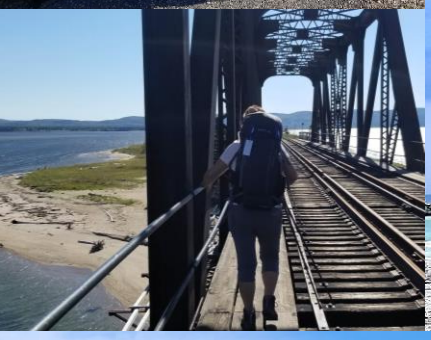
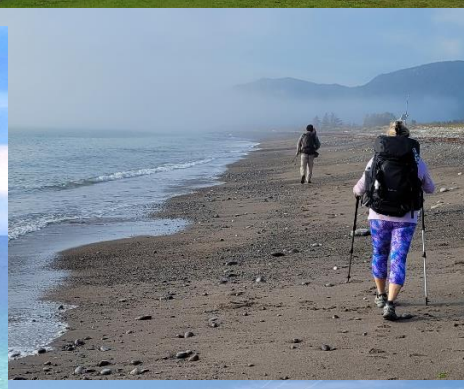
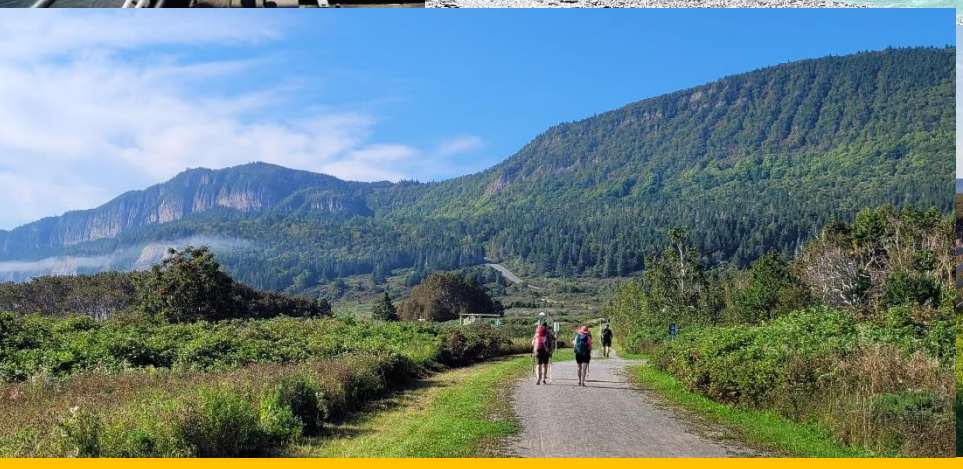
Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!




Séjour pèlerin au bout du monde!

Forillon, Baie de Gaspé et Percé

130 km de pérégrination – 13 au 21 septembre 2024

Une démarche de pèlerinage proposée par Bottes et Vélo

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Marchez au bout du monde!

Chemin de randonnée, chemin d'intériorité…

Magtogoek est le nom que les Algonquins avaient donné au fleuve Saint-Laurent. Cela signifie *le chemin qui marche*. En suivant ce chemin d'eau découvrez l'immensité des paysages! Des falaises du Parc Forillon, en longeant la baie de Gaspé, en passant sur les plages des barachois, le Golfe du Saint-Laurent est spectaculaire. Venez marcher dans ce havre de paix jalonné de pittoresques villages côtiers! Laissez-vous inspirer par l'air du large!

« Les pas du pèlerin sont comme le doigt du lecteur. Tout comme la lecture d'un roman éveille l'esprit, engendre des images, ranime des souvenirs, déclenche des idées nouvelles et fait réfléchir, la lecture du chemin éveille le pèlerin et le déplace autant physiquement que spirituellement. »
Bottes et Vélo

Marcher la Gaspésie, c'est entrer en synchronicité avec la nature. C'est vivre le vent, les vagues, la brume et les levers de soleil. C'est découvrir des plages de sable coloré et des montagnes vertigineuses. Le parcours invite à ralentir, à alléger le tourbillon de ses pensées pour cheminer en toute simplicité au rythme des marées en laissant son regard se noyer dans l'infini de l'horizon.



Percé



Cap-Bon-Ami

Un tel environnement, loin des tracas du quotidien, offre l'espace idéal pour poser un regard sur sa route de vie, relire sa propre histoire. Bottes et Vélo vous invite à vivre ce temps d'arrêt, à travers un accompagnement professionnel qui saura vous aider à saisir, avec discernement, l'essence même de l'expérience pèlerine. Pour ce séjour, un parcours vous est tracé qui vous fera vivre les hauts et les bas du pèlerin. Passant de la quiétude, aux émotions fortes du dépassement de soi, des plaisirs de la découverte à l'inconfort de l'inconnu.

La démarche du pèlerin, telle que réfléchie par Bottes et Vélo, s'inscrit dans un processus élaboré en trois phases : lire/lier – délire/délier – relire/relier; dont l'objectif est de gagner en liberté pour développer un art de vivre qui soit en cohérence avec tout son être. Au fil des jours, à travers diverses activités, sur la route et en soirée, vous serez appelé à vivre le déplacement intérieur pour tendre toujours davantage vers cet espace de discernement du bon goût de la vie.

Venez profiter du contact apaisant d'un environnement dépouillé et énergisant et faire le plein d'un bien-être intérieur!



Plage du Coin du Banc

Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0. Courriel : Infos@bottesetvelo.com Tél. : 418-208-5367

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

TARIF 2024

1870$ (taxes incluses)

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 570$
(100 $ non-remboursable dès l'inscription)
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 650$ CHACUN (1ER MAI ET 1ER JUILLET 2024)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 18 PARTICIPANTS)

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement (toutes les nuitées en chambre partagée ou dortoir)
- 2 repas/jour (tous les déjeuners et soupers, dont un souper gastronomique)
- Le transport de retour de Percé vers votre voiture à Rivière-au-Renard
- La logistique et l'organisation du séjour.
- La formation et l'accompagnement :
  - Accompagnement personnalisé pour la préparation en vue du pèlerinage.
  - Accompagnement sur le chemin et soutien technique pour bien vivre physiquement le pèlerinage;
  - Exercices de discernement, temps de réflexion et partages en groupe pour intégrer la démarche du pèlerin;
  - Accompagnement individualisé pour bien vivre le déplacement intérieur.

Le tout offert par des professionnels de l'éducation et de l'accompagnement spirituel.

LE TARIF N'INCLUT PAS

- Le transport d'arrivée et de départ en Gaspésie
- Les assurances voyage
- Les frais de vos diners
- Les dépenses personnelles, les boissons et les pourboires.

Point de rencontre, le vendredi 13 septembre, à 19h00

à l'Auberge Le Caribou, de Rivière-au-Renard.
(82 Boul Renard O, Gaspé, QC, G4X 5H1)

Un groupe privé Facebook sera formé pour diffuser les informations concernant la préparation du séjour et offrir la possibilité aux participants d'organiser du covoiturage pour se rendre au point de rencontre.

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Qu'est-ce que : « Bottes et Vélo – Le pèlerin dans tous ses états » ?

Bottes et Vélo est un centre de formation qui a développé une expertise dans l'accompagnement du pèlerin-randonneur, tourné vers un art de vivre biophile. Le **pèlerinage** y est réfléchi comme mouvement ternaire dans l'articulation de ses trois pôles : **pèlerin, chemin et sanctuaire.**



Le **pèlerin** est celui qui se met en marche, à l'écoute de cet appel qui vibre en lui, ce désir d'un mieux-être. Le **chemin** est cet espace en mouvement, signe concret de la progression du pèlerin. Il est le lieu de prises de conscience, de rencontres et d'interpellations. Le **sanctuaire**, c'est l'horizon du pèlerin, celui vers lequel il tend, un espace qui appelle le meilleur en soi et qui pose inlassablement la question : « Où vas-tu? ».

L'approche de Bottes et Vélo se fonde sur l'acte de lire. Tout autour de nous n'est que signes qui attendent d'être lus. *Comment les lisons-nous? Qu'est-ce qui influence notre lecture du quotidien?* La démarche proposée invite à développer un art de « lire » tant l'environnement extérieur que les motions intérieures. Cet exercice de « lecture » sensible et dynamique engage l'être dans sa globalité. Lire se fait à partir de nos cinq sens mais aussi avec toute notre histoire de vie. À travers ce processus, chacun de nous lit, délit et relit pour tracer des trajectoires signifiantes, pour goûter la vie pleinement et consciemment. Cette expérience nous ouvre au plaisir d'un vivre ensemble épanouissant où le meilleur de nous-mêmes cherche à s'actualiser.

L'exercice pèlerin, ainsi proposé, tient compte de notre humanité dans toutes ses dimensions : physique, psychique et spirituelle. Lors des pèlerinages, partages en groupe, échanges individuels et exercices pratiques alimentent nos réflexions et rythment les journées. Cet exercice permet de recontacter notre enracinement humain, d'identifier nos repères de vie, d'être présent à l'instant, de repenser le contenu et le poids de notre sac de vie pour en dégager une direction plus claire.

- ***Une démarche de discernement à travers l'exercice de la marche!***

Les accompagnateurs et pèlerins exercés de Bottes et Vélo :



Brigitte Harouni



Éric Laliberté

Brigitte Harouni et **Éric Laliberté** sont co-fondateurs de Bottes et Vélo – le pèlerin dans tous ses états! Tous deux issus du domaine de l'éducation et formés à l'accompagnement spirituel ignatien, ils accompagnent les pèlerins-randonneurs dans leur démarche depuis 2014. Ils sont co-auteurs du livre : « Marcher, parler, écouter – L'exercice pèlerin » (Novalis 2021).

Brigitte Harouni détient une maitrise en orthopédagogie. Elle a développé une expertise au niveau des processus d'apprentissage et dans l'implantation d'un changement. Elle agit à titre d'experte dans la mise en application pédagogique de l'exercice pèlerin développé par le centre Bottes et Vélo.

Éric Laliberté, doctorant en théologie (Université Laval), spécialisé en accompagnement spirituel du pèlerin, est responsable de la formation spécialisée en accompagnement spirituel au Centre de spiritualité Manrèse. Il est également chargé de cours, en études pèlerines, à la faculté de théologie et de sciences religieuses de l'Université Laval. Il est l'auteur du roman « Le champ d'étoiles », un roman portant sur l'expérience pèlerine (2008).

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Itinéraire

Jour 1	Rivière-au-Renard
• 19h00 Accueil à l'Auberge Le Caribou. • 19h30 Présentation et introduction à la démarche.	
Jour 2	Rivière-au-Renard à Cap-des-Rosiers (23 km)
• Journée de marche sur la route qui aborde la pointe Forillon. Magnifiques paysages du littoral gaspésien. Possibilité d'observation de phoques, de baleines et d'oiseaux marins. • Diner : prévoir un lunch ou épicerie et casse-croûte en route. **Penser avoir un lunch pour le lendemain.** • Souper : service de traiteur Le Brise Bise. Coucher au Motel Le Pharillon.	
Jour 3	Cap-des-Rosiers à Cap-aux-Os (20 km)
• Courte halte au Phare de Cap-des-Rosiers. Halte au belvédère du cap Bon-Ami, espace naturel grandiose. Traversée du parc Forillon par les sentiers de randonnée. • Dîner : avoir un lunch. • Souper : Repas communautaire cuisiné tous ensemble. Coucher en dortoir à l'auberge La petite École de Forillon.	
Jour 4	Cap-aux-Os à Gaspé (27 km)
• Marche sur la petite route qui fait le tour de la Baie de Gaspé. Halte sur la plage de Penouille. Halte au sanctuaire de Pointe-Navarre. • Diner : Prévoir un lunch ou dépanneur en chemin (Fontenelle) • Souper au restaurant Brise Bise. Coucher à l'hôtel Rodeway Inn.	
Jour 5	Gaspé à Prével (25 km)
• Marche sur la piste cyclable boisée et sur la plage, traversée sur le pont ferroviaire. Marche sur le barachois. • Diner : prévoir un lunch. (épicerie dans Gaspé) • Souper et coucher à l'auberge du golf Fort-Prével.	
Jour 6	Prével à St-George-de-Malbaie (11 km)
• Marche sur la route le long des falaises rouges. Halte au site de la Tête d'Indien. • Diner : épicerie sur la route. • À l'hébergement, possibilité de marcher les sentiers de la Pointe Saint-Pierre ou de se détendre dans le spa. • Souper et coucher au motel Nordet.	
Jour 7	St-George-de-Malbaie au Coin-du-Banc (15 km)
• Marche le long d'une petite route secondaire. Traversée du barachois par la dune de sable et le pont ferroviaire. Plage d'agates, de jaspes et de coquillages. • Diner : Prévoir un lunch (épicerie en chemin). • Souper et Coucher à l'Auberge du Camp de Base.	
Jour 8	Coin-du-Banc à Percé (9 km)
• Marche par montagnes et falaises. Halte au belvédère du Pic de l'Aurore. Descente panoramique sur Percé. • Diner et temps touristique personnel dans Percé (le Rocher, le quai, la promenade, les boutiques, …) • Souper au restaurant La Boite à Fruits de Mer. Coucher au Motel L'Églantier.	
Jour 9	Percé à Rivière-au-Renard (Autobus)
• 9h30 : Départ de Percé avec le service d'autobus RÉGIM • 11h15 (environ) – Arrivée à Rivière-au-Renard – Départ du groupe.	

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Séjour pèlerin sur La Voie du St-Laurent – entre Rivière-au-Renard et Percé

Itinéraire de 130 kilomètres – 8 jours de marche



Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0. Courriel : Infos@bottesetvelo.com Tél. : 418-208-5367

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

La vie pèlerine en chemin – Informations utiles

- La journée de marche se fait de façon autonome. Ayant toutes les directives en main, chaque personne a la liberté de marcher à son rythme et de faire les pauses qui lui conviennent.
- Chaque personne porte son bagage (sac à dos) d'un hébergement à l'autre.
- Chaque personne effectue sa lessive, souvent quotidiennement et à la main. Occasionnellement, certains hébergements offrent les installations de buanderie.
- Il est recommandé de mettre le contenu de son sac dans de petits sacs étanches (de type Ziploc). Ceci permet de compartimenter son matériel et en assure une meilleure étanchéité en cas de pluie.
- Les nuitées se font dans divers types d'hébergements (auberge de jeunesse, hôtel, motel, chalet, …). Chacun expérimente donc aléatoirement et alternativement diverses formes de chambrées (dortoir, chambre partagée, chambre individuelle, …).

Liste du matériel recommandé

Matériel de base	Nécessaire de toilette
✓ 1 sac à dos (30 à 40 litres) ✓ 1 gourde ou « camel back » ✓ 2 bâtons de marche ✓ 1 chapeau ou casquette ✓ 1 paire de bottes ou souliers de randonnée ✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables ✓ 1 carnet de notes et crayon Nous prendrons en charge la préparation d'une trousse de premiers soins pour le groupe. Mais pensez à apporter ce que vous jugez nécessaire pour votre santé personnelle et vos soins.	✓ 1 serviette (facultative)* ✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats) ✓ 1 petit rouleau de papier de toilette ✓ 1 savon pour la lessive
	Vêtements (le moins lourd possible)
	✓ 1 chandail chaud ✓ 1 imperméable ou un poncho ✓ 2 kits pour marcher (pantalon/short + t-shirt) ✓ 1 kit d'après-marche confortable ✓ 4 paires de bas ✓ des sous-vêtements ✓ 1 pyjama ✓ Gants, tuque, cache-cou (facultatif)

* La literie et les serviettes de bain sont fournies dans tous les hébergements.

Modèle de sac à dos recommandé :



Modèle de sac à dos déconseillé :



** Votre sac à dos ne devrait pas peser plus de 15 lbs (7 à 8 kg) environ, une fois complété.

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

FORMULAIRE D'INSCRIPTION – Séjour pèlerin en Gaspésie – 2024

IDENTIFICATION		
Nom :		Prénom :
Date de naissance :	Âge :	Téléphone :
Adresse :		
Courriel :		

SÉJOUR **Sur inscription, un dépôt de 570$ est exigé.**

Je m'inscris au voyage pèlerin :

☐ La Voie du St-Laurent – Secteur Forillon-Gaspé-Percé : 13 au 21 septembre 2024 (Tarif : 1870$)

SANTÉ		
Souffrez-vous de maladies ou handicaps dont il faudrait tenir compte dans la planification de votre séjour?	☐ Oui ☐ Non	Si oui, spécifiez :
Souffrez-vous d'allergies alimentaires?	☐ Oui ☐ Non	Si oui, lesquelles :
Est-ce qu'il y a d'autres informations concernant votre santé qu'il serait important de nous transmettre?	☐ Oui ☐ Non	Si oui, lesquelles :

Bottes et Vélo se réserve le droit de mettre fin au séjour de quiconque omet de signifier certaines informations importantes, compromettant ainsi sa sécurité ou sa santé, durant le séjour.

CONTACT Personne à contacter en cas d'urgence (spécifiez le lien):

Nom et lien : Téléphone :

POLITIQUE D'ANNULATION – 100 $ non-remboursable dès l'inscription

- Toute inscription annulée moins de 90 jours avant le séjour sera remboursée à 75%.
- Toute inscription annulée moins de 60 jours avant le séjour sera remboursée à 50%.
- Toute inscription annulée moins de 30 jours avant le séjour ne sera pas remboursée.

RESPONSABILITÉ (cochez)

☐ Je dégage Bottes et Vélo et ses intervenants de toutes responsabilités en cas de blessures accidentelles ou résultant de mon état de santé.

Initiales : ____ **Chaque participant se charge d'être couvert par des assurances personnelles de voyage.**

PHOTOS (cochez si vous êtes d'accord)

☐ oui ☐ non : J'autorise Bottes et Vélo à utiliser les photos prises de moi pendant le séjour à des fins publicitaires.

Mode de Paiement (cochez votre sélection)

- Dépôt de 570 $, à l'inscription.
- Balance de paiement : 2 versements de 650$ chacun (1er mai et 1er juillet 2024)

☐ Paiement par chèque ☐ Carte de crédit (PayPal) ☐ Virement Interact

SIGNATURE

Je reconnais avoir pris connaissance de l'ensemble des dispositions de ce voyage et de ses politiques d'annulation.

Signature : Date :

Faites parvenir votre fiche d'inscription et votre paiement à l'adresse suivante :

Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0

Votre chèque doit être libellé au nom de : Bottes et Vélo Inc.