

Johanne Lavoie

*Journal de Mirabel à  
Compostelle*

Cet ebook a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

© Prénom Nom de l'auteur, année

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.



Johanne Lavoie

Journal de Mirabel à Compostelle

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN :

© Prénom Nom de l'auteur

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

## Introduction...

Ce livre n'est pas un guide. Il y en a plusieurs sur le marché et de très bons, avec des connaissances que je n'ai pas. Ceci est mon histoire, en toute amitié, des choses qu'on se raconte entre amis pour partager ces expériences qui peuvent aider avant un premier départ. Je vous raconterai des histoires et des anecdotes qu'on ne lit pas dans les guides. Aussi, je vous offrirai des photos de la réalité puisque les beaux paysages, vous les trouverez dans les guides et sur Internet. Une photo vaut mille mots, même si les photos ne sont pas à la hauteur de la réalité.

Je vais vous faire d'abord un portrait de ma préparation puisque j'aurais aimé savoir à quoi me préparer, pas juste pour le côté logistique... En détaillant ma préparation, je vous ferai des liens avec la réalité du chemin. Ensuite, je vous expliquerai ce que j'ai vécu durant ce voyage, de mon départ du Québec jusqu'à mon départ de l'Espagne. Tout en vous donnant ces détails, je vais aussi vous donner des conseils. Attention ! Ce qui est bon pour moi, ça ne veut pas dire que ça vous

convient, mais ça peut vous donner des idées. Pour vous aider à planifier votre budget, je vous ai mis les prix pour vous donner une idée des coûts. En Espagne, c'est vraiment très abordable pour les pèlerins si vous choisissez, comme moi, de dormir en auberge et de manger les repas des pèlerins.

Qui suis-je ?

De Mirabel à Compostelle, c'est l'histoire d'une fille de 46 ans de Mirabel, au Québec, qui ne savait pas du tout dans quoi elle s'embarquait. C'est une idée qui fait son chemin depuis 20 ans. Une amie de l'époque avait fait le chemin de Compostelle et, comme je la trouvais courageuse de se donner le droit de tout quitter et de se choisir pour quelques semaines, j'ai voulu m'offrir cette opportunité. L'an dernier, j'ai décidé que je me ferais ce cadeau sans trop réfléchir à comment j'y arriverais financièrement et à comment faire entrer ce projet dans mon horaire (je partais 5 semaines). Aujourd'hui, je suis consciente du courage et de la détermination que je ne me connaissais pas à cette époque.

Qui suis-je ? Une fille impulsive qui fait des choses sans trop savoir pourquoi et, chaque fois, ça me permet de vivre des expériences extraordinaires. Je suis conseillère en voyages et, à 44 ans, je suis retournée aux études pour faire une certification comme Coach en Programmation Neuro Linguistique.

J'accompagne les gens vers la réalisation de leurs objectifs. Près d'un an avant la fin de ma formation, l'idée de faire Compostelle est venue me hanter et, comme je suis impulsive, je me suis dit que c'était le temps, avant de commencer mon nouveau travail à temps plein, d'aller vivre le chemin. Sans trop savoir pourquoi, c'était un appel, et j'avais envie de l'écouter.

## Ma préparation...

Comme je pars de zéro, je n'ai aucun équipement. Un an avant le grand départ, je commence à m'équiper. Premier achat : des bottes de marche. Je suis allée chez Sail, magasin spécialisé au Québec, où j'ai eu un excellent service. J'ai expliqué que je voulais partir 5 semaines avec un sac à dos. On m'a gentiment préparée un sac avec le poids que je transporterais pour l'essai des bottes. J'ai spécifié que je ne voulais pas savoir le prix des bottes que j'essayais. Je ne voulais pas être influencée dans mon choix. Il n'est pas question que je souffre après quelques jours sur le chemin pour avoir voulu épargner 50\$! J'essaie plusieurs modèles et je fais mon choix. C'est à vous de faire vos essais puisque nos pieds sont tous différents. Je suis très heureuse de mon choix qui était le meilleur pour moi. J'en suis convaincue puisque, tout l'été dernier, j'ai fait de la randonnée avec ces bottes. Et depuis le premier jour, je n'ai eu aucune ampoule ou d'inconfort. Je me suis tournée les chevilles quelques fois sur le chemin et, sans le support de mes bottines, je pense que

je me serais blessée. Beaucoup de gens sont en souliers de course ou en sandales. Pour moi, ça n'aurait pas été un bon choix. À chacun ses choix !

La grande majorité des gens ont eu des ampoules, pas moi. Je crois que c'est parce que j'ai marché des kilomètres et des kilomètres avec mes bottes et mes bas avant le départ. Je prenais le temps de bien placer mes bas dans mes bottines. Je voulais être sûre de vivre les inconforts possibles avant le départ, donc les douleurs musculaires et autres bobos, moi, je les ai vécus avant et non pendant le chemin. J'ai commencé graduellement : des 5 km, 3 à 4 fois par semaine ; ensuite, 10 km, 15 km, 20 km et 25 km sur la route dans ma petite ville et les villes environnantes. Donc, pour mon départ en mai, j'ai commencé à m'entraîner en janvier, ce qui m'a permis de marcher à différentes températures et de tester mon équipement. En Espagne, j'ai vu des gens se mettre de la gelée de pétrole sur les pieds. Honnêtement, je n'ai pas vraiment compris à quoi ça servait.

Durant l'été, j'ai eu un sac de couchage en cadeau pour mon anniversaire.

Il pèse un minuscule 1.4 livre. Même pour les mois de mai et juin, c'était chaud... Je suggère le sac de soie. Ça prend moins de place et c'est plus léger. Si vous avez froid, les auberges ont des couvertures disponibles. J'ai magasiné des bermudas aux genoux en toile légère et qui sèche rapidement à la fin de la saison pour limiter les coûts. Je préfère les bermudas au pantalon ou au short, c'est une question de choix, là aussi. J'ai amené mes manchettes que je prends pour la course, et quelle bonne idée ! C'est facile à enlever sans avoir à retirer son sac et ça ne prend pas de place. Le matin, quand il fait froid, ça sert de manche et, l'après-midi, quand le soleil est fort, ça protège des rayons. Je n'avais pas vraiment envie d'avoir une démarcation de t-shirt de 5 semaines ! Le sac à dos, durant le Boxing day, était à moitié prix puisque les nouveaux modèles arrivaient. Comme je n'avais rien et que l'équipement peut faire toute une différence, je m'y suis prise à l'avance pour bien m'équiper, graduellement et à moindre coût. Toutefois, si vous êtes déjà équipé et expérimenté en voyage « sac à dos », vous n'aurez pas besoin de tout ce temps. Habituellement, je suis plus impulsive

et rapide, mais, pour ce voyage, j'ai bien pris le temps de me préparer même si je ne savais pas trop à quoi je me préparais au juste...

Pour une fille qui en était à son premier voyage en sac à dos, j'ai été pas mal bonne : pas trop lourd, bien équipé, bien ajusté. Ça aussi, c'est important. J'ai montré à des gens pendant le chemin comment bien ajuster leur sac pour éviter les blessures. L'ajustement à la taille fait vraiment toute la différence pour les épaules. Et le poids aussi, c'est important de bien le balancer. Il y a des sites Internet qui expliquent très bien tout ça. Je portais un sac de jour devant moi avec ma tablette, mon cellulaire, mes collations pour la journée et mon urinoir avec du papier hygiénique. Donc, je n'avais pas besoin d'enlever mon sac de sur mon dos. J'avais aussi une débarbouillette accrochée devant pour m'essuyer le visage, un sifflet et un mousqueton avec couteau, très pratique, le tout à portée de main.

Plusieurs mois à l'avance, nous pouvons assister à des soirées d'informations à l'église, un incontournable au Québec. C'est organisé par l'Association du Québec à Compostelle. On y apprend beaucoup. Je ne

savais pas qu'il y avait autant de possibilités pour faire le chemin. Mon choix s'arrête sur le « Camino Francès ». Je fais pas mal tous mes choix au feeling pour ce voyage. Je suis mon intuition. C'est ce regroupement qui s'est occupé de faire venir mon crédencial et il y a une belle cérémonie pour la remise. Le crédencial est le passeport du pèlerin qui lui permet d'avoir droit aux auberges à moindre coût et qui lui sert de preuve à la fin pour recevoir le Compostella, grâce aux étampes récoltées tout le long. Je suis surprise de voir autant de gens et de tous les âges. Même à ce moment, je n'avais pas réalisé que c'était possible de faire le chemin en partie, quelques semaines à la fois. On m'avait plus parlé du côté spirituel du chemin, la première partie étant les douleurs physiques à surmonter. La deuxième partie, c'est la tête qui commence à se questionner sur les raisons de tout cela. Et la troisième partie, en fonction des croyances, est le côté spirituel, l'émerveillement, l'accomplissement. C'est pourquoi j'avais vraiment l'impression qu'il fallait le faire au complet et d'un coup pour atteindre le summum et que chaque partie du

chemin avait sa raison d'être, par ses difficultés ou même ses longueurs.

Je lis un peu sur Internet pour savoir d'où partir. J'ai encore un choix à faire : il y a différentes possibilités de vol. Mon choix s'arrête sur un Montréal-Bordeaux et un retour Porto-Montréal puisque ce sont des villes que je n'ai pas encore visitées. Aussi, le transport se fait bien vers St-Jean-Pied-de-Port et Santiago et, en plus, c'est vraiment abordable tout en étant un vol direct de mai à juillet à partir de Montréal.

Pour une fille qui ne s'oriente pas, mon plus grand défi est de ne pas me tromper à travers tous les transferts, l'autobus de l'aéroport de Bordeaux vers la gare, ensuite le TGV jusqu'à Bayonne et le train pour St-Jean-Pied-de-Port, qui est mon point de départ pour la marche, même si cette belle aventure a commencé bien avant ! Je vous rassure, tout se fait très bien ; la preuve, j'ai réussi. Comme j'ai choisi de faire le « Camino Francès », c'est 878 km. Le nombre de kilomètres n'est pas tout à fait juste puisqu'il y a différentes alternatives qu'on verra plus loin. Personnellement, je me suis donné 5 semaines. Donc, incluant le

transport, j'ai environ 30 jours pour faire 878 km... chose que je n'avais pas vraiment réalisée avant février, et mon départ est en mai. J'ai choisi cette date puisque je termine une formation. Aussi, c'était en fonction des vols directs et non en fonction du chemin, ce qui n'est pas la meilleure façon de faire un choix. Je vous conseille fortement de consacrer 6 semaines pour compléter le « Camino Francès » en entier, ça vous permettra d'avoir de plus petites journées ou de prendre des pauses. Aussi, vous pourrez continuer vers Finisterre et Muxia, pourquoi pas... Avoir su, c'est ce que j'aurais fait.

J'ai très hâte de voir et de découvrir tout ce qui s'offrira à moi sur ce chemin, autant les paysages que les gens. J'ai surtout hâte de me découvrir, moi. Les gens autour de moi me demandent pourquoi je vais faire un tel voyage. Je ne suis pas particulièrement portée vers la religion, mais je suis en continuelle évolution et découverte de moi. Je crois que le chemin va me permettre de faire une belle introspection et de faire le ménage dans ce qui me pèse, sans trop savoir quoi, et de laisser tomber ces parties qui n'ont plus de raison de me suivre,

tranquillement, le long du chemin, comme un papillon qui se libère de son cocon pour prendre son envol.

Je vous ai dit que je n'avais pas vraiment réalisé que de faire 878km en 30 jours, c'était plus ou moins 30km par jour. Je suis quand même en forme : j'ai fait 3 demi-marathons à l'automne, mais je considère que l'entraînement avant Compostelle est plus difficile. Pour un entraînement de course, je dois sortir 4 fois par semaine, de 30 minutes à 2 heures 30 environ. Par contre, pour Compostelle, si je veux être en mesure de faire le chemin bien préparée, donc sans douleurs musculaires, je crois que je dois faire des sorties de 2 à 5 heures au moins 4 à 5 fois par semaine. Là-bas, je veux marcher de 6 à 8 heures par jour, 7 jours par semaine. Je suis dure avec moi-même, je sais. C'est peut-être ça aussi que je travaillerai sur le chemin. Idéalement, je ne voudrais pas prendre de navette tout au long du chemin à cause de ma croyance que chaque partie du chemin à sa raison d'être dans la guérison. Comme on ne connaît pas l'avenir, je saurai en cours de route si c'est réaliste ou non. Je me suis questionnée sur le chemin : en quoi

était-ce important pour moi de ne pas prendre le bus et de le faire en entier à la vitesse grand V et au détriment du plaisir et de ma santé ? Plus loin, vous lirez ma réflexion à ce sujet.

Pour le moment, mon défi est de mettre dans mon horaire 20 à 30 heures de marche par semaine, ce qui n'est pas évident puisque je dois aussi travailler. De plus, marcher de longues heures dans le froid sur des chemins mal déneigés n'est pas mon plus grand plaisir. Maintenant, je sais que ça m'aura préparée aux journées plus froides en montagne. Tout est toujours exactement comme ce doit être. C'est une phrase que je me suis répétée souvent tout au long du chemin : faire confiance que tout est parfait.

Pour être honnête, au printemps, je ne suis pas assidue au plan d'entraînement que je m'étais fixé. Ma sortie la plus longue, c'est 16 km, mais au moins, c'est en continu. Peut-être que je m'en demande beaucoup... Comme je veux que Compostelle se fasse dans le bonheur et non dans la douleur, pour la première fois, je décide de ralentir. Ce n'est pas une course ! J'ai réussi à faire 15 km, mais les 3 derniers ont été plutôt

difficiles. J'ai eu une crampe, d'où l'importance de bien se nourrir... Je crois que je manque de sodium et de potassium dans mon alimentation. Donc, je prends une bonne banane et du sel, moi qui ne sale rien. Je vous confirme que chacune des étapes de cette préparation a fait une grande différence pour moi sur le chemin. Je suis bien fière de l'avoir faite.

Malheureusement, je n'ai pas assez de temps pour suivre mon plan d'entraînement... Pour remédier à la situation, j'ai trouvé une solution : j'ai pris mes rendez-vous en physiothérapie à la fin de l'après-midi et je veux marcher pour m'y rendre. Eh oui, j'ai eu un accident de voiture en décembre dernier et il en a résulté une entorse cervicale. Cependant, rien ne va m'empêcher de partir comme prévu. Le centre de physiothérapie est à 7 km de la maison, donc si je m'y rends trois fois par semaine d'ici le départ, ça me fera des distances de 14 km en plus des longues marches du week-end en montagne. À ce moment, je n'étais pas consciente que je serais autant en montagne pendant le chemin. J'aurais dû faire plus de