



CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LE CHEMIN

Tu dois te préparer avant d'initier le **Chemin**: fait des marches les semaines précédentes, des entraînements que tu augmenteras graduellement en temps et difficulté.

- **Planifie** les étapes et la façon de les faire de **manière personnalisée**. Que le **Chemin** s'adapte à tes capacités physiques et tes objectifs. Dose l'effort et suis ton propre rythme. Le Chemin n'est pas une course. Le trajet est tout aussi important que l'objectif.
- Les **exercices d'échauffement et étirements musculaires** doivent être constants lors de la route. Fais particulièrement attention aux mollets.
- Si tu fais le **Chemin en vélo**, prend soin à ce que ce soient des étapes d'entre 60 et 100 km. Sois accompagné, et fais très attention au trafic et aux pèlerins qui sont à pied. L'époque idéale pour le faire est début septembre (climat agréable et journées encore longues).
- Les **chaussures** doivent déjà être **utilisées et adaptées au pied**, pas neuves. Le mieux sont les bottes de trekking ou de montagne, préférablement avec une semelle dure. Prends, en plus, des sandales ou des tongs pour les moments de repos.
- Le **sac-à-dos** doit s'adapter au contour du dos pour pouvoir maintenir une position corporelle correcte. Le poids doit être proche de l'axe du corps. Prends le basique et indispensable et ne dépasse pas les 10 kg.

- **Genoux, tendons et pieds sont nos points faibles;** tu devras prendre soin dès le début des entorses ou tendinites, les lésions les plus fréquentes (avec des analgésiques pour la douleur, des pommades anti-inflammatoires, des bandages compressifs ou des massages).
- Des **chaussettes adaptées sont fondamentales:** de préférence en coton et sans coutures. Si tu utilises des bottes, prends une autre paire de chaussettes en laine. Garde-les toujours propres.
- N'oublies pas d'incorporer une **petite trousse de secours** avec les éléments indispensables pour le soin des pieds et la protection de la peau (des aiguilles hypodermiques, des pansements en gel, des pansements, des bandes, une petite paire de ciseaux, de la crème solaire et de la crème hydratante).
- Notre **alimentation doit être légère,** avec des apports importants d'hydrates de carbone. Et une bonne hydratation: tu dois prendre des liquides avant, pendant et après la marche, environ deux litres d'eau par jour.
- **Ne fais pas le Chemin de nuit.** Ni avant l'aube ni après le coucher du soleil. La route est tracée et signalisée pour marcher à la lumière du jour.
- La Galice est une terre humide, fertile, avec de la pluie une bonne partie de l'année. C'est une attraction qui nourrit et donne de la splendeur au paysage, mais aussi une condition que nous devons prévoir. Les températures ne seront jamais extrêmes: elles oscillent entre les 25 et 30 degrés lors des jours d'été les plus chauds (juillet et août), et de 0 à 5 degrés minimum dans des zones intérieures et montagneuses spécifiques.
- Face à n'importe quelle **urgence,** tu peux appeler le numéro **112.** Gratuit, il fonctionne 24h sur 24 tous les jours de l'année. Il répond à n'importe quelle demande d'urgence.

Et la dernière recommandation: ne jettes rien sur le Chemin. Il y a des bennes à ordures dans chaque village pour y déposer les déchets. Prends soin de cette route millénaire qui s'étend face à toi, et protège-la.