

A piedi da Vézelay ad Assisi

*Guida del Pellegrino*

*Ultimo aggiornamento gennaio 2025*

# Chemin d'Assise

Cammino di Pace

## **Preambolo della guida**

Ultimo aggiornamento: gennaio 2025

I testi della guida sono stati scritti da membri dell'Associazione

“Chemins d'Assise”

Mappe realizzate da Dominique Olislaeger

# PREAMBOLO

Questo bel cammino di pace interiore e di pace negli incontri rimane ancora oggi un cammino avventuroso, considerata la sua breve storia e la sua progressiva attuazione. Non ci si deve dunque aspettare che offra le stesse infrastrutture (approvvigionamento e alloggi) e gli stessi servizi di altri cammini come quello di Santiago de Compostela ad esempio, percorso ormai da secoli.

A tale proposito, chi pensasse di trovare certe comodità rimarrebbe deluso. Al contrario, chi ama la sobrietà, la tranquillità e il semplice contatto con la Natura, chi vive nella fiducia, chi accetta di contare sull'ospitalità altrui e chi si adatta con facilità agli imprevisti, può partire senza timore: rimarrà incantato.

Noi ci auguriamo quindi che chi intraprende questo cammino non esiti a farci conoscere le proprie osservazioni per i necessari miglioramenti, oltre che a farci pervenire le eventuali nuove informazioni raccolte durante questa esperienza.

Indirizzo mail: [1cheminement@chemindassise.org](mailto:1cheminement@chemindassise.org)

Chiaramente, la nostra associazione non ha alcuna responsabilità nei confronti di chi percorrerà questo cammino!

## **Alcuni servizi proposti dall'associazione:**

### [1/ Una credenziale.](#)

L'Associazione "Chemins d'Assise" mette a disposizione dei pellegrini una "credenziale" che può, in numerosi casi, facilitare l'ospitalità poiché permette di suscitare fiducia dalle persone alle quali ci si rivolge.

Per procurarsela, vedi informazioni sulla pagina "adesione", paragrafo "Perché aderire".

### [2/ Una guida spirituale.](#)

È in formato tascabile. S'intitola "Chemin d'interiorité" ed è stata pubblicata da "Les éditions du Signe". La guida, ora soltanto in francese, ha l'intento di aiutare ognuno a entrare nella spiritualità di San Francesco pur aprendosi, oltre che al Cristianesimo, ad altre vie spirituali.

È disponibile solamente presso l'Associazione.

### 3/ Un Tau.

Il Tau è il segno di riconoscimento portato da coloro che fanno riferimento a San Francesco d'Assisi per illuminare il loro cammino di fede in Gesù Cristo. Lo si può portare indosso o appeso allo zaino.

È da ordinare all'Associazione.

## **Consigli utili per partire in tutta serenità:**

### 4/ Quando partire?

Sappiate che prima del 15 maggio, salvo eccezioni, sarà difficile superare il massiccio della Chartreuse e le Alpi... Inoltre alcuni rifugi non sono aperti prima del 15 giugno...

A fine giugno e per tutto il mese di luglio, può fare molto caldo in pianura...

In agosto e settembre, in Italia, il clima è assai gradevole e fa meno caldo...

Sta a voi a decidere!

Senza dubbio, una partenza da Vézelay intorno al 20 aprile per un arrivo ad Assisi a fine giugno (servendosi delle varianti per aggirare le alte vette) oppure mettersi in cammino a fine luglio (per esempio il 22 per la festa di Santa Maddalena!) per arrivare a inizio ottobre (e perché no il 4, per la festa di San Francesco?) potrebbero essere due buone ipotesi.

Ma non c'è mai nulla di certo... figuriamoci le condizioni meteorologiche!

### 5/ Da soli o in compagnia?

Il Chemin d'Assise attraversa numerose zone montuose. Si raccomanda dunque una buona esperienza di cammino su percorsi di media montagna. È sconsigliato camminare da soli. Rimane il fatto che ognuno sa di quel che è capace! Se si cammina da solo, meglio adottare certe precauzioni elementari perché potreste, per esempio nel corso di una tappa di montagna, trovarvi in difficoltà per una caduta o un malessere... Il numero piuttosto basso di escursionisti e l'assenza di campo del cellulare in certi tratti possono lasciarvi isolati per molte ore...

Nessuno durante il proprio periplo è al riparo di un imprevisto che lo potrebbe obbligare a dovere chiamare i soccorsi: **il 112 è il numero internazionale per le emergenze.**

A questo punto, è necessario sapere comunicare la propria posizione in modo preciso per facilitare un soccorso rapido. Potrebbe essere comodo avere imparato prima di partire qualche parola o qualche frase di uso comune nella lingua del paese attraversato.

Per tutti coloro che portano con sé uno smartphone: avete delle applicazioni già installate che permettono di comunicare rapidamente le coordinate della vostra posizione (latitudine et longitude) anche senza rete telefonica.

Se ne siete sprovvisti: esistono applicazioni gratuite che possono darvi questo servizio. Per esempio:

- Per gli smartphone “iOS” (Apple): “U Boussole” o “GPS TOUR” o “EASY GPS”
- Per gli “Android” (tutti gli altri telefoni): “GPS Coordinates” o “Boussole” oppure “AndroiTS Compass Free”.

Per informazioni più complete sui rischi e i vantaggi del camminare da soli, potete consultare: <https://www.besoindaventure.fr/randonner-seul-ou-accompagne>

## 6/ Quale equipaggiamento?

Dipenderà ovviamente dalle condizioni climatiche del periodo di marcia, tenendo conto delle differenze tra quelle presenti al momento della partenza (oltre a quelle della regione attraversata) e quelle delle ultime settimane di cammino (in Italia, può fare molto caldo...!).

Quello che è bene sapere è che per sentire caldo è meglio vestirsi “a cipolla” ovvero con più strati leggeri piuttosto che indossarne uno solo pesante.

Un bastone è indispensabile! Averne due è ancora meglio... specialmente lungo i sentieri scivolosi, nelle discese ripide o sui sentieri “a balcone” piuttosto stretti. Cercate di non dimenticarveli quando vi fermate!

Per rendere la vostra marcia più comoda, facilitate i vostri movimenti con **abiti larghi** piuttosto che attillati. Premunirsi di un indumento che sia allo stesso tempo impermeabile, antivento e leggero con cappuccio (tipo un poncho) e di un cappello adeguato (che possa proteggervi sia dal sole sia dalla pioggia). Alcuni camminano con l’ombrello. A ognuno la scelta!

Preferire **calzini** di doppio spessore con tallone e punta rinforzati.

Le **calzature** dovranno avere una suola antiscivolo ed essere capaci di sostenere le caviglie oltre a essere traspiranti. Prevedere anche un paio di scarpe leggere da indossare la sera al vostro arrivo e per eventuali visite delle città.

Lo **zaino**: la capienza deve essere calcolata in funzione del contenuto previsto! Sistemare questo contenuto in vari sacchetti di plastica e ripartire bene il carico. Teoricamente, cercare di non superare il 15/20% del vostro peso ricordando che dovrete aggiungervi il peso dell'acqua e degli alimenti acquistati ogni giorno!

A questo proposito, tenete conto che l'**acqua** è generalmente facile da trovare ma, in certe tappe, è meglio essere previdenti e “fare il pieno” quando è possibile per evitare di rimanere senza!

Per ciò che riguarda i **viveri**: in certe regioni, i negozi di alimentari sono rari. In Italia, in molti villaggi, c'è ancora la “bottega” che vende pane e generi di prima necessità. Attenzione perché i negozi sono spesso chiusi tra le 12.30 e le 16 per rimanere aperti a volte anche fino alle 20.

Possono essere utili un **kit di pronto soccorso** e una **lampada tascabile**.

Una **tenda**? Un **sacco a pelo**? Un materassino gonfiabile? Del **materiale per cucinare** (fornello, pentole, piatti...)? Tutto questo dipende dal tipo di **alloggio** di cui vorrete servirvi!

## 7/ Gli alloggi:

**Per tradizione e per principio, il pellegrino non pretende nulla ma accetta con riconoscenza tutto quel che gli viene offerto con il cuore.**

In Francia, lungo tutto il tragitto, esistono numerose strutture commerciali come “chambre d'hôtes” (B&B), “gîte” o “refuge”. Potrete anche essere accolti nei “presbythères” (canoniche) o presso privati. In questi casi, un'offerta (chiamata “donativo”) lasciata in uno spirito di condivisione, è fortemente auspicabile (*vedi precisazioni più avanti*).

In Italia, le strutture sono meno numerose. Nelle zone turistiche, si troveranno B&B, agriturismi o alberghi ma generalmente sono più cari che in Francia!

Non esitate a chiedere ospitalità in parrocchia (paroisse) e pure in Comune (Mairie). Qualche volta bisogna insistere ma spesso la “credenziale” dell'Associazione suscita fiducia. Talvolta, persino le strutture commerciali fanno degli sconti ai pellegrini che ne sono forniti.

Nella guida topografica, precisamente negli elenchi delle accoglienze, l'indicazione **AP (Accueil Pèlerins /Accoglienza Pellegrini)** rimanda a un'accoglienza presso privati, in parrocchia o in locali comunali. **Per evitare spiacevoli malintesi, vi siamo grati se leggete con attenzione il capitolo che segue.**

## **Precisazioni a proposito degli “Accueils pèlerins” / “Accoglienze pellegrini“:**

Per fare in modo che questo tipo di accoglienza conservi uno spirito di fraternità oltre a un rispetto reciproco, è importante precisare cosa s'intende con il termine “Accueil pèlerin”:

– Un Accueil Pèlerins non è una struttura alberghiera bensì una relazione di servizio reso con semplicità e convivialità in uno spirito di apertura e di condivisione.

– Chi accoglie potrebbe anche offrire un semplice locale, senza letto né materasso né coperte ma pulito e dotato di una fonte d'acqua e di un wc. In altri casi, potrebbe trattarsi di una delle camere della propria casa, confortevole e con servizi a disposizione. A volte, precisiamo nella Lista delle Accoglienze (vedi topoguida), eventuali condizioni particolari come un numero massimo di posti letti, i pasti compresi o meno, la richiesta di un'ora precisa di arrivo, la biancheria compresa o meno, dei periodi precisi di apertura, il dovere avvisare del proprio arrivo con un certo anticipo... Grazie di rispettare queste importanti richieste fatte da chi vi ospita.

– Chi ha accettato di accogliervi non ha l'obbligo di offrirvi altri servizi come per esempio di darvi la cena o la colazione al mattino seguente: i pasti non sono una regola generale. Dunque conviene sempre informarsi telefonando per la prenotazione. Comunque sia è bene sempre avvertire l'accoglienza del proprio arrivo almeno il giorno precedente, meglio ancora con un anticipo di 48 ore, in modo che chi vi accoglierà possa organizzarsi.

– Quando chi vi accoglie è un prete, è imperativo avvisare del vostro arrivo **almeno 48 ore prima**. Tenendo conto dei loro numerosi impegni e del fatto che solitamente si devono occupare di più parrocchie spesso molto distanti tra di loro, il tempo disponibile dei preti rimane ben poco. Devono dunque poter integrare il vostro arrivo alla loro agenda anche solamente per venire ad aprirvi il luogo dell'accoglienza.

– Il contributo finanziario non è abitualmente l'oggetto di un tariffario imposto ma è lasciato all'apprezzamento del pellegrino. Questo è il principio del **“DONATIVO“ dell'Accueil Pèlerins Donativo** (Accoglienza Pellegrini Donativo) (APD). Tuttavia chi ospita potrà a volte indicare una cifra per la partecipazione finanziaria richiesta. Questo è il principio dell'**Accueil Pèlerins Tarifé** ossia Accoglienza Pellegrini con “tariffa“ (APT).

Dovete sapere che la vostra partecipazione finanziaria, che sia libera o con tariffa, contribuisce alle spese di vito e di alloggio e permette di perpetuare l'ospitalità di coloro che fanno accoglienza.

– Chi si è reso disponibile all'accoglienza non è tenuto a rispondere sempre positivamente alle richieste anche se fatte con molto anticipo: pure lui ha una vita privata con i suoi impegni inderogabili!

– Nelle Accoglienze Pellegrini (APD - APT), la “credenziale” può essere richiesta da chi accoglie. È comprensibile inoltre che sia data priorità ai pellegrini a piedi che portano il proprio zaino.

– Il pellegrino che decide di percorrere il cammino in “povertà” (come pellegrino mendicante, nello spirito di povertà di San Francesco) sceglie di dipendere totalmente da un'ospitalità spontanea, bussando alle porte lungo il cammino. Questo approccio non è pertanto compatibile con l'utilizzazione degli elenchi degli alloggi forniti dall'associazione. Consigliamo fortemente di premunirsi, in questo caso, di materiale per bivaccare per affrontare le notti senza accoglienza.

NOTA: eventuali litigi tra chi ospita e il pellegrino sono di ordine privato. Di conseguenza, la risoluzione di tali problemi deve avvenire al di fuori dell'Associazione “Chemins d'Assise” il cui ruolo si limita alla messa a disposizione di un elenco di possibili accoglienze.

## 8/ La segnaletica.

Nella maggior parte dei casi, quando non avvistate più nessun segnale dopo 2 o 3 km di cammino durante le quali avete incrociato partenze di vie laterali, potreste essere nella direzione sbagliata. Meglio ritornare sui propri passi e rileggere con attenzione la topoguida.

In Francia, la segnaletica dei grandi percorsi pedestri GR (Grande Randonnée) è costituita da segnali fatti con righe bianco-rosse. Quella dei grandi percorsi locali GRP (Grande Randonnée de Pays) è generalmente fatta di righe rosso-gialle. Mentre quella delle passeggiate o escursioni semplici PR (Petite Randonnée) è una sola riga di colore giallo.

In Italia, i lunghi percorsi (come l'Alta Via dei Monti Liguri, la Via Francigena, i sentieri del CAI - Club Alpino Italiano...) sono generalmente segnati come i GR francesi cioè con righe bianco-rosse.

In certi casi, la segnaletica della sentieristica dipende da scelte istituzionali (Regioni, Province, Comuni...) e i segni bianco-rossi non sono necessariamente quelli del percorso che volete seguire! Purtroppo può anche capitare che un itinerario segnato all'inizio non lo rimanga fino alla fine!

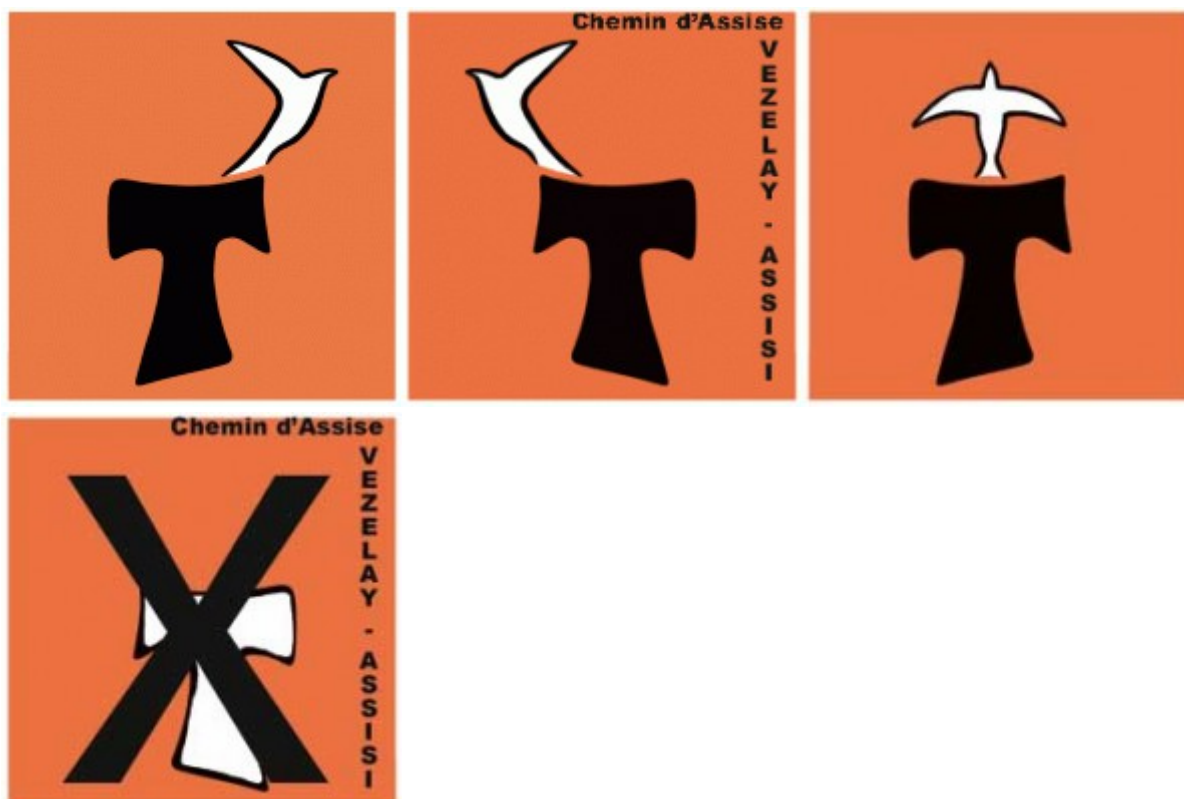
Essere muniti di una bussola può essere utile. Generalmente la nostra segnaletica non dovrebbe mancare mai anche se sparizioni temporanee sono sempre possibili...

## Osservazioni circa la segnaletica specifica del Chemin d'Assise:

- La maggior parte del tempo, abbiamo scelto di posizionare una segnaletica “minimalista” soprattutto con un intento ecologico e con il desiderio di non sovraccaricare sia la natura che le strutture (pubbliche o private) con elementi visivi inutili. Dunque, là dove esiste un itinerario già ben segnalato (come ad esempio i GR, GRP, AV, VF...) mettiamo volontariamente meno segni TAU eccetto quando dobbiamo lasciarlo momentaneamente. Ricordatevi di leggere attentamente la descrizione del percorso sulla topoguida dove sono ben segnalati i punti in cui si dovrà lasciare quel itinerario. Detto questo, facciamo tutto il nostro possibile per mantenere e migliorare il posizionamento della segnaletica.

### **Comunque, e non solo in questi casi, pensate di dare almeno un'occhiata alla guida!**

Avvitate o incollate, i quattro segni del Chemin d'Assise sono:



**In quasi tutti i casi**, i segnali direzionali sono posti prima dell'incrocio:

- Quando la colomba è in alto a destra del Tau, girerete a destra all'incrocio che segue. Se è a sinistra, andrete ovviamente a sinistra...



- La colomba centrata invita a proseguire dritto o di fronte oppure è semplicemente la conferma che siete nella giusta direzione (i cosiddetti “Tau di conforto”).
- Il Tau barrato indica una direzione da non prendere.

In certi posti, potreste trovare le ultime tracce della nostra segnaletica degli Inizi: vernice per dipingere tratti **nero/arancio** (colori della segnaletica classica) nello stesso modo della segnaletica “biancorossa” dei **GR** o del **CAI** con alle volte la compagnia di un **Tau** di conferma sempre dipinto. Potreste trovare ancora i piccoli Tau neri su fondo bianco adesivi oppure un bel Tau dipinto giallo con colomba gialla. Comunque questi segnali vengono gradualmente sostituiti o perlomeno affiancati dalla segnaletica classica (vedi sopra).

### **Qualche altra osservazione / consiglio:**

- Le distanze e i tempi indicati sono sempre approssimativi: ognuno ha il proprio passo, gli zaini possono essere pesanti o meno...
- Assieme alla segnaletica sul campo e alla descrizione scritta del percorso, vengono fornite delle mappe assai precise il cui numero identificativo viene ricordato sul testo. Sono realizzate con i dati essenziali. La scala utilizzata è generalmente 1: 50000 / 1cm = 500m. Evitate di caricarvi di altre mappe (troppe!) per coprire i 1500km del percorso!
- Oggi esistono anche applicazioni da installare sul telefono. Ricordatevi di controllare la possibilità di un utilizzo offline. Il vostro telefono potrebbe non trovare sempre rete!

### **Perché il TAU?**

Siamo sul Chemin d'Assise... San Francesco utilizzava volentieri questo segno come una benedizione, addirittura come una firma e oggi, il Tau è diventato una referenza per i membri della famiglia francescana e di tutti gli amici di San Francesco.

È possibile trovare maggiori informazioni a questo proposito nel sito:

<http://www.franciscain.net>

### **Perché la colomba?**

Chemin d'Assise... Cammino di **Pace!**

### **9/ Il denaro.**

È necessario essere previdenti! In molte località, si accetta solo denaro contante! E non solo: in molti villaggi, non ci sono né banca né ufficio postale, né bancomat. Talvolta, soprattutto in montagna, questo può ripetersi per alcuni giorni di seguito... In Italia, non si accettano gli assegni.

## 10/ Vita spirituale.

A Vézelay, ogni venerdì alle ore 15, una campana suona in onore di Cristo Principe della Pace, appunto per la Pace nel mondo. Per chi parte il giorno seguente, questo può essere visto come un bel segno prima di avviarsi su un Cammino di Pace!

I frati francescani dell'eremo di "La Cordelle" possono pregare con voi prima della partenza, ogni mattina alle ore 8. Le Lodi e l'Eucaristia sono seguite da una Benedizione dei Pellegrini. Contattare i frati in anticipo.

In Francia molte chiese sono purtroppo chiuse ma ritrovarsi davanti a vere e proprie "cattedrali naturali" è fortemente probabile!

In Italia esistono molti oratori e le chiese (non isolate) sono spesso aperte e ben conservate. Bisogna sapere che in molti posti, le messe feriali sono celebrate intorno alle ore 17 o 18.

Lungo l'intero percorso, ogni 150 km circa, un dipinto di Françoise Olislaeger assieme a un testo meditativo invita a interiorizzare sia il "Cantico di Frate Sole" scritto da San Francesco sia le "Beatitudini" di Gesù. Se lo desiderate, è possibile procurarsi il libretto contenente tutti i dipinti e le meditazioni presso l'Associazione (vedi il nostro sito).

Oltre a questo, le Clarisse (figlie di Santa Chiara) di 12 monasteri si sono impegnate a pregare in comunione con i pellegrini e le persone che li accolgono. Difatti, da un posto all'altro (indicati sulla topoguida), è possibile sapere qual è il monastero che è in comunione di preghiera con voi.

Se volete testimoniare la vostra gratitudine alle suore, inviare loro un messaggio di simpatia oppure consegnare loro una particolare intenzione di preghiera, ecco i loro indirizzi:

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

## **Qualche altra osservazione/consiglio:**

- Per la Francia, **il prefisso telefonico** è 00 33 seguito dal numero di telefono senza lo zero iniziale. Questo vale per tutti i numeri fissi e cellulari. Per l'Italia è 0039 seguito dal numero telefonico completo.
- **Gli alloggi** indicati in un comune non sono obbligatoriamente situati nel borgo principale: informarsi prima per evitare di percorrere chilometri inutili!
- Preferire **una partenza mattutina**, magari all'alba: il tragitto compiuto prima di pranzo pare sempre più facile che quello percorso nel pomeriggio !
- Per ciò che riguarda **l'alimentazione**, siate un minimo previdenti. Senza trasportare nello vostro zaino un intero negozio di generi alimentari, conservate sempre qualche provvista di riserva: vi sarà utile quando all'arrivo non si troverà nulla!
- **Rispettate** i campi coltivati e i prati. Di norma, non varcate le recinzioni per accorciare il percorso e se dovete necessariamente oltrepassare un cancello, ricordatevi di richiuderlo dopo il vostro passaggio.
- **Nei boschi**, c'è sempre il rischio di un incendio a causa di negligenze!
- Inoltre, sappiate che la **segnaletica forestale** (generalmente numeri, lettere, tracce colorate...) non è quella del cammino!
- **In montagna**, siate ancora più prudenti: nebbia, infortuni, caduta di sassi... Abbiate con voi l'equipaggiamento necessario. I bastoni saranno molto utili. In altitudine, usate protezioni (crema solare, cappello, occhiali...).
- In certe zone di montagna, si possono incontrare **cani da guardiania**. Sono lì per proteggere il gregge dagli attacchi dei grandi predatori. Per loro, un intruso è una possibile minaccia. Si avvicinano difatti per verificare se siete pericolosi. Dunque, aggirate il più lontano possibile un gregge così custodito. Non correte, non urlate, non avvicinatevi agli agnelli. Lasciate che il cane vi annusi senza mettergli paura né minacciarlo con i bastoni. Se vi segue, ignoratelo.

## **ATTENZIONE!**

Al momento della messa in rete della guida, le informazioni fornite sono state controllate ed erano esatte.

Tuttavia, in alcune località, possono esserci stati dei cambiamenti avvenuti dopo il nostro sopralluogo, in seguito alla creazione di nuove infrastrutture stradali o immobiliari.

In tal caso, vi invitiamo ancora una volta a segnalarci quel che avrete rilevato sia per quanto riguarda la segnaletica, che può essere stata cancellata o sottratta, che per quel che riguarda la descrizione stessa dell'itinerario: questo aiuterà i futuri pellegrini.

Buoni preparativi  
e buon cammino!