



Chemin Faisant

Association « Les Amis de Saint Jacques de Compostelle en Alpilles »

Membre de la F.F.A.C.C.

Enregistrée sous le n°W131001213 S/P d'Aix .Loi de 1901.

Maison de la Vie Associative—55 Rue Ampère—13300 SALON DE PROVENCE

Tél: 06.89.90.60.21

Courriel: stjacquesalpilles@yahoo.fr - site : www.stjacquesalpilles.fr

Bulletin gratuit n° 60 - janvier 2022

Au rythme lent de la marche, le pèlerin a désappris ce qu'on lui a enseigné. Puis il a commencé à recueillir l'écho du Chemin : un message venu du fond des âges, reflet d'une sagesse ancestrale.

Gaële de la Brosse



LE MOT DE LA PRESIDENTE

C'est avec quelque nostalgie que j'écris ces lignes car, demain étant encore incertain, il est difficile de retrouver l'optimisme propre au renouvellement d'une année. Mutation après mutation, ce virus, qui nous agace depuis bientôt deux ans, semble ne pas devoir s'arrêter. Telle une dépression qui ondule et chasse les anticyclones, il obscurcit la météo de notre futur. Mais, en bon pèlerin, nous savons que les nuages ne sont que de passage et que même les tempêtes peuvent être porteuses de bonnes surprises. Nous avons su surfer sur les contraintes sanitaires en organisant quelques événements dont vous retrouverez la présentation dans ce numéro. Vous y trouverez aussi l'agenda de nos prochaines sorties sac à dos.

De même, notre assemblée générale, qui semblait pouvoir se glisser entre deux vagues, a dû s'adapter. Au dernier moment, le repas, pris traditionnellement au chaud, a dû être remplacé par un apéritif partagé à l'extérieur dans les bourrasques d'un mistral déchaîné. Heureusement, notre ami Marc avait, comme à son habitude, préparé des merveilles qui nous ont fait tout accepter. Le compte rendu de cette matinée est présenté sur notre site.

Un événement particulier y est à retenir. Après deux annulations, nous reprogrammons au mois d'avril la Rencontre Inter-associations. C'est un moment important car il nous permet d'entretenir de bonnes relations avec les associations qui interviennent sur la voie Aurélia en amont d'Arles. Cette voie romaine, qui reliait la capitale de l'empire à la péninsule ibérique, est une partie du Chemin Rome Compostelle. Cette voie est promise à un développement certain si nous nous mobilisons pour la faire mieux connaître. En effet un peu partout en France, mais pas que, en raison de la saturation des voies à la mode, des itinéraires alternatifs s'inventent, se raccordent aux voies dites historiques et se font labéliser Chemins de St Jacques. L'engouement pour l'itinérance étant toujours plus fort, les pèlerins suivent. Le tracé de Menton à Arles existe déjà, il reste à le promouvoir. Le déficit d'hébergement qui empêchait cette option se réduit petit à petit. Dans notre ville des hébergements privés se sont ajoutés à la chaîne d'accueil ; et bientôt c'est un gîte municipal qui ouvrira ses portes aux jacquets et roumieux de passage. C'est dire aussi que nous aurons besoin de vous pour l'accueil des pèlerins et la gestion du gîte. Comme nous avons besoin de vous pour partager des moments de découvertes lors des cafés jacquaires, des moments d'efforts et de dépassements lors des sorties sac à dos. En fait nous avons toujours besoin de vous pour partager simplement des moments de vie.

Bonne et heureuse année à toutes et à tous nos amis du Chemin. Et au diable ce virus qui n'aura pas notre espérance.

Ultréa Catherine Casanova



SOMMAIRE

- ◆ Le mot de la Présidente
- ◆ Une conférence exceptionnelle
- ◆ Une journée décevante
- ◆ L'écho des garrigues
- ◆ Des cafés jacquaires dans le vent..
- ◆ Etre jeune
- ◆ Le coin du lecteur
- ◆ Réalisation d'un vitrail
- ◆ Sorties sac à dos 2022
- ◆ Quelques statistiques
- ◆ Tradition provençale
- ◆ La recette



Une conférence exceptionnelle...



Du 13 au 21 novembre, l'historienne médiéviste Adeline Rucquoi a donné 8 conférences au cours desquelles elle a partagé son savoir sur l'histoire du pèlerinage vers Saint-Jacques de Compostelle. Cette tournée de conférences l'a conduite en Occitanie et en Provence-Alpes-Côte-d'Azur à la rencontre du grand public avec lequel elle aime à partager les savoirs en Histoire. Salon de Provence était la dernière étape de ce parcours marathon. Malgré tout, infatigable et captivante, Adeline Rucquoi a embarqué un public nombreux, deux heures durant, pour un voyage dans le temps et dans l'espace. Anciens et futurs pèlerins, initiés ou néophytes, tous l'ont accompagnée avec attention et bonheur tant son discours était riche et fluide.

Le moment de convivialité qui a suivi la conférence a été une récompense pour tous ceux qui, au sein de l'association, avaient œuvré à sa réussite car les remerciements ont été nombreux et enthousiastes.

Nos remerciements vont également à Sébastien Pénari qui, au nom de l'Agence des Chemins, a été le grand ordonnateur de cette tournée culturelle.

Qui est Adeline Rucquoi ?

Adeline Rucquoi vit entre la France et l'Espagne. Directrice de recherche émérite au CNRS, elle est une spécialiste reconnue au plan international de l'histoire médiévale de la péninsule ibérique. Elle est membre de nombreuses aca-

démies et sociétés savantes en Espagne, en France et en Amérique du sud.

Parmi ses ouvrages :

« Le voyage à Compostelle » (Robert Laffont, 2018), 90 récits de pèlerinages,

« Mille fois à Compostelle » (Les Belles lettres, 2014),

« A Jacques, apôtre, frère de Jean : Précis à l'usage du pèlerin de Compostelle » CLD Editions, 2020.

Elle a contribué au beau livre « Chemins de Saint-Jacques de Compostelle en France, patrimoine de l'humanité » (Edition www.cheminscompostelle-patrimoinemondial.fr)



Catherine Casanova



Une sortie décevante



Le Samedi 2 octobre devait être la journée nationale de l'entretien des chemins. L'initiative en revenait à l'Agence des Chemins de Compostelle (anciennement Acir) qui, en partenariat avec la fédération française des associations des Chemins de Compostelle (FFACC), demandait de consacrer cette journée à mobiliser le grand public sur l'existence et l'entretien des Chemins. En dépit d'un gros effort de communication celui-ci n'a pas répondu et, pire encore, nos adhérents ne se sont pas mobilisés.

La déception n'a pas empêché les présents de passer un bon moment ensemble et de remplir notre contrat : le Chemin a été nettoyé ! Le stand installé sur la place a reçu un public nombreux. L'expérience n'est peut-être pas à reconduire.

Catherine Casanova



Ce qui se dit en marchant...

Le 6 mai nous avions rendez-vous avec Josyane Rolland qui nous a fait découvrir les plantes comestibles de nos collines. Quelques unes ont retenu notre attention :



Les vesces ou petis pois sauvages en fleurs et en graines A ne pas confondre avec la coronille toxique. A consommer dispersés dans une salade composée mais ils peuvent se manger cuits à condition d'avoir beaucoup de patience pour les cueillir !



Chénopode blanc ou épinard sauvage On peut consommer les feuilles (riches en protéines, en vitamines A et C) et les extrémités des tiges, cuites comme celles des épinards. Les jeunes tiges se consomment aussi comme des asperges. La consommation du feuillage cru est déconseillée en raison de la saponine, des nitrates et de l'acide oxalique contenus dans la plante



Brocoli sauvage ou pain blanc

Ce petit brocoli, aux saveurs poivrées, se cuisine de multiples façons : en omelette, cuit vapeur avec un filet d'huile d'olive, en salade, en fougasse avec du fromage de chèvre ou en accompagnement de pâtes al dente.



Urospermum Dalechampii ou chicorée amère

La chicorée amère est aussi réputée pour la comestibilité de ses feuilles au goût particulier. Elle pourrait être davantage cultivée au jardin, notamment par les amateurs de crudités sauvages.

d'après Josyane Rolland



Des cafés jacquaires dans le vent...



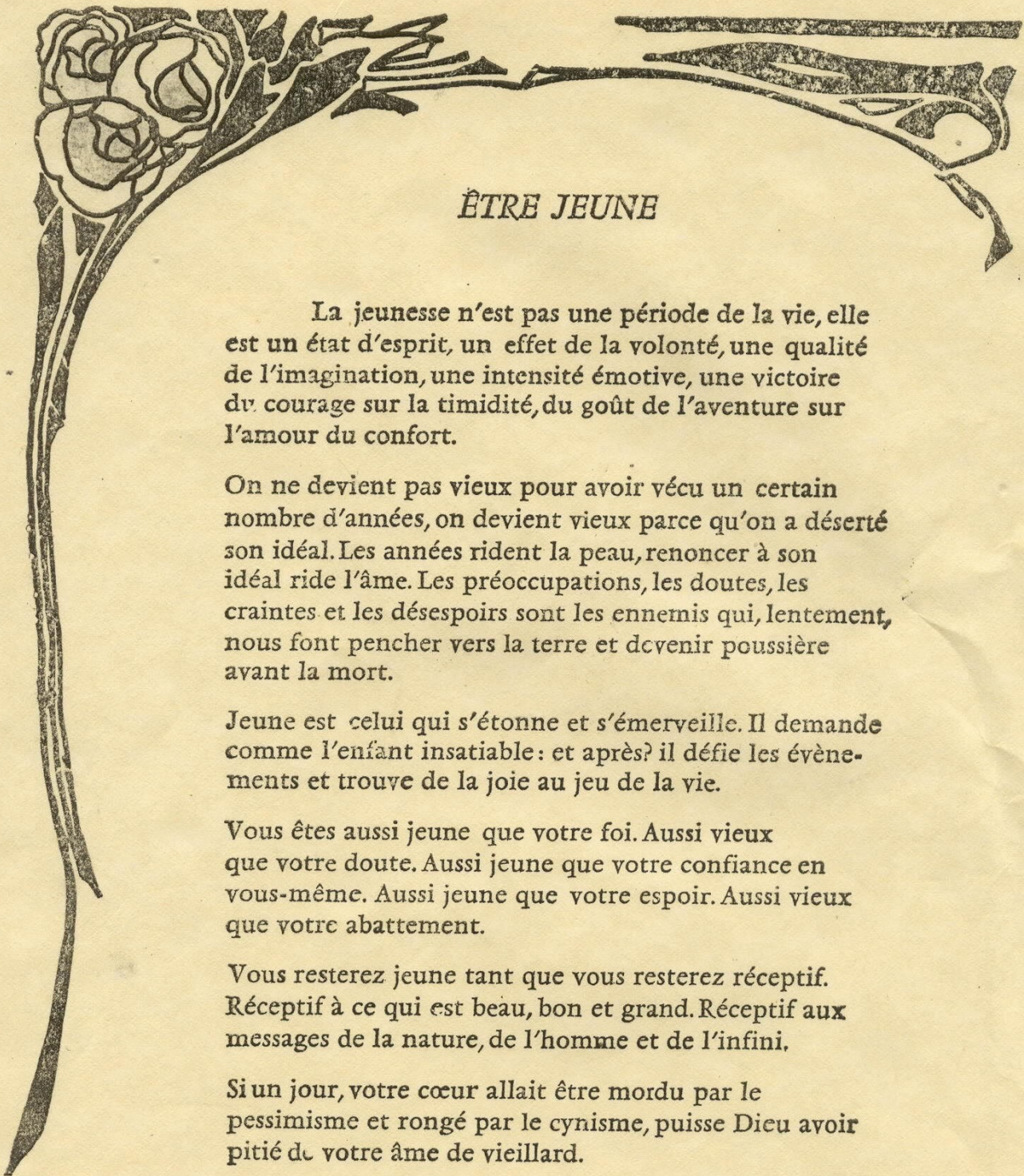
Quand l'interdiction de se retrouver à l'intérieur nous contraignit à annuler toutes les rencontres à la Case à palabres, l'imagination des responsables des cafés jacquaires tourna à plein régime. Puisque le « dedans » était impossible restait le « dehors ». Les collines autour de Salon regorgent de richesses, il nous suffira d'aller les chercher.. Des constructions en pierres sèches, expliquées par Christiane Delaval, aux plantes comestibles, identifiées par Josyane Rolland en passant par la taille des oliviers, merci Jacques Roche, et pour finir par l'orientation à la carte, sous la houlette de Philippe Marchadier, les cafés jacquaires se délocalisèrent.

Masques sur le nez, distances de sécurité respectées, ce fut une quinzaine de fidèles qui se retrouvèrent à chaque fois.

Remisés dès la levée des restrictions, ces cafés jacquaires dans le vent furent une belle expérience à garder en mémoire au cas où....



Catherine Casanova



ÊTRE JEUNE

La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années, on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau, renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort.

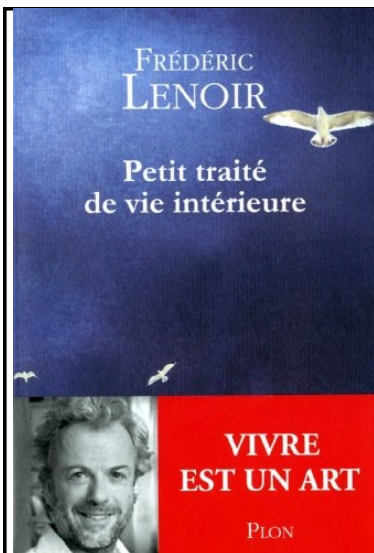
Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande comme l'enfant insatiable : et après ? il défie les événements et trouve de la joie au jeu de la vie.

Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi vieux que votre doute. Aussi jeune que votre confiance en vous-même. Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.

Vous resterez jeune tant que vous resterez réceptif. Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini.

Si un jour, votre cœur allait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.

Général Mac Arthur 1945



« De tous mes livres de philosophie et de spiritualité, celui-ci est certainement le plus accessible, mais sans doute aussi le plus utile. Car ce n'est pas un savoir théorique que je cherche à transmettre, mais une connaissance pratique, la plus essentielle qui soit : comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres. Ce que je dis ici avec des mots simples et des exemples concrets, comme au cours d'une conversation avec un ami, est le fruit de trente années de recherches et d'expériences. Mon témoignage personnel importerait peu s'il n'était éclairé par la pensée des philosophes et des sages de l'humanité qui ont marqué ma vie : le Bouddha, Confucius, Socrate, Aristote, Épicure, Épictète, Jésus, Montaigne, Spinoza, Schopenhauer, Lévinas parmi d'autres.

Exister est un fait, vivre est un art. Tout le chemin de la vie, c'est passer de l'ignorance à la connaissance, de la peur à l'amour. »

Frédéric Lenoir

Edition Plon 2010

Proposé par Marie Gauchet



Réalisation d'un vitrail par Philippe Marchadier

Je vous présente ma dernière réalisation d'un vitrail sur le thème « le piano bar », aux dimensions de 800mm x 450mm.

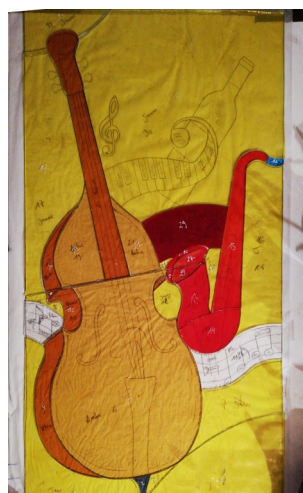
Après les différentes étapes pour la confection du vitrail :

- ♦ création de la maquette à l'échelle 1/10ème,
- ♦ réalisation du carton à l'échelle réelle pour la découpe du verre,
- ♦ mise en peinture de certains verres, le plus long travail,
- ♦ la mise en plomb entre chaque verre,
- ♦ le soudage aux croisements de plomb,
- ♦ le masticage qui permet au vitrail d'être étanche et plus rigide, dernière opération.

Nous voilà arrivés, après un mois de séchage, au montage du vitrail sur sa fenêtre.

Mais avant cela, il a fallu réaliser un plancher éphémère en bois, pour accéder à la fenêtre, afin de travailler en toute sécurité, car la fenêtre se situe dans une montée d'escalier, Pour cela, j'ai pu avoir l'aide de Bob.

La pose finie, ce vitrail est visible lors des cafés Jacquaire,



Vitrail après le coupe du verre



Vitrail après peinture, mise en plomb et soudage



Vitrail après montage sur sa fenêtre

**RENCONTRE SAC A DOS 2022**

DATE	HEURE Rendez vous	LIEU
09/01/2022	8.15	Autour du Rhône- l'Oiselay-Sorgues "souvenir Olivier"
13/02/2022	8.15	Ocres de Mormoiron-lac de Salette
13/03/2022	8.15	Collias son Ermitage et ses Grottes
09/04/2022	8,15	sortie inter association-Aurons
10/04/2022	8.15	Balade à Cornillon Confoux au pays des ruches,bories et pins
08/05/2022	7,45	Lac du Paty-Barroux
11 et 12 /06/2022	7	Week-end- les cascades du sautadet et les Concluses-Lussan,
11/09/2022	8.15	visite d'Isle sur la Sorgue
09/10/2022	8.15	le vallon de Saint-Gens la Roque sur Pernes
13/11/2022	8.15	Les Dentelles de Montmirail-Suzette
11/12/2022	8.15	le moulin de la Baume et le vallon de la Sénancole
08/01/2023	8.15	les Gorges du Caramy et la chapelle Saint- Probace à Tourves



ÉTUDE DU POURCENTAGE DE PÈLERIN.ES ARRIVÉ.ES À COMPOSTELLE EN AYANT PARCOU- RU MOINS DE 150 KM AU COURS DES ANNÉES 2004 À 2019

par Pierre Swalus pierre.swalus@verscompostelle.be

Dans un article précédent(1), nous avons étudié d'où étaient parties les personnes ayant reçu la « Compostela » en 2017. Une des constatations faites était le pourcentage important (proche de 50 %) de personnes ayant parcouru une distance comprise entre 100 et 150 km. soit la distance minimale nécessaire pour obtenir la Compostela. Nous en concluons que la Compostela devait très vraisemblablement jouer un rôle non négligeable dans le choix de ces personnes ou ... *de l'importance d'un papier...*

Nous nous sommes demandé si au cours des années, ce phénomène avait toujours été présent et s'il présentait quelque évolution.

Pour répondre à ce questionnement, nous avons utilisé les statistiques fournies par le bureau des pèlerins à Compostelle(2). Disponibles de manière détaillée depuis 2004, ces statistiques fournissent les lieux de départ(3) de tous les pèlerins et pèlerines ainsi que leur nombre par localité.

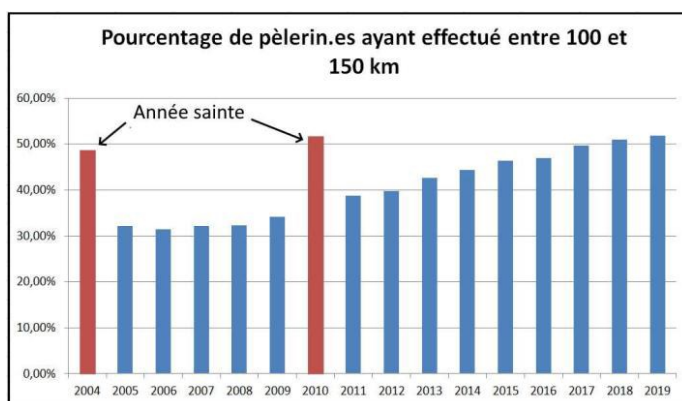
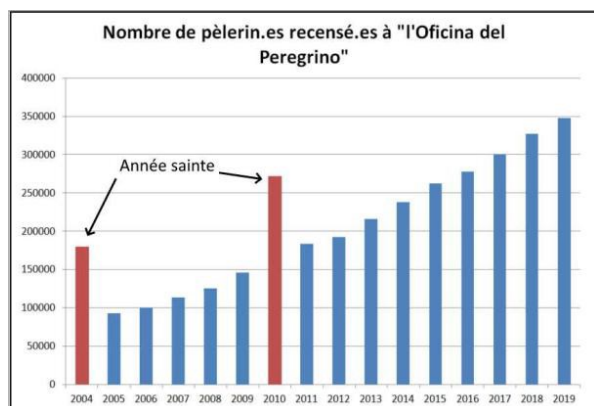
Le tableau suivant présente les 32 lieux de départ situés à 150 km au plus de Compostelle, ayant servi dans notre étude.

LES POINTS DE DÉPART À MAXIMUM 150 KM DE COMPOSTELLE									
Francés	Km	Portugais	Km	Norte	Km	Primitivo	Km	Autres	Km
Ventas de Neron	78	Porriño	85	Abadin	86	Lugo	100	A Coruña	75
Barbadelo	108	Tui	115	Baamonde	100	Castroverde	123	Muxia	83
Sarria	112	Vigo	115	Vilalba	124	Cadavo	131	Finisterra	86
Triacastella	130	Valença	118	Ribadeo	130			Ferrol	110
O cebreiro	150	Baiona	125	Lourenzá	148			Ourense	111
		Braga	131					Neda	112
		Oia	135					Resto Galice	120
		Caminha	148					Monforte	123
		Guimaeres	150					Xunqueira	132
								Allariz	134

Nous avons relevé le nombre de pèlerin.es ayant débuté leur pèlerinage à chacun de ces lieux de départ pour les années 2004 à 2019 et traduit ce nombre en pourcentage du nombre total de pèlerin.es ayant reçu leur Compostela.

Le tableau de gauche montre la croissance bien connue du nombre de pèlerin.es recensé.es à Compostelle au cours des années et le nombre nettement plus important lors des années saintes.

Le tableau de droite nous apporte des informations nouvelles concernant les pèlerin.es ayant effectué entre 100 et 150 km.





Il est encore temps de faire honneur à la tradition et alimenter un gentil débat.

Alors, pompe à huile ou gibassier ?

Quelles différences entre pompe à huile et gibassier ?

Certains sont tentés de répondre « aucune ». Dans les deux cas, on retrouve la farine, le sucre et l'incontournable huile d'olive de Provence. Et pourtant, le gibassier et la pompe à huile sont deux spécialités bien différentes aux yeux des locaux ! En fait, les provençaux eux-mêmes peuvent ne pas tomber d'accord...



Nous avons toutefois essayé d'y voir plus clair.

Le gibassier, on le retrouve notamment à Lourmarin. C'est une galette dure et friable qui ressemble un peu à un gâteau sablé. La pâte du gibassier est non levée ce qui l'a rend plus sèche et explique sa texture. Certains le parfume à l'anis et à la fleur d'oranger, mais là encore chaque recette est différente... A Lourmarin par exemple, seule l'huile d'olive donne son arôme au gibassier. Une autre particularité du gibassier, sa

forme légèrement bombée sur le dessus qui fait référence à son nom, lui-même venant du provençal « giga » signifiant « bosse ». La « gibassière » est aussi la sacoche qu'emmenait les bergers et les chasseurs et dans laquelle ils transpottaient ce fameux biscuit.

La Pompe à huile comme le gibassier est un pain plat, entaillé sur le dessus plusieurs fois. La différence se situe dans la texture ! Contrairement au gibassier, la pompe à huile est légère et aérée. Parfumée aussi à la fleur d'oranger, elle se consomme comme une brioche. Pour la petite histoire, elle tire son nom de la tradition en Provence qui consistait à verser de la farine dans les cuves à huile pour pomper l'huile d'olive restée au fond.

(La recette de la pompe à huile se trouve dans le numéro CF57. Nous sommes à votre disposition pour vous l'envoyer si besoin).



Si vous vous promenez en Provence, vous pouvez tomber sur d'autres versions, ainsi vont les éternels débats sur les spécialités locales.

D'après luberoncoeurdeprovence.com

Proposé par Anne-Marie Pérez



Pommes au four façon Grand-Mère



La pomme fait tellement partie de notre quotidien qu'on oublie à quel point elle est savoureuse et pleine de ressources. Je vous propose donc un classique de nos cuisines, la pomme au four. Mais là, c'est une recette de grand-mère que je vous dévoile, avec du bon miel de montagne et du rhum brun à l'intérieur (gourmandes ces mamies !!). Monsieur et les fruits crus (surtout la pomme) ça ne fait pas bon ménage ; alors les pommes au four c'est plus qu'un grand classique à la maison, c'est un de nos desserts chou-chou de cette saison et on adore. Simple et efficace, un dessert comme je les aime ! A servir avec de bons sablés maison, juste pour le plaisir de les émietter par-dessus et apporter une touche de croustillant à vos pommes cuites. Mais si vous n'avez pas le courage, elles n'ont pas à rougir à être servies telles quelles !!

Ingrédients : 4 pommes, 2 cuillères à soupe de miel de montagne, 4 cuillères à café de rhum brun, 4 copeaux de beurre et des sablés maison.

Préparation : Préchauffez le four à 180°. Lavez et videz les pommes avec un vide-pomme et disposez-les dans un plat allant au four. Ajoutez successivement dans le trou formé dans le centre des pommes le miel et le rhum. Terminez en ajoutant les copeaux de beurre. Enfouez 35 minutes.

d'après aime-mange.com proposé par Anne-Marie Pérez