

# CHEMIN DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE PARIS – SENS – VÉZELAY

12 ÉTAPES – VIA SENONENSIS – 252 km

<http://www.Paris-Sens-Vezelay.org>



SECONDE ÉDITION



**CHEMIN  
DE  
SAINT - JACQUES  
DE  
COMPOSTELLE**

**PARIS**

**SENS**

**VÉZELAY**

**LA VOIE DE SENS**

**VIA SENONENSIS**

Ce guide est protégé par le code de la propriété industrielle, articles L122,1, L122,2, L122,3. Aucune reproduction sous quelque procédé que ce soit, sans accord écrit de l'auteur ©

**Association**  
**« Pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle »**  
Tous droits réservés pour tous pays.



**ADPDSJDC**  
**Association des Pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle**  
**Paris-Vézelay**

**Siège social** en Mairie de Saint-Fargeau Ponthierry 77310

**Courrier : 1 rue des Charmes**  
77310 Saint-Fargeau-Ponthierry (France)

☎ 01 60 65 54 02 - 06 86 58 81 88  
[pelerins.de.st.j.de.compostelle@gmail.com](mailto:pelerins.de.st.j.de.compostelle@gmail.com)  
<http://www.Paris-Sens-Vezelay.org>

**MISES À JOUR PERMANENTE SUR**

<http://www.Paris-Sens-Vezelay.org>

**IDENTIFIANT : MAJ**  
**MOT DE PASSE : camino**

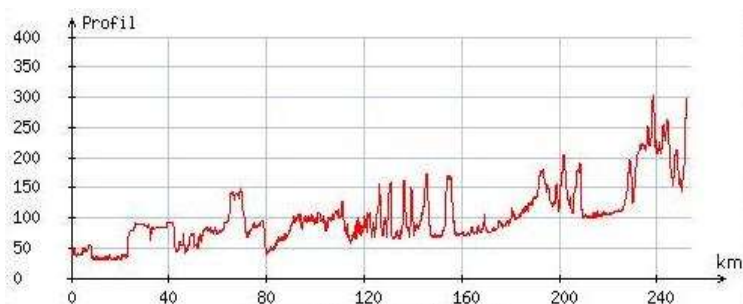
# VIA SENONENSIS

## PARIS – SENS – VÉZELAY

252 km en 12 étapes



### Dénivelés



## TABLE DES MATIÈRES

PAGES	DESCRIPTIONS
6	Table des matières
7	ÉTAPES
11	Introduction
12	Pèlerinage
13	Cartes et parcours
14	Abréviations
15	Éthique du pèlerin
16	Conseils de préparation
17	Conseils pour préparer le sac
18	Conseils pour la documentation
19	Conseils pour la santé
21	Conseils de sécurité (Papiers – Argent – Vols)
22	Échauffements avant la marche
23	Étirements après la marche
24	<b>Étape 01 – 24 km - Paris Notre-Dame - Montgeron</b>
49	<b>Étape 02 – 24 km – Montgeron – St-Fargeau Ponthierry</b>
73	<b>Étape 03 – 25 km - Saint-Fargeau Ponthierry - Avon</b>
92	<b>Étape 04 – 19 km – Avon – Ville-Saint-Jacques</b>
111	<b>Étape 05 – 20 km - Ville-Saint-Jacques - Champigny</b>
124	<b>Étape 06 – 21 km – Champigny – Sens</b>
141	<b>Étape 07 – 19 km – Sens – Villeneuve-sur-Yonne</b>
156	<b>Étape 08 – 18 km - Villeneuve-sur-Yonne - Joigny</b>
169	<b>Étape 09 – 25 km – Joigny - Charbuy</b>
181	<b>Étape 10 – 23 km – Charbuy - Vincelles</b>
197	<b>Étape 11 – 23 km – Vincelles – Lac Sauvín</b>
215	<b>Étape 12 – 12 km – Lac Sauvín - Vézelay</b>
229	Départ de Vézelay vers Bourges et Nevers
231	Remerciements
233	Fiche ECO-VEILLE pour les rapports de dégâts environnementaux et autres pollutions.

## ÉTAPES

Page	COMMUNES TRAVERSÉES	Téléphone Mairie	point à point	Cumul
------	---------------------	---------------------	---------------------	-------

<b>24</b>	<b>Étape 1 - PARIS – MONTGERON – 23,5 km</b>			
36	Paris, Cathédrale Notre-Dame de Paris	01 44 54 75 04	0	
36	Paris, Tour Saint-Jacques	01 44 54 75 04	0,8	
40	Paris, Porte de Charenton	01 44 68 12 12	5,2	
42	Charenton, Rue de Paris/Victor Hugo	01 46 76 46 76	1,6	
42	Alfortville, passerelle		0,9	
44	Choisy-le-Roi, Pont D 86	01 48 92 44 44	6,4	
46	Villeneuve -Saint -Georges, Gare	01 43 86 38 00	5,0	
46	Crosne, Mairie	01 69 49 64 00	2,1	
46	Montgeron, Église Saint-Jacques	01 69 83 69 00	1,5	23,5
<b>Dénivelé positif 130 m - Dénivelé négatif 99 m</b>				
<b>49</b>	<b>Étape 2 - MONTGERON – SAINT-FARGEAU-PONTHIERRY – 24 km</b>			
58	Montgeron, Église Saint-Jacques	01 69 83 69 00	0	
58	ONF Sénart – Croix de Montgeron	01 60 75 54 17	2,8	
62	ONF Sénart - Faisanderie	01 60 75 54 17	4,1	
64	Tigery, Mairie	01 60 75 17 97	2,6	
64	Lieusaint, N 104 - francilienne	01 64 13 55 55	1,9	
64	St-Pierre du Perray, Golf de Villeray	01 69 89 75 00	3,3	
66	Nandy, Pavillon Royal	01 64 19 29 29	3,3	
68	Seine-Port, Église Saint-Sulpice	01 60 63 51 50	2,3	
70	St-Fargeau -Ponthierry, Chapelle de Jonville	01 60 65 20 20	3,7	47,5
<b>Dénivelé positif 107 m - Dénivelé négatif 130 m</b>				
<b>73</b>	<b>Étape 3 - SAINT-FARGEAU-PONTHIERRY – AVON – 25,4 km</b>			
82	St-Fargeau -Ponthierry, Chapelle de Jonville	01 60 65 20 20	0	
82	Pringy, château de Montgermont	01 60 65 83 00	2,4	
82	Saint-Sauveur-sur-École, Église	01 64 01 18 26	2,4	
84	Perthes-en-Gâtinais, église	01 64 14 24 34	3,1	
86	Fleury-en-Bière, Rue Porte du Rouet	01 64 38 02 20	2,5	
86	Barbizon, D 64/av. Charles de Gaule	01 60 66 41 92	4,0	
88	ONF Fontainebleau – D 301 Rte ronde	01 60 74 93 60	5,0	
90	Fontainebleau, Rue Grande	01 60 74 64 64	4,2	
90	Avon, Église	01 60 71 20 00	1,8	73
<b>Dénivelé positif 201 m - Dénivelé négatif 176 m</b>				

## ÉTAPES

Page	COMMUNES TRAVERSÉES	Téléphone Mairie	point à point	Cum
------	---------------------	---------------------	---------------------	-----

<b>92</b>	<b>Étape 4 – AVON – VILLE-SAINT-JACQUES – 18,5 km</b>			
100	Avon, Église	01 60 71 20 00	0	
100	Thomery, Gare	01 64 70 51 65	3,9	
102	Veneux-les-Sablons, viaduc de Loing	01 60 70 52 38	4,4	
104	Moret-sur-Loing, Porte de Bourgogne	01 60 73 51 51	1,2	
104	Écuellles, pont sous la D 606	01 60 70 55 04	1,3	
106	Montarlot, Église	01 60 70 82 97	3,6	
108	Ville-Saint-Jacques, Église	01 60 96 66 01	4,1	91
<b>Dénivelé positif 119 m - Dénivelé négatif 96 m</b>				
<b>111</b>	<b>Étape 5 – VILLE-SAINT-JACQUES – CHAMPIGNY – 20,2 km</b>			
118	Ville-Saint-Jacques, Église	01 60 96 66 01	0	
118	Noisy-Rudignon, Église	01 60 96 67 09	2,9	
120	Esmans, ferme de la Fontenotte	01 64 32 15 53	2,9	
120	Esmans, hameau de Fresnes	01 64 32 15 53	2,9	
120	Aigremont (commune Saint-Agnan/ D 103	03 86 96 13 62	4,8	
122	Villeblevin, hameau de Gergus	03 86 96 68 00	2,7	
122	Champigny, Église	03 86 66 77 90	4,0	112
<b>Dénivelé positif 165 m - Dénivelé négatif 180 m</b>				
<b>124</b>	<b>Étape 6 – CHAMPIGNY – SENS – 21,4 km</b>			
132	Champigny, Église	03 86 66 77 90	0	
132	Villemanoche, D 196/Église	03 86 67 01 24	4,5	
132	Pont-sur-Yonne, Gare	03 86 67 16 79	2,5	
134	Villeperrot, Église	03 86 67 23 30	4,1	
134	Villenavotte, Grande Rue	03 86 97 06 96	1,6	
136	Courtois-sur-Yonne, D 358/route de Nailly	03 86 97 01 65	3,2	
136	Saint-Martin-du-Tertre, Église	03 86 65 08 79	2,0	
138	Sens, rond-point D 26/D 81/D 660	03 86 95 67 00	2,1	
138	Sens, Cathédrale Saint-Étienne	03 86 95 67 00	1,4	133
<b>Dénivelé positif 377 m - Dénivelé négatif 383 m</b>				
<b>141</b>	<b>Étape 7 – SENS – VILLENEUVE-sur-YONNE – 18,8 km</b>			
148	Sens, Cathédrale Saint-Étienne	03 86 95 67 00	0	
148	Sens, rond-point D 26/D 81/D 660	03 86 95 67 00	1,4	
148	Paron, Église Sainte Florence	03 86 83 93 93	3,0	
152	Gron, Église	03 86 65 48 43	3,4	
152	Étigny, hameau Les Fours	03 86 97 10 97	4,2	
152	Marsangy, pont SNCF	03 86 96 93 25	2,3	
154	Villeneuve-sur-Yonne, Église	03 86 87 62 00	4,5	152
<b>Dénivelé positif 311 m - Dénivelé négatif 315 m</b>				



## ÉTAPES

Page	COMMUNES TRAVERSÉES	Téléphone Mairie	point à point	Cum
<b>156</b>	<b>Étape 8 - VILLENEUVE-sur-YONNE –JOIGNY – 17,6 km</b>			
<b>162</b>	<b>Villeneuve-sur-Yonne, Église</b>	<b>03 86 87 62 00</b>	<b>0</b>	
162	Armeau, D 606 / Rue de l'Île-de-France	03 86 87 00 68	5,1	
162	Villevallier, pont de l'Yonne/D 107	03 86 91 12 14	2,7	
164	Villechien, pont sous la D 606	03 86 91 12 14	3,4	
164	Saint-Aubin-sur-Yonne, pont de l'Yonne/D134	03 86 63 11 77	1,9	
<b>166</b>	<b>JOIGNY, Église Saint-Jean</b>	<b>03 86 92 48 00</b>	<b>4,5</b>	<b>169</b>
<b>Dénivelé positif 154 m - Dénivelé négatif 135 m</b>				
<b>169</b>	<b>Étape 9 - JOIGNY – CHARBUY - 24,6 km</b>			
<b>174</b>	<b>JOIGNY, Église Saint-Jean</b>	<b>03 86 92 48 00</b>	<b>0</b>	
176	Champlay, Église	03 86 62 19 97	6,1	
176	Neuilly, Église	03 86 73 72 86	4,8	
178	Guerchy, D19/av. des tilleuls/rue St Jacques	03 86 73 73 28	3,0	
178	Fleury-la-Vallée, D 176/cimetière 200m à gauche	03 86 73 72 20	3,7	
<b>178</b>	<b>Charbuy, église Saint-Médard</b>	<b>03 86 47 13 10</b>	<b>7,0</b>	<b>194</b>
<b>Dénivelé positif 162 m - Dénivelé négatif 103 m</b>				
<b>181</b>	<b>Étape 10 - CHARBUY –VINCELLES – 23,1 km</b>			
<b>188</b>	<b>Charbuy, église Saint-Médard</b>	<b>03 86 47 13 10</b>	<b>0</b>	
188	St-Georges-sur-Baulche, feu tricolore D 158	03 86 94 20 70	6,7	
190	Auxerre, Cathédrale Saint-Étienne	03 86 72 43 00	3,3	
192	Vaux, Église	03 86 53 80 90	5,3	
194	Champs-sur-Yonne, Église	03 86 53 30 75	2,7	
<b>194</b>	<b>Vincelles, pont de Vincelottes</b>	<b>03 86 42 22 49</b>	<b>5,1</b>	<b>217</b>
<b>Dénivelé positif 270 m - Dénivelé négatif 320 m</b>				

## ÉTAPES

Page	COMMUNES TRAVERSÉES	Téléphone Mairie	point à point	Cum	point à point	Cum
------	---------------------	---------------------	------------------	-----	------------------	-----

<b>197</b>	<b>Étape 11 - VINCELLES – LAC SAUVIN 23,1 km</b>				<b>25 km</b>	
<b>202</b>	Vincelles, pont de Vincelottes	<b>03 86 42 22 49</b>	<b>0</b>	<b>21 7</b>	<b>0</b>	<b>21 7</b>
202	Cravant, Pont Canal/D606	03 86 42 23 34	4,8		4,8	
206	Sainte-Pallaye, Mairie	03 86 81 40 44	4,3			
206	Sery, Grande Rue/Rue de Bessy	03 86 81 44 10	3,7			
<b>208</b>	Cravant, Pont Canal / D606	<b>03 86 42 23 34</b>	<b>-</b>		<b>0,6</b>	
<b>208</b>	Accolay, église	<b>03 86 81 56 87</b>	<b>-</b>		<b>3,0</b>	
<b>210</b>	Bessy-sur-Cure, église	<b>03 86 81 90 69</b>	<b>-</b>		<b>6,2</b>	
210 212	Arcy-sur-Cure, signal des monts Meluches	03 86 81 91 69	8,4		<b>8,5</b>	
<b>212</b>	Lac Sauvín, chapelle Sainte- Reine	<b>03 86 81 40 46</b>	<b>1,9</b>	<b>24 0</b>	<b>1,9</b>	<b>24 2</b>
<b>Dénivelé positif 337 m - Dénivelé négatif 228 m</b>						
<b>213</b>	<b>Étape 12 – LAC SAUVIN –VEZELAY - 12 km</b>					
<b>222</b>	Lac Sauvín, chapelle Ste-Reine	<b>03 86 81 40 46</b>	<b>0</b>			
222	Blannay, croix au hameau Les Hérodats	03 86 33 44 73	4,2			
224	Montillot, Vaudonjon les bas/ Rue des maraîchers	03 86 33 48 52	1,9			
224	Asquins, Église	03 86 33 20 14	3,5			
<b>226</b>	Vézelay, Basilique de la Madeleine	<b>03 86 33 24 62</b>	<b>2,4</b>	<b>25 2</b>		<b>25 4</b>
<b>Dénivelé positif 335 m - Dénivelé négatif 253 m</b>						

**ALTERNATIVE PLUS LONGUE DE 1,9 km**

**Distance : 252 km    Dénivelé cumulé : 5086 m**  
**Dénivelé positif : 2668 m**  
**Dénivelé négatif : 2418 m**

## INTRODUCTION

Notre association « Pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle » de Saint-Fargeau-Ponthierry s'est donné pour but d'aider les candidats à se préparer pour leur grande marche sur toutes les voies de France.

Nous voulons transmettre une partie de ce que nous avons appris et vous laisser découvrir par vous-même ce qui doit l'être. C'est au cours d'un entretien de quelques heures que sont abordés :

- La recherche bibliographique au-delà de la documentation permet de commencer à rêver. Les ouvrages disponibles et leur fiabilité. L'internet et quelques autres associations.
- La préparation du sac qui ne doit pas dépasser un poids de 8 kilos avec l'eau et la nourriture (vêtements, chaussures, etc.).
- La banane contient ce qui est le plus précieux est portée dans le sac ou sur le ventre (papiers et argent, appareil photos, etc.).
- L'argent et ses différents aspects (cartes de crédits, prévisions de dépenses, budget moyen, etc.).
- Les horaires, périodes propices, réservations, avec listes détaillées des parcours et des hébergements, dénivelés, distances, etc.
- Nourriture, santé et les conseils de sécurité pour éviter les ennuis.
- L'orientation, le balisage, la boussole, les cartes fournies pour certains chemins et les conseils d'achat de guides.
- Les conseils d'entraînement si nécessaire.

La lettre de créance de l'association (crédenciale dans le langage des pèlerins) n'est remise qu'aux membres qui ont fait la preuve de leur acceptation des règles du chemin. Elle comporte votre photo et nos coordonnées afin de vous aider en cas de souci, en France ou en Espagne.

### **ADPDSJDC (Association des Pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle) Paris-Vézelay**

Courrier : 1 rue des Charmes 77310 Saint-Fargeau-Ponthierry (France)

☎ 01 60 65 54 02 - 06 86 58 81 88

Les cartes de ce guide ont été élaborées afin de ne donner que les informations importantes. Chacun pourra acquérir les cartes IGN, qui elles, sont complètes.

Paris-Vézelay peut être effectué en moins de 10 jours pour un bon marcheur.

## PÈLERINAGE



Paris est une étape sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle pour ceux qui viennent du monde entier. Ils passeront par Chartres ou Orléans pour rejoindre Tours, ou encore Vézelay pour se diriger vers Limoges ou Le Puy-en-Velay afin de franchir les Pyrénées au col de Roncevaux

avant les chemins espagnols du « Camino Francès » ou la « Via del Norte ». La Voie de Vézelay est celle qui permet le chemin le plus direct vers Santiago de Compostella, Saint-Jacques-de-Compostelle, le champ des étoiles.

Les pèlerins entrent dans la Cathédrale Notre-Dame de Paris pour faire tamponner leur « Crédenciale », leur lettre de créance, et lors de la messe des pèlerins, recevoir la bénédiction du sac et du bourdon, le bâton de marche. Leurs derniers instants de repos avant l'effort.

Nul ne sait ce qui les pousse, bien souvent eux-mêmes ne le comprennent pas, mais depuis Hénoch, la Tradition relate que de Nobles Voyageurs laissent de par le monde, en certains endroits, des éléments secrets appelés à être découverts le moment venu pour susciter la création de lieux « forts ».

Les Chemins de Compostelle sont de ceux-là. La légende des Rois Mages s'applique aussi à eux et aux Pèlerins qui suivent l'Étoile, guide vers une nouvelle vie, une renaissance.

Ils partent du pas de leur porte, laissant derrière eux leurs soucis matériels bien décidés à se donner un nouveau départ, pleins d'espérance et de foi, sans savoir que leur charité grandira au cours des kilomètres lors des rencontres avec ceux qui comme eux souffriront dans leur chair et parfois dans leur âme. Vézelay ne prendra que 12 jours, le temps de faire le point et de se rôder, mais il leur faudra entre 2 et 3 mois pour arriver à Saint-Jacques-de-Compostelle, puis à Fisterra, au bout de la Terre, là où ils renaîtront à une nouvelle vie.

## CARTES ET PARCOURS

- Nous avons réalisé nos cartes à partir d'OSM un logiciel gratuit. Ce ne sont que des indications de parcours balisés qui n'obligent pas les pèlerins à les suivre.
- Cartes orientées normalement, c'est-à-dire avec **le Nord en haut**. Échelles indiquées en bas à droite ou à gauche.
- Nous n'avons retenu que ce qui était fondamental pour le parcours. Nos cartes sont détaillées à chaque fois que nécessaire, sinon les cartes IGN : Top 25 au 1/25,000 : (2314 OT - 2415 OT - 2417 OT - 2517 O - 2517 E - 2617 O - 2618 O - 2619 O - 2619 E - 2620 E - 2720 O - 2721 O - 2722 ET).
- La **couleur du tracé sur les cartes est rouge** afin de faire ressortir le parcours.
- Les chemins utilisés, le sont avec les autorisations des autorités compétentes et des propriétaires de terrains parcourus, c'est à dire de l'État sous l'une de ses agences, Office National des Forêts (ONF), Voies Navigables de France, Eau de Paris, Agence des Espaces Verts-Région Île de France, Communes, Fédération Française des Associations des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle (FFACC), ADPDSJDC, etc. Leurs responsabilités ne sont absolument pas engagées pour quoi que ce soit.
- À cause de la boue, nous vous conseillons de marcher sur la route s'il a plu plusieurs jours, **en faisant très attention**.
- Le balisage est celui de la FFACC à laquelle nous appartenons. Les marques en sont jaunes et bleues. Une petite coquille est présente sur les balises autocollantes à droite sur le jaune. Le bleu est en dessous.



Itinéraires  
Jacquaires  
en plus



Bonne  
direction



Mauvaise  
direction



Tournez  
à droite



Tournez  
à gauche

- Dans Paris et la Forêt de Fontainebleau, seules les coquilles stylisées sont utilisées afin de ne pas polluer visuellement.

## ABRÉVIATIONS

AC	Accueil Chrétien
AP	Accueil Pèlerin
AJ	Auberge de Jeunesse sont ouvertes à tous les pèlerins de la Fédération Française des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle sans avoir à régler une inscription, pour la France du moins.
C	Camping et caravaning (Roulottes ou Mobil-Homes), s
CH	Chambre d'Hôtes souvent plus couteuse que l'hôtel.
CM	Camping Municipal
CV	Centre de Vacances acceptant des individuels.
PVF	Participation Volontaire aux Frais
G	Gîte (Attention au Gîte de France, souvent très chers)
GE	Gîte d'Étape
GM	Gîte Municipal
GR	Gîte Rural
H	Hôtel
HR	Hôtel Restaurant
MH	Mobil-Home - Roulotte
P	Presbytère offre parfois un couchage rudimentaire

Les prix indicatifs en euros (€) sont mentionnés lorsque connus.

La notion d'humble pèlerin, nous paraît inadéquate au-dessus de 50 €. Nous n'avons indiqué que les hébergements que lorsque le tarif annoncé étaient inférieur à 91 euros.

Nous attirons l'attention sur le fait que rien n'est gratuit sur le chemin et que vous devez proposer une « **participation volontaire aux frais** » (PVF) si rien ne vous est demandé. En effet, les lieux d'accueil ne peuvent fonctionner que si chacun participe dans la mesure de ses moyens aux frais (hébergement et repas), théoriquement pas moins de 12 euros.

Lorsque les accueillants vous ont servi, rafraichissements, douche, literie, repas et petit déjeuner, nous suggérons une PVF de 20 euros par personne.

Acceptez le repas qui vous est proposé, pour profiter de la convivialité et du partage du ou des accueillants.

Attention aux indications du type « À 3 km ». Il peut être difficile de les parcourir en fin de journée.

## ÉTHIQUE DU PÈLERIN

Le texte ci-dessous est celui qui figure sur les « crédenciales » délivrées par la Cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Faire le chemin de Saint-Jacques est une épreuve personnelle du pèlerin qui se dote des moyens adéquats (alimentation, hébergement) afin de mener à bien son entreprise.

L'hospitalité des villages a toujours été vigilante à faciliter ce pèlerinage en construisant refuges, auberges et hôpitaux pour les plus nécessiteux.

**Le pèlerin ne peut rien exiger de par sa condition. Il doit se contenter de ce qui lui est offert.**

En arrivant au refuge, montrer sa « credencial » sans attendre qu'on vous la demande.

Observer les règles du refuge et suivre les consignes des hospitaliers.

Maintenir propres les refuges dans lesquels on couche et être soigneux avec les installations.

Respecter en ces derniers le repos des autres.

Lorsque l'on chemine en groupe organisé ou en bicyclette, il convient de rechercher des hébergements différents des refuges de pèlerins.



**Pèlerin belge et Nanou avec leurs crédenciales  
« Aller et Retour »**

## CONSEILS DE PRÉPARATION

**Soin des pieds** : Appliquer généreusement la crème à base de beurre de Karité soir et matin. Les masser et la faire pénétrer

**Lieu** : choisir un terrain avec du plat les premiers temps afin de « faire » les jambes et régler le sac à dos, avant d'attaquer des dénivelés importants. Ensuite, chercher du relief afin de monter et descendre. Toujours prévenir une personne du trajet prévu. Avoir un portable avec soi.

**Quand** : dès que possible car vous en avez pour un an avant d'être prêt si vous démarrez de zéro. Le matin après un petit déjeuner raisonnable.

**S'entraîner progressivement**. Au début, commencer par 4 km, puis passer à 10, puis 15 et enfin 20 km. D'abord sans le sac, puis avec dès qu'il est au point. Vous serez prêt lorsque vous pourrez marcher habillé avec vos achats, le sac complété, un litre d'eau et la nourriture du midi. **L'objectif de l'entraînement : pouvoir réaliser 20 km trois jours de suite avec le sac.**

**Pauses** de 5 minutes au plus afin de ne pas se refroidir, toutes les heures et à l'abri du vent. Toujours se couvrir d'habits secs.

**Nourriture** : manger des sucres lents la veille et prévoir un repas de même type le midi avec des pâtes, du pain dans un sac de plastique alimentaire (pour ne pas rasser), une tomate, un fruit. Pas de charcuterie sauf un saucisson en cas de fringale.

**Boisson** : exclusivement de l'eau. Poche dans le sac avec une pipette ramenée devant (3 gorgées, toutes les 20 minutes, même sous la pluie). Les garder dans la bouche, la rincer, avaler. C'est le moyen d'éviter les tendinites. Ne pas aller aux toilettes est l'indication que l'on ne boit pas assez et l'annonce d'un risque de tendinite. Dans ce cas, s'acheminer au plus proche point de repos, marchant en gardant les pieds à plat sans faire sans dérouler le pied, un peu comme un robot.

**Faire sa liste afin de ne rien oublier.**



## CONSEILS POUR PRÉPARER LE SAC

Sac de 40 litres maximum. Les objets les plus lourds au fond (sandales de marche) et équilibrer le poids droite et gauche.

Acheter son matériel chez des professionnels.

**Chaussures** : Choisir 2 pointures de plus que la normale car les pieds chauffent et se dilatent du matin au soir. Les « Renegade » de la Marque « Lowa » : sont de vrais chaussons. Attention, ce n'est pas valable pour tous les pieds. 2500 km sans problème,

**Chaussures de repos** : sandales de marche réglables en cas de blessures. Elles contiennent les pansements et aèrent les pieds le soir. Elles sont un peu lourdes, mais indispensables.

**Chaussettes double peaux** évitent les ampoules (3 paires).

**Semelles** : pour celles et ceux en surpoids, des talonnettes et une semelle d'amortissement. (Si 2 pointures en plus)

**Pantalons transformables**, 2 paires de couleur claire, partie basse détachable. Permet de ne laver que le bas. Légers, avec 2 poches latérales profondes (20 cm) afin d'y mettre la carte du jour. Éviter les pantacourts (coups de soleil et orties).

**Ceinture** en toile, boucle normale. Le cuir déteint avec la sueur.

**Tee-shirts manches longues** auto aérés (3) pour éviter éraflures de ronces et coups de soleil. En changer lorsque l'on s'arrête trempés. Les faire sécher sur le dos du sac avec des épingles à nourrice (les pinces à linge se décrochent).

**Polaire** très légère pour les petits matins et le soir au repos.

**Chapeau à larges bords** (protection des oreilles) avec aération et une sangle pour ne pas le perdre en cas de coup de vent.

**Poncho** : avec poche spéciale pour le sac à dos. Doit recouvrir au niveau des mollets. Fermeture éclair devant (pour attraper les cartes à l'intérieur et manches longues. Disponibles sur Internet et dans certains grands magasins de sport.

**Boxers** sans couture (3) afin de ne pas froter (sinon en cas de rougeurs, appliquer la même crème à base de beurre de karité.

## CONSEILS de DOCUMENTATION

**Crédenciale** : Faire tamponner sa crédenciale à la sacristie de la Cathédrale Notre-Dame de Paris et au gardien du parc de la Tour Saint-Jacques. Attention il n'est présent que l'après-midi. Sinon au Café-Livre ils vous le feront.

**Guides** : Ils ont tous des avantages et des inconvénients. Vérifier la date de mise à jour, jamais de plus de 2 ans. Comparer. Il en est de même pour les cartes IGN. Ce qui était un chemin peut être devenu une route goudronnée avec lotissements, zones commerciales, etc. ne figurant pas sur une trop vieille carte. Lorsque les phrases **manquent de précisions** : ne pas acheter. En acheter plusieurs et **n'en emporter qu'un** que l'on dépiaute tous les jours des seuls éléments nécessaires à la journée. Renvoyer chez soi, de temps en temps, ce qui a été utilisé. Souvenez-vous : voyagez léger.

**Haltes luxueuses** : s'en méfier, le pèlerin vit dans un autre monde.

**Internet** est une bonne préparation. Voici quelques adresses :

- [Paris-Vezelay-Compostelle.org](http://Paris-Vezelay-Compostelle.org) celui de notre association qui est à jour en permanence.
- [www.guides-cheminsdecompostelle.com/](http://www.guides-cheminsdecompostelle.com/) de Gérard du Camino, essentiellement en Espagne. Guides très complets.
- [www.verscompostelle.be/coheprim.htm](http://www.verscompostelle.be/coheprim.htm) de Pierre Swalus.
- [www.mundicamino.com/](http://www.mundicamino.com/) incontournable pour l'Espagne.
- [www.chemins-compostelle.com/Leschemins/leschemins.html](http://www.chemins-compostelle.com/Leschemins/leschemins.html) de l'ACIR.

À la limite, en Espagne, sur le « Camino Francès », pas besoin de guide tellement c'est bien fléché, mais méfiez-vous des virages inattendus lorsque l'on est dans ses réflexions. De même pour les « alternativo » ou « variantes » avec balisage modifié et ne figurant pas sur les guides (Particulièrement sur le Camino del Norte) = Racolage de clients.

## CONSEILS SANTÉ

**Lunettes** : avoir une 2<sup>nde</sup> paire, de préférence noires pour le soleil.

**Dents** : demi-brosse et petits-tubes de dentifrice.

**Barbe** : ne pas la couper car elle vous protège du froid et du chaud. De plus vous gagnez 250 grammes de rasoir et lotion.

**Gorges fragiles** : une écharpe en soie légère, bloque la sueur et tient chaud.

**Sueur** : toujours se changer aux arrêts de plus de 5 minutes afin d'éviter les points de pneumonie.

**Mains** : une paire de chaussettes protège comme des gants (300 g gagnés).

**Pieds** : emporter un coupe-ongles. L'ongle protège le pied, le couper mais pas trop court ! En arrondir les angles pour ne pas se blesser. Deux paires de chaussettes l'une sur l'autre peuvent augmenter le frottement et procurer plus de sueur, donc créer de la macération facteur d'ampoules.

Pour préparer ses pieds, marcher pieds nus chez vous, car la protection adipeuse de la plante des pieds se renforce avec la pression. Les chaussures trop confortables nuisent à cette protection naturelle. Une légère corne est favorable à la protection du pied.

**Des chaussures de marche** "faites", confortables (les tiges hautes évitent de se tordre les chevilles).

Les pieds plats ne sont pas un problème ! Il suffit de choisir des chaussures un peu plus larges, c'est tout.

Pour les pieds creux, pas de serrage forts (fourmis et crampes). Rappel : si la surface au sol diminue, la force appliquée se concentre sur des surfaces plus réduites, donc plus de traumatismes. Penser à s'alléger pour diminuer la pression.

Enfin, une fois l'ampoule faite, il existe des pansements très efficaces, hydrocolloïdes, Epitact ou Mercurochrome.

**Diabétiques** : Votre diabète descend de moitié après 2 ou 3 heures de marche. Tenez en compte.

**Douche** : se déshabiller en mettant son linge sale dans le bac afin d'éviter le contact avec les bacs plus ou moins propres (staphylocoque doré). Ne jamais entrer dans un bac de douche avec des chaussures.

**Médicaments** : les protéger contre le soleil et la température en les mettant au centre du sac (Homéoplasmine, Doliprane, Apis mélifica (piques insectes), trousse à venin inutile, compresses, Bétadine antiseptique, Voltarène ou Biofreeze pour les jambes, mais attention aux allergies.

**Papier hygiénique** : toujours en avoir un paquet pour les urgences. Enterrer les déchets avant de repartir, pour le respect des autres pèlerins.

**Savon** : de Marseille il sert à tout (cheveux, corps, barbe, linge) car est bactéricide et de plus, moins lourd que plusieurs savons.



## CONSEILS SÉCURITÉ

PAPIERS Demander votre **Carte Européenne à la Sécurité**

**Sociale** un mois avant. Elle vous permettra d'être soigné comme en France, y compris à l'hôpital. Emportez avec vous vos ordonnances lisibles (si possible).

Emporter **deux cartes de crédits différentes**, rangées à 2 endroits différents.

N'oubliez pas votre **carte d'identité** et **permis de conduire** (retour urgent rangés également à deux endroits différents).

Avoir sur soi les **codes de son assurance** pour rapatriement éventuel.

ARGENT La présence de distributeurs automatiques dans chaque ville est indiquée sur les tableaux récapitulatifs en début de chaque étape par **"DAB/Cash à moins de 200 m"**.

**Avoir en liquide 200 euros sur soi**, en deux parts à deux endroits différents. Ne pas les sortir devant tout le monde. Les séparer de la petite monnaie.

**Toujours avoir à portée de main des pièces** de 10, 20, 50 centimes et des 1 et 2 euros pour les petits achats et les machines à laver le linge (en Espagne).

La dépense quotidienne se situe entre 30 et 50 euros par jour.

GÎTE **Choisir son lit** loin des douches et toilettes, dans un coin avec des prises de courant pour charger téléphone et appareil photo. **Le lit du dessus est** plus difficile d'accès pour les voleurs. Échanger les matelas si celui du dessous est meilleur. Attacher sa banane au coin, dedans ou au-dessous du traversin.

**Nouer les lacets des chaussures ensemble**, pour éviter les erreurs.😊

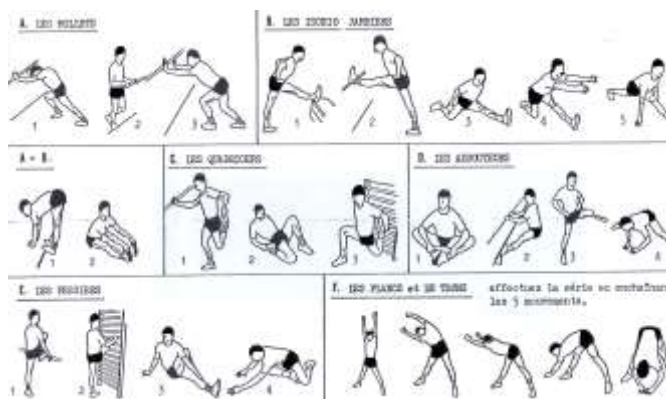
À la douche et aux toilettes, **toujours emporter sa banane** et la cacher sous le linge de rechange accroché (souvent pas de portes aux douches en Espagne)

**Attacher le linge à sécher ensemble** avec des épingles à nourrice

**Ne jamais laisser seuls la banane et les appareils en charge**, surtout à l'approche des grandes villes.

## ÉCHAUFFEMENTS

À faire avant la marche pour éviter les départs douloureux. Comme pour un moteur mécanique, il est bon de « faire chauffer » ses articulations et ses muscles avant de leur demander un effort prolongé.



Chacun de nous connaît ses faiblesses et doit mettre l'accent sur les exercices qui lui conviennent le mieux.

De même, à la fin de l'étape, ces exercices sont bénéfiques

**La « tendinite » du marcheur est** en réalité, bien souvent une périostite, une inflammation de la peau du tibia.

En cas de douleurs type tendinite à la jambe, entourer le tibia en haut et en bas de la zone avec une bande élastique, type « élastoplaste », serrée mais sans garrot, afin d'atténuer le décollement du périoste qui se disjoint après avoir marché **trop vite** et/ou **trop longtemps** sur **une surface très dure** (goudron...).

**Pour les pieds très secs ou trop humides**, mettre une crème spécifique le soir avant de se coucher.

# ÉTIREMENTS

À faire après la marche



Ne pratiquer que les mouvements qui vous sont le plus bénéfiques.



Ne jamais forcer en cas de début de douleur.

Si vous manquez de temps, faites aussi ces exercices : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16. 3 minutes environ.

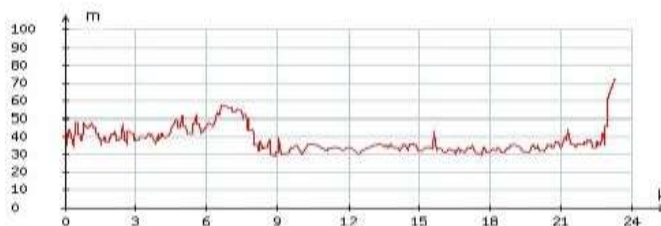


# ÉTAPE 1- PARIS Notre-Dame – MONTGERON (23,5 km)

## SANTIAGO à 1972.5 km

	km	Hébergement	Alimentation	DAB/Cash à moins de 200m
PARIS - Cathédrale Notre-Dame	0	8	TOUS	2
PARIS - Tour Saint-Jacques	0,8	6	TOUS	4
PARIS - Porte de Charenton	5,2	4	TOUS	12
CHARENTON - Rue de Paris, Victor Hugo	1,6	0	TOUS	0
CHARENTON - Passerelle d'Alfortville	0,9	3	TOUS	2
CHOISY-LE-ROI - Pont routier	6,4	3	TOUS	1
Villeneuve-Saint-Georges - Gare SNCF	5,0	7	TOUS	8
CROSNE - Mairie	2,1	2	TOUS	2
MONTGERON - Église Saint-Jacques	1,5	7	TOUS	2
<b>Total</b>	<b>23,5</b>			

## Dénivelés



Dénivelé positif 107 m

Dénivelé négatif 130 m

TOTAL 237 m



## ÉTAPE 1 - PARIS Cathédrale Notre-Dame – MONTGERON

### Plan général de l'étape (23,5 km)



## POINTS D'INTÉRÊTS

### Cathédrale NOTRE-DAME de PARIS et TOUR SAINT-JACQUES :

tous commerces sur le parcours.

La **Cathédrale ND de Paris** date de 1163. Ses fondations reposent sur des fagots immergés.

Protégée à l'intérieur du Palais de la Conciergerie, la **Sainte-Chapelle** (1248) et son architecture exceptionnelle due à Pierre de Montreuil, un écrin qui protège la couronne d'épines du Christ. Sur le toit : Saint-Michel Archange.

La **Conciergerie**, vestige du Palais de la Cité, demeure du roi depuis le IV<sup>e</sup> siècle, elle devint prison vers le XIV<sup>e</sup> siècle. Adossée à la Conciergerie, à l'angle du Boulevard du Palais et du quai de l'Horloge, admirer l'**Horloge** contre le mur de l'autre côté de la rue. L'original date de 1371 mais fut plusieurs fois restaurée par la suite, la dernière en 1851. Elle est hors d'usage dorénavant.

Le **marché aux fleurs et aux oiseaux** en bordure de Seine.



La **Tour Saint-Jacques** ne se visite pas. Elle est dans le premier square de Paris, ouvert en 1856 pour les enfants.

Récemment restaurée, elle a été construite en 1523. Haute de 62 m, elle est le seul vestige de l'Église Saint-Jacques de la Boucherie. Noter les **Quatre Évangélistes** aux 4 coins en haut de la Tour.

Il manque l'aigle de Jean, on ne voit que Mathieu à gauche (homme). Luc au centre (taureau) et Marc à droite (lion).

el du départ de Paris des **pèlerins vers Saint-Jostelle**.



**PARIS 4<sup>ème</sup> arrondissement : tous commerces sur le parcours.**

**Hôtel de Ville** : se situe place de Grève, fut acheté par Étienne Marcel en 1357. Reconstitué plusieurs fois, l'actuel date de 1882. La façade comporte 80 statues de français célèbres. Les maréchaux napoléoniens se situent sur les côtés.

**Église Saint-Gervais** dont les orgues sont réputées dans le monde entier.



**L'Hôtel de Sens**, siège de l'Archevêque de Sens à Paris (XV<sup>e</sup> siècle). Angle rue de l'Hôtel de Ville et rue du figuier.

**Maison des Compagnons du Devoir et du Tour de France**  
Place Saint-Gervais.

**Le Musée de la Curiosité et de la Magie** situé 11 Rue Saint-Paul.

**La Gare de Lyon** où une plaque commémore la communauté chinoise qui aida la France durant la dernière guerre.

**La Morgue** (Institut médico-légal) est située quai de la Râpée.

À la passerelle Mornay, du bord du **canal Saint-Martin et du port de l'Arsenal**, en regardant à gauche, on voit la **colonne de la Bastille**,



colonne de la Liberté, avec son fameux Génie à son sommet. Elle commémore l'insurrection de 1830 et les 504 victimes inscrites sur son fût. Elle trône au centre de la place, face à l'opéra du même nom.

Le canal y devient souterrain, jusqu'à la hauteur du bassin de la Villette dans le 19<sup>ème</sup> arrondissement au nord de Paris, et du canal de l'Ourcq.

Comment ne pas parler du **Palais omnisport de Paris-Bercy**, si proche, **maintenant Accor Hotel Aréna**.

**PARIS 12<sup>ème</sup> arrondissement** : tous commerces et supermarchés sur parcours.

**Aquarium Tropical** du Palais de la Porte Dorée au 293, Avenue Daumesnil, Tel : 01 53 59 58 60

**Parc Zoologique** de Paris Vincennes

**Mairie** : la Mairie du 12<sup>ème</sup> s'est approprié l'ancien pavillon d'Antoine de Navarre.

**CHARENTON-LE-PONT** : tous commerces sur le parcours.

**ALFORTVILLE** : tous commerces en ville.

**Pas de balisage autorisé sur Alfortville.**



**Chinagora** : Construit en 1992 au confluent de la Seine et de la Marne, ce complexe a fait long feu. La crise est passée par là et la galerie commerciale est en réfection. Désormais seules des croisières la font vivre.

**CHOISY-LE-ROI** : tous commerces en ville. Rien sur le parcours.

**Ancienne gare** de la Compagnie des Chemins de Fer d'Orléans, décorée de faïences.

**Le parc interdépartemental des Sports** de Choisy.

**Rouget de l'Isle** y mourut en juin 1836, et en son hommage, l'Église est la seule de France à sonner la Marseillaise à midi.

**VILLENEUVE-SAINT-GEORGES** : tous commerces sur parcours.

**L'Église Saint-Georges** (XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles).

**Du moulin** du Moyen Âge, il ne reste que les vannes et le déversoir.

**CROSNE : très peu de commerces sur le parcours.**

**Le Parc Anatole France** et de nombreux autres parcs en bordure de l'Yerres.

À son entrée dans Crosne, l'Yerres se sépare en deux bras parallèles, le Bras Vif et le Bras Bordier, qui donnent naissance à deux « îlots », le Pré des Corvées et surtout l'Île des Prévôts, classée site remarquable. La rivière retrouve son cours unique avant de quitter la ville. La commune et toutes celles qui sont sur les bords de l'Yerres et du Réveillon, au travers du SYAGE, ont en projet un aménagement des rives pour promeneurs et randonneurs.

Place Saint-Eutrope, **l'Église Notre-Dame de l'Assomption**, construite aux XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles est classée.

**MONTGERON : tous commerces sur le parcours.**



Dans l'Église Saint-Jacques le Majeur, un splendide vitrail figure le martyre de Saint-Jacques. La

barque évoque son métier, pêcheur, et l'embarcation qui le transporta en Galice.

Place des Tilleuls, la statue de Saint-Jacques le Majeur. Son bourdon dans la main droite, il

rappelle l'existence d'un sanctuaire médiéval dédié à Saint-Jacques et Saint-Christophe. On voit aussi sa besace et sa coquille.



### PARIS, TOUR SAINT-JACQUES

On peut voir les impacts de balles lors de la **Libération de 1944** sur les murs des bâtiments autour de la place du parvis de la Cathédrale, entre autres, ceux de la conciergerie dans laquelle les FFI (Résistants) s'étaient barricadés.

### PARIS, BERCY

C'est à Bercy qu'ont été trouvées les traces les plus anciennes de l'homme (4000 avant JC) sur Paris. Au siècle dernier, les halles étaient consacrées au négoce des vins pour Paris.

Le quartier de la **tour du Temple**, conservait le **Trésor Royal** en 1146. Autrefois fortifié mais dont le seul vestige reste les noms des Rues « **Vieille du Temple** » et « **des Blancs Manteaux** ».

### CHARENTON-LE-PONT

La ville située au confluent de la Seine et de la Marne, doit son nom aux ponts sur ces deux fleuves, dont les plus anciens connus datent du VII<sup>e</sup> siècle. La ville a vocation de communication, car après les voies fluviales, elle est devenue lieu de croisement du chemin de fer et des autoroutes.

C'était le point d'entrée de Paris pour les envahisseurs, dès 865 avec les Vikings venus par la Champagne et la Bourgogne, puis les Anglais et après eux les protestants, les troupes wutembourgeoises et autrichiennes. En 1815, afin d'arrêter la marche des troupes, le pont fut détruit. Le pont actuel est le XVIII<sup>e</sup> depuis celui du VII<sup>e</sup> siècle.

**L'aristocratie de Paris**, attirée par la beauté du site, y construisit résidences et châteaux.

**Les barriques de vin** étaient déchargées des barges sur les berges pour les marchands des Magasins Généraux de Bercy.

**Le canal Saint-Maurice** était à l'emplacement occupé actuellement par l'autoroute de l'Est (A4).

La ville de Paris a annexé le **bois de Vincennes** qui appartenait jusque-là à Charenton-le-Pont, en 1926.

## ALFORTVILLE

**Alfortville** fut séparée de Maisons-Alfort par la construction de la voie ferrée du Paris-Lyon-Marseille. Le seul lieu de passage entre les deux communautés, restant la gare « maisonnaise ».

Alfortville s'est développée beaucoup plus rapidement que Maisons et sa large plaine aux terres peu fertiles est souvent inondée par la Seine et la Marne qui se rejoignent à la pointe nord de son territoire.

Un pont la relie depuis 1829 à Ivry et en 1863, un barrage est construit au **Port à l'Anglais**, sur les communes de Vitry-sur-Seine et de Maisons.

Une **communauté arménienne** s'est implantée en 1920, lors de la guerre entre la République d'Arménie et les révolutionnaires du mouvement national turc. Elle est très active et continue à se manifester pour la reconnaissance du génocide arménien.

## CHOISY-LE-ROI

**Première trace** de la ville en 52 avant JC avec une bataille de Jules César.

**Louis XV vient y habiter** pour chasser. Choisy devient **Choisy-le-Roi** en 1739.

De 1804 à 1938, la **faïence** « Boulenger » de Choisy-le-Roi sera la principale industrie locale avec la **tuilerie** et la **cristerie**, avant de disparaître progressivement avec l'urbanisation.

Avec Paris c'est la **seule commune** qui soit **de part et d'autre de la Seine**.

**La bande à Bonnot** a fait parler d'elle à Choisy-le-Roi en 1912.

## VILLENEUVE-SAINT-GEORGES

Au confluent Yerres et Seine, les **hommes** du **paléolithique** et du **néolithique** y ont vécu. La ville devient **Villeneuve-Saint-Georges** vers le X<sup>e</sup> siècle.

**Henri IV, Catherine de Médicis** et **Mme de Sévigné** y habitèrent.

En 1845 avec l'expansion du **train**, la **viticulture** et l'**agriculture** disparaissent. La ville a le **plus grand Centre de triage ferroviaire d'Europe.**, ce qui lui valut d'être bombardée durant toute la seconde guerre mondiale.

**Le fort de Villeneuve-Saint-Georges**, devenu Caserne de Pompiers ne se visite que, lors de la journée du patrimoine.

### **CROSNE**

La ville de **Crosne** dans l'Essonne **date de 1234**. Autrefois sur la **voie romaine d'Auxerre au Havre**, elle était commerçante.

La **viticulture**, fut progressivement remplacée par de petites usines puis avec l'urbanisation, Crosne devint **ville de banlieue résidentielle**.

L'**Yerres** se traversait autrefois par un gué au moulin de Senlis.

**Nicolas Boileau** (1636-1711) y a passé son enfance.

La commune accueille au début du XIX<sup>e</sup> siècle une **cohorte de la Légion d'honneur** lors de sa création.

Cette division administrative et territoriale de la France, visait à organiser l'Ordre de la Légion d'Honneur sur l'ensemble du territoire de la 1<sup>ère</sup> République Française puis du 1<sup>er</sup> Empire.

### **MONTGERON**

Un habitat **gallo-romain**, était situé à l'actuel gué de Senlis. Il servait au passage de **la Route entre Lutèce et Agendicum** (Sens) à l'époque romaine. Au Moyen Age, le village se situe sur la Route de Sens à Paris.


À cette fonction routière sont liés des crimes célèbres, l'affaire du courrier de Lyon (1795, 1796), attaque de la bande à Bonnot (1912), mais aussi le départ du premier Tour de France cycliste en 1903.




Montgeron connaît son essor au XIX<sup>e</sup> siècle, lorsque les bourgeois de Paris viennent y passer l'été. De nombreux artistes y séjournent : le graveur Jules Michelin, les peintres Jean-Baptiste Corot et Claude Monet, Paul-Marcel Dammann, médailleur et sculpteur, le romancier Hector Malot.






Des vestiges de la ceinture de fortifications du Camp retranché de Paris édifié en 1915 sont toujours visibles dans la forêt de Sénart. De nombreux arbres ont été préservés lors de l'édification. Ces installations ne verront jamais les combats ! Des « faux-Paris », leurres pour les observateurs, furent même construits. Les matériels furent retirés et les forts désarmés dès la fin de l'année.



## HÉBERGEMENTS

	<b>PARIS, 4<sup>ème</sup> arrondissement</b>		€
AJ	Auberge de Jeunesse 6 Rue de Fourcy (400 couchages au total des 3 AJ) Repas 10,5 € et PDJ 4 €.	01 42 74 23 45	48,3
AJ	Auberge de Jeunesse 11 Rue du Fauconnier	01 42 74 23 45	48,3
AJ	Auberge de Jeunesse 12 Rue des Barres	01 42 74 23 45	48,3
H	Grand Hôtel Loiret 8 Rue des mauvais garçons	09 77 31 14 05	70
H	Hôtel du 7 <sup>ème</sup> Art 20 Rue Saint-Paul	01 44 54 85 00	75
H	Le Pratic 9 Rue d'Ormesson	01 48 87 80 47	79
H	Hôtel de Nice 42bis Rue de Rivoli	01 42 78 55 29	80
H	Jeanne d'Arc du Marais 3 Rue Jarente	01 48 87 62 11	81
	<b>PARIS, 9<sup>ème</sup> arrondissement</b>		
AJ	Régent Montmartre 37 Bd Rochechouart	01 48 78 24 00	20
	<b>PARIS, 10<sup>ème</sup> arrondissement</b>		
AJ	Gare du Nord Hostel 5 rue de Dunkerque	01 70 08 52 22	26
AJ	Generator Hostel 11 place du Colonel Fabien	01 70 98 84 00	43
	<b>PARIS, 11<sup>ème</sup> arrondissement</b>		
AJ	Les Piaules 59 Bd de Belleville	01 43 55 09 97	25
	<b>PARIS, 12<sup>ème</sup> arrondissement</b>		
H	Hôtel de Marseille 21 Rue d'Austerlitz	01 43 43 54 22	40
H	Nièvre Hôtel 18 Rue d'Austerlitz	01 43 43 81 51	40
H	Modern's Hôtel 11 Rue d'Austerlitz	01 43 43 61 17	60
H	Hôtel de l' Aveyron 5 Rue d'Austerlitz	01 43 07 86 86	63
H	Hôtel des 2 Gares 234 Rue de Bercy	01 46 28 71 38	70
H	Luxor Bastille 22 Rue Moreau	01 43 43 34 82	75
	<b>PARIS, 13<sup>ème</sup> arrondissement</b>		
A P	Mme Gladys Bonder 32 Rue du Javelot	01 45 83 31 75 06 33 25 14 61	PVF
	<b>PARIS, 17<sup>ème</sup> arrondissement</b>		
A P	AP S.A. ☎ 2 jours avant	01 60 65 54 02	PVF

	<b>PARIS, 18<sup>ème</sup> arrondissement</b>		€
H	Bervic Montmartre 4 rue Bervic	01 46 06 49 49	15
	<b>PARIS, 19<sup>ème</sup> arrondissement</b>		
AJ	Beautiful City Hostel 12 rue de l'Atlas	01 44 52 80 65	25,5
AJ	St Christopher's Inn Canal 159 rue de Crimée	01 40 34 34 40	22,9
	<b>PARIS, 20<sup>ème</sup> arrondissement</b>		€
	The Loft Hostel 70 rue Julien Lacroix	01 42 02 42 02	19,9
	<b>CHARENTON-LE-PONT</b>		
A P	AP Emmaüs 2 Avenue de la Liberté	01 48 93 25 33	PVF
H	Étap Hôtel 2 place de l'Europe	08 92 68 06 71	55
H	Ibis Hôtel 2 place de l'Europe	0149 77 55 55	76
H	Citéa 203 Rue de Paris	01 58 73 64 00	80
	<b>ALFORTVILLE</b>		
H	Les Hirondelles 59 Rue Louis Blanc	01 43 96 92 05	30
H	Hôtel de la Poste 152 Rue Paul Vaillant-Couturier	06 67 01 41 25 01 43 75 59 64	50
H	Le Printemps Nag-Won 65 Rue Véron	01 43 75 30 87	49
	<b>CHOISY-LE-ROI</b>		
H	Hôtel de la Gare 2 Rue de la Liberté à Choisy	01 48 92 89 00	50
	<b>CHOISY-LE-ROI (suite)</b>		
H	Choisy 74 Avenue de la République	01 48 84 72 00 06 20 06 41 60	40
H	Le Parc Hôtel 4 bis Rue A.e Brault (10 couchages / 3 Ch.) PDJ 8 €. Restaurants	01 48 84 75 89	60
	<b>VILLENEUVE-SAINT-GEORGES</b>		
A P	FM.D.  2 jours avant (2 couchages) Repas et PDJ (PVF)	01 60 65 54 02	PVF
H	Hôtel de la gare 24 Place Pierre Sémard	01 43 86 88 59	40
H	Hôtel du Rêve 288 Rue de Paris	01 43 89 14 55	40
H	Hôtel de l'Europe 104 Rue de Paris	01 43 89 24 79	45
H	Villeneuve-Saint-Georges 17 Rue Louis Armand ZA des Prés	01 57 32 34 61	49
H	HR Campanile 11 Rue Louis Armand ZA des Prés	01 43 86 40 84	89

	<b>CROSNE</b>		€
H	Formule 1, 3 Rue des Investisseurs ZA plaine	08 91 70 54 31	38
CH	M. Mosnier 56 Rue des Vignes	09 52 41 77 63	80
	<b>MONTGERON</b>		€
OT	Office du tourisme, 64 Av.de la République Oriente vers les particuliers et Congrégation	01 69 83 13 41	
AP	P. de P.  2 jours avant	01 60 65 54 02	PVF
AP	Paulette & Francis B.  2 jours avant	01 60 65 54 02	PVF
AP	Muriel Joffrin et Laurent Olivier 29 bis Rue Guynemer	01 69 03 85 04 06 43 93 75 89 06 87 82 26 17	PVF
AP	Françoise P.  2 jours avant (2 couchages) PDJ offert. Cuisine disponible	01 60 65 54 02	PVF
AP	Didier Viala 11 Allée Georges Cottin Accueil église et accompagnement lendemain (4 couchages lits / 2 chambres.) Lave-Linge Nuitée, Repas et PDJ & sandwich compris ++	01 69 52 10 74 06 77 18 01 54	25
H	Le Réveil Matin 22 Avenue Jean Jaurès	06 18 32 98 45	38
H	Confort Hôtel Centre Commercial Val d'Orly RN6	01 69 40 73 72	60

Il y a de nombreuses chambres à prix réduits dans des dortoirs dans Paris dans des « Hostels » de très bonne qualité avec des prestations complètes.



## PARCOURS

### 1 0,0 km, PARIS 4<sup>ème</sup> arrondissement, Cathédrale Notre-Dame de Paris

**Balisateur dans Paris : de rares petites coquilles jacquaires.**



Faire tamponner sa crédenciale à la sacristie de la Cathédrale Notre-Dame de Paris. Sur la place, se mettre sur le *point zéro des Routes de France*



S'éloigner de la Cathédrale jusqu'au bout de la place, s'engager à droite, **Rue de la cité**, marcher jusqu'à la **Rue de Lutèce** à gauche que l'on suit jusqu'au **Boulevard du Palais**.

Tourner à droite vers le **Pont au Change** (nom qui indique qu'autrefois il y avait un octroi à cet endroit) qui traverse la Seine.

Traverser le **quai de Gesvres**, la **place du Chatelet**, puis en face à droite le **Boulevard Sébastopol** pendant 50 m.

Entrer dans le **Parc de la Tour Saint-Jacques**, en posant la main sur la coquille du pilier. Faire tamponner sa crédenciale au guichet du gardien du parc dans sa cabine. **Attention, il n'est présent que l'après-midi.** Sinon, le bar « Café-livre » situé de l'autre côté du parc, **Rue Saint-Martin**, vous rendra ce service.

### 0,8 km PARIS 4<sup>ème</sup> arrondissement, tour St-Jacques

**2 Depuis la Tour Saint-Jacques,** remonter le flot de voitures de la **Rue de Rivoli** sur 300 m, et virer dans la 1<sup>ère</sup> à droite derrière l'Hôtel de ville, **Rue Lobau** sur 70 m. La traverser ainsi que la **place Saint-Gervais** du nom de la dédicace du saint de cette Église.





**3** S'engager à droite, dans la **Rue de Brosse**, puis, à gauche la **Rue de l'Hôtel de ville**, rue droite qui s'incurve au bout. Traverser la **Rue du Fauconnier**, poursuivre par la **Rue de l'Ave Maria** qui donne dans la **Rue Saint-Paul**. On s'y engage à main droite pendant 30 m avant de rejoindre le **quai des Célestins**.



Hôtel Fieubert

**4** On remonte le trottoir jusqu'à noter une façade d'immeuble sur notre gauche à l'angle de la **Rue du Petit musc** : l'hôtel Fieubert. Passée cette rue, franchir le **Bd Henri IV**. En face, le chemin nous emmène **Rue Sully** aux odeurs chevalines issues de la Caserne des Célestins. Au bout, la **Rue Mornay** que l'on suit. Traversons la **Rue Crillon** et le **Boulevard Bourdon** pour emprunter en face la **passerelle Mornay**. Elle traverse le **Port de l'Arsenal**, port de Paris. Nous sommes dans le 12<sup>ème</sup> arrondissement de Paris.

**5** On vire à droite sur 10 m sur le **Boulevard de la Bastille**, pour virer à gauche la **Rue Jules César**. Elle traverse la **Rue de Lyon** pour déboucher sur l'**Avenue Daumesnil**. On traverse vers l'escalier en face à gauche afin de gagner la « **Promenade Plantée** », **Coulée Verte René Dumont** sur 1,5 km.







6 Elle surplombe l'Avenue Daumesnil jusqu'à ce que la ligne droite tourne légèrement sur la gauche. Arriver à ce gnomon, qui donne l'heure exacte. Prendre le temps de lire le texte qu'il porte :

***LE TEMPS PASSE, PASSE LE BIEN.***

7 Suivre la passerelle piétonne en face, au-dessus du parc de Reuilly.

Quitter « la coulée verte » et au niveau de la rue, continuer sur 150 m jusqu'à la Rue Antoine-Julien Hiénard. L'engager sur la droite et traverser l'Avenue Daumesnil pour enfiler la Rue Bignon qui donne dans la Rue de Charenton.

8 La remonter à gauche pendant 1,4 km (20mn). Jusqu'au Boulevard Poniatowski (ou Boulevard des Maréchaux).

**6 km PARIS, Porte de Charenton**

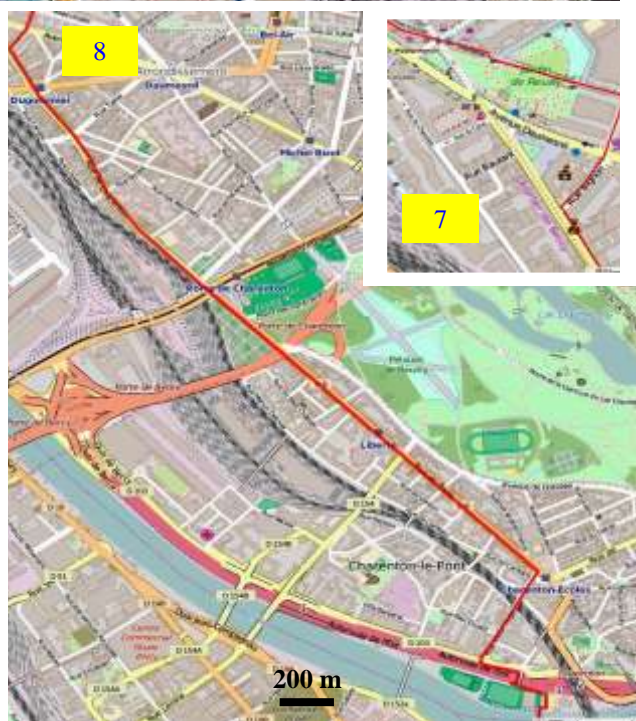
Passer le pont et poursuivre par l'Avenue de la Porte de Charenton, 350 m. Passer le périphérique, vous êtes Porte de Charenton.

Entrer dans la Rue de Paris à Charenton-le-Pont. C'est la fin du bruit urbain.

Marcher dans la Rue de Paris sur 1,2 km jusqu'à l'angle des Rues de Paris et Victor Hugo à Charenton-le-Pont.







**7,6 km, CHARENTON-LE-PONT, angle Rues de Paris et Victor Hugo**

Tourner à droite dans la Rue Victor Hugo jusqu'au quai des Carrières.

9

Passer par le square du 8 mai 1945 à gauche. Emprunter le passage piéton pour traverser. Remonter à gauche vers le pont pendant 60 m et le franchir. Passer au-dessus des 2 voies de l'autoroute de l'Est.

Enfiler la piste cyclable qui indique Alfortville. Sortir du pont par la droite (passage piétons oblige), puis descendre à gauche sur 50 m. Toujours le long de la piste cyclable, tourner à droite deux fois pour accéder la passerelle d'Alfortville.

**8,5 km, ALFORTVILLE, passerelle**

10

Depuis la passerelle, partir à droite vers le quai d'Alfortville et passer par les quais pour rejoindre la confluence avec la Seine sous Chinagora.

**Rester sur le chemin qui borde l'eau pendant les six prochains kilomètres sauf en cas d'inondation ou de travaux.**

Le chemin passe sous le pont d'Ivry. Poursuivre le long du quai Blanqui. Il changera de nom au barrage du Port aux anglais avec ses écluses et son pont. Le quai devient « quai Jean-Baptiste Clément », puis un peu plus loin « quai de la Révolution ».



Le GNOMON de la promenade plantée  
**LE TEMPS PASSE, PASSE LE BIEN**



**11** Après la station de pompage, ignorer le chemin qui arrive sur la gauche. Peu après, une passerelle industrielle d'alimentation en gaz de GDF traverse la Seine.

Passer sous l'**A86**, et de suite prendre à droite **le chemin le long de la Seine** jusqu'au « **quai Pompadour** » que l'on suit et qui devient « **quai des Gondes** » au pont de Choisy-le-Roi.

**14,9 km, CHOISY-LE-ROI, pont**

**12** Marcher sur le **bord de Seine** pendant 3 km. Quitter les berges et monter à gauche l'allée Charles Benoist et poursuivre sur la droite par l'**Avenue de Choisy / D 138** sur un bon kilomètre pour retrouver sur la droite les **bords de Seine** jusqu'au parking de la gare SNCF de Villeneuve-Saint-Georges.







## 19,9 km, VILLENEUVE-SAINT-GEORGES, Gare SNCF

**13** À la sortie du parking SNCF, **laisser le tunnel qui va en**  
**sur la**

**gauche**, et passer **sous le pont SNCF** en longeant la rivière. **Monter les escaliers** et rester sur le trottoir de la **D 606, avenue du 8 mai 1945**) qui traverse au-dessus de l'Yerres vers sa rive gauche sur 130 m. Au carrefour, tourner à gauche et franchir l'Yerres vers sa rive droite par **l'Avenue de Melun**. Puis, Se diriger à droite dans la **Rue de Crosne**.

**14** En entrant dans Crosne, la **Rue de Crosne devient**  
**e de la**

**République**, puis **Avenue Jean Jaurès**. Le chemin **est à droite entre la pharmacie et la Mairie**, 35 **Avenue Jean Jaurès**.

## 22 km, CROSNE, Mairie

**15** Entrer et traverser le **Parc Anatole France**. (ouvert de 8 à 20 h), parcours balisé. Suivre l'allée sur la droite et à la rivière, obliquer à gauche. S'engager sur la passerelle qui mène sur **l'allée de la 1<sup>ère</sup> Cohorte de la Légion d'Honneur** jusqu'à une autre passerelle et s'engouffrer dans le bois sur la gauche.



Le chemin serpente et donne **Rue du Moulin de Senlis**.

**16** En suivant le trottoir sur votre gauche, **75 m plus loin à droite, le passage en-dessous de la voie ferrée**, vous mène sur la commune de Montgeron.

On croise le **Chemin Noir**, que l'on laisse pour s'engager dans une voie du joli nom de « **Rue des Prés Montagne de Crèvecoeur** » jusqu'à **l'Avenue de la République** à 460 m.

La remonter à gauche sur 100 m jusqu'à l'Église Saint-Jacques le Majeur, terme de cette 1<sup>ère</sup> étape.

## 23,5 km, MONTGERON, Église Saint-Jacques.



## NOTES DU PÈLERIN





Monter la côte de la [Rue Saint-Jacques](#). À la [fourche](#), [place du Pilon](#) bifurquer légèrement à gauche la [Rue Montant au Palais](#), jusqu'à la hauteur de l'[Église Saint-Jean](#).

**17,6 km, JOIGNY, Église Saint-Jean**



