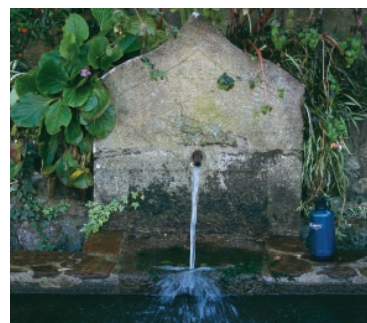


# défi huma leucan 2019 - chemin de compostelle en espagne



## points forts du voyage

Découverte de la Galice, région mythique et verdoyante : (greniers à grains typiques de Galice), chemins bordés de murets, forêts de châtaigniers, hameaux de pierres éparpillés...

Santiago de Compostela enfin atteint ! Après avoir franchi la Porta do Camino, premiers pas dans cette ville que vous aurez tant imaginée.



Durée	13 jours
Niveau	Modéré
Activités	Randonnée guidée

## Votre Défi Huma

Défi Huma, une division d'Expéditions Monde, vous offre l'occasion de partir à l'aventure en découvrant les plus beaux coins du monde tout en soutenant Leucan. Nous avons soigneusement élaboré des itinéraires innovateurs qui vous permettent de partir à l'aventure avec un petit groupe de voyageurs partageant la même envie, celle de soutenir une cause qui leur tient à cœur. En prenant part au Défi HUMA Leucan, vous allez non seulement vous entraîner pour participer au voyage, mais vous vous engagerez aussi dans une collecte de fonds pour Leucan. Cette année, ajoutez une dimension charitable à votre aventure.

## Pourquoi voyager avec Expéditions Monde?

Que vous voyagiez vers une destination reculée ou dans une zone plus développée, plusieurs facteurs requièrent une attention particulière. Notre souci du détail et nos opérations sur place font que votre expérience sera des plus mémorables. Toutes nos randonnées sont accompagnées de guides expérimentés qui suivent une formation continue et qui partageront avec vous leur passion pour la région. Les hôtels sont sélectionnés soigneusement pour le confort et la sécurité de nos voyageurs et nous fournissons de l'équipement de camping de qualité pour les randonnées dans les régions plus éloignées. De plus, nos itinéraires sont élaborés de façon à n'avoir qu'un minimum d'impact sur l'environnement, pour encourager un tourisme responsable et un développement durable. Nous vous invitons à lire notre Guide du voyage responsable.

# défi huma leucan 2019 - chemin de compostelle en espagne

*Camino francés de Ponferrada à Santiago*



## dates de départ

**2019** 30 mars- 11 avr.

## coût du défi

Rendez-vous Montréal. Prix basé sur un groupe de 10 personnes minimum et 14 personnes maximum: 3790\$

Supplément simple: 340\$

Expéditions Monde est fier de sa politique sans supplément simple! C'est-à-dire que si vous êtes prêt(e) à partager votre chambre/tente, nous nous engageons à vous trouver quelqu'un du même sexe pour partager votre hébergement. Si nous ne réussissons pas, Expéditions Monde paiera le supplément simple pour vous. Si toutefois vous préférez ne pas partager votre chambre un supplément simple est disponible.

## vosre aventure

Vous ferez un bond dans l'histoire grâce aux vestiges qui ponctueront votre route. Vous découvrirez par exemple les « pallozas » (habitat néolithique fait de paille et de pierre) ou de très anciennes chapelles romanes.

Puis, les paysages galiciens vous offriront charme et sérénité, et c'est un périple bucolique, empreint de culture celte, qui vous portera jusqu'à Santiago de Compostela. Votre arrivée récompensera les kilomètres parcourus, le chemin vous mènera jusqu'à la place de l'Obradoiro et la fameuse cathédrale de Compostelle, là où ont été déposées les reliques de l'apôtre Jacques. L'émotion de l'arrivée sera accentuée par l'atmosphère mystique qui règne dans cette ville aux quarante-six églises, cent quatorze clochers, trente-six confréries... Vous pourrez, si vous le souhaitez, obtenir la fameuse Compostela (« diplôme » remis aux pèlerins ayant effectué un minimum de cent kilomètres) à la fin de cette étape.

## charité soutenue

Leucan s'engage depuis près de 40 ans à soutenir les enfants atteints de cancer et leur famille. En plus d'appuyer la recherche clinique, l'Association offre à ses familles membres des services distinctifs et adaptés : accompagnement et soutien affectif, aide financière, service de référence, massothérapie, animation en salle de jeux en milieu hospitalier, activités sociorécréatives, sensibilisation scolaire, fin de vie et de suivi de deuil ainsi que le Centre d'information Leucan.

## objectif de collecte de fonds

Pour participer à ce défi, vous devez vous engager à amasser un minimum de 3000 \$ en dons pour Leucan. Nous vous invitons à le dépasser!

## survol

JOUR 1	MONTRÉAL - PORTO
JOUR 2	PORTO - PONFERRADA
JOUR 3	DE PONFERRADA À VILLAFRANCA DEL BIERZO
JOUR 4	DE VILLAFRANCA DEL BIERZO À O CEBREIRO
JOUR 5	D'O CEBREIRO À TRIACASTELLA
JOUR 6	DE TRIACASTELLA À SARRIA
JOUR 7	DE SARRIA À PORTOMARÍN
JOUR 8	DE PORTOMARÍN À PALAS DE REI
JOUR 9	DE PALAS DE REI À ARZÚA
JOUR 10	D'ARZÚA À LAVACOLLA
JOUR 11	DE LAVACOLLA À SANTIAGO DE COMPOSTELA
JOUR 12	SANTIAGO DE COMPOSTELA
JOUR 13	SANTIAGO DE COMPOSTELA - PORTO - MONTRÉAL

## ce qui est inclus

- Transport aérien international de groupe et taxes aeroportuaires
- Transferts privés de l'aéroport de Porto à Ponferrada et de Santiago à l'aéroport de Porto
- Hébergement en hôtels ou auberges de différentes catégories, parfois en « casa rural » (chambres d'hôtes) ou en « pensión » (auberge familiale). Salle de bain dans la chambre le plus souvent.
- Demi-pension (petit déjeuner et souper) du souper du jour 2 au petit déjeuner du jour 13 dans les hébergements et repas du midi sous forme de pique-nique (9 pique-niques)



# défi huma leucan 2019 - chemin de compostelle en espagne

*Camino francés de Ponferrada à Santiago*



- Transport des bagages entre les hébergements
- Guide francophone originaire de France diplômé « Accompagnateur de moyenne montagne »
- Taxes de séjour

## itinéraire détaillé

### JOUR 1 Montréal - Porto

Vol de nuit vers le Portugal. Horaire de vol à confirmer ultérieurement. Les repas inclus seront ceux fournis par la compagnie aérienne à bord.

**Repas: AUCUN**

### JOUR 2 Porto - Ponferrada

Arrivée à l'aéroport de Porto au Portugal et transfert privé pour Ponferrada (3 h 30 de route).

À Ponferrada, vous pourrez, si l'envie vous en dit, faire un petit arrêt au château des templiers construit au XIIIe siècle.

**Repas: S**

### JOUR 3 De Ponferrada à Villafranca del Bierzo

Vous reprendrez votre chemin à travers la vallée du Bierzo. Vous passerez sur ce tronçon par les villages de Camponaraya et Cacabelos, villes au sein desquelles vous pourrez voir de beaux exemples d'architectures traditionnelles du Bierzo. Arrivée à Villafranca del Bierzo qui est, comme le sous-entend son nom, une ancienne ville où Francs et Espagnols cohabitaient. N'hésitez pas à aller visiter l'église de la ville consacrée à saint Jacques. Autrefois considérée comme sacrée, l'église Santiago accueillait les pèlerins souffrants qui ne pouvaient pas continuer leur chemin jusqu'à Santiago de Compostela.

25 km, 6 h 30 de marche environ

**Repas: PD-D-S**

### JOUR 4 De Villafranca del Bierzo à O Cebreiro

C'est une étape montagneuse qui vous attend aujourd'hui. Le village d'O Cebreiro est emblématique, mais il faut croire qu'il se mérite. Pourtant encore dans la province de León sur ce tronçon, vous aurez un avant-goût de la Galice : paysages verdoyants, traditions et langues sont similaires. Situé à 1300 m d'altitude, le village d'O Cebreiro entouré de sa brume légendaire vous fera remonter le temps et vous n'aurez pas de difficulté à vous imaginer en plein Moyen Âge. Les fameuses «?pallozas?», habitats d'origine néolithique dont les toitures sont faites en chaume, y sont certainement pour beaucoup.

27 km, montée 950 m – descente 200 m, 8 h de marche environ

**Repas: PD-D-S**

### JOUR 5 D'O Cebreiro à Triacastella

Ça y est, vous voici arrivés en terres galiciennes?! Les toits en ardoise, les calvaires de pierre, les décors verdoyants participent à l'atmosphère celtique qui vous entoure. La première partie de cette étape se fera via un chemin de crête entre O Cebreiro et le col de San Roque. Une longue descente vous attendra ensuite jusqu'à la ville de Triacastella, ville simple, mais chaleureuse où vous terminerez cette avant-dernière étape. Transfert pour passer la nuit à Samos (n'hésitez pas à visiter son impressionnant monastère baroque).

21 km, montée 150 m - descente 680 m, 5 h 30 de marche environ

**Repas: PD-D-S**





# défi huma leucan 2019 - chemin de compostelle en espagne

*Camino francés de Ponferrada à Santiago*



## infos pratiques

**Pays visités :**  
Espagne, Portugal

**Visas :**  
non

**Voyageur solo :**  
oui

## niveau du voyage

Ce circuit est de niveau modéré. Il comporte de 5 à 8 heures de marche par jour (10 à 30 km), sur terrain plat ou vallonné avec jusqu'à 950 m de dénivelé positif par jour. Les sentiers sont bien marqués. Vous aurez besoin d'être en bonne forme physique pour réaliser ce défi en conservant un rythme constant.

\* Préparation suggérée : 30 minutes d'exercice (vélo ou jogging) trois fois par semaine à partir de trois mois avant votre départ. Il est aussi fortement suggéré de marcher dans des sentiers avec un sac de jour dans diverses conditions climatiques.

## voyage d'aventure

Le voyage d'aventure implique un élément d'inattendu. Afin de bien profiter de votre voyage, vous devez faire preuve d'ouverture d'esprit et de flexibilité. Il ne faut surtout pas s'attendre aux mêmes standards que nous connaissons à la maison. Il est possible que vous deviez faire face à des situations imprévisibles et que l'itinéraire prévu soit modifié. Si vous n'êtes pas certain que ce voyage vous convient, veuillez en discuter avec nous.

### JOUR 6 De Triacastella à Sarria

Transfert de Samos à Triacastella pour reprendre le chemin là où vous l'avez arrêté la veille. La Galice n'a pas fini de vous faire découvrir ses trésors. Lors de ce tronçon, vous apercevrez les premiers greniers à grains, appelés ici «?horreos?». Vous terminerez votre parcours sur une dernière étape peu rectiligne. À Sarria, vous pourrez visiter la vieille ville, située sur les hauteurs, et découvrir des exemples d'architecture médiévale, tant sacrée que civile ou militaire.

18,5 km, 5 h 45 de marche environ

**Repas: PD-D-S**

### JOUR 7 De Sarria à Portomarín

Cette étape de Sarria à Portomarín pourrait vous rappeler certaines légendes, dont celle de Merlin et la forêt de Brocéliande. Peu après Sarria, vous traverserez le Rio Celeiro par le pont roman Asperra. Vous passerez par les hameaux de Vilei, Peruscallo, Morgade ou encore Moimentos et emprunterez quelques «?corredoiras?» (larges pierres permettant de traverser des ruisseaux) avant d'arriver à Portomarín. Au début des années soixante, la ville de Portomarín, alors située sur les rives du Rio Mino, fut noyée (à la suite de la construction d'un barrage). Pierre par pierre, les monuments importants de la ville (les églises San Juan et San Pedro, le Palacio de Berbetoros, la casa dos Condes) ont été reconstruits à l'identique sur la ville haute. Lorsque les eaux sont basses, il est d'ailleurs encore possible d'apercevoir quelques vestiges de l'ancienne ville?!

22,5 km, 5 h 45 de marche environ

**Repas: PD-D-S**

### JOUR 8 De Portomarín à Palas de Rei

Vous quitterez la ville haute de Portomarín comme vous y êtes entrés, en empruntant son imposant escalier. Vous traverserez à la sortie de la ville le lac artificiel de Belesar par une passerelle. La présence d'eucalyptus se fera de plus en plus fréquente au fur et à mesure de votre avancée vers l'ouest. En continuant le chemin, vous croiserez la croix de Ligonde, élevée parmi les chênes. Continuez jusqu'à Palas de Rei, littéralement «?le palais du roi?», ville qui n'a gardé, malgré son nom, que peu de vestiges de son passé.

25 km, 6 h 30 de marche environ

**Repas: PD-D-S**

### JOUR 9 De Palas de Rei à Arzúa

Une fois encore, la Galice tiendra ses promesses lors de ce tronçon. Les beautés de cette région vous feront décidément oublier les kilomètres parcourus, spécialement lors de cette longue étape. Les villages de Casanova, Leboreiro ou Furelos vous ouvriront leurs portes. Vous y découvrirez les constructions traditionnelles galiciennes, dont les «?pazos?», grandes maisons anciennes de la noblesse galicienne construites généralement entre les XVIIe et XIXe siècles, souvent accompagnées de leurs «?horreos?». À Arzua, une petite promenade vous permettra de contempler les vestiges du passé de cette ville.

29,5 km, 7 h 30 de marche environ

**Repas: PD-D-S**

### JOUR 10 D'Arzúa à Lavacolla

Après un parcours quelque peu labyrinthique, parsemé de fermes, collines et hameaux, vous voilà arrivés à Lavacolla ! Passer par ce village est une façon de vivre le Camino francés dans les règles et la tradition. Les pèlerins médiévaux s'arrêtaient en effet obligatoirement à Lavacolla avant

# défi huma leucan 2019 - chemin de compostelle en espagne

*Camino francés de Ponferrada à Santiago*



## notes importantes

Ces notes représentent l'information à jour au moment de leur création et l'emportent sur toutes autres informations retrouvées sur notre site Internet ou dans notre brochure. L'itinéraire jour à jour est donné à titre indicatif seulement. Nous nous réservons le droit de modifier le programme pour des impératifs pratiques ou de sécurité. La flexibilité fait partie intégrante de tout voyage d'aventure.

leur arrivée à Santiago de Compostela pour un brin de toilette. Ils se nettoyaient, se préparaient, quittaient leurs vêtements salis par la marche afin d'aller honorer saint Jacques le plus dignement possible. La ville est encore marquée aujourd'hui, dans son nom, par cette tradition de longue date. 29,5 km, 7 h 30 de marche environ

**Repas: PD-D-S**

### JOUR 11 De Lavacolla à Santiago de Compostela

Dernière ligne droite jusqu'à Santiago de Compostela?!

Depuis Monte do Gozo, vous pourrez déjà apercevoir Santiago de Compostela et ses nombreux clochers. Mais le chemin n'est pas encore terminé, quelques kilomètres vous séparent encore de la ville mythique, le temps pour vous de vous remémorer le chemin parcouru. Après avoir franchi la Porta do Camino avec joie et émotions, vous pourrez terminer votre Camino français à travers ruelles, places et anciens quartiers de la ville classée au patrimoine mondial de l'UNESCO jusqu'à votre arrivée devant la cathédrale.

10 km, 2 h 30 de marche environ

**Repas: PD-D-S**

### JOUR 12 Santiago de Compostela

Journée libre à Santiago de Compostela. Selon les horaires de vol, il est possible que le transfert vers Porto se fasse aujourd'hui et que la dernière nuit soit passée à Porto afin d'éviter un transfert dans la nuit. À confirmer ultérieurement.

**Repas: PD-S**

### JOUR 13 Santiago de Compostela - Porto - Montréal

Après le petit déjeuner, transfert privé à l'aéroport de Porto pour le vol de retour vers Montréal. Horaire de vol à confirmer ultérieurement. Les repas inclus seront ceux fournis par la compagnie aérienne à bord.

**Repas: PD**

Expéditions Monde se réserve le droit de modifier cet itinéraire suite à des changements de réglementation locale, des situations politiques et circonstances naturelles indépendants de notre contrôle.

## soutien pour la collecte de fonds

Nous proposons à chaque participant et selon la volonté de l'Association une trousse du participant incluant de l'information pertinente concernant la collecte de fonds et le voyage d'aventure. Les employés de Leucan seront présents pour vous appuyer dans vos démarches.

## information sur le(s) pays visité(s)

Bienvenido en España !

Laissez-vous charmer par ce pays à l'ambiance festive. Ne soyez pas surpris par le rythme de vie assez différent du nôtre. En Espagne, tout est décalé : on mange tard, on se couche tard et, par conséquent, on se lève plutôt tard. D'y séjourner permet de découvrir et déguster les tapas et autres spécialités culinaires espagnoles. Si vous ne maniez que peu la langue de Cervantès, n'oubliez pas d'emporter avec vous un petit dictionnaire français/espagnol. Il pourra s'avérer fort utile et vous permettra d'apprécier au mieux votre séjour.

## climat

Au début du mois d'avril, les températures sur cette partie du chemin de Compostelle se situent entre 3 °C et 11 °C. L'humidité et le vent peuvent faire paraître les températures plus



# défi huma leucan 2019 - chemin de compostelle en espagne

*Camino francés de Ponferrada à Santiago*



froides qu'elles ne le sont en réalité. Quoique ce ne soit pas la période la plus pluvieuse de l'année, on peut s'attendre à des averses, surtout en après-midi.

## **ce que vous portez**

Vous ne portez que votre sac de jour.

## **équipement requis**

Une liste complète vous sera fournie lors de votre inscription.

## **ce qui est exclu**

- Repas non mentionnés au programme
- Assurance voyage
- Passeport
- Pourboires
- Frais d'entrée dans les lieux visités
- Dépenses personnelles (boissons durant les repas, lavage, etc.)

## **disponibilité**

Si ce voyage semble parfait pour vous, nous vous encourageons alors à nous appeler dès maintenant pour vérifier la disponibilité. Étant donné que nous voyageons en petits groupes, les disponibilités sont très limitées. Évitez alors toute déception et réservez votre prochaine aventure dès maintenant.