

REVUE MENSUELLE ET GRATUITE
SUR LES CHEMINS DE COMPOSTELLE
LES SPÉCIALISTES DE LA SANTIAGOTHÉRAPIE...



SOMMAIRE

L'Agenda du Camino

**S'épanouir sur le
Caminho Português**

**Les avantages du
pèlerinage : une
perspective psychologique
et spirituelle**

Journées Compostelle

Appel aux dons

Espace lecture

**Les p'tites annonces
du chemin**

AGENDA DU CAMINO

TABLE RONDE « MARCHER À L'ÉCOLE DE LA NATURE » VENDREDI 24 MAI - PARIS

«C'est une triste chose de songer que la nature parle et que le genre humain n'écoute pas», écrivait Victor Hugo. Pourtant, elle a tant à nous apprendre ! Les marcheurs le savent, ou le découvrent en route. Trois témoins nous donneront quelques conseils pour mieux connaître cette nature fragile et pour la protéger :

→ **Georges Feterman**, professeur agrégé de sciences de la Vie de la Terre et président de l'association A.R.B.R.E.S., auteur notamment de *Les arbres les plus remarquables de France* (Albin Michel, 2022) et de *La nature sur les chemins de Saint-Jacques* (Delachaux et Niestlé, 2023)

→ **Colette Nys-Mazure**, écrivaine, auteur notamment de *Chaque aurore te restera première* (L'atelier des noyers, 2020) et de *Par des sentiers d'intime profondeur* (Salvator, 2022)

→ **Antoine de Suremain**, réalisateur et aventurier, auteur de *Marche au désert sur les chemins de Saint-Guilhem* (Salvator, 2024)



Cette table ronde sera animée par Gaële de La Brosse, journaliste à l'hebdomadaire *Le Pèlerin*. Elle sera précédée, pour ceux qui le souhaitent, d'une visite guidée de l'exposition de photographies « En plaine méditation », en présence de la photographe Hélène Chapoulet (RV sous la verrière du Forum104 à 18h30).

À l'issue de cette table ronde : séance de dédicaces des auteurs, stands des organisateurs, verre de l'amitié

Lieu : Forum104 (104, rue de Vaugirard – 75006 Paris)

Date et heure : vendredi 24 mai de 19 h 30 à 21 h 45

Organisation : l'hebdomadaire *Le Pèlerin*, Compostelle 2000, la Société française des Amis de Saint-Jacques et le Forum104, en partenariat avec La Procure, la Fédération française de la randonnée pédestre et la chapelle Notre-Dame-des-Anges, dans le cadre du cycle « Des chemins et des hommes »

Entrée : 8 euros

Réservations : bit.ly/rdv-chemins

Rens. : communicationlepelerin@groupebayard.com ou tél. : 01 45 44 01 87 (Forum104)

AGENDA DU CAMINO

CONFÉRENCE D'ALEXANDRE ET SONIA POUSSIN : « LA MARCHÉ, UNE DÉMARCHE SPIRITUELLE ? » JEUDI 16 MAI À ARDEVON

Le jeudi 16 mai, de 19 h à 21 h, au prieuré du Mont-Saint-Michel à Ardevon, Alexandre et Sonia Poussin, grands voyageurs et auteurs de livres et de films, donneront une conférence intitulée :

« La marche, une de marche spirituelle ? ».

Cette soirée, ponctuée d'extraits de films et de projections de photos, est organisée par la Fondation du Mont-Saint-Michel et Le Pèlerin. Animée par Gaële de La Brosse, elle sera suivie d'une séance de dédicaces autour d'un verre de l'amitié.



Marcher, c'est se rendre disponible. C'est quitter le « faire » pour se concentrer sur l'« être » : on croit faire quelque chose, se déplacer, mais en réalité on se met en route vers quelqu'un qu'on ne connaît pas encore et qui va nous tendre la main, nous ouvrir une porte, partager une part de lui-même. C'est l'aventure première et la première aventure. Dès lors, tout devient surprise, cadeau, miracle. La marche ouvre le champ des possibles ou semer et moissonner du bonheur. N'est-elle donc pas, dans son essence même, une démarche spirituelle ? Alexandre et Sonia Poussin aborderont ce thème à partir de leurs voyages à travers le monde et sur les chemins de pèlerinage (chemins de Saint-Jacques, Terre sainte).

Les conférenciers :

Sonia et Alexandre Poussin sont des adeptes de la marche au long cours. La famille, le sport, le scoutisme, ont conduit Alexandre à ses premières aventures, notamment un tour du monde à vélo qu'il a effectué avec Sylvain Tesson. Après un voyage de noces de trois ans, depuis le cap de Bonne-Espérance jusqu'au lac de Tibériade, Sonia et Alexandre viennent de réaliser en 4 ans, avec leurs 2 enfants, le tour de Madagascar qu'ils racontent dans un livre et une série documentaire. Alexandre Poussin est également l'auteur de Marche avant. Guide à l'usage des aventuriers de grand chemin et des voyageurs immobiles (Robert Laffont, 2010). Ils accompagnent tous deux des pèlerinages sur les chemins de Saint-Jacques.

Lieu : Prieuré du Mont-Saint-Michel – 2 rue du Prieuré – Ardevon – 50170 Pontorson

Organisateurs : Fondation du Mont-Saint-Michel et l'hebdomadaire Le Pèlerin

Libre participation aux frais

Infos : 06 61 14 23 39 / cdetonquedec.fondationmsm@gmail.com (Charlotte de Tonquédec)

S'ÉPANOUIR SUR LE CAMINHO PORTUGUÉS

« Mon but c'est de me rendre au bout et savourer tout le chemin. » Ginette Ferland est une retraitée qui se demande si elle fait une gaffe en s'inscrivant au rando-séjour de Québec Compostelle qui aura lieu sur le Caminho Português par la voie de la côte pour se terminer sur le Caminho Finisterre. « J'avais fait des voyages en Europe, mais je ne voulais plus faire des voyages touristiques en autobus. Je voulais sentir le pays. »

Passionnée de la vie

Ginette Ferland a grandi à l'Île d'Orléans et fait ses études en musique au Conservatoire. Même si elle n'a pas travaillé dans ce domaine, la musique a toujours fait partie de sa vie. Aujourd'hui, cette multi-instrumentiste travaille avec des chorales, est violoniste pour un orchestre symphonique en plus de faire des peintures à l'huile ou à l'aquarelle. C'est une femme persévérante, une passionnée de la vie. « Quand on est passionnée, la vie est belle. »

Une démarche

Grâce à la pandémie Ginette découvre la marche. Elle réalise le bien que la marche lui procure et elle en devient accro. C'est avec Québec Compostelle qu'elle s'inscrit au rando-séjour du Caminho Português. Elle désire mettre toutes les chances de son bord en s'y préparant bien. Elle s'informe, écoute les vidéos proposées, participe au Défi Ça marche et va même tester son matériel. Au départ, Ginette vit l'excitation et, en même temps, une certaine insécurité. Elle réalise que les autres participants vivent les mêmes sentiments. Elle marche donc un pas à la fois, un jour à la fois. Elle entreprend son voyage comme une démarche, une rencontre vers l'autre. Elle vit le moment présent, s'imprègne du paysage et des odeurs. Elle apprécie de pouvoir marcher seule parce qu'ainsi, elle n'a pas de limite et prend le pouls du pays. Lorsqu'une côte se présente, Ginette prend son temps, prend des pauses et une fois rendue en haut, elle se retourne pour admirer le paysage. Elle en fait d'ailleurs un parallèle entre une côte à monter et les difficultés de la vie. C'est lors de ses moments difficiles que l'apport du groupe lui est nécessaire. « J'ai marché avec des gens comme moi, puis on s'encourage parce que des fois, ça prend ça quand il y a des bouts plus difficiles. »

Plus qu'un accomplissement

Ginette est fière de son accomplissement. Pour son prochain voyage, elle apportera quelques modifications à sa tenue vestimentaire afin d'améliorer son confort. Ginette veut retrouver la formule que Québec Compostelle propose car elle veut garder toute son espace pour la marche et non prendre son temps pour se trouver un hébergement.

Elle est un modèle pour les membres de sa famille avec cette persévérance et cette détermination dont elle a fait preuve durant son périple. Aujourd'hui, Ginette a une nouvelle passion et nous la retrouverons certainement sur le chemin soit au Québec ou Compostelle. Bravo Ginette !

« Le voyage m'a donné confiance en moi, puis je ne suis pas encore atterrie. »



PASCAL AUGER
JOURNALISTE/CONFÉRENCIER
WWW.QUEBECCOMPOSTELLE.COM

LES AVANTAGES DU PÈLERINAGE : UNE PERSPECTIVE PSYCHOLOGIQUE ET SPIRITUELLE

Depuis des siècles, le pèlerinage sur le Chemin de Compostelle a attiré des personnes du monde entier en quête de réponses, de guérison et de transformation. Au-delà de l'aspect physique de la marche, le Chemin offre une expérience profondément enrichissante sur le plan psychologique et spirituel. Explorons les nombreux bienfaits que ce voyage ancestral peut apporter, basés sur des recherches et des témoignages authentiques.



Une évasion thérapeutique

Le pèlerinage sur le Chemin de Compostelle offre une évasion de la routine quotidienne, permettant aux marcheurs de se déconnecter des distractions modernes et de se connecter à leur essence intérieure. Selon une étude publiée dans le *Journal of Applied Sport Psychology*, la marche régulière et la nature apaisante du Chemin peuvent réduire le stress, l'anxiété et la dépression.

Le chemin de la résilience

Parcourir des centaines de kilomètres à pied peut sembler une tâche intimidante, mais chaque pas sur le Chemin renforce la résilience mentale. Les pèlerins apprennent à faire face à l'adversité, que ce soit les ampoules sur les pieds, les conditions météorologiques changeantes ou les défis émotionnels. Une enquête menée par l'Université de Santiago de Compostela a révélé que près de 80% des pèlerins rapportent une augmentation de leur sentiment de résilience après avoir parcouru le Chemin.

Une connexion profonde

L'un des aspects les plus puissants du pèlerinage sur le Chemin de Compostelle est la connexion profonde avec soi-même, avec les autres et avec le divin. Le rythme régulier de la marche crée un espace propice à la réflexion et à l'introspection. Selon une étude menée par l'Université de Californie, les moments de solitude sur le Chemin offrent l'opportunité de se connecter à des niveaux plus profonds de conscience et de spiritualité.

Une communauté bienveillante

Bien que le Chemin offre de nombreux moments de solitude, il est également rempli de rencontres inspirantes avec d'autres pèlerins du monde entier. Ces connexions fugaces peuvent être profondément enrichissantes, offrant un soutien émotionnel et une camaraderie qui transcendent les frontières culturelles et linguistiques. Une enquête réalisée par le Comité Régional du Tourisme de Galice a révélé que près de 90% des pèlerins considèrent les rencontres avec d'autres marcheurs comme l'un des aspects les plus significatifs de leur voyage.

La transformation sur le Chemin

Chaque pas sur le Chemin de Compostelle est une invitation à la transformation personnelle. Que ce soit la guérison d'une blessure émotionnelle, la recherche de réponses spirituelles ou simplement le désir de se connecter à quelque chose de plus grand que soi, le Chemin offre un espace sacré pour chacun de trouver ce qu'il cherche. Alors, que vous soyez attiré par les bienfaits psychologiques, spirituels ou simplement par l'appel de l'aventure, le Chemin de Compostelle attend, prêt à vous accueillir dans un voyage qui changera votre vie pour toujours.



JOURNÉES COMPOSTELLE À ORLÉANS

L'association Compostelle 45 organise des journées Compostelle pour vous aider à préparer votre chemin, ou répondre à vos questions sur les différents chemins, vous aider à trouver votre guide - vente de crédanciales

- le samedi 20 avril de 10 h à 18 h - Magasin Mountera 22 rue Claude Lewy - 45100 Orléans
- le samedi 27 avril - Magasin Décathlon de 10 h à 18 h - 45100 Orléans

Pour tous renseignements :

compostelle45@gmail.com

Tel 06 77 816 770

www.compostelle.fr



APPEL AUX DONS

Bonjour,

Nous avons été hospitaliers, Nicole et moi, à l'accueil pèlerin de l'abbaye de Bonneval, à 7 km au nord d'Espalion (figure dans le Miam Miam Dodo).

Cet accueil est situé dans une tour du Moyen-âge appelée comme il se doit "la Tour St Jacques". Or, il se trouve que la toiture ainsi que la charpente sont en très mauvais état.

Afin d'entreprendre les travaux de rénovation absolument nécessaires qui permettront aux Sœurs de continuer leur accueil, elles lancent un appel aux dons...

Aidons-les à rénover la tour St-JACQUES



la Tour St-Jacques :

ACCUEIL PÉLERINS,

- 7 km au nord d'Espalion.
- Variante sur la voie Podiensis, au départ d'Aubrac, fléchée.
- Sur le Miam-Miam Dodo.



Don en ligne par CB ou virement sur : don.fondationdesmonasteres.org/bonneval



Chèque à l'ordre de :
Fondation des Monastères
Merci d'indiquer au dos du chèque :
Bonneval Travaux Tour.
A renvoyer à : Fondation des Monastères
14 rue Brunel - 75017 PARIS



Leur appel aux dons :
refaire toiture et charpente
de la Tour St-Jacques,




Rénovation Toiture, Charpente 72 m²

Travaux déjà réalisés

2 niveaux à rénover ultérieurement



Notre-Dame de Bonneval - XII^{ème} siècle

MERCI

Les soeurs cisterciennes
Abbaye de Bonneval
12500 LE CAYROL
www.abbaye-bonneval.com
tour.bonneval@gmail.com

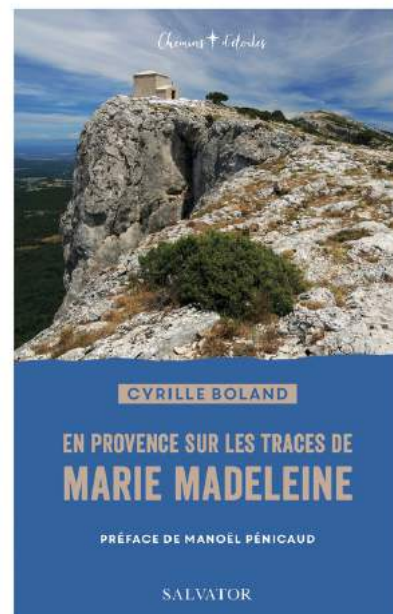
Merci à tous

Daniel JACQUINOT

ESPACE LECTURE

EN PROVENCE SUR LES TRACES DE MARIE MADELEINE - CYRILLE BOLAND

En improvisant une marche en Provence sur les traces de Marie Madeleine, Cyrille Boland et sa compagne ne se doutent pas qu'ils s'embarquent pour la plus incroyable des aventures. Ils sont alors conquis par la tradition provençale, notamment par la figure de cette femme qui, témoin de l'inconnaissable, serait à l'origine de la christianisation de la Provence.



Histoire vraie ou légende ? L'auteur mène l'enquête, tout en découvrant de superbes paysages et des sanctuaires millénaires, afin d'ouvrir une nouvelle voie reliant Les Saintes-Maries-de-la-Mer à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, via Fos-sur-Mer, Martigues, Carry-le-Rouet, Marseille et Aubagne.

Chemin faisant, il nous livre ses réflexions sur les bienfaits de la marche, en explorant le processus de recréation du pèlerinage magdalénien, fruit d'une collaboration avec, entre autres, la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur et la Fédération française de la randonnée pédestre. Ce récit est donc à la fois un hommage à cette terre de cocagne, et une invitation à se mettre en route.

L'auteur :

Cyrille Boland est apiculteur en Aquitaine. En plus de ses pèlerinages, il a marché vers Saint-Jacques-de-Compostelle, Assise et Jérusalem. Diacre orthodoxe depuis 2021, il poursuit des études de théologie. Il est le président-fondateur de l'association Chemins des saints et saintes de Provence, qui développe des itinéraires de découverte à la tradition des saints provençaux, dont Marie Madeleine est l'ambassadrice.

Infos pratiques :

Cyrille Boland, *En Provence sur les traces de Marie Madeleine*, éditions Salvator (coll. « Chemins d'étoiles »), 226 p., 18,50 euros
Préface de Manoël Pénicaud, « Chemins partagés » par Véronique Flayol, le père Sébastien Garnier et Martine Guillot

En vente en librairies et sur les boutiques en ligne ou sur www.editions-salvator.com

ESPACE LECTURE

"LES PLUS BEAUX ENDROITS POUR MARCHER"

Des chemins de Saint-Jacques au pied de l'Everest, des montagnes des Appalaches au désert du Tchad, des îles du Cap-Vert aux terres islandaises, cet ouvrage aborde la seule façon de découvrir les dernières beautés inaccessibles de notre planète : la marche.

Une activité qui tient à la fois du sport, de la contemplation et de la méditation, la marche, ou randonnée, se pratique sous tous les formats ; de 1 heure à plusieurs semaines, découvrez 90 évasions pédestres à travers les plus beaux espaces naturels sur terre.

Ce livre grand format est enrichi de photos spectaculaires qui invitent au voyage, et d'informations détaillées telles que la difficulté et la longueur des parcours proposés, ou encore le matériel nécessaire pour les réaliser.


Auteur : Nicolas Gardon - Sylvain Bazin. Editeur : Grund



VOUS SOUHAITEZ DIFFUSER UNE INFORMATION À DESTINATION DE NOS LECTEURS ?
AVEC 15 000 LECTEURS MENSUELS, "LES ZOREILLES" EST UNE DES NEWSLETTERS LES PLUS LUES
SUR LA THÉMATIQUE DE COMPOSTELLE.

**POUR FAIRE PARAÎTRE VOTRE ANNONCE, MERCI DE CHOISIR PARMIS L'UN DES 3 FORMATS CI-
DESSOUS ET D'ADRESSER VOTRE TEXTE ET PHOTO PAR MAIL À
ZOREILLES@CHEMINDECOMPOSTELLE.COM.**

**VOTRE ANNONCE SERA PUBLIÉE DANS 3 NUMÉROS CONSÉCUTIFS DES ZOREILLES.
CE QUI VOUS LAISSE UNE LARGE VISIBILITÉ AUPRÈS DE NOS LECTEURS !**



30€

FORMAT 1 - 6 lignes de texte + photo (108 pixels x 85)


Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam arcu mauris, interdum et mi sit amet, laoreet ultrices mauris. Phasellus condimentum vitae purus scelerisque dictum. Maecenas ut eros eget nibh aliquam iaculis. Aenean sed leo sed sem mattis condimentum vel eget diam. Donec ac finibus nunc. Pellentesque a mauris ac magna convallis faucibus ut ut dolor. Phasellus lorem neque.

FORMAT 2 en hauteur - 15 lignes de texte + photo (113px x 156)

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam arcu mauris, interdum et mi sit amet, laoreet ultrices mauris. Phasellus condimentum vitae purus scelerisque dictum. Maecenas ut eros eget nibh aliquam iaculis. Aenean sed leo sed sem mattis condimentum vel eget diam. Donec ac finibus nunc. Pellentesque a mauris ac magna convallis faucibus ut ut dolor. Phasellus lorem neque, malesuada pharetra ipsum sed, porttitor euismod tortor. Nulla at molestie orci. Ut a nibh euismod, placerat diam finibus, tincidunt libero. Vestibulum a condimentum tortor. Suspendisse potenti. Ut at vehicula leo, ut venenatis purus. Proin eu aliquam dui, nec dictum lorem. Etiam pretium metus id leo pretium, quis pharetra nulla blandit. Donec ac finibus nunc. Pellentesque a mauris ac magna convallis faucibus ut ut dolor. Phasellus lorem neque, malesuada pharetra ipsum sed, porttitor euismod tortor. Nulla at molestie orci. Ut a nibh euismod,



60€



80€

FORMAT 3 - 15 lignes de texte + photo format paysage

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam arcu mauris, interdum et mi sit amet, laoreet ultrices mauris. Phasellus condimentum vitae purus scelerisque dictum. Maecenas ut eros eget nibh aliquam iaculis. Aenean sed leo sed sem mattis condimentum vel eget diam. Donec ac finibus nunc. Pellentesque a mauris ac magna convallis faucibus ut ut dolor. Phasellus lorem neque, malesuada pharetra ipsum sed, porttitor euismod tortor. Nulla at molestie orci. Ut a nibh euismod, placerat diam finibus, tincidunt libero. Vestibulum a condimentum tortor. Donec ac finibus nunc. Pellentesque a mauris ac magna convallis faucibus ut ut dolor. Phasellus lorem neque, malesuada pharetra ipsum sed, porttitor euismod tortor. Nulla at molestie orci. Ut a nibh euismod, placerat diam finibus, tincidunt libero. Vestibulum a condimentum tortor. Donec ac finibus nunc. Pellentesque a mauris ac magna convallis faucibus ut ut dolor. Phasellus lorem neque, malesuada pharetra ipsum sed, porttitor euismod tortor. Nulla at molestie orci. Ut a nibh euismod, placerat diam finibus, tincidunt libero. Vestibulum a condimentum tortor. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam arcu mauris, interdum et mi sit amet, laoreet ultrices mauris. Phasellus condimentum vitae purus scelerisque dictum. Maecenas ut eros eget nibh aliquam iaculis. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam arcu mauris, interdum et mi sit amet, laoreet ultrices mauris. Phasellus condimentum vitae purus scelerisque dictum.