



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° 63 - janvier 2023

Quand l'amitié estompe le doute, dans un élan de fraternité, on peut alors reprendre la route et s'élever en toute liberté.

Jean-Claude Bénazet



LE MOT DE LA PRESIDENTE



Les jours commencent à peine à augmenter que déjà se pointe une idée de printemps qui éloigne la nostalgie et titille notre imaginaire. Le temps n'est pas encore à préparer son sac mais l'attention se porte sur toutes ces petites choses qui nourrissent une envie de départ. On en parle entre amis, on s'interroge : possible ou pas ? seul ou accompagné ? avec ou sans aide ? Un vieux projet que la pandémie avait condamné réapparaît : « Partir ensemble » sur le camino inglés. C'est lors de l'assemblée générale, moment si important pour une association, que ce frémissement de bonne augure est apparu. Il faut dire que les esprits avaient été bien préparés lors du dernier café jacquaire quand nous fût raconté le premier cheminement de quatre de nos adhérents. L'enthousiasme est contagieux, il ouvre l'horizon et reconforte. Ce va et vient d'échanges entre les anciens et les nouveaux insuffle à notre association une énergie qui rend possible toutes les aventures. Nous en avons vécu beaucoup d'importantes l'année passée, l'ouverture d'un gîte n'étant pas la moindre. En 2023, il nous sera difficile de faire plus qu'en 2022. D'ailleurs, ce n'est pas notre but. Créer à tout prix des événements n'a pas plus de sens que de vouloir promouvoir à tout prix le Chemin, au risque d'en faire un produit touristique parmi tant d'autres. Notre engagement est au service des pèlerins : rendre possible un rêve, recevoir, héberger ceux qui passent et transmettre la culture d'un patrimoine spirituel.

Ainsi, toutes nos activités seront maintenues comme nous en avons l'habitude ; en revanche, se pose la question du lieu où nous recevons le public. En effet la Case à palabres, fermée depuis de longs mois, n'est plus le cadre chaleureux que nous avons tant aimé. Son devenir est incertain, lié au choix d'un éventuel repreneur. S'il est impossible de trouver une salle disponible en cours d'année à « la Maison de la vie associative », cette possibilité est envisageable pour la saison prochaine. Les cafés jacquaires pourraient s'y tenir.. Ils seraient toujours suivis d'un moment de partage. Nous avons assez d'imagination pour en inventer. Quant à l'accueil, il pourrait se faire au rez-de-chaussée du gîte.

Du changement dans la continuité ! La formule est ancienne mais toujours actualisable. Ultime. L'année sera belle, comme celle que chacun souhaite à tous ceux qu'il aime.

Bonne et heureuse année.

Catherine Casanova

SOMMAIRE

- ◆ Le mot de la Présidente
- ◆ Les mots d'Alain
- ◆ Eviter la cohue
- ◆ Départ sur le Chemin
- ◆ Dans les bras du Rhône
- ◆ Chapelle St-Martin du Sonnailler
- ◆ Les Rois mages
- ◆ Le livre
- ◆ L'écho des garrigues
- ◆ Sorties « SAD » 2023
- ◆ La page des adhérents
- ◆ La recette



Notre ami, Alain Simon, est parti retrouver les étoiles.

Dans son livre « A cœurs et à corps perdus » il nous a laissé ce témoignage d'amour glané sur les chemins que nous avons parcourus avec lui.



Sur les routes qui mènent à l'amour,
J'ai pris des impasses et fait des détours.
Il y eu ces autoroutes parcourues sous le soleil
Qui alignent les kilomètres toujours pareils.
Des routes de montagne, tortueuses à souhait
Qui vous emmènent au sommet, d'un trait.
J'ai connu aussi celles vertes et fleuries de campagne,
Qui vous font aimer celle qui vous accompagne.
Ces chemins de travers empruntés un jour d'espoir,

Et qui deviennent des impasses lorsqu'arrive le soir.

Ceux enneigés où chaque pas devient une galère,
Pour avancer toujours plus loin et sortir de l'ornière.

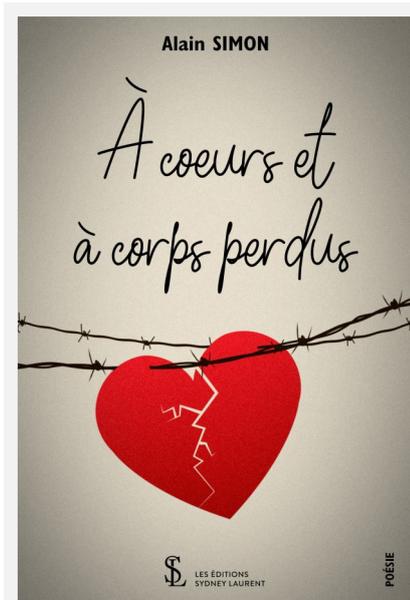
Ceux que l'on emprunte sans espoir d'arriver,
Et qui finalement vous donne la sérénité.

J'ai trouvé quelques fois ce chemin bucolique,
Qui vous laisse une impression mélancolique.

Dans ma vie j'ai exploré les cartes dans tous les sens.

Mes souliers sont usés et je fais halte un instant,
En attendant peut-être qu'une âme charitable
Veuille bien parcourir ce cœur encore carrossable.

*Alain Simon
A cœurs et à corps perdus
Les éditions Sydney Laurent*





Comment éviter la cohue à la fin du Camino français



Une des conditions à l'octroi de la Compostella est, pour les marcheurs, d'avoir parcouru au moins les 100 derniers km, et pour les cyclistes, au moins les 200 derniers km.. Ceci entraîne qu'un nombre important de pèlerin.es débute leur pèlerinage à environ 100 km de Santiago. Ainsi en 2019, plus de 50 % des pèlerin.es provenant du Camino Français et ayant reçu la Compostella ont commencé leur pèlerinage à Sarria.

A Sarria, le nombre de marcheurs double donc et la foule crée la cohue.

Les 2 photos ci dessous illustrent l'afflux des peregrinos et turigrinos à Sarria.

Si l'on veut éviter cette cohue et ces bousculades **des alternatives existent.**

Quittant le Camino Français à Ponferrada (à environ 200 km de Compostelle), le Camino de Invierno rejoint le Camino Sanabrés (variante de la Via de la Plata)

Pour détails allez sur **Presque tout sur le Camino de Invierno.**

Malheureusement, en quittant le Camino à Ponferrada, on perd l'occasion de passer par deux hauts lieux du Camino Français : la "Cruz de Ferro" et O Cebreiro.



L'alternative suivante permet d'éviter cette perte. Cette alternative quitte le Camino Français à Sarria et rejoint le Camino de Invierno à Montforte de Lemos en train ou en bus en 35' pour un prix très modéré (voir pour détails des horaires : Sarria (province de Lugo) à Monforte de Lemos (rome2rio.com))

- (1) POMBO Antón, *Bypass Sarria - Monforte: una llegada tranquila a Santiago*, en ligne sur le site de **Gronze** : Bypass Sarria - Monforte: una llegada tranquila a Santiago | Gronze.com, publié le 15/08/2022, consulté le 16/08/2022

par Pierre SWALUS pierre.swalus@verscompostelle.be



Brèves...



Belle photo de nos amis réjouis lors de leur départ sur le Chemin.

Séverine, Valérie, Denis, Thierry, sont partis le 1er novembre et sont allés jusqu'à Montpellier.

Séverine, les étoiles dans les yeux, nous a raconté le début de "leur Chemin" lors du dernier café jacquaire du 2 décembre .

Marlène Lamballais



Le CPIE et le Rhône



Le 29 Octobre j'ai participé à une sortie vélo organisée par le CPIE Rhône-Pays d'Arles dans le cadre du programme d'un festival intitulé « DANS LES BRAS DU RHÔNE ». Késaco ? La sortie vélo ? Non ! Le CPIE ! Bon d'accord j'explique, ce sigle signifie : Centre Permanent d'Initiatives à l'Environnement. En région PACA ? on dénombre 7 instances CPIE : Alpes de Provence, Côte provençale, Haute-Durance, Ile de Lérins et pays d'Azur, Pays de Vaucluse, Rhône-Pays d'Arles et Pays d'Aix. Il existe en tout 80 centres sur le territoire français, régions d'Outre-Mer comprises.

Ce réseau associatif labellisé agit en faveur du développement durable et s'adresse grosso modo à quatre grands groupes définis comme suit : les scolaires, le grand public (tous les citoyens), les élus et les collectivités territoriales, et les acteurs professionnels. En fait, chacun est concerné.

Historiquement, on peut situer la création des premiers centres entre 1972 et 1974. En 1997, leur rôle est bien défini et on fête cette année leurs 25 ans d'existence. Mais revenons dans les bras du Rhône, on y est bien, et à notre balade cycliste. C'est la sixième fois que le CPIE RHÔNE-PAYS D'ARLES mettait sur pied, du 24 Septembre au 11 Novembre, un nombre important d'activités regroupées sous le titre « Dans les Bras Du Rhône » pour découvrir ce fleuve sous tous ses aspects. Je précise que la participation à ce programme est gratuite, sous couvert d'inscription préalable obligatoire. Cela va des conférences-débats au concours de pêche en passant par des lectures musicales, des ateliers d'écriture, la découverte des métiers liés à la gestion du fleuve, les balades à pied à vélo en bateau, des histoires, l'Histoire, l'archéologie, bref il y en a pour tous les curieux et curieuses. Sur la brochure de présentation du CPIE R-P d'A, en conclusion, on peut lire « Nous coopérons ainsi au quotidien avec les institutions, les collectivités, les acteurs socio-économiques et les habitants pour favoriser la transition écologique et solidaire du Pays d'Arles ».

Et la balade à vélo ? Le rendez-vous était fixé à Arles au jardin Hortus à 10 h, les personnes inscrites ont suivi les rives du fleuve puis celles du canal d'Arles à Fos en direction de Mas Thibert guidées par deux animatrices du CPIE Rhône Pays d'Arles. Régulièrement, nous faisons une pose pour écouter sur les téléphones portables de nos guides ou les nôtres, des épisodes, ou bulles sonores qui nous ont permis de découvrir des aspects méconnus du paysage (faune et flore incluses) et des acteurs du Rhône. C'est ainsi que nous avons appris l'existence d'un saumoduc souterrain de 80 km par exemple. Au fait, cette sortie était en partenariat avec l'AF3V, de même que la rando vélo du 8 et 9 Octobre, le long du Rhône bien sûr, d'Arles à Bellegarde où nous avons engrangé tout plein de connaissances grâce aux intervenants calés rencontrés durant ces deux jours de balade cycliste. C'est quoi l'AF3V ? Ah et bien ce sera l'occasion d'un autre article pour le prochain journal !

Si vous désirez en savoir plus voici adresse et liens : CPIE Rhône Pays d'Arles 1 rue Parmentier 13200 ARLES Tel : 04 90 98 49 09
www.cpierpa.FR contact@cpier.fr Evelyne Picard



La Chapelle Saint-Martin du Sonnailler



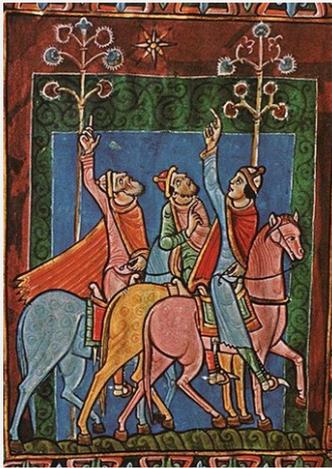
Dans le courant de l'été, un courrier nous est arrivé de la Mairie d'Aurons, invitant tous les utilisateurs de la Chapelle SAINT MARTIN à faire revivre cette Chapelle. La commune d'Aurons a souhaité en transmettre la gestion à une association « St Pierre les liens d'Aurons » qui gèrera également St Pierre des Canons.

Il nous a été proposé de devenir membre de cette association et ainsi participer à l'entretien et aux activités de la Chapelle St Martin.

Dans la mesure où nous avons utilisé plusieurs fois ce lieu, dernièrement la rencontre « inter associations 2022, nous avons pensé qu'il

était juste que nous devenions membre de cette association. Le coût de la cotisation en a été très modeste (10 euros). C'est ainsi que le 29 juin 2022, il a été organisé une procession à St Pierre d'Aurons qui est partie de l'église St Pierre d'Aurons et a rejoint St Pierre des Canons où une messe a été célébrée et que des concerts ont eu lieu cet été. C'est réellement une bonne chose que cette Chapelle continue à vivre et, autant que faire se peut, nous y participerons !

Marlène Lamballais



Ils se promènent dans la crèche, se cachent au fond d'une galette et portent des cadeaux aux petits espagnols. Ils se prénomment Gaspard, Balthazar et Melchior. Qui sont-ils ? Ce sont les Rois mages, dont l'Épiphanie est, pour certaines églises chrétiennes (orthodoxe), plus importante que la Nativité car elle est la révélation de l'incarnation divine.

Mais qui sont ces rois venus d'Orient adorer l'Enfant-Dieu ?

C'est dans le seul évangile de Matthieu que leur visite est mentionnée. Brièvement, on y apprend : « que des mages d'Orient arrivèrent à Jérusalem disant :

- Où est le roi des Juifs qui vient de naître ? Car nous avons vu son étoile à l'orient et nous sommes venus l'adorer. »

. Puis après la brève narration de leur visite à Hérode roi de Judée, quelques lignes suffisent à rapporter leur rencontre avec l'Enfant.

« Et voici que l'étoile qu'ils avaient vue à l'orient les précédait, jusqu'à ce qu'elle vienne s'arrêter au-dessus de l'endroit où se trouvait l'Enfant. À la vue de l'étoile ils se réjouirent avec une très grande joie.

Ils entrèrent dans la maison, trouvèrent l'Enfant avec Marie sa mère et se prosternant, ils l'adorèrent puis, ouvrant leurs trésors, ils lui offrirent des présents : de l'or de l'encens et de la myrrhe. Et ayant été avertis en songe de ne point retourner vers Hérode, ils regagnèrent leur pays par un autre chemin. »

Dans ce texte, il n'est nullement question de rois, de noms, ni de nombre. Et encore moins de couleur de peau !

Alors d'où vient, tout d'abord, l'idée qu'ils étaient trois ? C'est probablement une extrapolation à partir du nombre des offrandes. Chacun apportant son cadeau, il y en a trois (l'or, l'encens, et la myrrhe) donc ils sont trois offrants. A ce trio, des érudits opposent un texte apocryphe en langue syriaque « Révélation des mages, » rédigé entre le II^e et le V^e siècle où l'on en compte une douzaine. Le doute subsiste encore au regard de leurs représentations dans les catacombes. Leur nombre y varie de deux à six

Quant au titre de roi il leur fut attribué dès le II^e siècle par un éminent théologien carthaginois Tertullien. Fin connaisseur de l'ancien testament il ne craignit pas de les assimiler aux souverains évoqués dans les psaumes de David

« Les rois de Tarsis et des îles paieront des tributs, les rois de Séba et de Saba offriront des présents.

Tous les rois se prosterneront devant lui, toutes les nations le serviront.

Tous les rois s'inclinent devant lui, tous les autres peuples sont ses sujets ».

Entre le VI^e et le VIII^e siècle, la tradition chrétienne identifie les rois mages sous les noms de Melchior, Gaspard et Balthazar.

Au VIII^e siècle, un texte attribué à Bède le Vénérable décrit Melchior comme « un vieillard à cheveux blancs et à la barbe longue », Gaspard « jeune encore, imberbe et rouge de peau », et Balthazar « au visage noir et portant également toute sa barbe ». Enfin, c'est au XIV^e siècle que Jacques de Voragine confirma leur nom et les décrivit, dans son livre « La Légende dorée » fixant à jamais les traits de ces personnages que la tradition nous a légué et que nous aimons retrouver à chaque Noël.

Catherine Casanova

Les Rois Mages

Ils perdirent l'étoile, un soir ; pourquoi perd-on

L'étoile ? Pour l'avoir parfois trop regardée,

Les deux rois blancs, étant des savants de Chaldée,

Tracèrent sur le sol des cercles au bâton.

Ils firent des calculs, grattèrent leur menton,

Mais l'étoile avait fui, comme fuit une idée.

Et ces hommes dont l'âme eût soif d'être guidée

Pleurèrent, en dressant des tentes de coton.

Mais le pauvre Roi noir, méprisé des deux autres,

Se dit « Pensons aux soifs qui ne sont pas les nôtres

Il faut donner quand même à boire aux animaux. »

Et, tandis qu'il tenait son seau d'eau par son anse,

Dans l'humble rond de ciel où buvaient les chameaux

Il vit l'étoile d'or, qui dansait en silence.

(Edmond Rostand) Proposé par Anne-Marie Pérez





Voici l'histoire d'un voyage non pas pédestre mais en train, non pas immédiatement contemporain, mais de l'après-guerre, non pas pour le plaisir du voyage, mais par nécessité économique.

Voici un roman de Viola Ardone, écrivain(e) italien(ne) né(e) à Naples en 1974 qui est, par ailleurs, professeur d'italien et de latin. *Le train des enfants* est son troisième roman.

Le livre trouve sa source dans un contexte historique, celui des femmes du Parti Communiste Italien de l'après-guerre qui voulaient sauver de la misère une partie des enfants pauvres du Sud de la Péninsule. Elles ont organisé le départ de milliers d'entre eux (depuis Naples en particulier) qui ont entrepris ce périple en train vers le Nord pour y être accueillis dans une famille (en Émilie-Romagne : Bologne, Plaisance, Parme...) aux fins de vivre une vie meilleure pendant quelques mois. Ils ont pu manger à leur faim, aller à l'école, apprendre la musique et l'italien, être vêtus et chaussés convenablement.

Parce que les enfants s'expriment sans filtres et repèrent des choses cocasses même dans les situations les plus difficiles, et parce qu'ils agissent de manière authentiquement poétique, alors elle a choisi d'écrire l'histoire du point de vue d'un garçon de huit ans nommé Amerigo Speranza. On s'émeut de la relation affective et de l'amour incompris mais plus fort que les

inégalités sociales entre ce garçon et sa mère, que sépare inexorablement la pauvreté.

On vit avec Amerigo un départ éminemment éprouvant, en perte complète de ses repères. Mais que dire du retour ? Le garçon est déchiré entre l'amour de ses deux mères : la vraie du Sud et celle du Nord. Il devra faire des choix qui le marqueront pour le reste de sa vie.

On sort de cette lecture un peu sonné et extrêmement déstabilisé. Et on découvre un pan méconnu de l'histoire de l'Italie qui a été capable d'une énorme solidarité et d'une union remarquable entre le Nord et le Sud.

Monique Lacroix



L'écho des garrigues



La sarriette

Pèbre d'ail ou pèbre d'âne ou plus exactement, pour ne plus mélanger le provençal et le français, pèbre d'ai ou pèbre d'ase? Les deux noms sont admis au pays de Mistral. Les vertus supposées de la sarriette étant aphrodisiaques, le rapprochement s'imposa comme une évidence avec l'âne qui est qualifié de « bien membré ».



Hirondelles ou martinets ?

Pour un néophyte, rien ne ressemble plus à une hirondelle qu'un martinet. Et pourtant, pour un simple ornithologue amateur, les différences sont nombreuses aussi bien dans leur anatomie que dans leur comportement.

Les martinets volent bien plus vite que les hirondelles (200 km/h maximum pour le martinet et 100 km/h pour l'hirondelle).

Les martinets peuvent passer jusqu'à 10 mois sans se poser alors que les hirondelles en sont incapables.

Les martinets ont des très courtes pattes qui les empêchent de se poser facilement ; si vous voyez un oiseau sur un fil et que vous hésitez entre une hirondelle et un martinet, c'est très certainement une hirondelle.

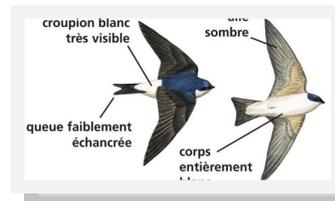
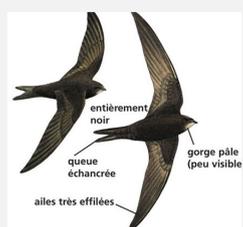
Le martinet crie alors que l'hirondelle gazouille. Les hirondelles font des nids visibles sous les toits.

Les ailes des martinets sont en formes de faucilles alors que celles des hirondelles sont triangulaires.

Les martinets planent plus alors que les hirondelles virevoltent à droite à gauche vivement.

Les martinets sont généralement légèrement plus grands et gros que les hirondelles qui, elles, sont plus fines.

Catherine Casanova





RENCONTRES SAC A DOS 2023		
DATE	HEURE Rendez vous	LIEU
08/01/2023	8.15	les Gorges du Caramy à Tourves
12/02/2023	8.15	Collias son Ermitage et ses Grottes
12/03/2023	8.15	le Barroux l'Aqueduc et l'Ecluse
09/04/2023	8.15	Le Raby à Signes
14/05/2023	8.15	le Lac de Carcés
<u>17 et 18 /06/2023</u>	7	Week-end à l'étude
10/09/2023	8.15	Visite de Pernes les Fontaine
08/10/2023	8.15	la source des Orris à La Roquebrus- sanne
12/11/2023	8.15	Sur les Traces du Bacchus Châteauneuf
10/12/2023	8.15	Les Gorges de la Nesque
14/01/2024	8.15	Cascade du Tombereau à Bras

POUR NOUS JOINDRE EN URGENCE AVANT LES SORTIES :

René Bergia : 06.98.29.67.75

Bob Giacona : 06.64.73.37.43

Philippe Marchadier : 06.78.21.04.73

La difficulté et la longueur des marches seront renseignées sur la fiche technique mise en ligne au plus tard 15 jours avant la sortie.



Monique Lacroix nous a donné envie de lire le livre bouleversant de Viola Ardone, « Le train des enfants ». Voir en page 6 son résumé.

Christine Gaillardon, suite à nos interrogations lors de l'AG, nous propose de dynamiser les cafés jacquaires avec un petit quiz final selon le sujet traité. Et pourquoi pas, à la fin d'une conférence ou d'une exposition, laisser un sondage papier pour évaluer la satisfaction des visiteurs.

Elle nous parle également du film « Forrest Gump » qui a eu l'oscar du meilleur film et du meilleur acteur pour Tom Hanks. Ce film touche à plusieurs thèmes dont le handicap, le harcèlement, le sport, l'optimisme, sur fond d'histoire des USA.

François Grégoire nous donne quelques astuces de la vie courante :

Création d'allumes feux :

Prendre un boîte à œufs vide. Remplir à moitié les alvéoles de sciure sans la tasser et faire fondre la cire en la versant dans chaque alvéole. On peut renouveler pour compléter le niveau de sciure et de cire.

Allumage d'un poêle à bois selon ma méthode « Top Down » :

Commencer par mettre les plus grosses bûches en bas. Monter les suivantes en pyramides en tailles décroissantes. Au sommet au milieu des petites bois ou brindilles mettre l'allume feu. La flamme descend progressivement jusqu'aux plus grosses bûches. Cette méthode permet : d'éviter la fumée, de salir la vitre, de moins consommer du bois et donc moins polluer.

Denis, Séverine, Thierry et Valérie et leur expérience du Chemin (voir leur départ en page 3).

Après quelques années de réflexion, nous avons décidé de nous lancer dans cette belle aventure du Chemin de St Jacques.

Nous avons rejoint l'association l'année dernière afin de nous imprégner de tous les conseils que chacun et chacune ont bien voulu nous donner pour commencer notre périple. Le premier départ se fera depuis notre domicile de SALON le 31 octobre dernier pour rejoindre le village de St CHRISTOL après 6 jours de marche et environ 130 kilomètres. Nous avons vécu cette première partie avec beaucoup d'envie et de questionnement quant au déroulé de nos journées de marche qui se sont dans l'ensemble très bien passées.

Malgré une journée complète sous la pluie (Arles – St Gilles), et une étape beaucoup plus longue que prévue en nous trompant de chemin (25 kilomètres au lieu de 17), le reste du Chemin s'est déroulé plutôt avec le sourire et la bonne humeur. L'arrivée à St Christol nous a laissé une impression un peu bizarre avec une grosse envie de repartir et continuer cette belle aventure.



Sablés de Noël à la cannelle

70 g de sucre, 100 g de beurre (mou ou pommade), 1 œuf, 250 g de farine, 1 pincée de sel, 1 ca soupe de cannelle



Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, et la cannelle. Couper le beurre en petits morceaux et les ajouter au précédent mélange.

Ajouter l'œuf, puis travailler l'ensemble du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Former une boule, la filmer et la mettre au réfrigérateur pour 30 minutes.

Étaler la pâte, puis découper les sablés à l'aide d'emporte-pièces.

Les disposer sur une plaque, puis enfourner pour 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

A la sortie du four, les saupoudrer avec du sucre glace, de la cannelle ou du chocolat en poudre. Laisser refroidir les sablés qui vont durcir en refroidissant.