

**Chemin de
Saint-Jacques de Compostelle**

**PARIS
SENS
VÉZELAY**



LA VOIE DE SENS

12 ÉTAPES - 260 KM

ASSOCIATION

PÈLERINS DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

INTRODUCTION

Notre Association « Pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle » s'est donné pour but d'aider les candidats à la grande épreuve à se préparer pour un départ sur toutes les voies de France.

Nous voulons transmettre une partie de ce que nous avons appris et vous laisser découvrir par vous-même ce qui doit l'être.

C'est au cours d'un entretien de plusieurs heures que sont abordés :

- La recherche bibliographique qui au-delà de la documentation permet de commencer à rêver. Les ouvrages disponibles et leur fiabilité, le désormais incontournable internet et quelques autres associations.
- La préparation du contenu du sac qui ne doit pas dépasser un poids de 8 kilos avec l'eau et la nourriture. (Vêtements, chaussures, etc.).
- La banane qui contient ce qui est le plus précieux et que l'on porte dans le sac ou sur le ventre. (Papiers et argent, appareil photos, etc.).
- L'argent et ses différents aspects (cartes de crédits, prévisions de dépenses, budget moyen, etc.).
- Horaires, périodes propices, réservations, avec listes détaillées des parcours et des hébergements, dénivelés, distances, etc.
- Nourritures, santé et conseils de sécurité pour éviter les ennuis.
- Orientation, balisage, boussole, cartes fournies pour certains chemins et conseils d'achat de guides.
- Conseil d'entraînement si nécessaire.

La lettre de créance de l'association (crédencial dans le langage des pèlerins) n'est remise qu'aux membres qui ont fait la preuve de leur acceptation des règles du chemin. Elle comporte votre photo et nos coordonnées afin de vous aider en cas de souci, en France ou en Espagne.

ADPDSJDC

1 rue des Charmes

77310 Saint-Fargeau Ponthierry (France)

01 09 60 53 32 80

Les cartes de ce guide ont été élaborées afin de ne donner que les informations importantes. Chacun pourra acquérir les cartes IGN qui elles sont complètes.

Paris Vézelay peut être effectué en moins de 10 jours pour un bon marcheur.

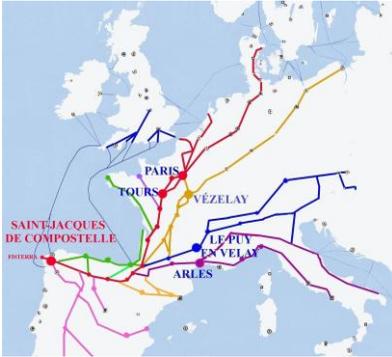
ULTREÏA ! Cri des pèlerins. (Toujours plus loin)

TABLE DES MATIERES

PAGES		DESCRIPTIONS					
1	Introduction						
2 - 3	Table des matières						
4	Pèlerinage						
5	Cartes et parcours						
6	Abréviations et éthique du pèlerin						
7	Conseils de préparation						
8	Conseils pour faire le sac						
9	Conseils pour la documentation						
10	Conseils pour la santé						
11	Conseils de sécurité (Papiers – Argent – Vols)						
12	Étirements après l'effort						
Page	Étape	KM	COMMUNES TRAVERSÉES	De point à point	Cumul	Dénivelé positif (m)	Dénivelé Négatif (m)
13	1		PARIS - MONTGERON				
14			Notre Dame de Paris				
14			Tour Saint-Jacques	0.8			
19			Canal de l'Arsenal	1.8			
25			Porte de Charenton	3.4			
29			Passerelle d'Alfortville	2.5			
32			Pont de Choisy-le-Roi	6.3			
36			Gare de Villeneuve Saint Georges	5.2			
39			Crosne Mairie	2.1			
42	1	23.3	Montgeron – Église Saint-Jacques	1.2	23	64	34
46	2		MONTGERON – SAINT-FARGEAU PONTIERRY				
47			Forêt Sénart – Croix de Montgeron	6.8			
52			Tigery – Mairie - Lieusaint	4.5			
53			St-Pierre du Perray - Golf Villeray	3.3			
55			Nandy – Pavillon Royal	3.3			
59			Seine-Port	2.7			
61	2	24.2	Saint-Fargeau Ponthierry	3.6	48	76	94
65	3		SAINT-FARGEAU PONTIERRY - AVON				
66			Pringy	0.0			
69			Saint-Sauveur-sur-École	4.5			
72			Perthes-en-Gâtinais	2.7			
73			Cély-en-Bière	0.0			
73			Fleury-en-Bière	2.4			
74			Barbizon	4.0			
77			Forêt de Fontainebleau – D607	2.9			
77			Forêt de Fontainebleau – D142E	2.4			
80			Fontainebleau	4.7			
83	3	25.5	Avon	1.8	73	133	106
85	4		AVON – VILLE-SAINT-JACQUES				
86			Thomery Gare	5.5			
89			Veneux-les-Sablons	2.8			
92			Moret-Sur-Loing	1.1			
97			Écuelles	1.3			
91			Montarlot - Église	3.6			
99	4	18.3	Ville-Saint-Jacques	4.0	91	67	40

102	5		VILLE-SAINT-JACQUES – CHAMPIGNY-SUR-YONNE				
103			Noisy-Rudignon – D120	3.0			
105			Esmans	3.3			
107			La Brosse-Montceaux	4.2			
108			Villeneuve-la-Guyard	3.1			
109			St-Agnan– Villeblevin- Chaumont	4.2			
111	5	20.3	Champigny-sur-Yonne - Église	1.4	112	87	108
113	6		CHAMPIGNY-SUR-YONNE - SENS				
114			Villemanoche	4.7			
116			Pont-sur-Yonne	2.5			
118			Villeperrot	4.0			
120			Villenvotte	1.6			
121			Courtois-sur-Yonne	3.2			
123			Saint-Martin-du-Tertre	1.5			
125	6	22.0	Sens	4.0	133	325	336
128	7		SENS – ROUSSON – VILLENEUVE-SUR-YONNE				
129			Paron	1.5			
130			Gron	5.0			
132			Étigny – Sérilly	0.0			
134			Marsangy	6.5			
136	7	17.4	Rousson - Villeneuve-sur-Yonne	4.4	151	252	258
138	8		VILLENEUVE-SUR-YONNE – ST-AUBIN-SUR-YONNE - JOIGNY				
139			Armeau – Villevallier	7.8			
142			Villecien	3.3			
143	8	18.0	Saint-Aubin-sur-Yonne – Joigny	6.9	169	125	109
147	9		JOIGNY - CHARBUY				
148			Champlay	6.7			
150			Neuilly	4			
151			Guersch	2.9			
153			Fleury-la-Vallée	4.1			
155	9	23.0	Charbuy	5.3	192	87	20
157	10		CHARBUY – SAINT-BRIS – ESCOLIVES - VINCELLES				
158			Perrigny - St-Georges-sur-Baulche	7.4			
161			Auxerre	3.4			
165			Vaux – Champs-sur-Yonne	8.3			
167	10	24.2	Saint-Bris – Escolives – Vincelles	5.1	216	197	270
169	11		VINCELLES – LAC SAUVIN				
170			Cravant	5.4			
173			Accolay – Vermenton	3.0			
175			Bessy-sur-Cure – Arcy-sur-Cure	11.9			
177	11	24.8	Lac Sauvín – La Jarrie	4.5	241	443	335
180			Variante : Bessy-s/Cure–Arcy-s/Cure	2			
181			Variante : Arcy-s/Cure– St-Moré	3			
182			Variante : St-Moré – Lac Sauvín	4			
183	12		LAC SAUVIN - VÉZELAY				
184			Variantes :Blannay - Vaudonjon	6.1			
186			Asquins - Église	3.5			
190	12	12.0	Vézelay	2.4	253	299	145
				<i>Distance: 253 km</i>	253		
				<i>Dénivelé : 4110 m</i>		2255	1855

PÈLERINAGE



Paris est une étape sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle pour ceux qui viennent du monde entier. Ils passeront par Chartres ou Orléans pour rejoindre Tours, ou encore Vézelay pour descendre vers Le Puy en Velay ou Limoges afin de franchir les Pyrénées au col de Roncevaux avant les chemins espagnols du « Camino Francès » ou de la « Via del Norte ».

La Voie de Vézelay est celle qui permet le chemin le plus direct vers Santiago de Compostella, Saint-Jacques de Compostelle, le champ des étoiles,

Les pèlerins entrent dans la cathédrale Notre-Dame de Paris pour faire tamponner leur « Crédencial », leur lettre de créance, et lors de la messe des pèlerins, recevoir la bénédiction du sac et du bourdon, le bâton de marche. Leurs derniers instants de repos avant l'effort.



Nul ne sait ce qui les pousse, bien souvent eux-mêmes ne le comprennent pas, mais depuis Hénoch, la Tradition relate que de Nobles Voyageurs laissent de par le monde, en certains endroits, des éléments secrets appelés à être découverts pour susciter la création de lieux « forts ». Les Chemins de Compostelle sont de ceux-là et ont été révélés par la légende des Rois Mages. Comme eux, les Pèlerins suivent l'Étoile qui les guide vers une nouvelle vie, une renaissance.

Ils partent du pas de leur porte, laissant derrière eux leurs soucis matériels bien décidés à se donner un nouveau départ, pleins d'espérance et de foi, sans savoir que leur charité grandira au cours des kilomètres lors des rencontres avec ceux qui comme eux souffriront dans leur chair et parfois dans leur âme.

Vézelay ne prendra que 12 jours, le temps de faire le point et de se rôder, mais il leur faudra 2 à 3 mois pour arriver à Saint-Jacques de Compostelle, puis à Finisterra, au bout de la Terre, là où ils renaîtront.

CARTES ET PARCOURS

- Nous avons décidé de faire nos propres cartes à partir d'un logiciel gratuit.¹
- Nous n'avons retenu que ce qui était strictement nécessaire pour le parcours et pour indiquer l'emplacement des lieux d'hébergements. Cela nous a permis de faire des cartes détaillées à chaque fois que c'était nécessaire à la compréhension. Toutefois pour les habitués des cartes IGN Top 25 au 1/25.000, n° **2314 OT - 2415 OT - 2417 OT - 2517 O - 2517 E - 2617 O - 2618 O - 2619 O - 2619 E - 2620 E - 2720 O - 2721 O - 2722 ET**.
- Chaque carte est orientée normalement, c'est-à-dire avec le **Nord en Haut**.
- L'**échelle** est indiquée en bas à droite ou à gauche.
- Les **points rouges** sont les repères d'arrivée et de départ dans chacune des 72 communes traversées.
- Les **points verts** et les chiffres qui les jouxtent, indiquent les hébergements du tableau avec nom, adresse et n° de téléphone.
- La **couleur du tracé** est soit rouge ou bleu afin de faire ressortir le parcours.
- Les **variantes** de circuit sont en rouge.
- Les **flèches** allant d'une carte à l'autre indiquent l'ordre dans lequel elles doivent être lues
- Les chemins utilisés le sont avec les **autorisations** des autorités compétentes et des propriétaires de terrains parcourus, c'est à dire de l'État sous l'une de ses agences, ONF, Voies navigables de France, Eau de Paris, Agence des Espaces Verts, Communes, etc.
- Les **distances et les dénivelés** (positifs et négatifs) sont indiqués dans le tableau récapitulatif des pages 2 et 3.
- À cause de la boue, prendre la route **s'il a plu plusieurs jours**.
- Le **balisage** est conforme à celui de la FFR (Fédération Française de Randonnées) et à la Fédération Française des associations de Saint-Jacques de Compostelle à laquelle nous appartenons.
- Les marques sur les **GR** sont en **blanc et rouge**
- Les marques **jacquaires** sont en **jaune et bleu**



Bonne
direction



Complète
les balisages
des GR's
empruntés



Mauvaise
direction



Tourner à
droite



Tourner à
gauche

¹ OSM : logiciel gratuit Open Street Maps <http://www.maposmatic.org/new/>

ABRÉVIATIONS ET ÉTHIQUE DU PÈLERIN

AC	Accueil Chrétien indique la clientèle mais souvent ouverts à tous.
AJ	Auberges de Jeunesse en fait ouvertes à tous sans limite d'âge
AP	Accueil pèlerins
C	Camping et Caravaning (Roulottes ou Mobil-Homes souvent), Chalets
CH	Chambre d'Hôtes souvent plus chères que l'Hôtel.
CM	Camping Municipal
CV	Centre de Vacances ou de loisir acceptant des individus.
Don	Donativo (vous donnez ce que vous pouvez)
G	Gîtes, parfois ruraux, ou de France
GE	Gîtes d'étapes
GM	Gites municipaux
H	Hôtels
HR	Hôtel Restaurant
P	Presbytère offre parfois un couchage rudimentaire mais à l'abri.

Les prix sont en euros (€), indicatifs et indiqués dans la dernière colonne.

Les accueils religieux ne sont pas gratuits, demander à participer aux frais.

Attention aux indications du type « À 3 km ».

Certains appliquent la règle du « Donativo », qui nous invite à donner selon nos moyens, théoriquement de 0 à 10 euros.

Si un repas est proposé, l'accepter. (convivialité ou sortie, seul en ville).

ÉTHIQUE DU PÈLERIN

Faire le chemin de Saint Jacques est une épreuve personnelle du pèlerin qui se dote des moyens adéquats (alimentation, hébergement) afin de mener à bien son entreprise.

L'hospitalité des villages a toujours été vigilante à faciliter ce pèlerinage en construisant refuges, auberges et hôpitaux pour les plus nécessiteux.

Le pèlerin ne peut rien exiger de par sa condition, et doit se contenter de ce qui lui est offert.

Les refuges n'ont pas de subventions et comptent sur les dons des pèlerins pour rester en activité.

En arrivant au refuge, montre ton passeport sans attendre qu'on le demande.

Observe les règles du refuge et suis les consignes des hospitaliers.

Maintiens propres les refuges dans lesquels tu couches et sois soigneux avec les installations.

Respecte en ces derniers le repos des autres.

Si tu chemines en groupe organisé ou en bicyclette, il convient que tu recherches des hébergements différents des refuges de pèlerins.

CONSEILS DE PRÉPARATION

Soin des pieds : Appliquer généreusement la crème NOK sur les pieds soir et matin. Les masser et faire pénétrer la crème de beurre de karité (ou Akiléine).

Lieu : choisissez un terrain avec du plat les premiers temps afin de « faire » les jambes et régler le sac à dos, avant d'attaquer des dénivelés importants. Monter et descendre si vous êtes dans une région peu tourmentée. Toujours prévenir une personne du trajet prévu. Prendre un portable avec soi.

Quand : dès que possible car vous en avez pour un an avant d'être prêt si vous démarrez de zéro. Si possible le matin après un petit déjeuner raisonnable.

S'entraîner progressivement. Au début, en week-ends, commencez par 4 km, puis passez à 10, puis 15 et enfin 20 km. D'abord sans le sac puis dès que votre sac à dos est prêt, avec lui. Vous serez prêt lorsque vous pourrez marcher habillé avec vos achats, le sac complété, un litre d'eau et de la nourriture, **20 km trois jours de suite**

Pauses de 5 minutes au plus afin de ne pas se refroidir, toutes les heures et à l'abri du vent.

Nourriture : manger des sucres lents la veille et prévoyez un repas de même type le midi avec des pâtes, du pain dans un grand sac de plastique alimentaire (pour ne pas rassis), une tomate, un fruit. Pas de charcuterie sauf un saucisson en réserve en cas de fringale. Prévoir un bout de plastique à bulles très léger pour s'asseoir sans se mouiller ou se salir.

Boisson : exclusivement de l'eau. Poche dans le sac avec une pipette ramenée devant (boire 3 gorgées, toutes les 20 minutes, même sous la pluie). Les garder dans la bouche et la rincer avant d'avaler. C'est le moyen d'éviter les tendinites. Ne pas aller aux toilettes est l'indication que l'on ne boit pas assez et l'annonce d'un risque de tendinite. Si elle arrive, aller au plus proche point de repos, marchant en gardant les pieds à plat sans faire fonctionner les chevilles (sans dérouler le pied) un peu comme un robot.

Faire sa **check-list** afin de ne rien oublier.

CONSEILS POUR LE SAC

Prendre un sac de 30 litres et de moins de 1kg.

Le plus lourd au fond (Sandales de marche)

Poids équilibrés droite-gauche

Acheter son matériel chez des professionnels. « Au Vieux Campeur »

Chaussures : je recommande 2 pointures de plus que la normale car les pieds chauffent et se dilatent énormément. Les « Renégades » de la Marque « Lowa » sont de vrais chaussons, la paire dure 1500 km mais les miennes font 2500 km sans problème.

Chaussures de repos : sandales de marche car en cas de blessures elles sont réglables. Elles peuvent tenir les pansements et permettent d'aérer les pieds le soir. Elles sont un peu lourdes, mais indispensables.

Chaussettes doubles peaux évitent les ampoules (3 paires).

Semelles : Pour celles et ceux qui sont en surpoids des talonnettes et une semelle d'amortissement type Sorbothane. Attention à prendre celles pour amortissement. Je n'ai été bien qu'après ces ajouts.

Pantalons détachables, (2 paires) de couleur claire, avec partie basse détachable, les plus légers possibles avec 2 poches latérales profondes (au moins 20 cm) afin d'y mettre la carte du jour d'un côté et la boussole de l'autre. Lorsqu'il pleut cela permet de ne laver que le bas pour le lendemain. Pas de pantacourt (le soleil brûle les mollets).

Ceinture en toile avec boucle normale. Pas de ceinture en cuir qui déteint avec la sueur.

3 **tee-shirts à manches longues** (soleil) auto aérés pour la transpiration. Toujours en changer lorsque l'on s'arrête en sueur et faire sécher sur le dos du sac avec des épingles à nourrice (les pinces à linge se décrochent).

1 **polaire très légère** pour le matin de bonne heure et le soir au repos.

1 **chapeau à larges bords** (protection des oreilles) avec une sangle pour ne pas le perdre en cas de coup de vent. Le prendre avec aération.

1 **poncho** : difficile à trouver, car il doit pouvoir recevoir le sac et toujours arriver au niveau des mollets. Fermeture éclair devant (pour attraper les cartes à l'intérieur et manches longues. Ferrino ou Altus commandés sur internet et il y en a aussi dans les Go Sports.

3 **boxers** sans couture afin de ne pas froter (sinon crème NOK).

3 **soutien-gorge** pour les dames, voyager le plus léger possible.

CONSEILS DOCUMENTATION

Topo-Guide appellation réservée à ceux de la Fédération Française de Randonnées Pédestre (FFRP) et qui sont excellents, lorsqu'ils existent pour le trajet prévu.

Ils ont tous des avantages et des inconvénients, le fléchage étant le même pour tous.

Les incontournables comme celui de la Voie de Vézelay : « **Itinéraire du Pèlerin de Saint-Jacques. Voie historique de Vézelay** » de **Monique et Jean-Charles Chassain**, publié par les Amis et Pèlerins de Saint-Jacques de la Voie de Vézelay.

Haltes luxueuses : S'en méfier, le pèlerin vit dans un autre monde..

Lorsque les phrases **manquent de précisions** : ne pas acheter.

Regarder la date de mise à jour : pas plus de 2 ans sinon guides erronés.

Le chemin est convoité et parfois approprié par les riverains.

Sans parler de ceux qui ne sont que des **copies conformes** de ce que les autres ont déjà publié. Comparer.

En acheter plusieurs et n'en **emporter qu'un** que l'on dépiaute tous les jours des seuls éléments nécessaires à la journée. **Renvoyer chez soi**, de temps en temps, ce qui a été utilisé. Souvenez-vous : voyagez léger.

Un passage sur **internet** est une excellente préparation. Quelques adresses : <http://www.guides-cheminsdecompostelle.com/> de Gérard du Camino, qui est très complet et qui publie des excellents guides. Une mine de renseignements.

<http://www.chemin-compostelle.fr/> de François Lepère qui publie également des guides de qualité.

<http://www.verscompostelle.be/coheprim.htm> de Pierre Swalus

<http://www.mundicamino.com/> incontournable pour l'Espagne

<http://www.chemins-compostelle.com/Leschemins/leschemins.html> de l'ACIR

<http://Paris-Vezelay-Compostelle.org> celui de notre association.

En Espagne sur le « Camino Francès » pas besoin de guide tellement c'est bien fléché, c'est ce qui m'est arrivé la première fois.

CONSEILS SANTÉ

Pieds : Prendre un **coupe-ongles**. L'ongle protège le pied, le couper mais pas trop court ! Arrondir les angles.

2 paires de **chaussettes** l'une sur l'autre peuvent augmenter le frottement et procurer plus de sueur, donc créer de la macération facteur d'ampoules.

Des **chaussures** de marche "faites", confortables (prendre les tiges hautes qui évitent de se tordre les chevilles),

Les **pieds plats** ne sont pas un problème ! Il suffit de prendre des chaussures un peu plus larges, c'est tout.

Pieds creux : pas de serrage forts (fourmis et crampes). Si la surface au sol diminue, la force appliquée se concentre sur des surfaces plus réduites, donc plus de traumatismes. S'alléger pour moins de pression.

Pour **préparer ses pieds**, marcher pieds nus chez vous, car la protection adipeuse de la plante de pieds se renforce avec la pression. Les chaussures trop confortables nuisent à cette protection naturelle.

Une légère **corne** est favorable à la protection du pied.

Enfin, une fois **l'ampoule** faite, il existe des pansements 2^{ème} peau (Epitact)

Barbe : ne la coupez pas car elle vous protège du froid et du chaud. De plus vous gagnez 250 grammes de rasoir et lotion.

Dents : demi-brosse et petits-tubes de dentifrice.

Diabétiques : Votre diabète descend de moitié après 2 ou 3 heures de marche. Tenez en compte.

Douche : Se déshabiller en mettant son linge sale dans le bac afin d'éviter le contact avec les bacs plus ou moins propres (staphylocoque doré).

Gorges fragiles : une écharpe en soie légère, bloque la sueur et tient chaud.

Lunettes : prendre une 2nde paire, de préférence noires pour le soleil.

Mains : Une paire de chaussettes protège comme des gants (300 g gagnés).

Médicaments : les protéger contre le soleil et la température en les mettant au centre du sac (homéoplasmine, doliprane, apis mélifica (piques insectes), trousse à venin inutile, compresses, bétadine antiseptique, voltarène ou biofreeze pour les jambes. Attention aux allergies.

Papier hygiénique : toujours en avoir un rouleau pour les urgences. Enterrer avant de partir, pour l'environnement et le respect des autres pèlerins.

Savon : de Marseille il sert à tout (cheveux, corps, barbe, linge) car est bactéricide et de plus, moins lourd que plusieurs savons.

Sueur : Toujours se changer aux arrêts de plus de 5 minutes afin d'éviter les points de pneumonie.

CONSEILS SÉCURITÉ

PAPIERS

Demander votre **Carte Européenne** à la Sécurité Sociale un mois avant. Elle vous permettra d'être soigné comme en France y compris à l'hôpital.

Prendre 2 **cartes de crédits** différentes. **Les ranger à 2 endroits différents.**

N'oubliez pas votre **carte d'identité** et votre **permis de conduire** (en cas de retour urgent) **rangés également à 2 endroits différents.**

Prendre la carte de la **FFR** ou de votre **assurance** pour rapatriement éventuel.

ARGENT

La présence de **distributeurs** dans chaque ville est indiquée sur les tableaux récapitulatifs en début de chaque étape. **"€ à – de 200 m".**

Toujours avoir **200 euros** sur soi, en **deux parts à deux endroits différents.** Ne pas les sortir devant tout le monde. Là aussi, les séparer de la petite monnaie.

Toujours avoir à portée de main, des pièces de 0,1- 0,2-0,5-1 et 2 euros pour les petits achats et les machines à laver le linge (en Espagne).

La dépense quotidienne se situe entre 30 et 50 euros par jour.

GÎTE

Choisir son **lit** loin des douches et toilettes, dans un coin avec des **prises de courant** pour charger téléphone et appareil photo. Prendre le **lit du dessus**, les matelas sont moins utilisés. Ils sont aussi plus difficiles d'accès pour les voleurs. Mettre sa **banane** attachée au coin, dessous le traversin.

Nouer les **lacets des chaussures** ensemble.

À la douche et aux toilettes, toujours emporter **sa banane** et la cacher sous le linge de rechange accroché (souvent pas de portes aux douches en Espagne)

Attacher le **linge à sécher** ensemble avec des épingles à nourrice

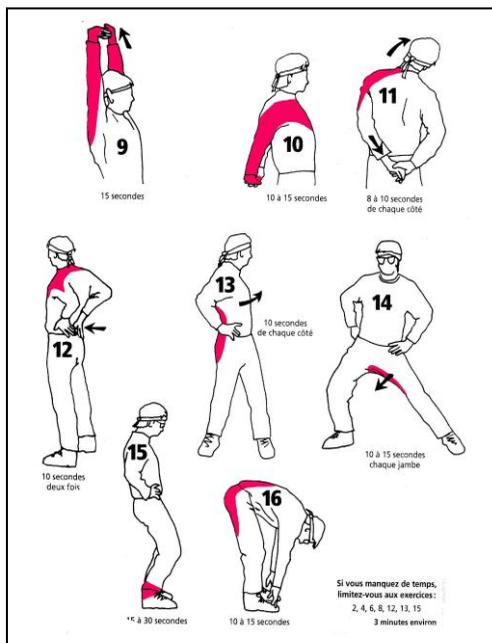
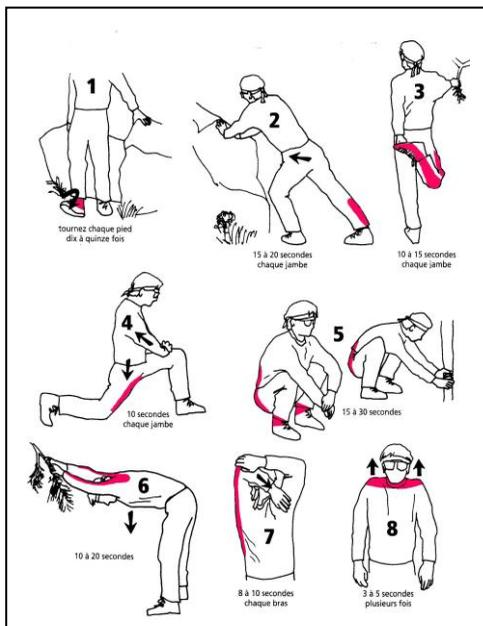
Ne jamais laisser seuls la « banane » et les **appareil en charges**, surtout à l'approche des grandes villes.

ÉTIREMENTS APRÈS L'EFFORT

À faire après chaque marche afin d'éviter les douleurs durant la nuit et les démarrages à froid douloureux le lendemain matin.

Vous pouvez aussi en faire quelques-uns avant de démarrer le matin.

Pour les pieds très secs, mettre la crème le soir avant de se coucher type Akiléine spéciale.



En cas de douleurs type tendinite, entourer le tibia en haut et en bas de la zone avec une bande élastique, type « élastoplaste », serrée mais sans garrot, afin d'atténuer le décollement du périoste (la peau de l'os) qui se disjoint après avoir marché trop vite et/ou trop longtemps sur une surface dure (goudron...).

ÉTAPE 1 Paris Notre-Dame – Montgeron (23 km)

Ville	À moins de 200 m des parcours suivants	km	Hébergement	Alimentation	€ à - de 200m
0	Notre-Dame de Paris	0	12	TOUS	2
1	Tour-Saint-Jacques	1	12	TOUS	4
2	Canal de l'Arsenal	2	12	TOUS	5
3	Porte de Charenton	3	6	TOUS	7
4	Passerelle d'Alfortville	2	6	TOUS	2
5	Pont de Choisy-le-Roi	7	4	TOUS	1
6	Gare de Villeneuve-Saint-Georges	5	8	TOUS	8
7	Crosne Mairie	2	3	TOUS	2
8	Montgeron – Églises Saint-Jacques	1	5	TOUS	2
Total		23			

Dénivelés



Dénivelé positif 63 m

Dénivelé négatif 34 m

Total 97 m

➔ TOUR SAINT-JACQUES

TOUR SAINT-JACQUES: Tous commerces sur le parcours

POINTS D'INTÉRÊTS :

La Cathédrale ND de Paris date de 1163. Ses fondations reposent sur des fagots immergés dans l'eau.



Protégée à l'intérieur du Palais de la Conciergerie, la Sainte-Chapelle (1248) et son architecture exceptionnelle due à Pierre de Montreuil, un écrin qui protège la couronne d'épines du Christ. Sur le toit : Saint-Michel Archange.



Adossée à la Conciergerie, à l'angle du Boulevard du Palais et du quai de l'Horloge, admirer l'Horloge contre le mur de l'autre côté de la rue. L'original date de 1371 mais fut plusieurs fois restaurée par la suite, la dernière en 1851. Elle est hors d'usage dorénavant.



Sur le parcours ou dans la proximité immédiate, plusieurs centaines de livres ne suffiraient pas pour mentionner tous les points d'intérêts.

La Conciergerie, vestige du Palais de la Cité, demeure du roi depuis le 4^{ème} siècle, elle devint prison vers le 14^{ème} siècle.

Le marché aux fleurs et aux oiseaux en bordure de Seine.

La Tour Saint-Jacques ne se visite pas. Elle est dans le premier square de Paris, ouvert en 1856 pour les enfants. Récemment restaurée, elle a été construite en 1523. Haute de 62 m elle est le seul vestige de l'église St-Jacques de la Boucherie.



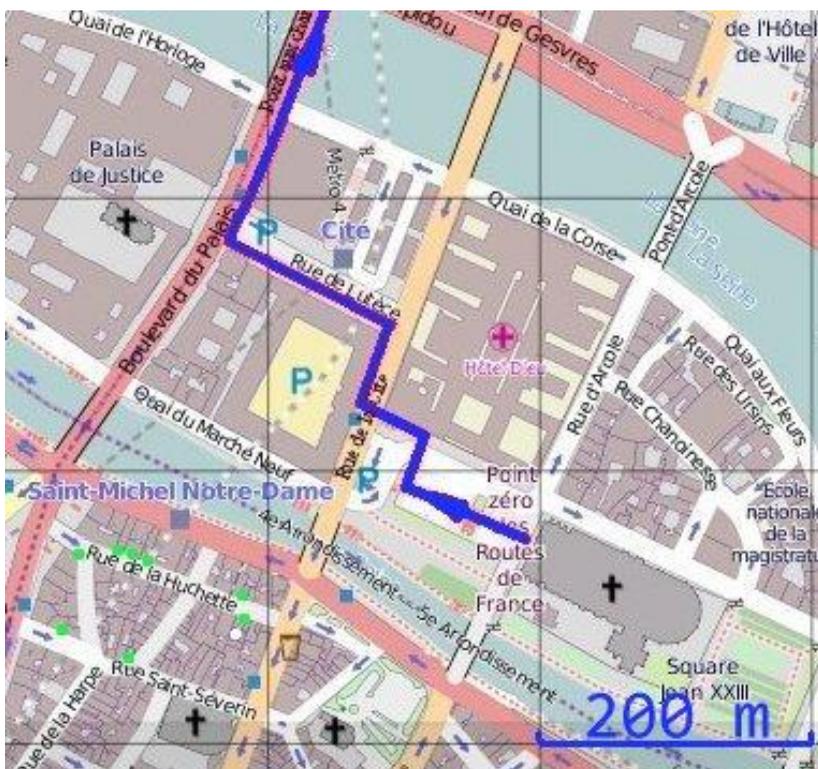
Noter les Quatre Évangélistes aux 4 coins en haut de la Tour. Ici il manque l'aigle de Jean, on ne voit que Mathieu à gauche (homme). Luc au centre

(taureau) et Marc à droite (lion). C'est le lieu officiel du départ de Paris des pèlerins vers Saint-Jacques de Compostelle

HISTOIRE LOCALE :

On peut encore voir les impacts de balles lors de la Libération de 1944 sur les murs des bâtiments autour de la place du parvis de la Cathédrale, entre autres, ceux de la conciergerie dans laquelle les FFI (résistants) s'étaient barricadés.

PARCOURS :



Faire tamponner sa crédencial à la sacristie de la cathédrale Notre-Dame de Paris.

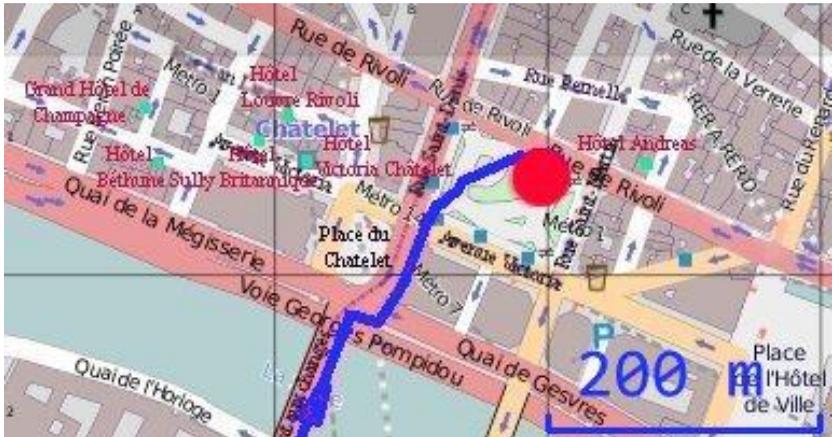
Sortir et sur la place, se mettre sur le point zéro de toutes les routes de France.

Continuer jusqu'au bout de la place.

Prendre à droite, rue de la cité, marcher jusqu'à la rue de Lutèce à gauche que l'on suit jusqu'à tomber sur le boulevard du Palais.



La Seine est à droite avec le Pont au Change (nom qui indique qu'autrefois il y avait un octroi à cet endroit).



Traverser le quai de Gesvres puis la place du Chatelet, prendre en face à droite, le Boulevard Sébastopol pendant 50 m.

On se retrouve à l'angle du parc.

Entrer dans le Parc de la Tour Saint-Jacques, en posant la main sur la coquille du pilier et faire tamponner sa crédencial au guichet du gardien du parc dans sa cabine.





Attention, il n'est présent que l'après-midi, alors venir la veille si nécessaire.

Sinon, le bar « Café-livre » situé de l'autre côté du parc, rue Saint-Martin, vous le fera.

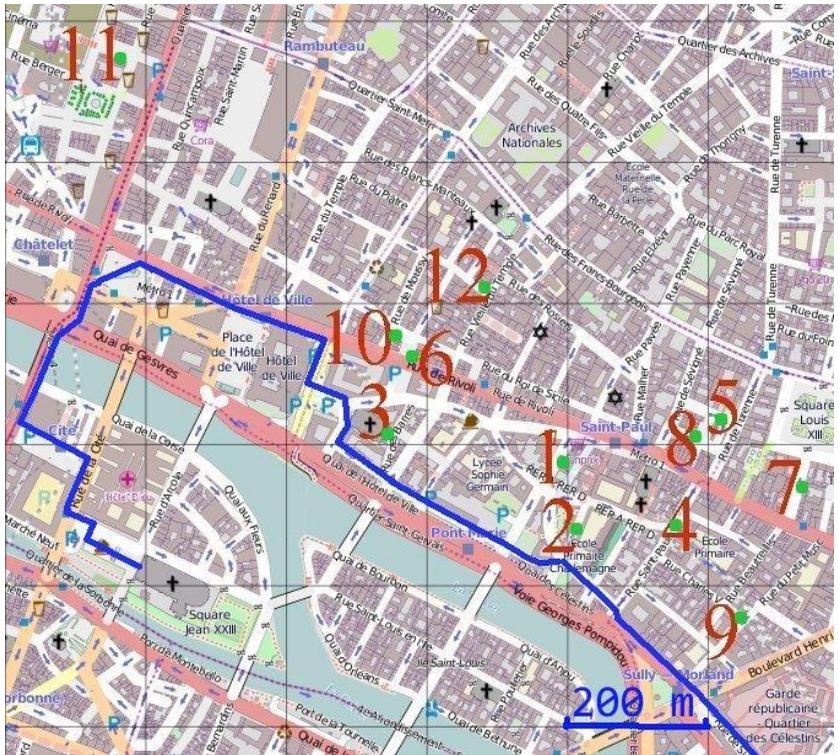
ARRIVÉE : au pied de la Tour Saint-Jacques.



HÉBERGEMENTS dans les alentours immédiats du 4^{ème} arrondissement.



1	AJ 6 rue de Fourcy	01 42 74 23 45	31
2	AJ 11 rue du Fauconnier	01 42 74 23 45	31
3	AJ 12 rue des Barres	01 42 74 23 45	31
4	H du 7 ^{ème} Art 20 rue Saint-Paul	01 44 54 85 00	75
5	H Jeanne d'Arc du Marais 3 rue Jarente	01 48 87 62 11	81
6	H de Nice 42bis rue de Rivoli	01 42 78 55 29	80
7	H de la Place des Vosges 12 rue de Birague	01 42 72 60 46	95
8	H Le Pratic 9 rue d'Ormesson	01 48 87 80 47	
9	H Saint-Louis Marais 1 Rue Charles V	01 48 87 87 04	
10	H Grand Hôtel du Loiret 8 r. mauvais garçons		
11	H Agora 7 rue de la Cossonnerie	01 57 32 34 61	122
12	H Bar Le Central 33 rue Vieille du Temple		





PORT DE L'ARSENAL

PARIS 4^{ème} : Tous commerces sur le parcours

POINTS D'INTÉRÊTS :

Hôtel de Ville : se situe place de Grève, fut acheté par Étienne Marcel en 1357. Reconstitué plusieurs fois, l'actuel date de 1882. La façade comporte 80 statues de français célèbres. Les maréchaux napoléoniens se situent sur les côtés.



Église Saint Gervais dont les orgues sont réputées dans le monde entier.

La Maison des Compagnons du Devoir du tour de France au 1 Place Saint-Gervais.



L'Hôtel de Sens siège de l'Archevêque de Sens à Paris (15^{ème} siècle) à l'angle de la rue de l'Hôtel de Ville et de la rue du figuier.



Le Musée de la Curiosité et de la Magie situé 11 rue Saint-Paul

La Gare de Lyon où une plaque commémore la communauté chinoise qui aida la France durant la dernière guerre.

La Morgue (Institut médico-légal) est située quai de la Râpée.

À la passerelle Mornay, du bord du **canal Saint-Martin et du port de l'Arsenal**, en regardant à gauche, on voit la **colonne de la Bastille**, colonne de la Liberté, avec son fameux Génie de la Bastille.



La **Colonne de la Bastille** commémore l'insurrection de 1830 et les 504 victimes inscrites sur son fût.

Elle trône au centre de la place, face à l'opéra du même nom.

Le canal y devient souterrain, jusqu'à la hauteur du bassin de la Villette dans le 19^{ème} arrondissement au nord de Paris, et du canal de l'Ourcq.

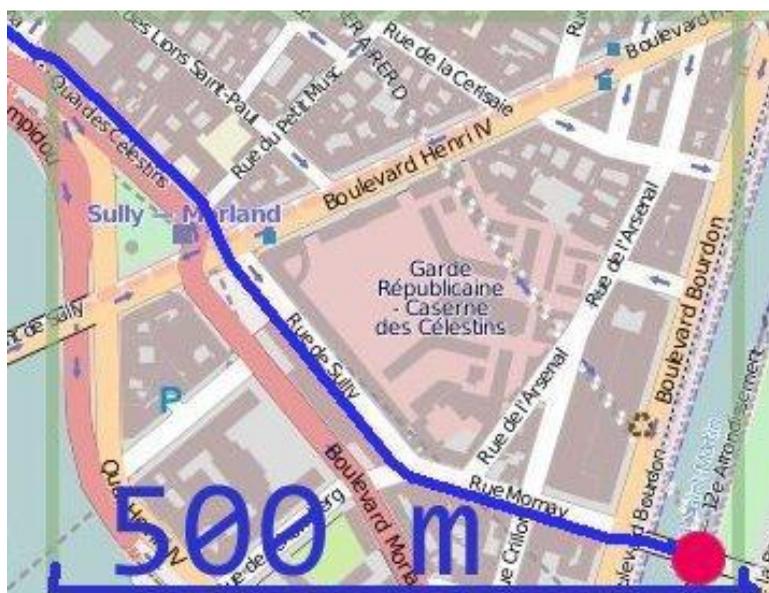
Comment ne pas parler du **Palais omnisport de Paris-Bercy** qui n'est pas loin.



À gauche la rue de l'Hôtel de ville, une ligne droite qui s'incurve au bout.

Traverser la rue du Fauconnier pour la rue de l'Ave Maria que l'on emprunte et qui donne dans la rue Saint-Paul.

On s'y engage à main droite pendant 30 m avant de rejoindre le quai des Célestins.



On remonte le trottoir jusqu'à remarquer une façade d'immeuble sur notre gauche avant l'angle de la Rue du Petit musc : Hôtel Fieubert.

Une fois passé cette rue, traverser le boulevard Henry IV et emprunter l'esplanade.

En face, le chemin nous emmène rue Sully aux odeurs chevalines issues de la Caserne des Célestins.

Au bout, la rue Mornay que l'on suit. Traversons la rue Crillon et le boulevard Bourdon pour emprunter en face la passerelle Mornay.

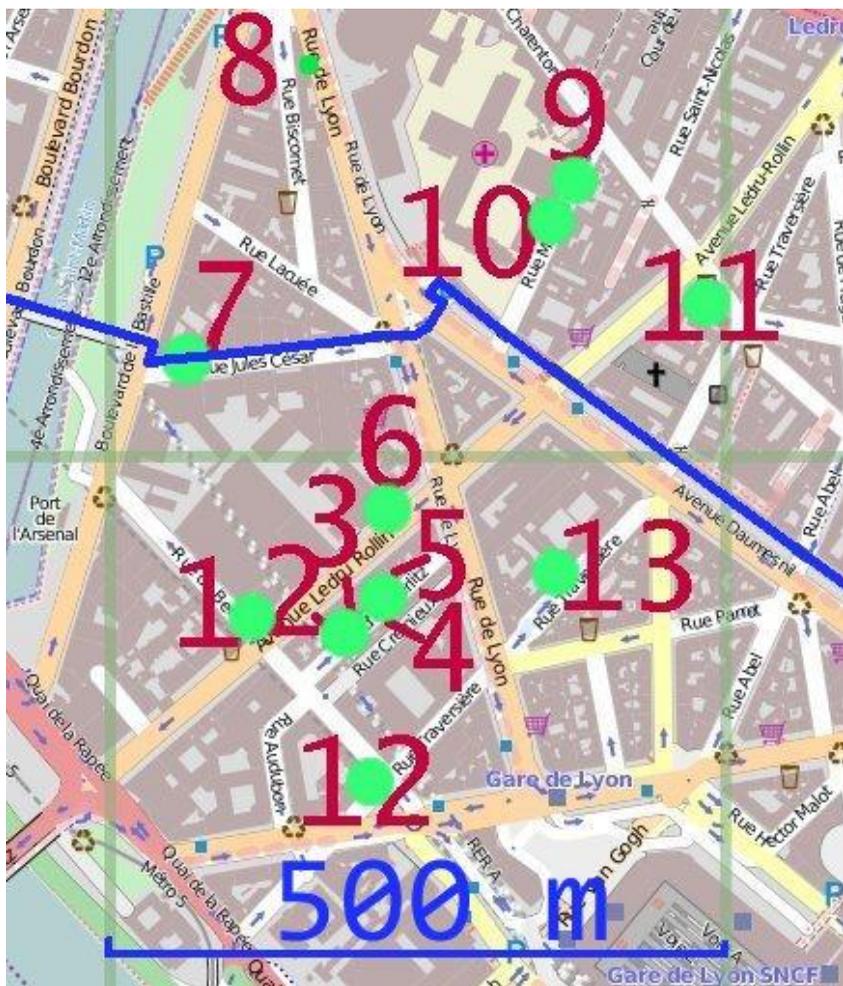


Elle traverse le canal de l'Arsenal. Nous sommes dans le 12^{ème} arrondissement de Paris. :

HÉBERGEMENTS sur Paris 12^{ème} arrondissement:



1	H des deux Gares	234 rue de Bercy	01 46 28 71 38	70
2	H de l'Aveyron	5 Rue d'Austerlitz	01 43 07 86 86	63
3	H Modern's Hôtel	11 rue d'Austerlitz	01 43 43 61 17	60
4	Nièvre Hôtel	18 rue d'Austerlitz	01 43 43 81 51	40
5	H de Marseille	21 rue d'Austerlitz	01 43 43 54 22	40
6	H Ledru Rollin	41 avenue Ledru-Rollin	01 43 07 75 30	
9	H Luxor Bastille	22 rue Moreau	01 43 43 34 82	75
10	HR Le 300	11 Rue Moreau	01 43 42 27 62	90
12	H Midi Gare de Lyon	31 rue Traversière	01 43 0788 68	92





PORTE DE CHARENTON

CHARENTON-LE-PONT : Tous commerces et supermarchés sur le parcours

POINTS D'INTÉRÊTS :

[Aquarium Tropical](#) du Palais de la Porte Dorée au 293, avenue Daumesnil
tel: 01 53 59 58 60

[Parc Zoologique](#) de Paris-Vincennes actuellement en réparation

[Mairie](#) : La mairie du 12^{ème} s'est appropriée l'ancien pavillon d'Antoine de Navarre.

HISTOIRE LOCALE :

La ville située au confluent de la Seine et de la Marne, doit son nom aux ponts sur ces deux fleuves, dont les plus anciens connus datent du 7^{ème} siècle.

C'était le point d'entrée de Paris pour les envahisseurs, dès 865 avec les vikings venus par la Champagne et la Bourgogne, puis ce furent les anglais, et après eux les protestants, les troupes wutembourgeoises et autrichiennes.

En 1815, afin d'arrêter la marche des troupes wutembourgeoises, le pont fut détruit. Le pont actuel est le 18^{ème} depuis celui du 7^{ème} siècle.

Les barriques de vin étaient déchargées des barges sur les berges pour les marchands des Magasins Généraux de Bercy.

L'aristocratie de Paris, attirée par la beauté du site, y construisit résidences et ses châteaux.

Le canal Saint-Maurice était à l'emplacement occupé actuellement par l'autoroute de l'Est (A4).

La ville de Paris a annexé le bois de Vincennes qui appartenait jusque-là à Charenton-le-Pont, en 1926.

La ville possède une vocation de communication, car après les voies fluviales, ce furent le chemin de fer et les autoroutes.

PARCOURS :

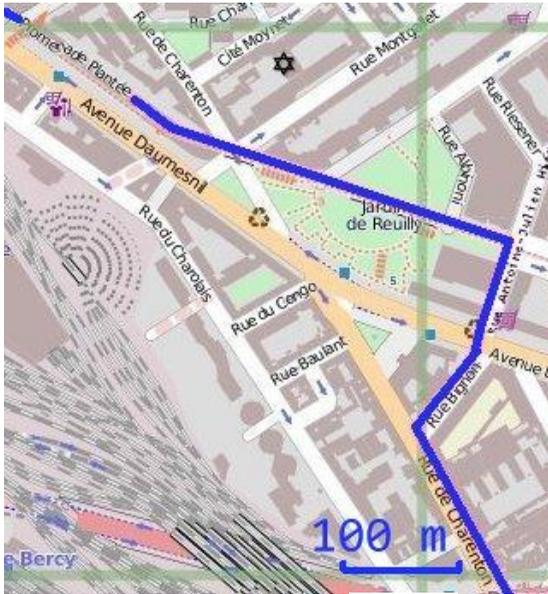


On passe le Bd. de la Bastille, vire à droite sur 10 m pour prendre de suite la rue Jules César. Elle traverse la rue de Lyon pour déboucher sur l'avenue Daumesnil.

On traverse pour monter l'escalier légèrement à gauche afin de poursuivre la « Promenade plantée » sur 1.5 km.



Elle surplombe l'avenue Daumesnil jusqu'à ce que la ligne droite tourne légèrement sur la gauche.



Vous arrivez à ce gnomon, qui donne l'heure exacte. Prenez le temps de lire le texte qu'il porte.



Empruntez la passerelle en face, au-dessus du parc de Reuilly.

LE TEMPS PASSE



PASSE LE BIEN



La passerelle vous conduit au niveau de la rue.

En bas, vous continuez sur 150 m jusqu'à la Rue Antoine-Julien Hiénard.

Là, vous prenez sur la droite et traversez l'avenue Daumesnil pour enfile la rue Bignon.

Elle donne dans la rue de Charenton.

La prendre sur la gauche pendant 1.4 km (20 min).

Au boulevard Poniatowski (boulevard des Maréchaux), empruntez le pont qui passe au-dessus et continuez tout droit sur l'avenue de la Porte Charenton pendant 300 m.

Vous passez au-dessus du périphérique et entrez dans la

rue de Paris de Charenton-le-Pont.
C'est la fin du bruit urbain .

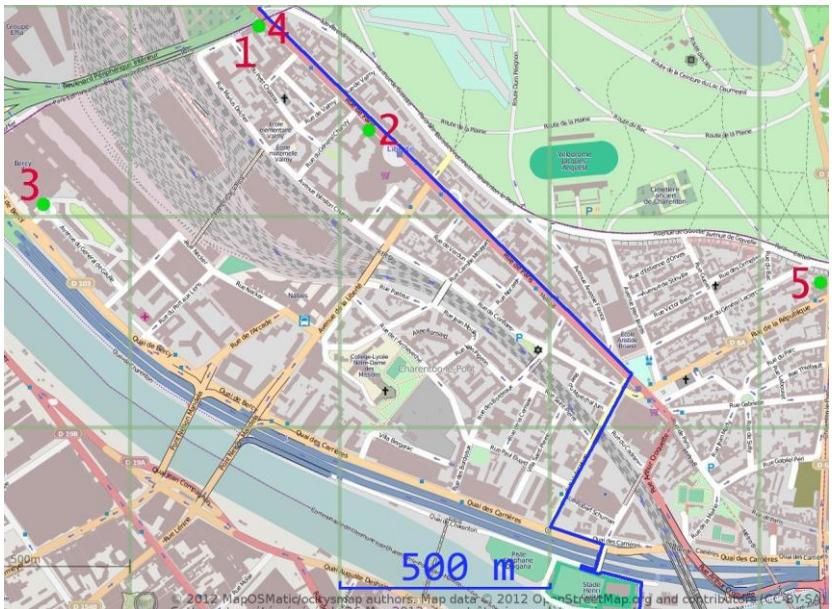
HÉBERGEMENTS CHARENTON :

Sur la carte ci-dessous, vous avez les deux hôtels 1 et 4, marqués avec un seul point vert.

Ils sont, côte à côte, place de l'Europe, juste après le pont sur le périphérique.



1	H Étap Hôtel 2 place de l'Europe	08 92 68 06 71	
2	H Novotel 3 place des Marseillais	01 46 76 60 60	135
3	H Citéa 203 rue de Paris	01 58 73 64 00	80
4	H Ibis Hôtel 2 place de l'Europe	0149 77 55 55	76
5	H Gravel's 43 avenue Maréchal de Lattre de T.	01 41 79 41 10	
6	AP Emmaüs 2 avenue de la Liberté	01 48 93 25 33	





PASSERELLE D'ALFORTVILLE

ALFORTVILLE: Tous commerces en ville.

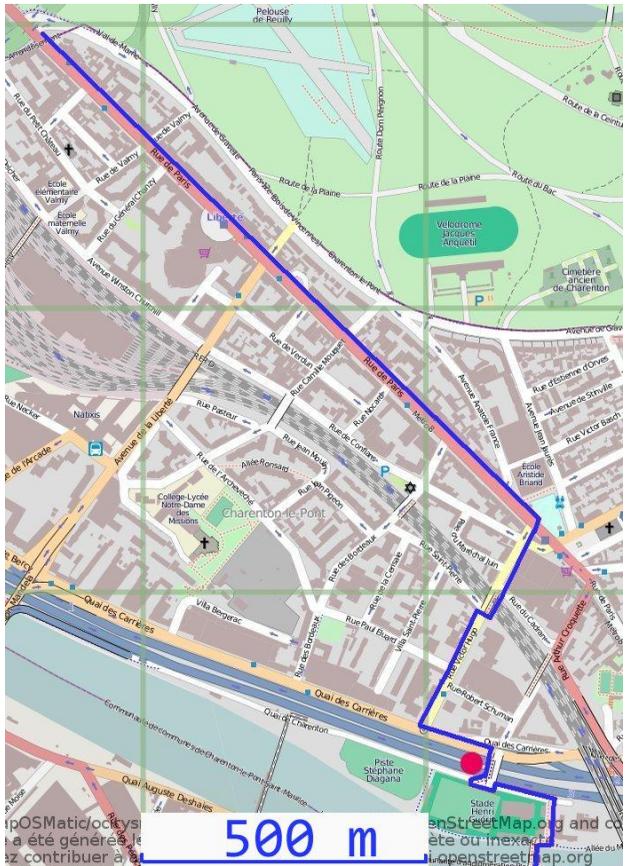
HISTOIRE LOCALE

Alfortville fut séparée de Maisons-Alfort par la construction de la voie ferrée du Paris-Lyon-Marseille. Le seul lieu de passage entre les deux communautés, restant la gare maisonnaise.

Alfortville s'est développée beaucoup plus rapidement que Maisons et sa large plaine aux terres peu fertiles est souvent inondée par la Seine et la Marne qui se rejoignent à la pointe nord de son territoire.

Un pont la relie depuis 1829 à Ivry et en 1863, un barrage est construit au Port à l'Anglais, sur le sol de Vitry-sur-Seine et de Maisons.

Une communauté arménienne s'est implantée en 1920, lors de la guerre entre la République d'Arménie et les révolutionnaires du mouvement national turc. Elle est très active et continue à se manifester pour la reconnaissance du génocide arménien.



PARCOURS :

Suivre la rue de Paris, et au métro Charenton-Écoles tourner à droite dans la rue Victor Hugo jusqu'au quai des Carrières.



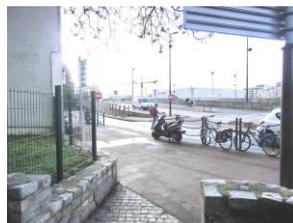
Passer par le square du 8 mai 1945.



Emprunter le passage-piétons et traverser.



Remonter vers le pont à gauche pendant 60 m avant de le prendre.



Passer au-dessus des 2 voies de l'autoroute de l'Est

Suivre la piste cyclable qui indique Alfortville.



Sortir du pont par la droite (passage piétons oblige), puis prendre à gauche la descente sur 50 m.



La passerelle débouche à Alfortville.

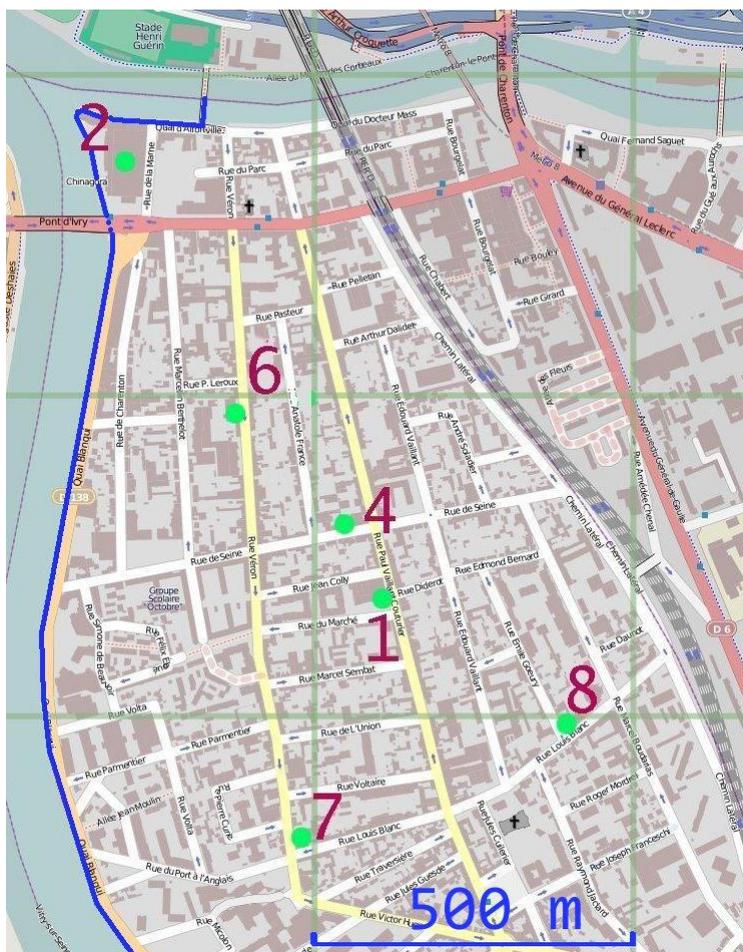


HÉBERGEMENTS SUR ALFORTVILLE



1	H de la Poste 152 Rue Paul Vaillant-Couturier	06 67 01 41 25 01 43 75 59 64	40
4	H Du Progrès 74 Rue Vaillant-Couturier	01 43 53 09 62	25
5	H Embarek 43 Rue de Seine	01 43 75 31 37	50
6	H Le Printemps Nag-Won 65 Rue Véron	01 43 75 30 87	49
7	H Le Village 167 rue Véron	01 43 96 50 44	42
8	H Les Hirondelles 59 Rue Louis Blanc	01 43 96 92 05	30

Prix spécial pèlerin. Douche sur palier



→ PONT DE CHOISY

Pas de balisage autorisé sur Alfortville.

CHOISY-LE-ROI : Tous commerces en ville. Rien sur le parcours

POINTS D'INTÉRÊTS :

Chinagora : Construit en 1992 au confluent de la Seine et de la Marne, ce complexe a fait long feu. La crise est passée par là et la galerie commerciale est en réfection. Désormais seules des croisières la font vivre.



Ancienne gare de la Compagnie des Chemins de Fer d'Orléans, décorée de faïences.

Le parc interdépartemental des Sports de Choisy.



Rouget de l'Isle y mourut en juin 1836, et en son hommage, l'**église** est la seule de France à **sonner la Marseillaise** à midi.

HISTOIRE LOCALE :

Première trace en 52 avant JC avec une bataille de Jules César.

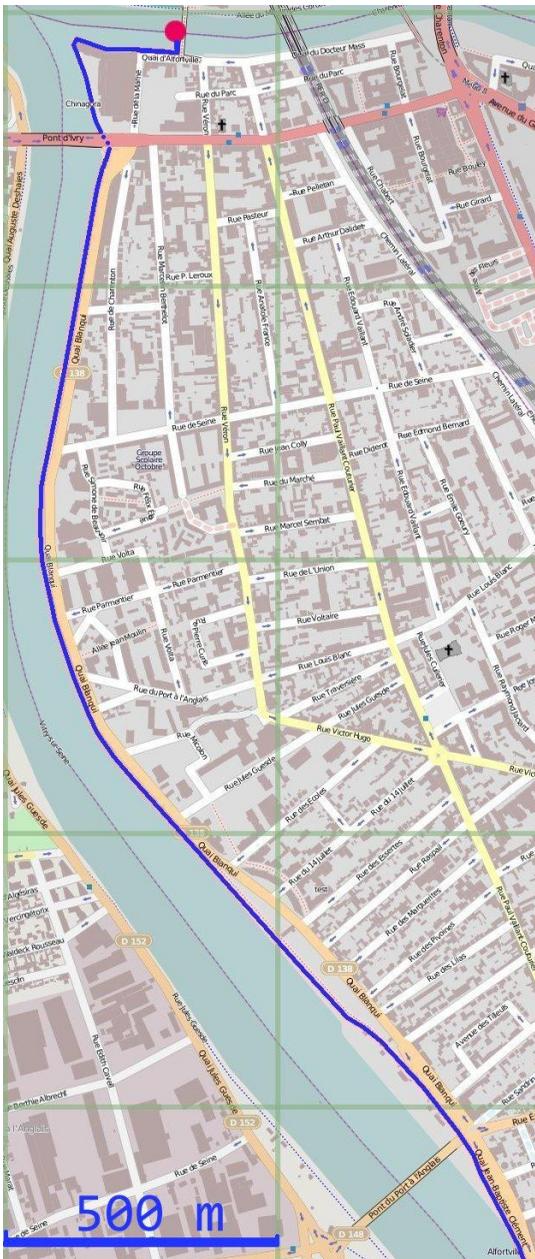
Louis XV vient y habiter pour chasser. Choisy devient alors **Choisy-le-Roi** en 1739.

De 1804 à 1938, **la faïence** « Boulenger » de Choisy-le-Roi sera la principale industrie locale avec la **tuilerie** et la **cristallerie**, avant de disparaître progressivement avec l'urbanisation.

Avec Paris c'est la **seule commune** qui soit **de part et d'autre de la Seine**.

La **bande à Bonnot** a fait parler d'elle à Choisy-le-Roi en 1912.

PARCOURS : À la sortie de la passerelle, prendre à droite le quai d'Alfortville et passer par les quais sous **Chinagora**.

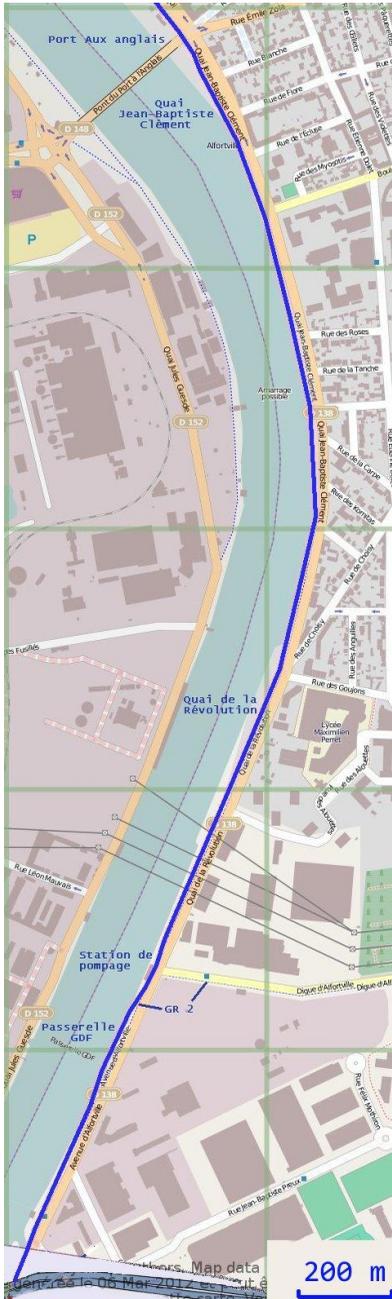


Le chemin passe sous le pont d'Ivry. Poursuivre le long du quai Blanqui. Il changera de nom au barrage du Port aux anglais avec ses écluses et son pont.

Le quai devient « quai Jean-Baptiste Clément », puis un peu plus loin « quai de la Révolution ».

Après la station de pompage, le GR2 arrive sur votre gauche.

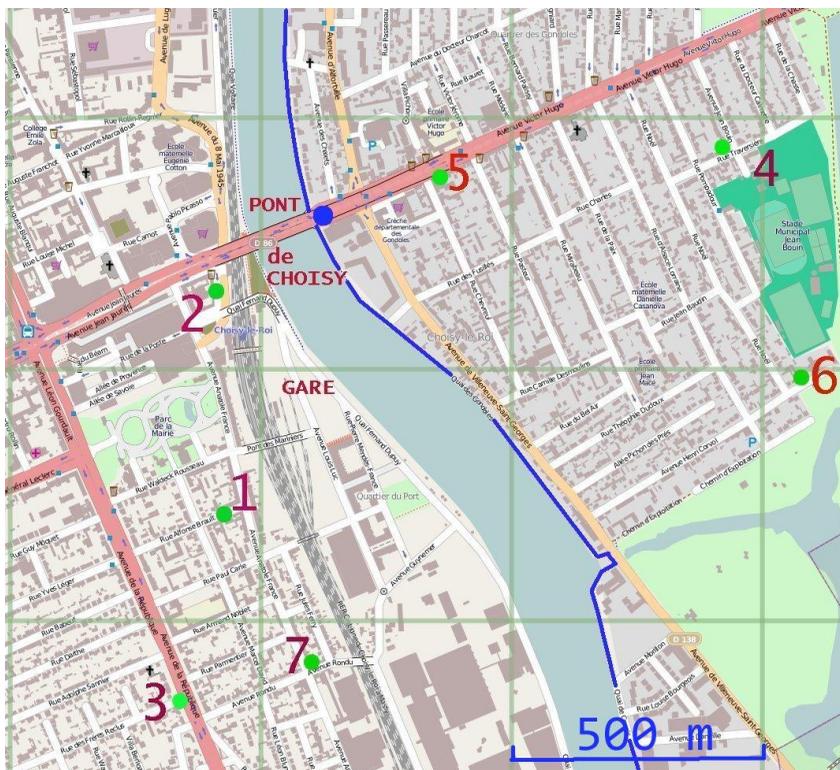
Peu après, une passerelle industrielle d'alimentation en gaz de GDF traverse la Seine.



Suivre le marquage du GR2 et la Coulée Verte d'Île-de-France. Elle passe sous l'autoroute avant de changer de commune.

Après l'A86, rester sur la droite jusqu'au quai Pompadour que l'on suit et qui devient « quai des Gondoles » au pont de Choisy-le-Roi.

HÉBERGEMENTS



1	H Le Parc Hôtel 4 bis rue Alphonse Brault	01 48 84 75 89	41
2	H de la Gare 2 rue de la Liberté à Choisy	01 48 92 89 00	35
3	H Choisy 74 av. de la République 0620064160	01 48 84 72 00	40
5	H La Taverne de Choisy 30 av. Victor Hugo	01 48 90 90 31	

➔ GARE DE VILLENEUVE-SAINT-GEORGES

VILLENEUVE-ST-GEORGES: Tous commerces sur le parcours

POINT D'INTÉRÊT :

L'église Saint-Georges
(16^{ème} et 17^{ème} siècles).

Du moulin qui existait déjà au Moyen Âge, il ne reste que les vannes et le déversoir.

HISTOIRE LOCALE :

Au confluent Yerres et Seine, les hommes du paléolithique et du néolithique y ont vécu.

La ville devient Villeneuve-Saint-Georges vers le 10^{ème} siècle.

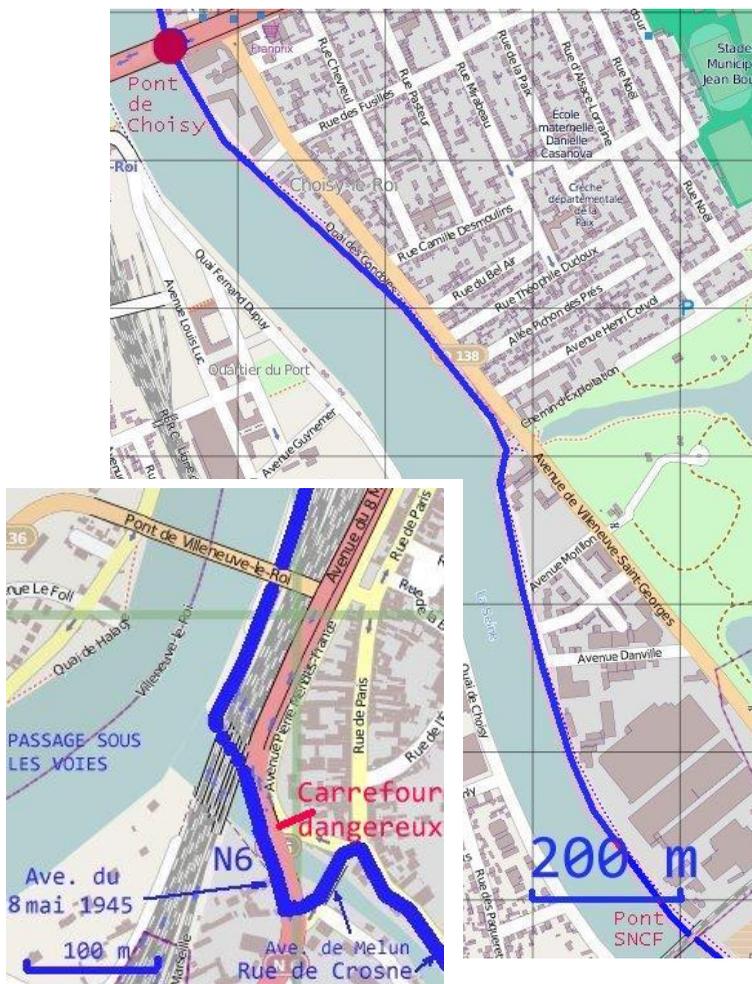
Henri IV, Catherine de Médicis et Mme de Sévigné y habitèrent.

En 1845 avec l'expansion du train, la viticulture et l'agriculture disparaissent.

Le fort de Villeneuve-Saint-Georges, devenu Caserne de Pompiers ne se visite qu'une fois par an, lors de la journée du patrimoine.

La ville a le plus grand Centre de triage ferroviaire d'Europe. Elle fut bombardée de façon intensive durant toute la seconde guerre mondiale





Continuer sur le bord de Seine pendant 1.7 km (45 min.) et passer sous le pont SNCF.

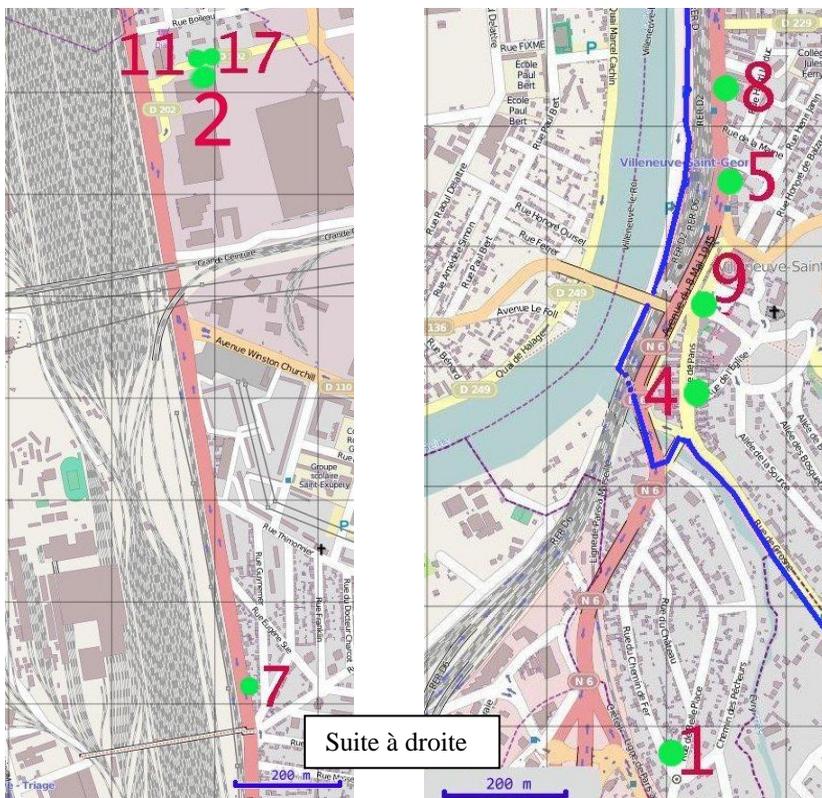
Afin d'éviter le carrefour dangereux de la gare, longer la rivière.

Prendre le trottoir de la N6 (avenue du 8 mai 1945) qui traverse au-dessus de l'Yerres vers sa rive gauche.

Au carrefour, tourner à gauche et retraverser l'Yerres vers sa rive droite, par l'avenue de Melun.

Tourner à droite dans la Rue de Crosne.

HÉBERGEMENTS sur Villeneuve-Saint-Georges



1	AC Fraternité Madeleine Delbrêl 96 rue du chemin de fer	01 43 82 37 59	Don
2	H Villeneuve-Saint-Georges 17 rue Louis Armand ZA des Prés	08 92 70 72 06	49
4	H de Paris 33 rue de Paris	01 43 89 75 31	
5	H de la gare 24 Place Pierre Sémard	01 43 86 88 59	40
6	HR Campanile 11 rue Louis Armand ZA des Prés	01 43 86 40 84	89
7	H Du Rêve 288 rue de Paris	01 43 89 14 55	40
8	H de l'Europe 104 rue de Paris	01 43 89 24 79	45
9	H Le Central 52 rue de Paris	01 43 89 10 17	



CROSNE MAIRIE

CROSNE : Très peu de commerces sur le parcours.

POINTS D'INTÉRÊTS

Parc Anatole France et les nombreux autres parcs en **bordure de l'Yerres**.

À son entrée dans Crosne, elle se sépare en deux bras parallèles, le Bras Vif et le Bras Bordier, qui donnent naissance à deux « îlots », le Pré des Corvées et surtout l'Ile des Prévôts, classée site remarquable.

La rivière retrouve son cours unique avant de quitter la ville. Ici barrage et passerelle Suzanne pour contrôler les crues.

La commune et toutes celles qui sont sur les bords de l'Yerres et du Réveillon, au travers du SYAGE, ont en projet un aménagement supplémentaire des rives pour promeneurs et randonneurs.

Place Saint-Eutrope, **l'église Notre-Dame de l'Assomption**, construite aux 12^{ème} et 13^{ème} siècle est classée.

HISTOIRE LOCALE :

La ville de **Crosne date de 1234** et se situe aujourd'hui dans l'Essonne.

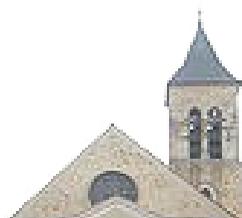
Autrefois sur la **voie romaine d'Auxerre au Havre**, la rue était très commerçante.

La **viticulture**, fut progressivement remplacée par de petites usines puis avec l'urbanisation, Crosne devint **ville de banlieue résidentielle**.

L'**Yerres** se traversait autrefois par un gué au moulin de Senlis.

Nicolas Boileau (1636-1711) y a passé son enfance.

La commune accueille au début du XIX^e siècle le **1^{er} Régiment de Légion d'honneur** lors de sa création.



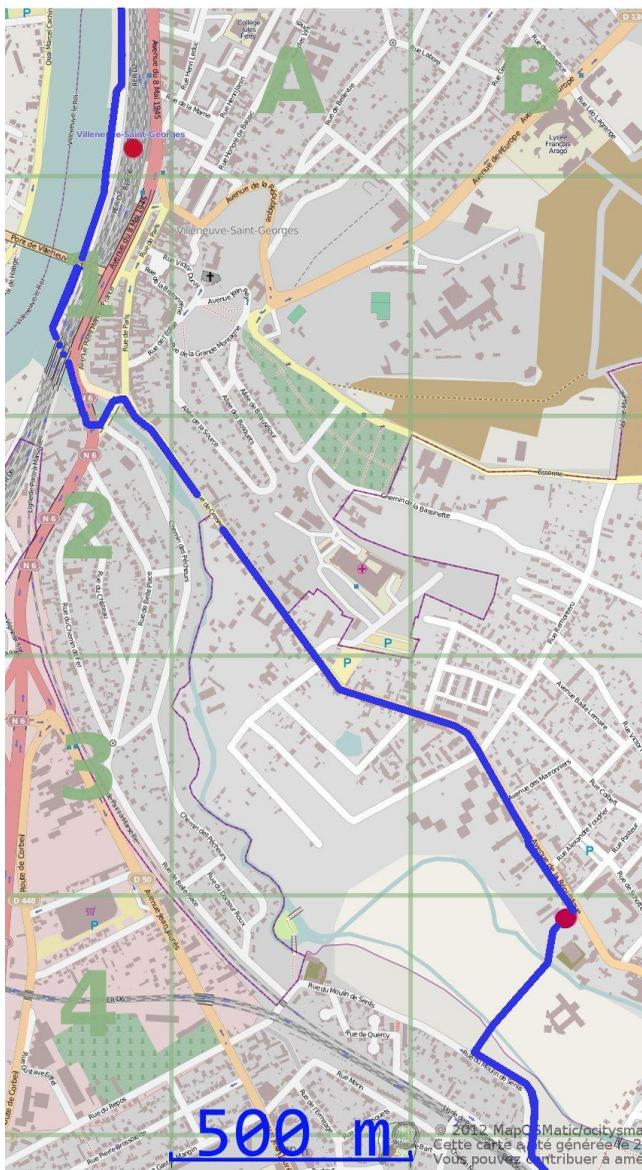
Cette division administrative et territoriale de la France, visait à organiser l'ordre de la Légion d'honneur sur l'ensemble du territoire de la première République Française puis du Premier Empire.

PARCOURS : En entrant dans Crosne, la rue de Crosne devient avenue de la

République, puis avenue Jean Jaurès.

Jouxtant la pharmacie, la Mairie avec l'entrée du parc et la suite du parcours.

C'est notre point rouge.



➔ MONTGERON ÉGLISE SAINT-JACQUES

FIN DE LA 1^{ère} ÉTAPE 23 km



MONTGERON : Tous commerces sur le parcours

POINTS D'INTÉRÊTS

L'église Saint-Jacques le Majeur est à visiter par les pèlerins.

Splendide vitrail de Saint-Jacques représenté en « campéador » armé et vainqueur de l'envahisseur arabe.

En haut, la cathédrale de la ville de Saint-Jacques de Compostelle en Galice espagnole.





Rue de l'ancienne église, la statuette de Saint Jacques le Majeur, tient son bourdon de la main droite. On peut voir sa besace et sa coquille.

HISTOIRE LOCALE :

Un habitat **gallo-romain**, était situé à l'actuel gué de Senlis. Il servait au passage de **la route entre Lutèce et Agendicum** (Sens) à l'époque romaine.

Le **courrier de Lyon** y fut volé en 1796 alors qu'il transportait la paye de l'armée d'Italie.

Hector Malot et Jean-Baptiste Corot y vécurent ainsi que de nombreuses célébrités et artistes.

PARCOURS :

De retour à la Mairie, entrer dans le Parc Anatole France (ouvert de 8 à 20 h)



Suivre l'allée sur la droite et à la rivière, tourner à gauche.

Prendre la passerelle.

Continuer sur l'allée de la 1^{ère} Cohorte de la Légion d'Honneur jusqu'à une autre passerelle et entrer dans le bois sur la gauche.

Le chemin serpente et donne rue du Pont de Bart.

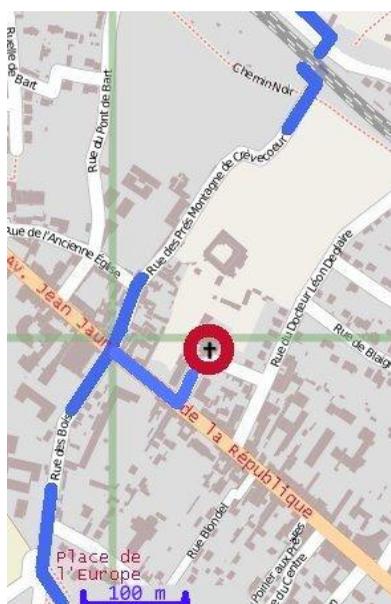
En suivant le trottoir sur votre gauche, 75 m plus loin, à droite, le passage en-dessous de la voie ferrée, vous mènera sur la commune de Montgeron.



On croise le Chemin Noir, que l'on laisse pour prendre une voie du joli nom de « Rue des Prés Montagne de Crèvecœur ».

Elle devient la rue des Bois, une fois traversée l'avenue de la République.

Le point d'arrivée est fixé à l'église Saint-Jacques le Majeur, marquée ici par une croix.



HÉBERGEMENTS dans Montgeron



1	H Au Stop 36 ave. Jean Jaurès	01 69 03 12 11	
2	H Le Réveil Matin 22 ave. Jean Jaurès	01 69 05 12 34	38
3	H Confort Centre Commercial Valdoly RN6	01 69 40 73 72	55
4	AC Servantes du Sacré-Cœur de Marie 5 rue de l'Ancienne Église	01 69 42 75 00	
5	AC Congrégation des Sacrés Cœurs 108 avenue de la République	01.69.73.20.30	

