

Bulletin du mois de Janvier 2005

SOMMAIRE

- ❖ **Le mot du président**
- ❖ **Actualité de l'association**
- ❖ **Retour d'expérience : Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle**
- ❖ **Tribune des adhérents**
- ❖ **Les RENDEZ-VOUS**

Le Mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Pour bien commencer l'année, les membres du bureau tiennent à vous souhaiter une excellente année 2005. Qu'elle soit pour vos proches et vous pleine de santé et de bonheur mais aussi de réussite dans vos projets personnels et professionnels.

Comme chacun, KEILA a pris de bonnes résolutions pour cette année 2005. Elle souhaite renforcer sa structure pour assurer son développement à travers différents projets ou événements. Cela consiste à créer une structure de travail durable, trouver son « rythme de croisière » et soutenir les projets de ces membres.

Pour revenir à notre bulletin, ceux qui suivent le fil n'auront pas manqué de remarquer l'absence de celui-ci pour le mois de décembre. Nous vous en présentons nos plus plates excuses. L'accumulation de la charge de travail à la dernière minute pour les quelques membres du bureau en action au mois de décembre a été importante. Qu'à cela ne tienne, le bulletin de janvier est bel et bien là, et il n'en est que plus riche !

Je vous en souhaite bonne lecture.

Le président

Lionel Arnould

L'actualité de l'association :

Assemblée Général Ordinaire, mardi 4 janvier 2005

La première AG ordinaire de l'association et de l'année s'est déroulée dans une ambiance conviviale. Les membres présents avaient apporté boustifailles appétissantes pour « enrichir » nos énergiques débats et satisfaire nos résolutions.

Parmi les grandes décisions, nous tenons à souligner l'arrivée de nouveaux membres au Conseil d'Administration : Magali Boibieux, Anne Desbois et Sabine Ostarcevic.

Nous souhaitons les féliciter et les remercier pour leur énergie et volontariat développés durant ces dernières semaines et celles à venir !

Le procès verbal est disponible à l'adresse suivante :

[http://keila2004.free.fr/documents/KEILA\[1\].PV.AG.O.050104.doc](http://keila2004.free.fr/documents/KEILA[1].PV.AG.O.050104.doc) (document Word). De même, les photos de l'assemblée sont en ligne sur le site de KEILA, rubrique photo.



Création d'un forum

Suite à la décision d'obtenir plus d'information quant à l'utilisation d'une liste de diffusion accessible à tous les membres, Magali Boibieux a effectué des recherches à ce sujet. Le besoin consiste à faciliter la communication entre les membres de l'association et ce gratuitement. Après l'accord du bureau, Magali a créé un groupe sur le site de Yahoo!. Il s'agit d'essayer cet outil et de valider après quelques semaines sa nécessité. Nous vous invitons dès maintenant à vous y inscrire (5-10min.) et découvrir les outils à disposition.

Pour s'inscrire, la démarche est simple :

- 1- Ouvrir le lien suivant : <http://fr.groups.yahoo.com/group/keila2004/>
- 2- Cliquer sur « Rejoindre le groupe »
- 3- Suivre les autres instructions, dont l'ouverture d'un compte perso, si vous n'en avez pas sur Yahoo!
- 4- Une fois inscrit, il suffit de confirmer celle-ci après réception d'un courriel
- 5- Vous voilà inscrit !
- 6- Il ne reste plus qu'à ouvrir une session et essayer les multiples outils à disposition !

Le bureau reste à votre disposition pour plus de renseignements.

Projet « Les Roues Du Recyclage », avancement

« Keila emballe votre Noël »



Un accord a été signé entre le magasin Décathlon de Neuilly-Plaisance (93) et l'association pour disposer d'un stand à la sortie des caisses et emballer les cadeaux de Noël des clients. Cette opération a été menée trois jours par semaine (mercredi, samedi et dimanche) du 5 au 22 décembre.

14 personnes ont participé à cette action, dont :
- 7 adhérents, Lionel Arnould, Viviane Arnould, Maud Besançon, Magali Boibieux, Anne Desbois, Annie Li et Sabine Ostarcevic.

- 7 personnes extérieures à l'association, Grégoire, Karen, Lydie R, Vincent, Nicolas Z, Maya N et Evan.

KEILA remercie toutes ces personnes sans qui cette action n'aurait pu avoir lieu. Le retour financier de cette opération est une somme de 655,16 € dans la caisse de l'association et du projet. Nous sommes bien sûr très satisfaits de ce résultat. En effet l'objectif de base était : 500,00 €.

Cette opération a été l'occasion de promouvoir notre association ainsi que son principal projet. Sans compter le soutien moral des clients, des contacts intéressants ont été créés dans le cadre du projet.

Diaporama Val d'Isère

La suite des bonnes nouvelles financières continue avec la mission de Lionel auprès de la CCAS (Caisse Centrale d'Actions Sociales des agents électriciens et gaziers de France). Il s'est déplacé à Val d'Isère pour présenter son diaporama sur l'Amérique du Sud (avec une partie consacrée au projet **Les Roues Du Recyclage**) lors d'un encadrement dans une maison familiale de cet organisme. KEILA recevra 400 € au titre du paiement de 2 soirées.

Rencontre avec Monsieur le Sénateur-Maire de Fontenay sous Bois

Le trois décembre Richard et Lionel ont rencontré le Sénateur-Maire de Fontenay Sous Bois : Jean-François Voguet. Il s'est montré plutôt enthousiaste quant à leur projet. Ce dernier a assuré de son soutien lors des demandes de subventions à la mairie de Fontenay-Sous-bois, au conseil général du Val-de-Marne ainsi qu'au niveau de la région Île de France.

Soirée « Départ des Roues du recyclage »

Un groupe est à constituer pour organiser une soirée en l'honneur des deux champions. Dimitri Coulon se propose d'organiser cet événement. Alors expérimenté(e) ou non dans ce genre d'événement, si vous êtes intéressé(e) pour participer, faites nous le savoir (keila2004@free.fr), nous vous mettrons en contact avec Dimitri.

La date prévue pour cet événement est le samedi 19 février. Plusieurs points sont à traiter notamment la recherche d'une salle accessible à la majorité ainsi que les différents thèmes développés. Le but est de se réunir tous ensemble une dernière fois avec les deux futurs cyclo-randonneur du projet, deux semaines avant leur départ.

Pour plus d'information, vous pouvez nous contacter.

Retour d'expérience : Le chemin de Saint Jacques de Compostelle

Richard vient de rentrer d'un voyage de 15 jours sur le Chemin de Saint-Jacques à vélo. L'expérience qu'il a acquise au cours de son premier raid cyclotouristique lui sera précieuse ainsi qu'à son coéquipier durant leur long voyage vers l'Asie. En exclusivité dans ce bulletin nous vous présentons la première partie de son récit (la seconde avec le prochain bulletin). Toutes les photos de son périple sont disponibles dans la section photos du site de l'association : <http://keila2004.free.fr>.

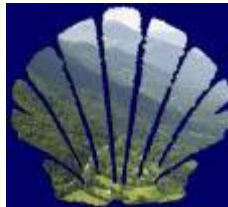
Vers Saint-Jacques de Compostelle

Bien plus qu'une quête religieuse, le chemin de Saint-Jacques représente pour mon moi le symbole de la quête de soi mais aussi de la découverte de l'Essentiel et de la maîtrise de son corps.

La recherche de ces principes correspondait tout à fait à mon besoin avant de partir avec Lionel pour le projet "Les roues du recyclage". Cela était aussi l'opportunité de le réaliser à vélo pour revenir avec une bonne préparation mentale, physique mais surtout avec une expérience à transmettre et à étudier avec les acteurs de notre grand voyage.

Bonne lecture à tous,

Richard.



Historique



Une explication empirique ou encore rationnelle de ce phénomène plus proche du mythe que du fait historique est difficile. Laissons libre cours à notre imagination pour essayer de comprendre son origine.

C'est au début du IX^{ème} siècle ap. JC (813-820 ap. JC) que le tombeau de l'apôtre Saint-Jacques aurait été trouvé par un pasteur guidé par une lumière venant des étoiles et signalant un endroit particulier.

En pleine domination musulmane, les quelques rois chrétiens de la péninsule ibérique y virent un symbole potentiel unificateur pour lutter contre "l'ennemi" commun. Ils firent construire une modeste église et déclarèrent ouverte une route de pèlerinage vers ce nouveau haut lieu (du niveau de Jérusalem ou de Rome)... Comme quoi, une « cuisine » est vite réalisée : un zest d'« hallucination éthylique », une pointe de domination, une cuillère de nécessité, une louche de religion et le tout mélangé à une soif de pouvoir !

Au X^{ème} siècle ap. JC, le pèlerinage vers Compostelle est un fait de chrétienté. Le chemin connaît son grand succès au XI^{ème} et XII^{ème} siècle ap JC. Des villes comme Burgos et Logroño sont créées pour faciliter le chemin aux pèlerins. Le premier guide voit le jour grâce à Aymeric PICAUD. Il relate les différents chemins existant ainsi que les villes traversées.

Le déclin du chemin commence fin XIV^{ème}-début XV^{ème} siècle pour s'accroître avec l'évolution de la grippe de noire, des guerres et de l'évolution des modes de pensées (matérialistes).

Enfin, fin XX^{ème} siècle, les motivations religieuses, culturelles, touristiques, voire sportives redynamisent le chemin. Le Pape Jean-Paul II se rend même à Saint-Jacques de Compostelle en 1982.

Quelques chiffres :



Année	Nbre de pèlerins*
1985	2 491
1991	7 274
1999	154 613 (fin du millénaire)

Depuis en moyenne 70 000 pers / an

REMARQUE : La nomination «pèlerin » est donné à une personne réalisant un minimum de 100 Km à pied ou à cheval ou plus de 200 Km à vélo. On comprend ainsi plus facilement la grande popularité de ce chemin ces dernières années. A chacun son point de vue, mais me concernant, une chose est sûre : le chemin se mérite et ce n'est que par la marche qu'il nous enrichit réellement.

En réaliser une petite partie ou encore le parcourir à vélo ne représente pas le même effort que le faire en marchant. Je pense qu'il faudrait bien distinguer les « vrais pèlerins » qui le parcourent à pied sur des grandes distances (plus de quatre semaines de marche) et les autres.

Le choix du chemin

Comme les pèlerins venaient de tous les pays du monde, il n'existe pas un seul chemin de Saint-Jacques. Plus on se rapproche de l'objectif plus ils se réunissent pour ne faire qu'un.

Mais pour plusieurs raisons (affluence, distances, difficultés) quelques chemins prirent plus d'importance que d'autres, notamment :

- Le chemin français, le plus connus des chemins car plusieurs chemins venant d'Europe se joignent à lui. Il débute à Saint-Jean Pied de Port et passe par les villes de Pampelune, Logroño, Burgos, León, Astorga et Ponferrada. D'autres chemins européens se rejoignent un peu plus à l'Est et traversent les Pyrénées par le col du Somport, passent par Jaca et Monreal pour retrouver le chemin principal à Puente La Reina ;
- Le chemin du nord, débute à Hendaye pour longer la côte Nord espagnole en passant par les villes de San Sabastián, Santander, Oviedo, Lugo et rejoint le chemin français à Melide;
- La voie de l'argent, peut commencer à Granada en empruntant le « chemin mozárabe » mais son départ officiel est la ville de Sevilla. Elle passe par les villes de Cáceres, Salamanca, Zamora avant de se diviser en trois chemins rejoignant Saint-Jacques ;
- Le chemin portugais, débute au sud du Portugal et passe par Lisboa, Coimbra pour se diviser en deux chemins avant d'arriver à Saint-Jacques ;
- Le chemin anglais, beaucoup plus court que les précédents, débute de la ville de Ferrol au nord de la Galice.



J'ai donc du faire un choix parmi toutes ces possibilités. Le chemin français s'est avéré être la solution la plus facile en raison des endroits traversés : le sud de la France et Pampelune pour ma famille maternelle, la facilité d'hébergement sur toute la route en basse saison et l'affluence historique de ce chemin.

Ma route initiale prévoyait de passer par les routes asphaltées au plus proches du chemin pour plusieurs raisons : respect de la date d'arrivée, minimisation des difficultés rencontrées comme crevaisons, effort physique, usure rapide du matériel. La distance par cet axe variait suivant les routes empruntées entre 750 et 850 Km. La date d'arrivée étant mon objectif principal, je me fixai une moyenne quotidienne de 50Km/jour soit 17 jours de cyclo-randonnée.

Mes premières sensations

Le voyage a débuté le samedi 4 décembre à partir de Saint-Jean Pied de Port, avec un temps humide et nuageux. Mais durant les premiers tours de pédales une vive émotion montait en moi : « je ne sais pas ce que je vais rencontrer mais en tous cas je suis seul pendant deux semaines pour réaliser ce que je peux à mon rythme ! ». Me voilà ainsi parti pour la première étape en commençant par 22 Km d'ascension dans le brouillard. Sans aucune connaissance pratique d'une telle étape de cyclo-randonnée, j'adopte un rythme tranquille pour assurer la réussite de la journée.



Sortie de Saint-Jean Pied de Port



Passage du Col d'Ibañeta

800 mètre plus haut, le col d'Ibañeta me permet de passer les Pyrénées et d'arriver à Roncesvalles, ville très célèbre sur le chemin pour son monastère et très prisée par les Espagnols pour débiter leur marche vers Saint-Jacques. C'est aussi une grande victoire sur mes doutes. Je venais de réaliser une des étapes les plus difficiles du chemin. Confiant en mes capacités mentales et physiques, les prochains kilomètres me permettraient de me reposer avant le prochain grand col, 80 km plus loin...

Tout au long du voyage

Les discussions au fil des rencontres dans les auberges avec des randonneurs m'ont décidé de laisser une plus grande place au chemin. Ainsi, dès le deuxième jour, je me suis lancé à l'assaut du chemin et du passage d'un col par celui-ci ! Outre la tranquillité, l'étape fut vraiment enrichissante ; autant sur la maîtrise de l'effort physique, que sur les frissons (freinage in extremis à 30cm de plus de 100m de vide) et sur le bonheur éprouvé à se retrouver seul sur le chemin loin de tout être humain et au plus près de la nature. J'ai vraiment senti à ce moment la chance que j'avais de pouvoir réaliser un de mes rêves.



Ascension du col du Perdón

Les paysages rencontrés durant ce voyage ont vraiment été divers et variés. La région des Pyrénées m'a révélé deux flores différentes suivant le côté français ou espagnol. La traversée de la Navarre m'a dévoilé ses vallons jonchés d'éoliennes et terrains quasi verts. J'ai pu découvrir les coteaux de vignes dans la région de la Rioja avant de passer le col de la Pedraja pour arriver sur le haut plateau de Burgos avec ses champs cultivés (labourés en hiver) à perte de vue jusqu'à Astorga. Les montagnes de León et ses descentes vertigineuses me firent découvrir de merveilleux villages montagnards perchés au-dessus de profondes vallées. La dernière grande ascension du chemin, la montée du Cebreiro, m'offrit un des spectacles des plus complets : magnifique panorama sur la Galice. Il s'ensuit d'interminables montées et descentes avec les collines galiciennes, à la manière des danseurs de tango : « je t'aime, moi non plus », avant d'arriver à Saint-Jacques avec la mauvaise réputation de cette région, la pluie et le brouillard.



Navarre – Los Arcos



Navarre – Torres del Rio



Castille-Leon – Astorga



Castille-Leon – Molinaseca



Galice – Cebreiro

Les particularités du chemin de Saint-Jacques sont la prise de conscience du temps qui passe mais aussi l'enrichissement à travers les rencontres d'autres pèlerins.

Le temps qui passe car voilà plus de dix siècles que des pèlerins cheminent sur la même route et vers la même destination. Quel drôle d'impression de trouver au milieu de nul part des ruines de monastères ou d'hôpitaux ayant servi à accueillir ou guérir le pèlerin d'autrefois. Cela nous permet d'imaginer l'engouement pour ce chemin à l'époque où l'infrastructure n'était pas aussi aisée. Et que dire de la difficulté physique de cette épreuve sans penser aux conditions de sécurité en ce temps...en pensant que tout cela s'est développé par la volonté de certains rois chrétiens désireux de pouvoir.

Le chemin de Saint-Jacques c'est aussi une plate-forme de rencontres de gens venant de tous horizons. Aussi différents soient ils, ils se trouvent forcément des points communs et, le soir, les dialogues fusent pour le plus grand plaisir de tous...surtout après 5-6 heures de marche, seul dans ses pensées. Certains aubergistes bénévoles me racontaient que le chemin leur amenaient toutes sortes de personnes, tant « normales » qu'inimaginables comme un pèlerin réalisant pour la 27^{ème} fois le chemin ou encore celui-ci s'essayant à un record de durée, 13 jours.

Bien que je ne recherchais pas à rencontrer des personnes, mon chemin a croisé celui de quelques pèlerins vraiment très intéressants. Pour certains, nous avons eu la chance de pousser la discussion lors des pauses « étapes » en auberge, pour d'autres cela n'a été que le temps d'un court échange sur la route.

J'ai rencontré plusieurs espagnols (seul, en couple, entre ami, en famille ou encore avec leur chien !) réalisant le chemin en plusieurs temps, par manque de vacances groupées. L'échange a été plus enrichissant auprès de voyageurs avertis.

C'est le cas de Javier. Un espagnol qui visite son pays grâce à sa pension d'invalidité avec un sac à dos et en autonomie complète...il marche environ 15 km/jour, dort dans une tente (si, si, même en hiver!) et ne vient dans les auberges que pour laver son linge ! Son premier objectif : Andorre, pour acheter du bon matériel de camping/montagne. Il pense ensuite prendre la direction du sud...Comme quoi, il y a toujours projet plus fou que le nôtre.

Je pense à une autre personne, Shoen. Originaire d'Australie, ce photographe professionnel globe-trotter donne des cours d'anglais en Corée (Nord ? Sud ?) pour vivre, reçoit son courrier au Danemark et a parcouru une bonne partie de la planète. Nous nous sommes trouvés beaucoup de points en commun notamment celui de la photo mais surtout pour la pratique du vélo ! Il a réalisé la traversée de l'Australie en vélo et prépare actuellement celle de l'Afrique (nord→sud) en solo.

Il y aussi ce brésilien qui a fait promesse de silence durant tout son voyage. Tel un extra-terrestre, il enchaîne des étapes de plus de 35 km/jour, s'exprime par signes et que dire de ses énormes tendinites...pas un mot, il doit continuer et arriver à son objectif final : Saint-Jacques.



Galice - Vilar

Sans oublier, ce marseillais parti du Puy-en-Velay. Dans la même situation professionnelle que moi, il se prépare pour réaliser la route de la soie en solo et...à pied ! En évoquant nos prévisions d'étapes, nous pourrions nous rencontrer en Turquie ! Enfin, dans la rubrique nostalgie, j'ai rencontré un hispano-américain alpiniste professionnel dans l'état d'UTAH. Son expédition pour un sommet himalayen a été annulée mais se prépare pour la prochaine expédition en juin. Avant de venir dans les alpes, il souhaitait se faire les jambes avec le chemin. Comme le disait l'aubergiste bénévole, on rencontre vraiment de tout sur ce chemin !

Mais le chemin de Saint-Jacques n'est pas seulement la découverte d'une multitude de paysages impressionnants, l'enrichissement culturel (histoire, géographie, architecture, économie) ou encore la rencontre et le partage avec des personnes de différents horizons. Ce voyage permet à chacun de prendre du recul sur sa vie quotidienne, de revenir aux besoins essentiels mais aussi de découvrir son fidèle compagnon, le vélo, sous tous ses angles, tant positifs que négatifs...Et ceci fait parti d'une autre histoire !

Au mois prochain pour la suite et la fin du voyage !



LA TRIBUNE DES ADHERENTS

Cet espace est réservé aux adhérents pour effectuer des remarques sur un événement, proposer des idées ou une offre.

Alors, n'hésitez pas, envoyez-nous les documents que vous souhaiteriez diffuser.

Pour plus de renseignements, nous restons à votre disposition.

LES RENDEZ-VOUS

- **Samedi 19 février** : Petite soirée d'adieux, organisée par KEILA avant le départ de Richard et Lionel.
- **Dimanche 6 mars** : Départ de Richard et Lionel pour leur projet : **Les Roues Du Recyclage**, vers 10H. Nous vous en reparlerons plus précisément lors du prochain numéro, mais nous souhaiterions qu'un maximum de gens (amis, proches et autres) puisse les accompagner sur les premiers kilomètres de leur première étape.