



A lire absolument !
Préambule du topo-guide

**Les textes du topo-guide ont été écrits
par des membres de l'association
"Chemins d'Assise"**

Mise à jour décembre 2024

Cartes réalisées par Dominique Olislaeger

PREAMBULE

Ce beau chemin de paix intérieure, de paix dans les rencontres, est encore un chemin d'aventure, étant donné sa courte histoire et sa mise en place progressive.

Il ne faudra donc pas s'imaginer qu'il offrira les mêmes infrastructures (ravitaillements, hébergements), les mêmes services que d'autres chemins (comme Compostelle par exemple, chemin pratiqué depuis des siècles !).

Ceux qui recherchent un certain confort à ce sujet seraient déçus. Par contre, ceux qui aiment la sobriété, le grand calme et le contact simple avec la nature, ceux qui vivent dans la confiance et acceptent de compter sur l'hospitalité, qui s'adaptent aisément aux imprévus, qu'ils partent sans crainte, ils seront enchantés.

Nous souhaitons par conséquent que les utilisateurs n'hésitent pas à nous envoyer leurs remarques pour des améliorations nécessaires et nous adressent tous compléments d'informations qu'ils auront pu collecter et expérimenter. Notre adresse : email : 1cheminement@chemindassise.org

Il va de soi que notre association n'est en aucune manière engagée dans sa responsabilité auprès des utilisateurs du chemin !

Quelques services proposés par l'association :

1) Une créanciale.

L'association « Chemins d'Assise » met à la disposition des pèlerins une « créanciale » qui peut, dans de nombreux cas, faciliter l'hospitalité car elle permet de susciter la confiance chez ceux qui sont sollicités. Pour vous la procurer, voyez sur l'onglet "pourquoi adhérer".

2) Un guide spirituel.

En format de poche, il s'intitule "Chemin d'intériorité" et a été édité par Les Editions du Signe. Il voudrait aider chacun à entrer dans la spiritualité de St-François tout en s'ouvrant à d'autres voies spirituelles que le christianisme.

En vente uniquement à l'association.

3) Un Tau.

Signe de reconnaissance porté par ceux qui font référence à François d'Assise pour éclairer leur chemin de foi en Jésus le Christ. Il peut être porté sur soi ou sur son sac.

A commander à l'association.

Conseils utiles pour partir en toute sérénité

1) Quand partir ?

Sachez qu'avant le 15 mai, sauf exception, il sera difficile de franchir la Chartreuse et les Alpes... De plus, certains refuges ne sont pas ouverts avant le 15 juin...

A la fin juin et jusqu'en fin juillet il peut faire très chaud dans les plaines...

En août et septembre, en Italie, c'est très agréable et moins chaud ...

Alors... à vous de choisir !

Sans doute qu'un départ de Vézelay autour du 20 avril pour une arrivée fin juin (en prenant des variantes pour contourner les sommets), ou un départ fin juillet (par exemple le 22 pour la Ste Madeleine!) pour une arrivée début octobre (et pourquoi pas le 4 pour la fête de St François ?) pourraient être deux bonnes formules ! Mais tout est variable, même la météo !

2) Seul(e) ou à plusieurs ?

Le Chemin d'Assise traverse de nombreuses zones montagneuses. Une bonne expérience de marche en moyenne montagne est donc recommandée. Il est déconseillé de cheminer seul. Pour autant, chacun sait ce dont il est capable ! On prendra cependant d'autres précautions élémentaires si l'on est seul : par exemple lors d'une étape en montagne, vous pouvez vous trouver démuni suite à une chute ou un malaise. Le petit nombre de randonneurs et les limites du réseau de téléphone portable peuvent vous laisser isolé de longues heures ...

Nul n'est à l'abri des aléas qui l'obligeraient à **appeler le 112** (urgence - international). En ce cas, il peut être important de signaler sa position exacte pour un secours rapide. Avoir appris quelques mots dans la langue du pays traversé peut être bien commode !

Pour ceux qui marchent avec un smartphone, des applications vous permettent de donner latitude et longitude, même sans réseau téléphonique. Par exemple :

- pour smartphone sous "iOS" (Apple) : "U Boussole" ou "GPS TOUR" ou "EASY GPS"
- pour "Android" (les autres) : "GPS Coordinates" ou "Boussole" ou "Androits Compass Free".

Pour des informations plus complètes sur les risques et avantages de cheminer seul, vous pouvez consulter le lien <https://www.besoindaventure.fr/randonner-seul-ou-accompagne/>

3) Quel équipement ?

Il sera bien entendu fonction des conditions climatiques de la période de marche, tenant compte des différences entre le moment du départ (et la région parcourue) et les dernières semaines (en Italie, il peut faire plus chaud ...!).

Ce qu'il est bon de savoir, c'est que pour avoir chaud, il vaut mieux superposer plusieurs couches fines que de porter une seule couche épaisse.

Un **bâton** est indispensable ! Deux c'est sans doute encore mieux, notamment sur sentiers glissants ou en descentes raides ou encore en balcons étroits. Veillez à ne pas les oublier aux arrêts !

Pour le confort de la marche, favorisez votre liberté de mouvement avec des **vêtements amples** plutôt que collants. Prévoir un vêtement qui soit à la fois imperméable, coupe-vent et léger (par exemple une cape) avec une capuche et pensez au chapeau adéquat (qui vous protégera du soleil et de la pluie). Certains cheminent avec un parapluie, à chacun de voir sa préférence !

Les **chaussettes** seront à double épaisseur avec renfort des talons et des pointes.

Les **chaussures** auront une semelle anti-glisse, soutiendront les chevilles et au mieux seront prévues anti-transpirantes. Pensez à des chaussures légères pour votre arrivée le soir et d'éventuelles visites de villes.

Le **sac à dos** : sa contenance sera calculée en fonction du contenu prévu ! Organisez ce contenu en différents paquets dans des sacs plastiques et répartissez bien les charges. Idéalement, ne pas dépasser 15 à 20 % de votre poids personnel. N'oubliez pas qu'il vous faudra ajouter le poids de l'eau et des aliments achetés chaque jour !

A ce sujet, l'**eau** est en général facile à trouver mais dans certaines étapes il faut rester vigilant en faisant le plein là où c'est possible sans attendre d'être à sec !

Pour le **ravitaillement**, dans certaines régions les épiceries sont rares ; en Italie, beaucoup de villages ont encore des « alimentari » avec dépôt de pain et articles de première nécessité. Attention : les magasins sont souvent fermés de 12 h 30 à 16 h mais peuvent être ouverts jusqu'à 20 h.

Une petite **trousse de secours** d'urgence peut être utile. Ainsi qu'une lampe de poche.

Une **tente** ? Un sac de **couchage** ? Un matelas gonflant ? Du **matériel** de cuisine (cartouche de gaz, casserole, vaisselle et couverts) ? Tout ceci dépend de vos choix en ce qui concerne l'**hébergement** recherché !

4) Les hébergements

Par tradition et par principe, le pèlerin n'a pas d'exigences mais il sait accepter avec reconnaissance le don qui lui est offert avec le cœur.

En France, tout au long de l'itinéraire, on trouve des chambres d'hôtes et des gîtes ou refuges. On peut aussi être accueilli dans des presbytères ou chez des particuliers. Un don (appelé donativo) est alors souhaitable dans un esprit de partage (*voir précisions plus bas*).

En Italie, les structures sont plus rares. En zones touristiques on trouvera des B&B, des agriturismo et hôtels, mais souvent plus chers qu'en France !

N'hésitez pas à demander l'hospitalité à la paroisse et même en mairie (Municipio). Quelquefois il faut insister mais la créanciale donne souvent confiance. Parfois même des structures commerciales font des prix aux pèlerins munis de la créanciale.

Dans le topo-guide, l'indication "**accueil pèlerins**" signifie un accueil chez des particuliers ou dans des paroisses ou des municipio en Italie. **Merci de lire attentivement ce qui suit pour éviter les malentendus.**

Précisions concernant les "Accueils Pèlerins" :

Pour leur permettre de conserver un esprit de fraternité et maintenir un respect réciproque, il est important de préciser ce que nous appelons Accueil Pèlerins :

- Un Accueil Pèlerins n'est pas une structure hôtelière. C'est une relation de service rendu avec simplicité et convivialité dans un esprit d'ouverture et de partage.
- Les accueillants vous offriront au minimum un local spartiate sans lit ni matelas ni couvertures mais un lieu propre, avec mise à disposition d'un point d'eau et d'un WC. Au mieux, ce pourra être une chambre dans leur maison, plus confortable, avec l'accès à des sanitaires complets. Nous mentionnons quelquefois dans la liste des hébergements (voir topoguide) des conditions particulières (capacité maximum, pas de repas, heure d'arrivée, avec ou sans draps, période d'ouverture, prévenir 2 jours avant etc ...). **Merci de respecter ces demandes de vos hôtes.**
- S'il a accepté de vous accueillir, votre hôte n'a aucune obligation d'autres services, comme par exemple de vous servir le souper du soir ou le petit déjeuner du lendemain : les repas ne sont pas une règle générale. Il est bon de se renseigner au moment de la réservation en téléphonant. De toute façon, il y a lieu de prévenir ses futurs hôtes au plus tard la veille, mais idéalement 48h avant l'arrivée pour leur permettre de s'organiser.
- Quand l'accueillant est un prêtre, il est impératif de le prévenir **au minimum 48 heures avant** : compte tenu de l'étendue géographique de leur paroisse et de leurs multiples occupations, les prêtres sont souvent peu disponibles et doivent donc pouvoir intégrer votre venue dans leur emploi du temps, ne serait-ce que pour vous ouvrir le lieu.
- La participation financière ne fait habituellement pas l'objet d'un tarif imposé mais est

laissée à l'appréciation du pèlerin. C'est le principe du « DONATIVO » (Accueil Pèlerin Donativo). Toutefois l'accueillant pourra parfois vous indiquer le montant de la participation financière demandée. C'est le principe de l'Accueil Pèlerin Tarifé.

Sachez que votre participation financière, qu'elle soit libre ou tarifée, contribue aux frais de logement et de nourriture et permet de pérenniser l'hospitalité des accueillants.

- L'accueillant n'est jamais tenu de répondre positivement à une demande, même si votre demande est faite longtemps à l'avance : il a lui aussi une vie privée avec des impératifs !
- Dans les accueils pèlerins, la créanciale peut être exigée par l'accueillant. Il est compréhensible également que la priorité soit donnée aux pèlerins à pied qui portent leur sac.
- Si vous faites le choix d'être pèlerin mendiant dans l'esprit de pauvreté de St François, vous entrez dans une démarche de dépendance à l'hospitalité spontanée en frappant aux portes le long du chemin, ce qui n'est pas compatible avec l'utilisation de la liste d'hébergements fournie par l'association. Nous vous recommandons alors d'emporter un matériel de bivouac pour les soirs où vous ne trouverez pas d'accueil.

NOTA : Les litiges éventuels entre pèlerins et hébergeurs, sont d'ordre privé, et de ce fait se solutionnent en dehors de l'association "Chemins d'Assise" dont le rôle se limite à la mise à disposition d'une liste.

5) Le balisage

Dans la plupart des cas, sans balises après 2 ou 3 km de marche alors qu'il y a eu des départs d'autres chemins, vous êtes sans doute dans une mauvaise direction... Il vaut mieux revenir sur vos pas, rechercher les balises et/ou relire attentivement le topo-guide.

En France, les chemins de Grande Randonnée (GR) sont marqués de traits rouge et blanc, les chemins de Grande Randonnée de Pays (GRP) sont en rouge et jaune, les Promenades et Randonnées (PR) sont le plus souvent marquées d'un trait jaune.

En Italie, les grands parcours (Alta Via, Via Francigena, Club Alpin ...) sont le plus souvent indiqués comme les GR français en blanc et rouge. Sinon, c'est un peu au gré des provinces. En outre des balises rouge/blanc ne sont pas nécessairement celles du chemin que vous voulez suivre ! Un itinéraire indiqué à son début n'est pas toujours balisé ensuite...

Attention : les marquages forestiers (en général ce sont des chiffres et des lettres ou des traces de couleur) ne sont pas nos balises !

Une boussole peut parfois être utile. Mais en règle générale, nos balises ne devraient pas faire faute, bien que des disparitions momentanées sont toujours possibles...

Remarques sur le balisage spécifique du Chemin d'Assise :

Le plus souvent, nous avons opté pour un balisage "minimaliste". Essentiellement, c'est par esprit écologique, dans un souhait de ne surcharger ni la nature ni les structures (publiques ou privées) d'éléments visuels inutiles. Donc, là où existe un chemin déjà balisé clairement (par exemple les GR, GRP, AV ...) nous plaçons moins de balises sauf lorsqu'on quitte ces itinéraires balisés momentanément. Pensez à lire attentivement le commentaire du topo-guide qui signale les lieux où vous quitterez un GR. Cela dit, nous faisons le maximum pour entretenir et améliorer le balisage.

6) L'argent

Il y a lieu d'être prévoyant. Beaucoup de lieux n'acceptent que les espèces ! De plus, de nombreux villages n'ont ni banque, ni poste, ni distributeurs. Quelquefois, en montagne notamment, rien de tout cela pendant plusieurs jours ... En Italie, les chèques ne sont pas acceptés.

7) La vie spirituelle

A Vézelay, chaque vendredi à 15 h, une cloche en l'honneur du Christ Prince de la Paix sonne pour la paix dans le monde. Pour ceux qui partent le lendemain, c'est un beau signe avant de parcourir ce Chemin de Paix !

Les frères franciscains de La Cordelle peuvent prier avec vous avant votre départ, chaque matin à 8 heures. Les laudes et l'eucharistie sont suivies d'une bénédiction des pèlerins. Contactez les frères au préalable.

En France, beaucoup d'églises sont malheureusement fermées mais une « cathédrale de nature » est souvent possible !

En Italie, les oratoires sont nombreux, les églises plus souvent ouvertes et bien entretenues. Il faut savoir que dans beaucoup d'endroits des messes de semaine sont célébrées vers 17 ou 18 heures.

Tout au long du chemin, **tous les 150 km environ, une peinture de Françoise Olislaeger** invite, avec un texte de méditation, à interioriser à la fois le Cantique de Frère Soleil composé par St-François et les Béatitudes de Jésus. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous procurer le livret contenant toutes les peintures et méditations (voir notre site).

Vous pouvez aussi utiliser les "**Piccole Luci**" (petites lumières) : Pour vous accompagner pendant 10 semaines de marche, nous vous proposons des fiches regroupées autour de 10 thèmes forts de la spiritualité franciscaine et 7 fiches par thème, pour chacun des jours de la semaine. Les informations figurent sur le site de l'association.

Il ne s'agit pas d'un parcours spirituel organisé à suivre dans l'ordre. Les fiches sont indépendantes les unes des autres. Selon votre envie, suivez les thèmes comme ils sont proposés ou choisissez votre fiche du jour comme on cueille une fleur en chemin ... à vous de construire votre parcours.

De plus, **12 monastères de sœurs clarisses** (filles de Ste Claire) se sont engagés à prier en communion avec les pèlerins et les personnes qui les accueillent. Ainsi, de lieux en lieux (indiqués sur le topo-guide) vous savez quel monastère est en communion avec vous.

Si vous voulez leur témoigner votre gratitude ou leur adresser un message de sympathie, leur confier une intention particulière, voici leurs coordonnées :

Monastero Santa Coletta, 3,Borgo S.Pietro, 06081 Assisi

Sœurs clarisses 25, rue de Bihécourt, 02490 Vermand

Monastère Ste Claire, 216, avenue St-Exupéry, 31400 Toulouse

Monastère Ste Claire, 13 rue de la Chapelle 70250 Ronchamp

Monastère Ste Claire, 107, avenue Maréchal Joffre, 66000 Perpignan

Monastère des clarisses, 3, rue Ste Claire,12100 Millau

Monastère Ste-Claire, avenue de Bethléem, 71600 Paray-le-Monial

Monastère des clarisses capucines, 11, avenue de Villars, 63400 Chamalières

Monastère de l'Ave Maria,26, rue du Moulin St-Etienne,60300 Senlis

Monastère Ste Claire, 20, rue Molac 44000 Nantes

Monastère Ste Claire, 13, rue Ste Colette, 39800 Poligny

Monastère Ste Claire, 2, rue Pierre Bérégovoy, 51350 Cormontreuil

Quelques autres conseils / informations :

- Pour la France, le préfixe téléphonique est 00 33 que l'on fait suivre par le numéro de téléphone sans le 0 du début, que le numéro soit d'un fixe ou d'un portable. Pour l'Italie, le préfixe est 00 39 suivi par le numéro de téléphone complet.
- les logements indiqués dans une commune ne sont pas obligatoirement situés au bourg : se renseigner préalablement peut éviter des km inutiles !
- un départ matinal, dès le lever du jour, est à privilégier. Tout le trajet réalisé avant le déjeuner paraît toujours plus facile que l'après-midi !
- En ce qui concerne l'alimentation, soyez un minimum prévoyants. Sans traîner dans son sac toute une épicerie, gardez quelques provisions... cela dépanne quand on ne trouve rien à l'arrivée !
- Respectez les cultures et prairies ; ordinairement, ne franchissez pas les clôtures pour

raccourcir le parcours. Si un passage de barrière s'avère nécessaire, pensez bien à la refermer ensuite.

- Dans les forêts, il y a toujours des risques d'incendie par suite de négligences !
- En montagne, soyez encore plus prudents : brouillard, glissades, chutes de pierres. Ayez l'équipement nécessaire. Vos bâtons seront très utiles. En altitude, protégez-vous (crème solaire, chapeau, lunettes).
- Dans certaines régions montagneuses, des chiens PATOUS sont là pour protéger les troupeaux des grands prédateurs. Pour eux, un intrus est une menace possible. Ils s'approchent donc pour vérifier si vous êtes dangereux. Donc, contournez au plus loin possible le troupeau ainsi gardé. Ne courez pas, ne criez pas et n'approchez pas les agneaux. Laissez le patou vous sentir, sans l'effrayer ni le menacer de vos bâtons. S'il vous suit, ignorez sa présence.

AVERTISSEMENT

Au moment de la mise en ligne de ce guide, les informations fournies ont été vérifiées et sont exactes.

Cependant, des transformations de lieux traversés peuvent avoir eu lieu depuis la vérification, suite à la création d'infrastructures routières et/ou immobilières.

N'hésitez pas, une fois encore, à nous signaler vos constatations, tant en ce qui concerne le balisage (qui peut avoir disparu) que la description de l'itinéraire : cela aidera les futurs pèlerins.

*Bonne préparation
et bon chemin !*