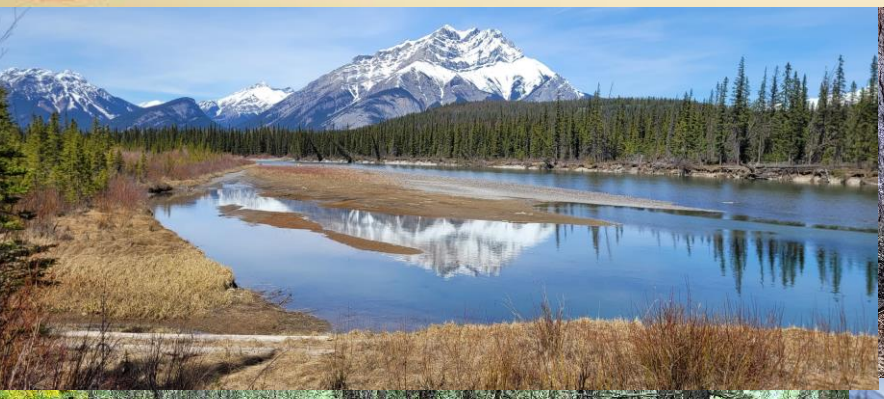
Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!









Les Rocheuses

Immersion en montagne entre Dead Man's Flats et Jasper (Alberta)!

100 km de pérégrination, du 6 au 13 mai 2025

Une démarche de pèlerinage proposée par **Bottes et Vélo**

Logistique en collaboration avec *Voyage Vasco Lachute*

Les Rocheuses – Immersion totale au cœur des montagnes !



Canmore

Marcher les Rocheuses, c'est plonger aux sources de la vie, là où la beauté et la simplicité sont magnifiées. Venez vous perdre dans cet univers enchanteur pour vous retrouver pleinement dans cette connexion profonde avec la nature !

8 jours d'époustouflantes pérégrinations dans un décor mythique.
100 km 100% nature !

« 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



Banff

Un espace d'abondance et de démesure. Des paysages sauvages qui s'étendent à perte de vue. Un temps qui s'écoule en parfaite harmonie, synchronisé avec le rythme de la nature. Une faune omniprésente. Une flore riche et enveloppante. Cette chaine de montagnes dont la réputation n'est plus à faire, offre une expérience de vie unique.

Entre Dead Man's Flats et Jasper, l'itinéraire proposé enchaine les sentiers forestiers, les pistes cyclables et les chemins de terre. Il traverse la vaste vallée de la Bow River, s'élève au sommet de Sulphure Mountain, longe des lacs turquoise et des rivières aux eaux translucides. L'imposance et le grandiose de cet environnement submerge et invite à faire preuve tout à la fois d'audace et d'humilité.



Edith lake

Un tel temps d'escapade, loin de chez soi, est un temps idéal pour poser un regard sur sa route de vie, la relire pour mieux la poursuivre. **Bottes et Vélo vous invite à le vivre à travers un accompagnement professionnel qui saura vous aider à saisir, avec discernement, l'essence même de l'expérience pèlerine.** 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 et à vous approprier les bienfaits de votre pèleriné afin de les intégrer à votre quotidien.



Sulphure Mountain

Laissez-vous surprendre par l'expérience pèlerine!
Laissez-la vous parler!

TARIF 2025

À partir de 3560 $ CAN* (taxes incluses)

**Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change actuels (septembre 2024).*

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1560 $

(100$ non-remboursable dès l'inscription)

BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1000$ CHACUN (1ER FÉVRIER ET 1ER MARS 2025)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 16 PARTICIPANTS)

LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
  - Les vols aller et retour entre Montréal et l'Alberta (Aller : Montréal-Calgary / Retour : Edmonton-Montréal);
  - La navette entre l'aéroport de Calgary et le premier hébergement;
  - La navette de Canmore à Dead Man's Flats
  - La navette entre Banff et Lake Louise
  - La navette entre Lake Louise et Jasper
  - La navette entre le dernier hébergement et l'aéroport d'Edmonton.
- L'hébergement : toutes les nuitées (7) en chambres partagées ou dortoirs.
- Repas : Tous les déjeuners (7) et soupers (7).
- Le billet de descente en gondole à Sulphure Mountain.
- 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 SÉJOUR N'INCLUT PAS

- Le transport jusqu'à l'aéroport de Montréal;
- Les assurances voyage;
- Les frais de tous les diners;
- Les dépenses personnelles, les boissons et les pourboires.

Une rencontre virtuelle est prévue avant le départ et un groupe privé est créé dans Facebook pour diffuser des informations concernant la préparation du séjour et accompagner les participants dans l'organisation de leur transport pour se rendre à l'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal.

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 qui a développé une expertise dans l'accompagnement du pèlerin-randonneur, tourné vers un art de vivre. Le **pèlerinage** y est réfléchi comme spiritualité du voyageur, une manière de construire du sens en se déplaçant tant extérieurement qu'intérieurement.



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, lieu de prises de conscience, de rencontres et d'interpellations. Le **sanctuaire** est l'horizon du pèlerin, celui vers lequel il tend, un espace qui cherche le meilleur et qui pose inlassablement la question : « Où vas-tu? ».

Enfin, **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

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

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).

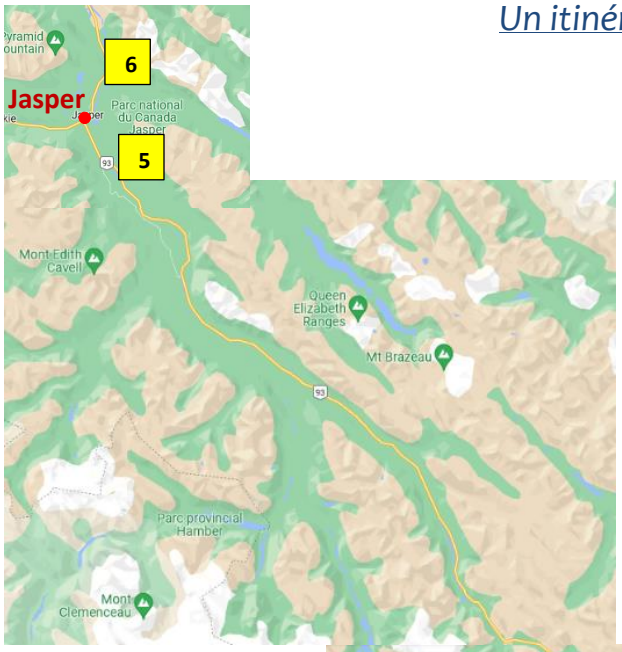
Itinéraire

Jour 1	Montréal – Calgary – Canmore (105 km en autobus)
• Départ de l'aéroport de Pierre-Elliott Trudeau • Arrivée à l'aéroport de Calgary • Navette de l'aéroport à Canmore • Nuitée à l'hôtel Basecamp Resort de Canmore	
Jour 2	**Dead Man's Flat – Canmore (14 km)**
• Départ avec une navette jusqu'au début du sentier dans Dead Man's Flat. • Petits sentiers, chemins forestiers et pistes cyclables (niveau facile) • Forêt, large vallée et points de vue sur la Bow River • Villages aux maisons majestueuses, terrasses/cafés dans la jolie ville de Canmore entourée de montagnes • Nuitée dans le même l'hôtel (Basecamp Resort)	
Jour 3	**Canmore – Banff (24 km)**
• Chemins forestiers et sentiers tortueux à travers bois (niveau moyen) • Traversée du Parc Provincial de Canmore; Forêt d'épinettes et de sapins au couvert de mousses et de lichens • Découverte du village touristique de Banff • Nuitée à l'hôtel Bestwestern	
Jour 4	**Banff (14 km)**
• Sentier longeant la rivière et montée au sommet de Sulphure Mountain (niveau difficile) • Montée panoramique, paysage grandiose, horizon infini • Descente avec la gondole • Transport en autobus jusqu'à Lake Louise (60 km) • Nuitée à l'auberge de jeunesse HI Lake Louise	
Jour 5	**Lake Louise (16 km)**
• Piste cyclable et sentier de marche (niveau facile) • Marche aux abords du château Lake Louise et en bordure du lac, désigné « joyau du Canada » • Nuitée à la même auberge (HI Lake Louise)	
Jour 6	**Lake Louise – Columbus Icefield – Jasper (120 km en autobus et 15 km de marche)**
• Navette (230 km) de Lake Louise à Jasper sur la Route des Glaciers, l'une des 10 plus belles routes au monde • Arrêt au champ de glace Colombia; vue de la vallée glacière • Sentiers des Five Lakes (niveau modéré); lacs émeraude, parcours boisé et vue panoramique sur la rivière • Nuitée à l'hôtel Jasper Inn	
Jour 7	**Jasper (17 km)**
• Sentier descendant le long du Canyon et route de terre (niveau facile) • Visite de Maligne Canyon le long des cascades et de la rivière • Plage de sable au bord du lac Edith • Visite de la ville de Jasper • Nuitée au même hôtel (Jasper Inn)	
Jour 8	**Jasper – Edmonton (390 km en autobus)**
• Navette de l'hébergement vers l'aéroport d'Edmonton • Départ de l'avion • Arrivée à l'aéroport de Montréal	

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

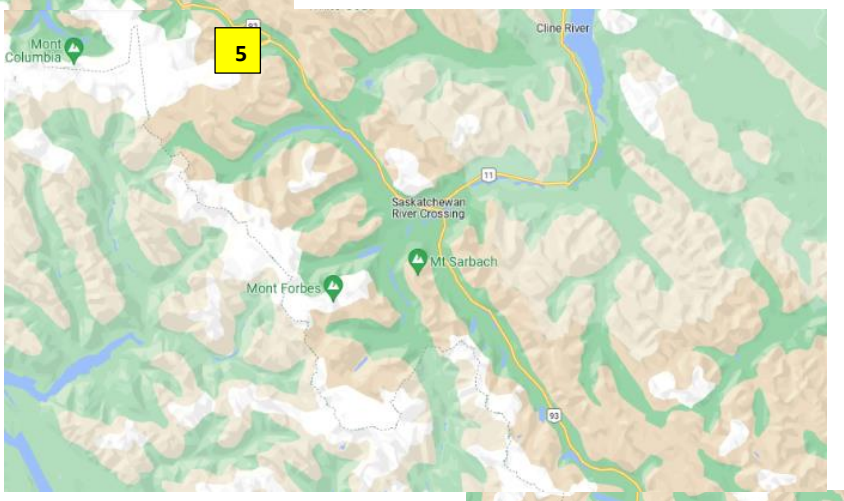
Parcours pèlerin à travers les Rocheuses

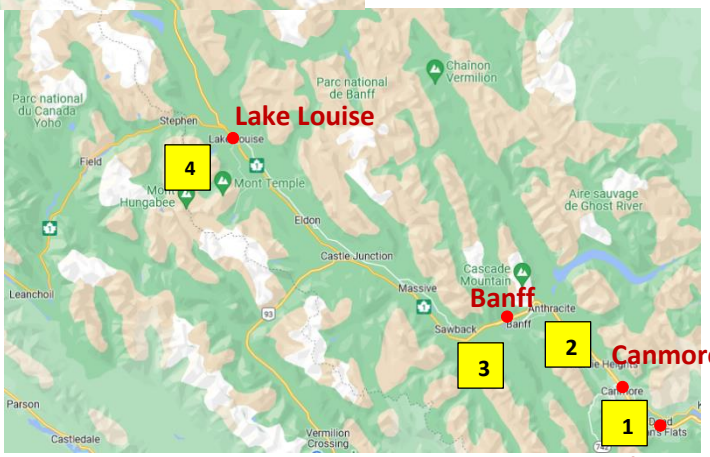
Un itinéraire de 100 kilomètres



Bien que les sentiers empruntés soient bien balisés, un guide du pèlerin électronique vous sera remis.

Il vous sera donc nécessaire d'avoir un appareil (cellulaire, Ipad ou IPod) afin de lire vos cartes et de vous orienter de manière autonome durant le séjour.





Secteur marché selon le jour de marche

Capsule voyage – informations utiles

- **Dénivelé :** Comme le séjour se passe dans les Montagnes Rocheuses, il est naturel que notre parcours offre une grande diversité de niveaux de difficulté. Ainsi, les sentiers le long des rivières et dans les vallées sont généralement peu escarpés, tandis que ceux à travers la forêt peuvent être sinueux et présenter des montées et des descentes modérées mais fréquentes. De plus, l'ascension de Sulphure Mountain est une montée abrupte, mais demeure tout à fait réalisable pour toute personne en bonne condition physique. Les dénivelés de marche varient donc considérablement d'un jour à l'autre, créant ainsi un défi qui, bien qu'exigeant physiquement, nécessite avant tout de savoir respecter son propre rythme de progression et d'avoir l'équipement adéquat pour ce genre d'exercice. C'est pourquoi il est recommandé d'avoir des chaussures conçues pour la randonnée ainsi que des bâtons de marche.

- **Préparation physique :** Pour profiter pleinement de ce voyage, une bonne condition physique est essentielle puisque nous marchons en moyenne 20 kilomètres par jour, en portant notre bagage sur le dos. Il est donc crucial de se préparer physiquement. Quelques semaines avant le départ, il est recommandé de marcher quotidiennement quelques kilomètres et de s'exercer à gravir des pentes ou des escaliers. Cette expérience demeure cependant accessible à des personnes de tous âges, car elle repose davantage sur l'endurance, l'écoute de soi et le respect de ses propres limites, plutôt que sur la force physique ou la performance.

- **Température :** Le mois de mai dans les Rocheuses offre des conditions idéales pour pèleriner. Bien qu'il soit généralement frais, il est important de noter que nos itinéraires traversent des altitudes variées, ce qui peut entraîner de grands écarts de température tout au long du séjour, allant de 10°C à 25°C. Notez qu'il est également possible d'avoir quelques journées assez chaudes pour permettre la baignade! Par conséquent, il est vivement recommandé de consulter les prévisions météorologiques quelques jours avant le départ afin de bien préparer son bagage.

- **Pluie :** Le mois de mai réserve toujours des moments de grisaille. Sur toute la durée du séjour, il est très probable que nous ayons une journée de pluie (ou de faible neige printanière). Par conséquent, il est essentiel de se préparer en apportant avec vous l'équipement nécessaire.

- **Faune locale:** Marcher sur les sentiers des Rocheuses vous permet de traverser les plus vastes réserves fauniques du Canada, inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous aurez l'assurance d'y observer une grande diversité d'animaux, tels que le wapiti, l'orignal, la chèvre de montagne, le mouflon, l'ours noir, le grizzly et le caribou. En mai, les ours, principale inquiétude de nos marcheurs, sortent tout juste de leur période d'hibernation. Il est recommandé de marcher en groupe et de faire du bruit pour leur signaler votre présence et ainsi ne pas les surprendre. Ils auront alors tendance à vous éviter. Bien qu'aucun incident ne soit survenu à ce jour, il est important de rester vigilant face à tous les animaux que vous pourriez rencontrer. La sécurité reste notre priorité absolue.

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, chalet). Chacun expérimente donc aléatoirement diverses formes de chambrées (dortoir, chambre partagée, chambre individuelle).

Liste du matériel recommandé

<table>
<tr><th>Matériel de base</th><th>Vêtements (le moins lourd possible)</th></tr>
<tr><td>✓ 1 sac à dos (30 à 40 litres)
✓ 1 gourde ou « camel back »
✓ 2 bâtons de marche
✓ 1 chapeau, casquette
✓ 1 paire de bottes ou souliers de randonnée
✓ 1 paire de souliers confortables
✓ 1 carnet de notes et crayon
✓ 1 téléphone cellulaire, IPad ou IPod, et son fil de recharge</td><td>✓ 1 chandail chaud ou polar
✓ 1 imperméable ou un poncho
✓ 2 kits pour marcher (pantalon + chandail)
✓ 1 kit d'après-marche confortable
✓ 4 à 5 paires de bas
✓ des sous-vêtements
✓ 1 pyjama
✓ Gants, tuque, cache-cou (facultatif)
✓ 1 maillot de bain (facultatif)</td></tr>
<tr><td>✓ 1 trousse de premiers soins

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.</td><td>Nécessaire de toilette
✓ 1 serviette
✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats)
✓ 1 rouleau de papier de toilette
✓ 1 savon pour la lessive</td></tr>
</table>

* La literie est fournie dans tous les hébergements.

Modèle de sac à dos recommandé :



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

FORMULAIRE D'INSCRIPTION - Voyage Pèlerin dans les Rocheuses - 2025

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

SÉJOUR **Sur inscription, un dépôt de 1560.00 $ est exigé.**

Je m'inscris au voyage pèlerin Les Rocheuses 2025:

☐ 6 au 13 mai 2025

Tarif : à partir de 3560.00$ - **Les prix sont calculés en fonction des tarifs en date du 1er septembre 2024**

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 1560.00 $, à l'inscription.
- Balance de paiement : 2 versements de 1000.00$ chacun (1er février et 1er mars 2025)

☐ Carte de crédit (PayPal) ☐ Virement Interact

SIGNATURE

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

Signature :

Date :