis du Chemin de St Jacques : www.aucoeurduchemin.org
- <http://www.chemins-compostelle.com>
<http://www.lacroiseedeschemins.com>

ADRESSES UTILES :

- Office de tourisme de l'Espagne : Rue Descamps, Paris. Tel 01 45 03 82 50
- Association de Coopération Interrégionale « Les Chemins de Saint Jacques de Compostelle » (ACIR Compostelle). 4 rue Clémence Isaure 31000 TOULOUSE. Tél : 05 62 27 00 05



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 28/01/2022