

Aspects pratiques

Aspects pratiques

Quand faire le pèlerinage?

Le Chemin Ignacien couvre environ 650 kilomètres, qui s'étendent sur le Pays Basque, région très montagneuse et souvent humide, et aussi sur la région aride située près de Saragosse et connue sous le nom de Los Monegros. Comme vous serez exposés à différents climats régionaux tout au long de votre promenade, il n'existe pas de moment idéal pour y aller. Cela dit, peut-être le printemps et l'automne seraient-ils les meilleurs moments pour réaliser le Chemin Ignacien.

La région de Saragosse a un climat méditerranéen continental semi-aride, typique de la vallée du fleuve Ebro. La moyenne des précipitations est de 310 mm, augmentant essentiellement au printemps, et la sécheresse estivale est prononcée. Les températures sont élevées en été, pouvant atteindre plus de 40 ° C. Les températures hivernales sont basses (0 à 10 ° C), soit à cause du brouillard ou de la présence du « Cierzo », le vent froid et sec soufflant du nord-ouest. En hiver, la neige et le brouillard seront les plus grands obstacles dans la première partie de la route, Loyola - Logroño.

Notre recommandation est de jeter un coup d'œil à [la météo de la région espagnole](#) locale et de vérifier ce que vous allez marcher (sur notre web aussi vous pouvez trouver des informations).

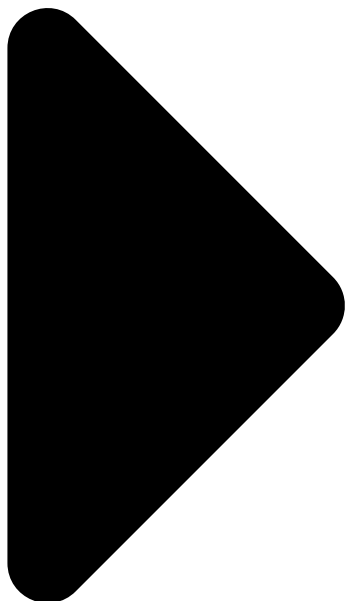
Aujourd'hui, Le Chemin Ignacien est, malheureusement, un peu plus cher que le célèbre pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle, qui est doté d'un grand nombre de refuges qui demandent seulement 12 euros pour des lits superposés et une douche. Beaucoup de ces «abris» sont apparus au cours des quinze dernières années, lorsque le volume des pèlerins a augmenté progressivement. Nous espérons vivement que les lecteurs de notre page web (et d'autres amis sur internet) feront le Chemin Ignacien à pied ou par d'autres moyens, car cela déclenchera un mouvement qui entraînera une augmentation du nombre de logements et de services pour les pèlerins, et donc une diminution du coût global.

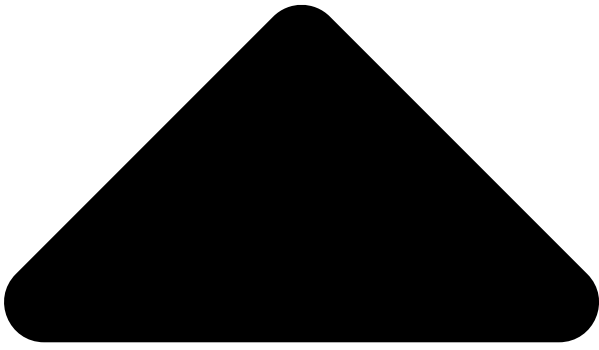
Les pèlerins doivent envisager les frais suivants dans leurs calculs :

- Le transport depuis le point de départ et celui du retour à partir de la fin du pèlerinage ;
- *Les dépenses quotidiennes* : il faut compter entre 45 et 65 € par jour, en fonction de vos dépenses. Cela peut coûter plus cher ou moins cher et cela dépend des critères suivants :
 - *Logement*: entre 15 et 20 €, si vous trouvez une place dans une auberge privée ou publique, et entre 30 et 50 € si vous allez dans un gîte rural ou un hôtel. Bien sûr, si vous dormez dans la campagne ... c'est gratuit ! Et il faut penser que nous allons faire cela une fois ou deux au long des 650 km ! C'est mieux pour notre économie, mais ce n'est pas toujours relaxant !
 - *Dîner* : dans de nombreuses villes, le menu touristique peut coûter seulement 15 €, comprenant une salade ou une soupe, un plat principal, un dessert et souvent le vin. Certains pèlerins achètent généralement leur nourriture dans les petits commerces et ainsi, économisent leur argent pour le logement. Ne vous attendez pas à trouver des cuisines et des instruments de cuisine disponibles sur la route, car le nombre de « refuges » pour pèlerins est très limité.
 - *Petit déjeuner et déjeuner* : ils sont le meilleur moyen, pour les pèlerins, de dépenser ou d'économiser leur argent. Chaque soir, vous pouvez acheter la nourriture pour le petit déjeuner et le déjeuner du lendemain, ce qui vous coûtera entre 5 ou 7 euros. Si vous vous asseyez au bar pour le petit déjeuner et le repas de midi, cela coûtera environ 25 € par jour. En tout cas, il faut noter que les bars qui proposent du café et des croissants ne sont pas ouverts à l'aube.
 - *Eau*: l'eau du robinet est généralement sûre. Si vous achetez de l'eau dans les supermarchés, il faudra compter 2 € de plus pour votre journée. Et également ajouter quelques autres petites choses que vous souhaitez au cours du pèlerinage !
 - *Une carte de crédit est utile*: Il suffit de prendre l'argent pour deux ou trois jours, puis aller chercher de l'argent dans le réseau ATM. Il peut être intéressant de contacter votre banque avant de partir pour savoir quels sont les frais pour retirer des euros en Espagne. Certaines banques ne facturent pas grand-chose de plus, tandis que d'autres pratiquent des tarifs très élevés.

Combien cela peut-il coûter?

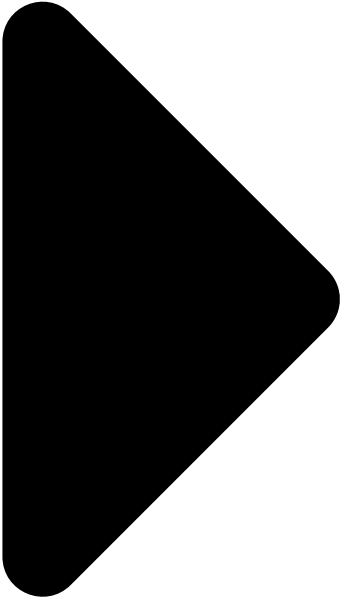
Avant de partir

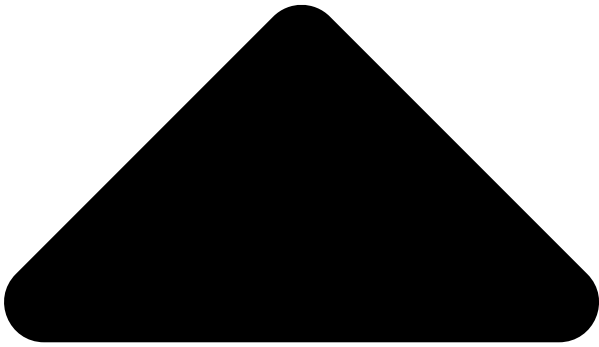




Forme physique

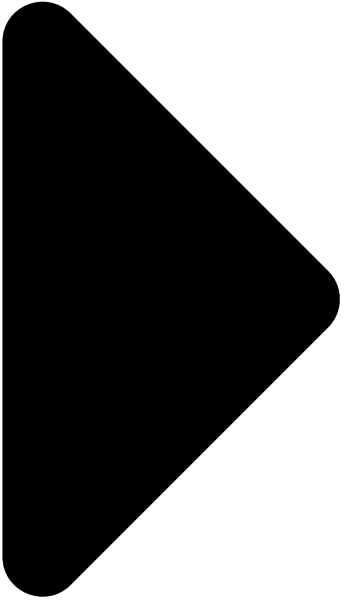
certaines préparations simples permettront d'augmenter considérablement les chances d'une marche plus agréable, d'un pèlerinage sans douleur. Plus précisément il faut... marcher !, faire des promenades plus ou moins longues en utilisant les mêmes chaussures que vous utiliserez pendant le pèlerinage, et veiller à ce que les chaussures de marche soient bien souples. Lors de ces marches d'entraînement, vous pouvez porter le sac à dos chargé avec le poids approximatif que vous allez porter pendant le pèlerinage. Vous ne devriez pas prendre plus de 10% du poids de votre corps. Faites en sorte que ce soit vraiment le maximum, et n'oubliez pas d'inclure le poids d'une bouteille d'eau pleine dans le plafond des 10%. Pensez que vous aurez beaucoup de magasins pour acheter tout le nécessaire au long de votre pèlerinage.

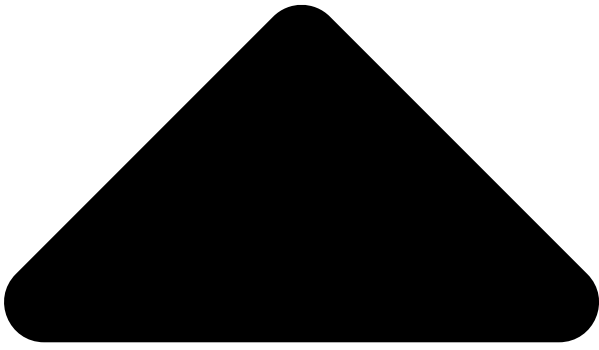




Équipement à porter

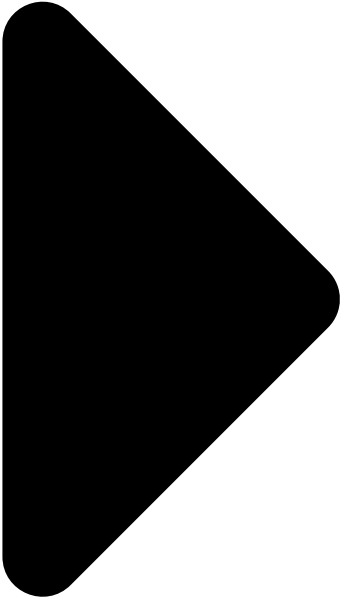
vous ne pouvez pas tout prévoir, et si vous essayez de tout préparer, vous vous chargerez d'objets inutiles que vous abandonnerez après la première journée. L'astuce consiste à prendre les décisions les plus judicieuses et à accepter l'esprit du pèlerinage, à savoir : la confiance ! Les solutions arrivent toujours. Le plus important, ce sont les chaussures de marche. Des chaussures légères mais offrant une protection suffisante. Un peu plus larges que la normale, car le pied va gonfler et si vos chaussures ne sont pas assez amples, vous aurez des problèmes. Vous devez tenir compte de la saison que vous avez choisi pour votre pèlerinage: l'hiver sera froid et très humide dans la région de Loyola, tandis que l'été sera très chaud et très sec à Saragosse - Lerida.

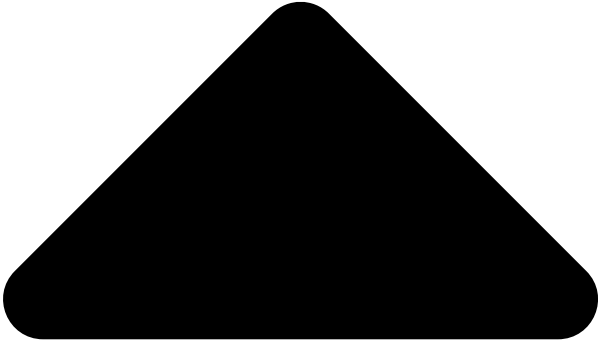




Sac à dos

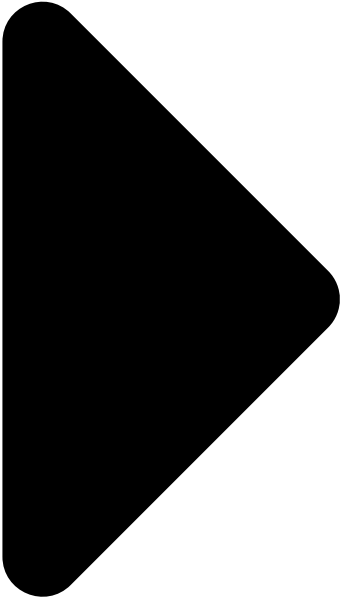
certains sacs à dos sont conçus pour transporter le maximum dans des distances courtes. Au contraire, nous avons besoin d'un sac de léger qui soit bien conçu pour répartir le poids vers la ceinture du corps (et pas seulement les épaules). Faites attention aux différents compartiments. Certains sacs à dos sont encombrés inutilement de plusieurs compartiments: nous n'arriverons jamais à trouver ce que nous cherchons. D'autres sacs à dos sont si mal conçus que vous avez l'impression de chercher quelque chose au fond d'un terrier ou d'un puits ! N'oubliez pas de porter un poncho de pluie qui puisse vous couvrir avec votre sac à dos. Il est bon d'acheter un sac léger, qui encombre peu une fois plié.

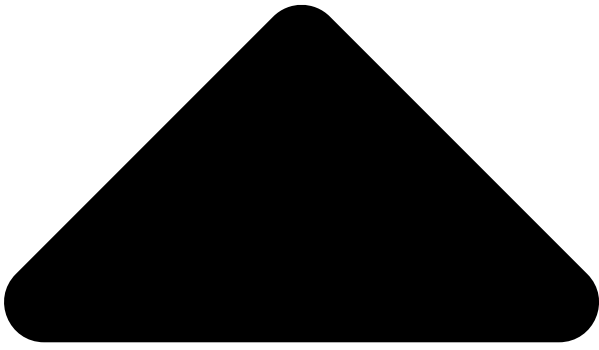




Poncho de pluie

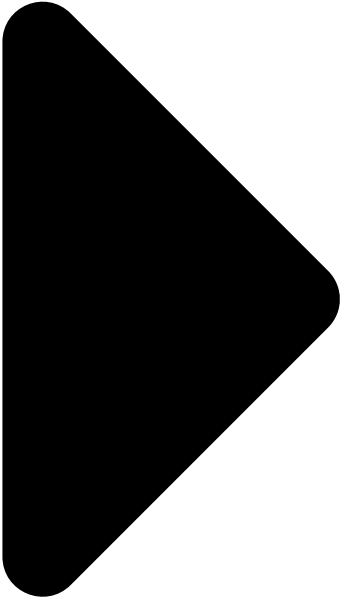
il doit être assez grand pour couvrir le sac.

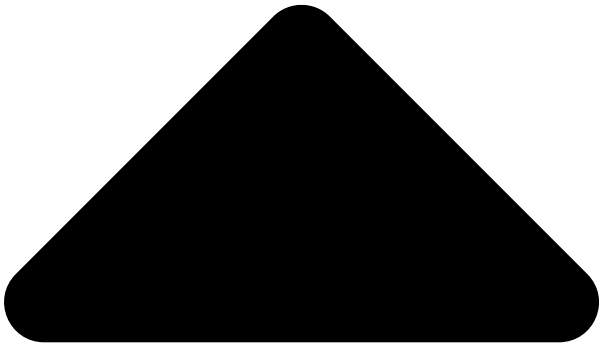




Petite serviette

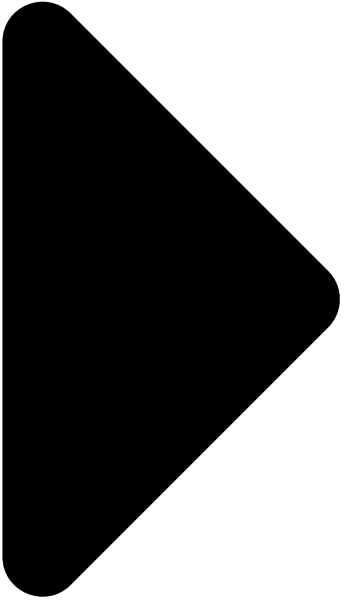
il en faut une qui ne prenne pas trop de place dans votre sac à dos et qui sèche rapidement.

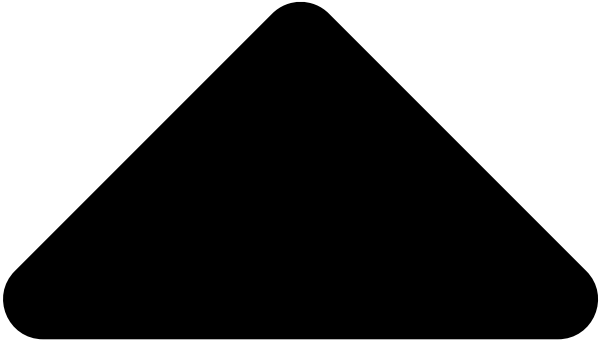




Crème solaire

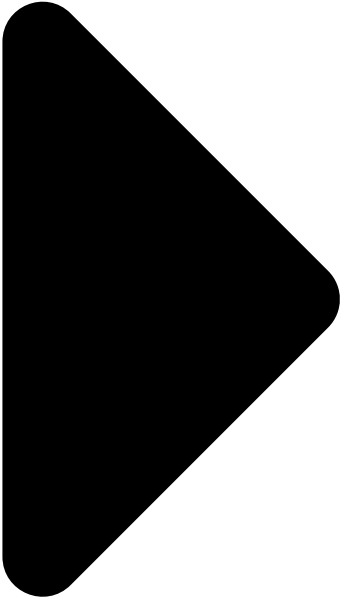
le soleil de l'Espagne peut être très «chaud» et certaines parties du Chemin Ignacien n'ont pas beaucoup d'ombre. Il est également bon d'avoir une crème pour les lèvres.

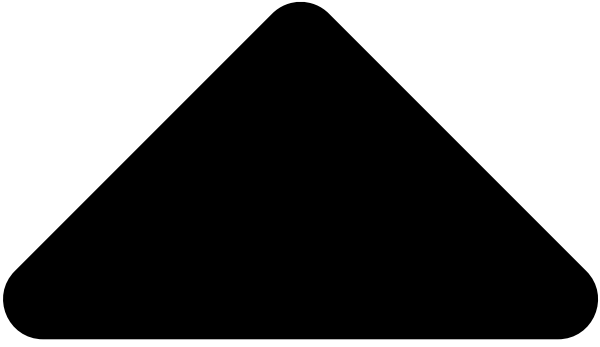




Chapeau à larges bords

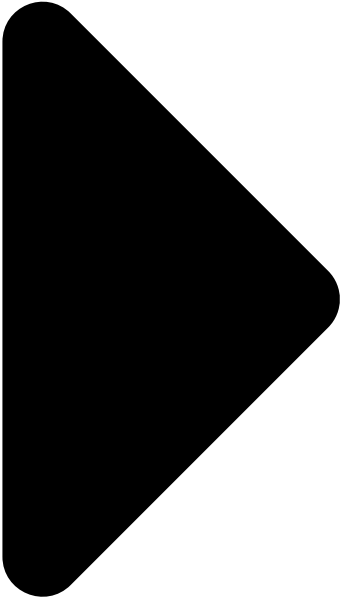
il servira à protéger du soleil, y compris les oreilles.

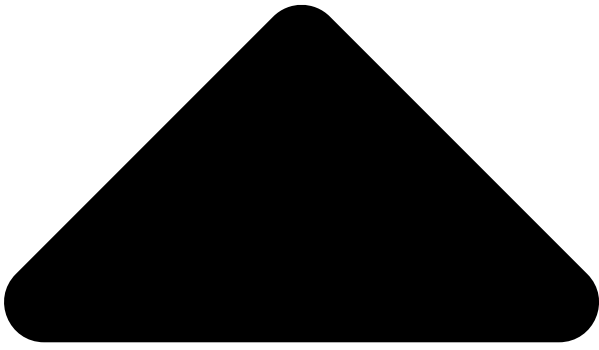




Foulard

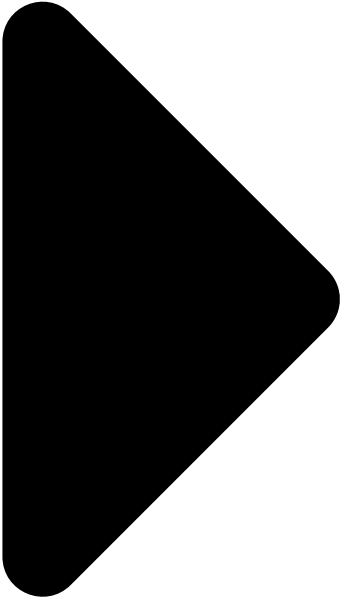
protège le cou du soleil et reçois la sueur.

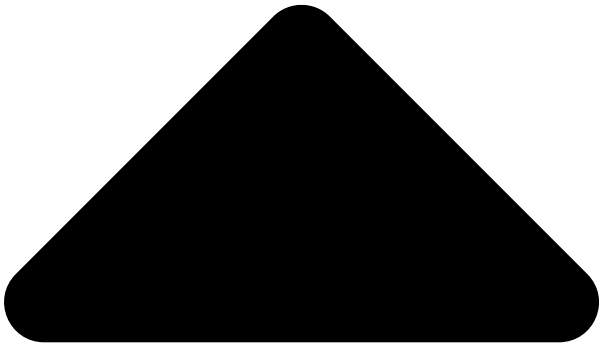




Lunettes de soleil

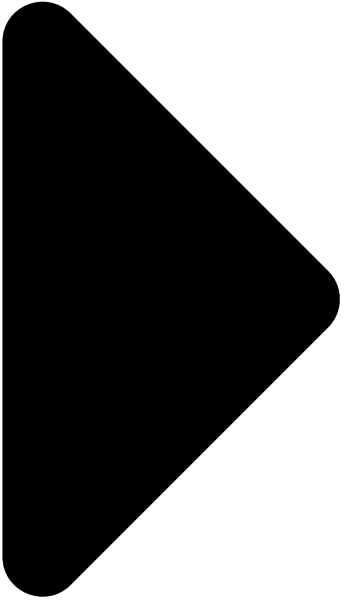
elles sont nécessaires pour protéger du soleil qui peut être très fort.

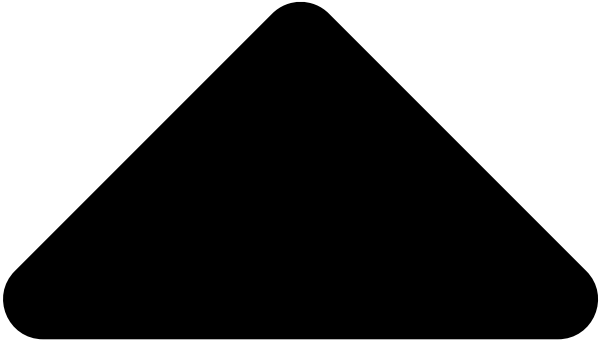




Premiers secours

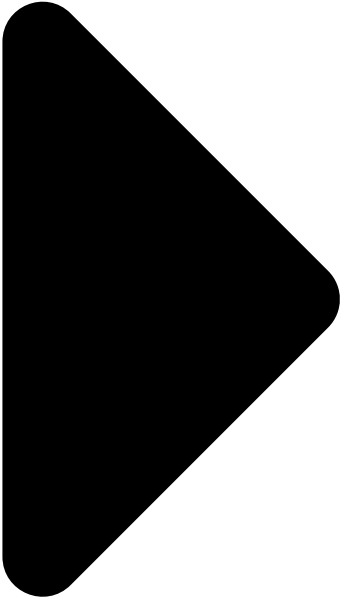
certaines produits pour traiter les blisters (ce qu'on appelle des «secondes peaux»). Vous devez appliquer un sparadrap dès que vous sentez un point de frottement possible et que le blister se développe. N'attendez pas d'avoir une ampoule aux pieds ! Il est pratique de transporter une petite quantité d'antidouleur comme de l'ibuprofène. Quoi qu'il en soit, vous allez découvrir que l'Espagne a des pharmacies partout. Il est également conseillé de porter des bouchons pour protéger vos oreilles pendant les longues nuits de ronflements que vous pourrez entendre dans les «refuges publics» pour pèlerins.

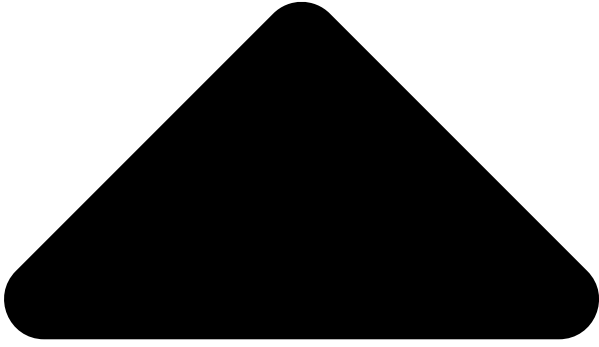




Bouteille d'eau

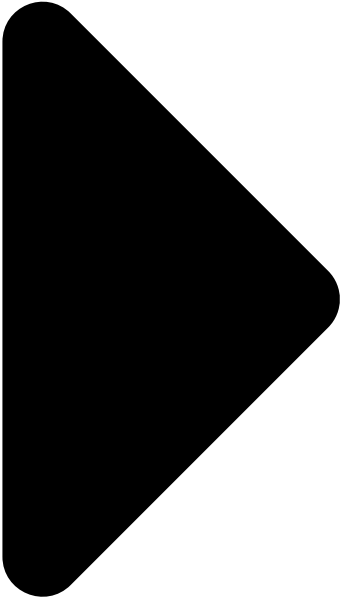
elle est indispensable.

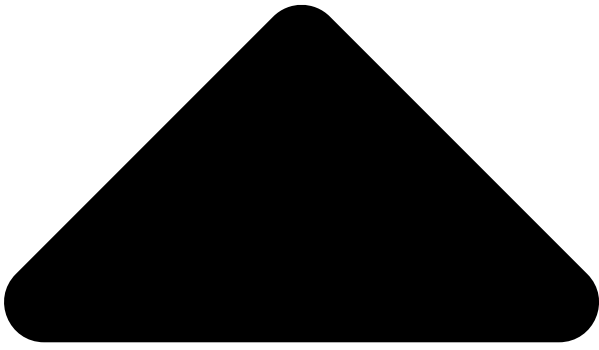




Lampe de poche

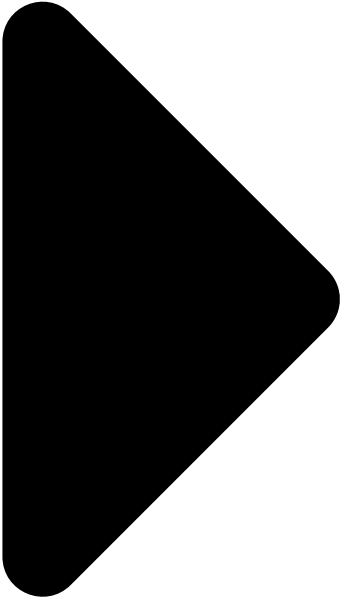
elle sera utile pour se lever tôt le matin et ne pas déranger les autres, et aussi pour se promener le soir et pour lire quand les lumières s'éteignent !

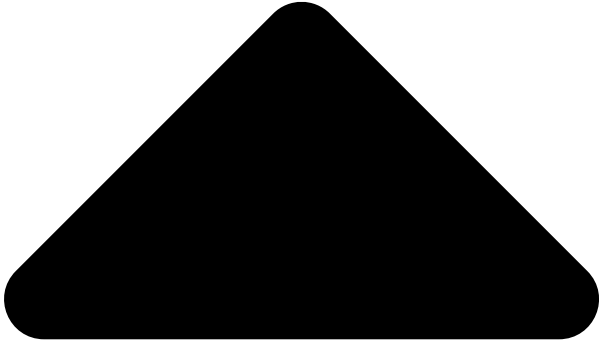




Le papier de toilette

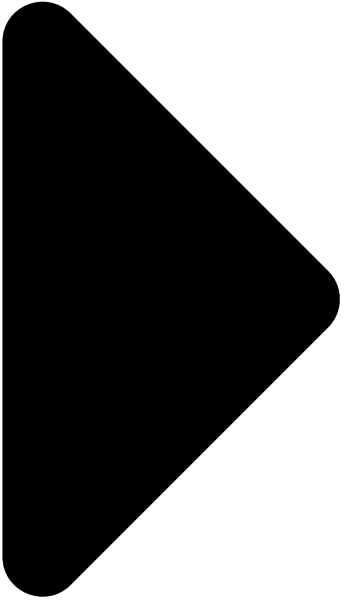
il est toujours utile et plus encore si vous pensez qu'il faudra peut-être passer des nuits à la belle étoile !

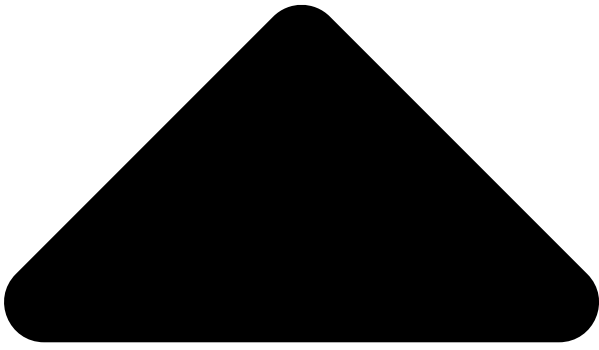




Sandales ou « flips » pour la soirée

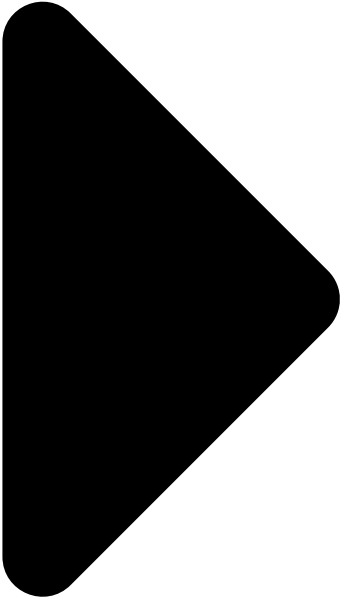
le plus légères possible. Il est important de penser à la saison que vous avez choisie pour votre pèlerinage: elle pourrait être trop froide pour une chaussure de type «flip flop» ou non.

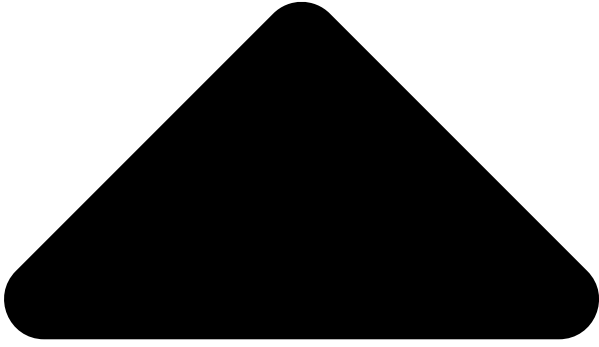




Sac de couchage

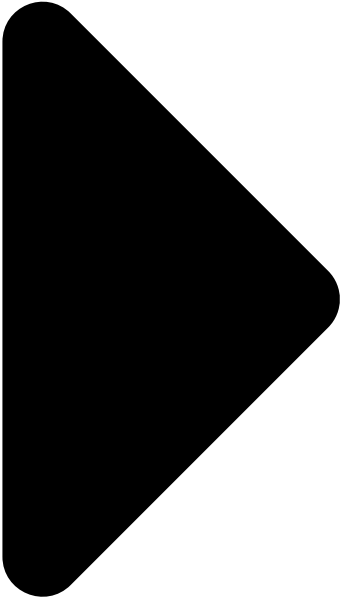
encore un choix difficile; tout dépendra du choix de la saison du pèlerinage et du type de logement. En séjournant dans des maisons rurales ou hôtels, il y aura bien sûr des draps et des couvertures. Certains pèlerins portent leurs propres taies d'oreiller. Selon la météo, vous pouvez simplement utiliser un sac de doublure de laine pour dormir, au lieu d'un sac de couchage.

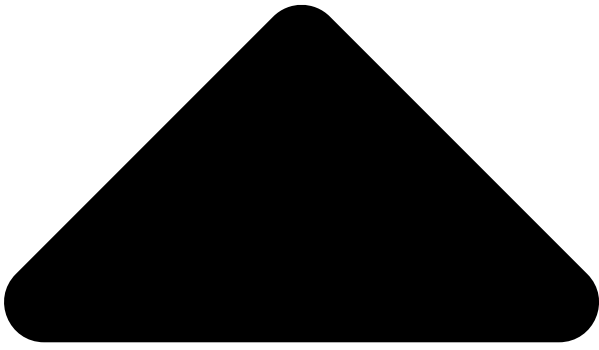




Chaussettes et sous-vêtements

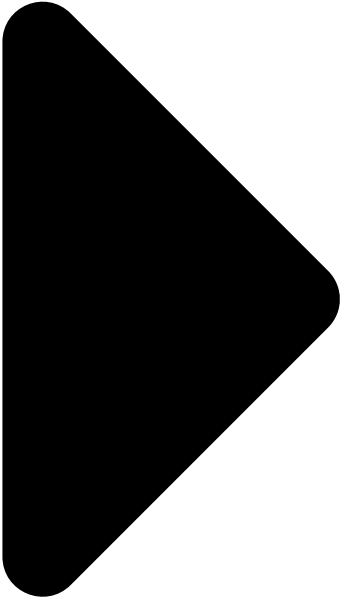
il faut prendre trois paires de chaussettes et trois sous-vêtements (un pour une première utilisation, un de rechange et un troisième si le premier n'a pas séché à temps!).

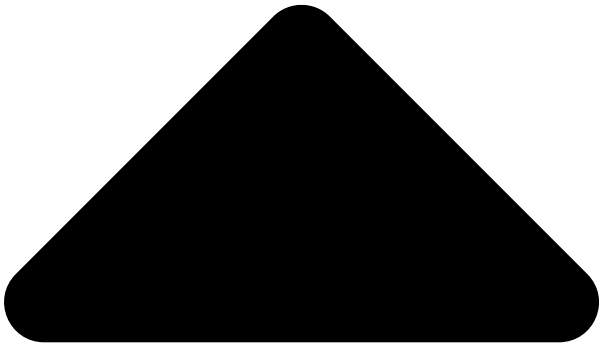




T-shirts

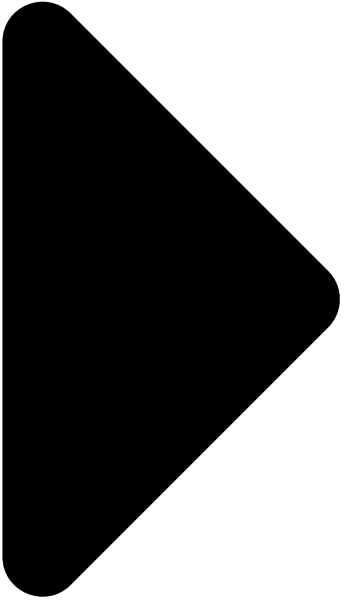
il en faut aussi trois, car l'explication précédente est aussi valable ici. Essayez de trouver des chemises au séchage rapide ! Elles sont indispensables pour protéger la peau du soleil.

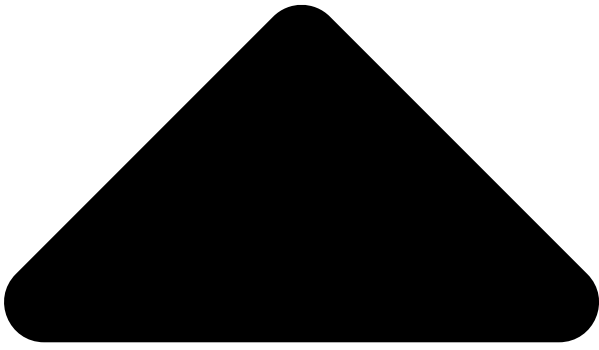




Shorts

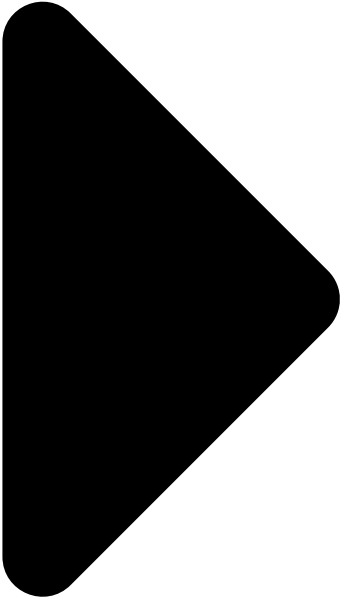
il en faut deux. Si vous marchez en été, il est bon d'avoir un pantalon long pour protéger vos jambes du soleil (réglable par fermetures à glissière). Il est également conseillé de porter un pantalon léger, comme «vêtement de soirée», et un T-shirt.

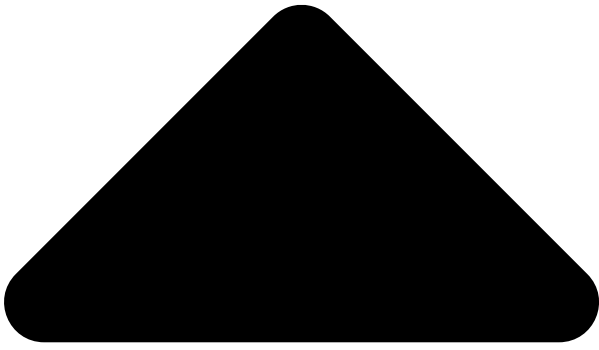




Pinces à linge

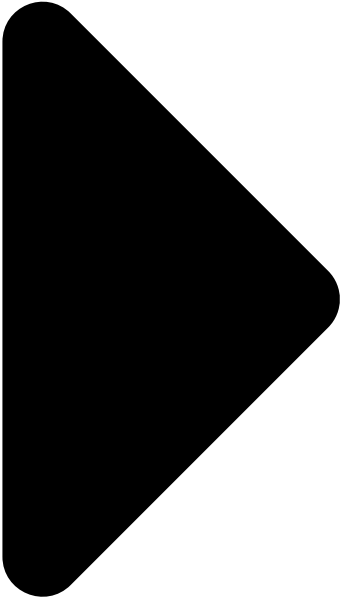
elles seront utiles pour accrocher et sécher vos vêtements sur des cordes à linge ou sur votre sac à dos pendant que vous marchez.

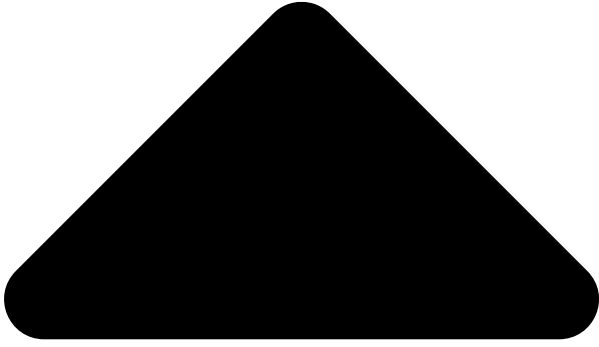




Un pullover à manches longues

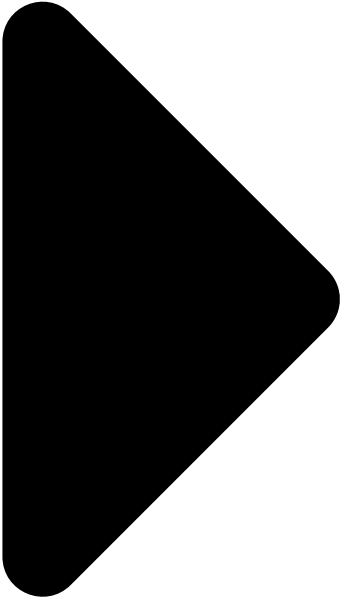
il doit être suffisant pour vous réchauffer, tout en restant léger. Encore une fois, il faut tenir compte de la météo et de la région que vous traversez (par exemple si cela se fait en hiver dans les montagnes du Pays Basque et dans la région froide des Monegros).

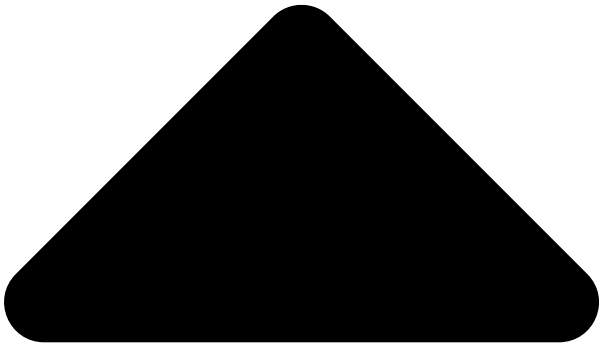




Pour les soins personnels

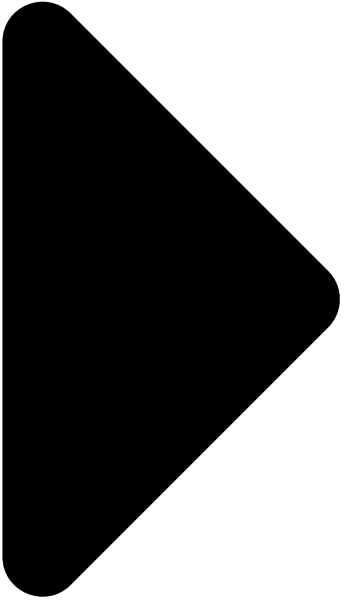
prenez évidemment un dentifrice et une brosse à dents, du savon (de préférence dur pour durer longtemps), un déodorant, ... mais rappelez-vous: la règle doit être de porter le minimum et d'être toujours le plus léger possible ! Vous pouvez tout acheter dans les villes espagnoles.

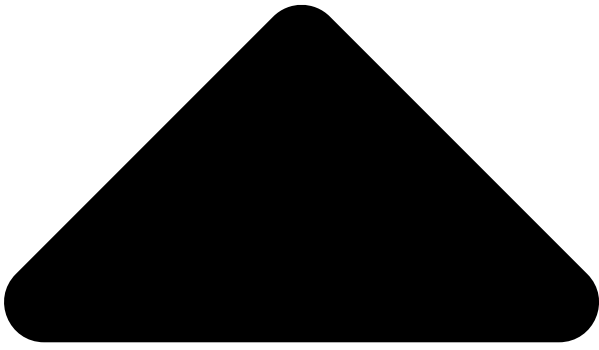




Quelques objets et outils de cuisine

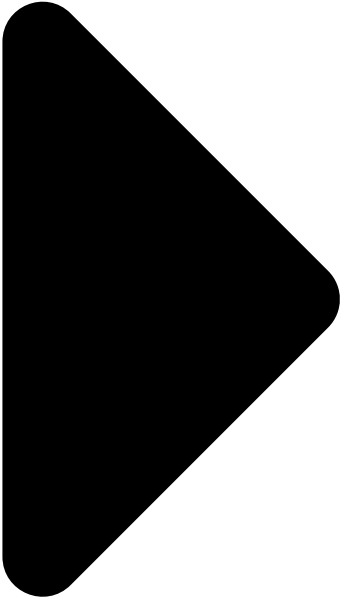
assiette, verre d'eau, fourchette, cuillère, couteau. Tout doit être très léger. Un chiffon ou un torchon est toujours utile. Une petite bouteille de savon liquide pour faire la vaisselle et une autre pour le linge peuvent être utiles.

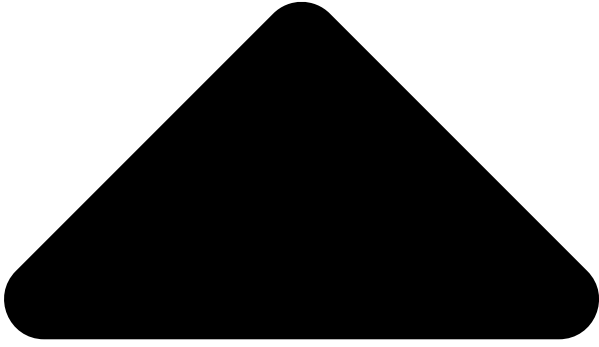




Le bâton de pèlerin

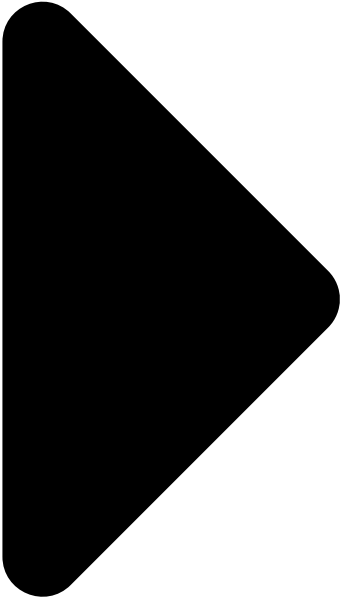
peut servir à vous soutenir, à accrocher une corde à linge, ou à éloigner des chiens non désirés ...

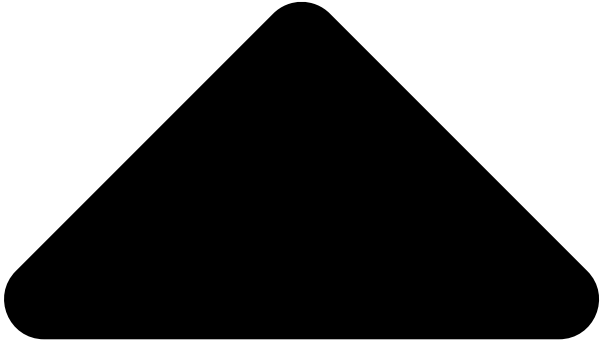




Livres

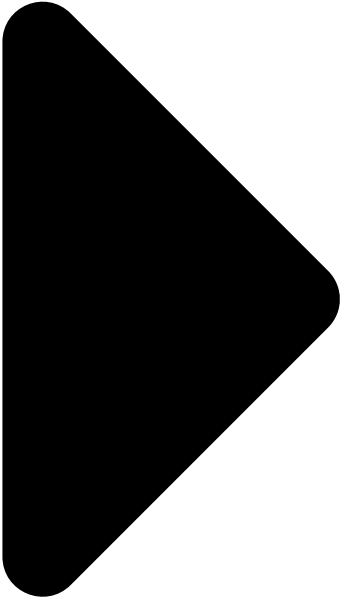
vous devez prendre les photocopies des étapes que vous souhaitez faire. Il est intéressant de tenir un journal pour écrire vos réflexions et peut être une Bible (la version la plus petite !).

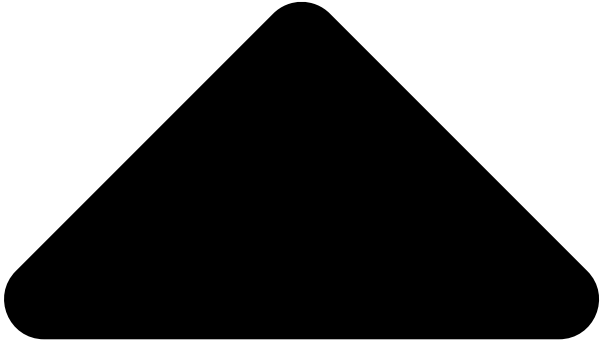




téléphone

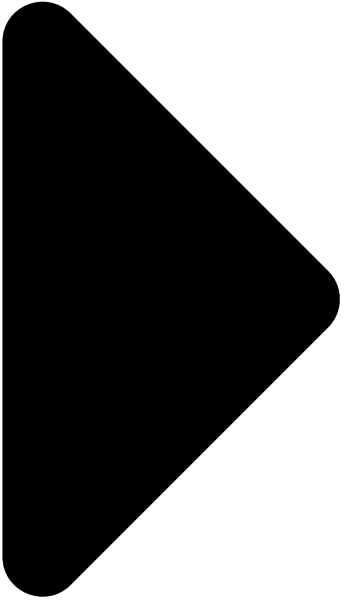
Une puce/carte de téléphone ou de téléphone cellulaire international.

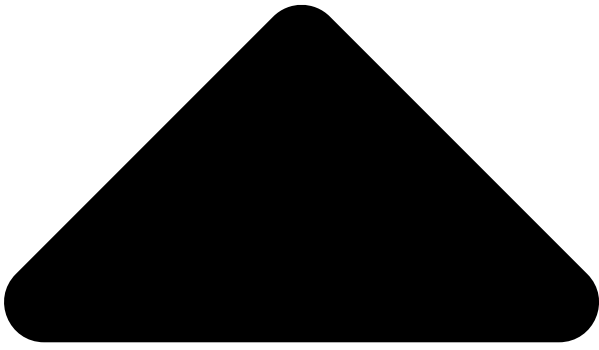




Papiers d'identité.

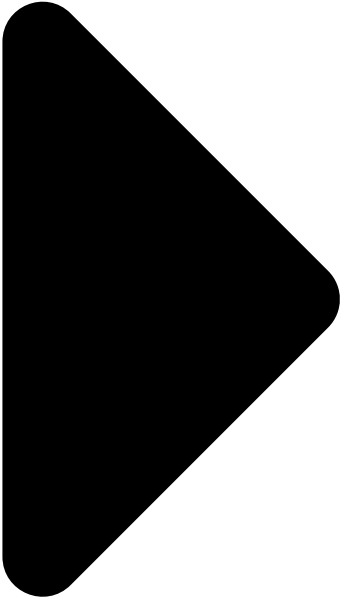
Le passeport et d'autres papiers d'identité.

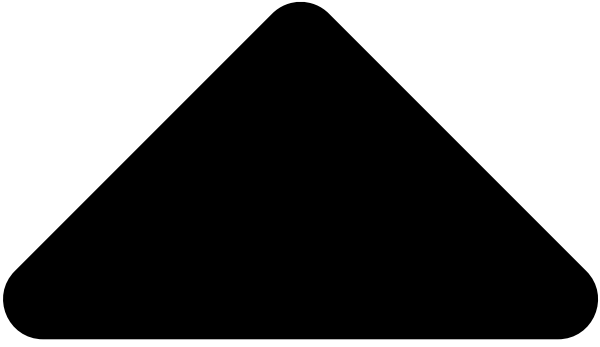




Le Passeport ou « Laissez-passer » du Chemin Ignacien

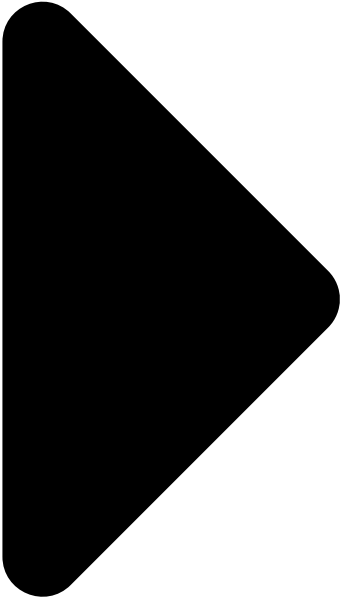
localisez des lieux sur notre site Web où vous pouvez obtenir un de ces «passeports» pour les pèlerins.

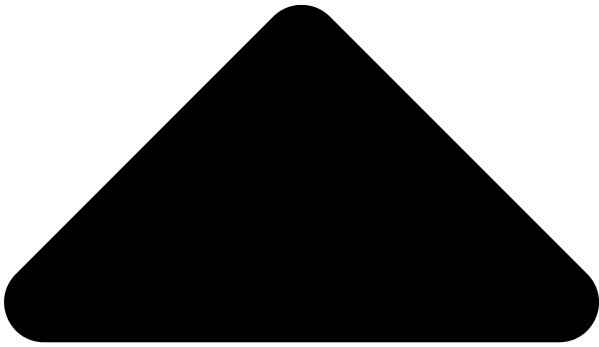




Appareil photo

on vous conseille un petit et simple.





Ipod/MP4

vosre musique préférée peut vous aider à terminer les trois derniers kilomètres de l'étape du jour sous le soleil brûlant. Mais il vaut mieux éviter de prendre un de ces appareils si vous êtes un accro des iPod/MP4. Si vous écoutez de la musique cinq heures par jour, vous aurez probablement gâché votre pèlerinage : ce temps sera peut-être une occasion unique dans votre vie pour écouter attentivement votre cœur, au lieu d'être constamment rempli par les bruits du monde.

Ce qu'il ne faut pas apporter

- *Pyjama*: vous pouvez dormir avec la chemise! Si vous devez en apporter un, qu'il soit léger!
- *Crème à raser*: ne vous dérangez pas. Ignace de Loyola a survécu sans elle, et nous aussi. Le savon va bien fonctionner, ou pourquoi pas vous laisser pousser la barbe!

- *Shampoing*: ce n'est pas la peine. On peut sortir avec une coupe de cheveux très courte. Et le savon pour le corps fait l'affaire.
- *Sèche-cheveux*: vous plaisantez?

[CONSEILS](#)

[CRÉANCES](#)

[CERTIFICATS](#)

[MOYENS DE TRANSPORT](#)

[LOGEMENT](#)

Le Chemin Ignatien

Sa histoire, pèlerinage à travers le passé, à travers l'Espagne ignatienne, remerciements...

[DÉCOUVREZ-LE](#)

Pèlerinage dans notre vie

Les Exercices Spirituels et le pèlerinage sur le Chemin Ignatien, l'option de quatre semaines, guide pour le Chemin, respirer le Chemin, la prière d'introduction, le Chemin spirituel...

[Faites-en l'expérience](#)

Le Bureau du pèlerin

Expériences, activités, agences, créances, associations, chemin du respect...

[nous vous aidons](#)