Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!









De Bruxelles à Amsterdam

<u>Un chemin à travers les Plats Pays</u>

280 km de pérégrinations

4 au 19 juin 2026

Une démarche de pèlerinage proposée par Bottes et Vélo

Logistique en collaboration avec *Voyages Lachute*

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS



Kinderdijk

Entre silence et lumière, entre combat et harmonie!

14 jours de pérégrinations entre Bruxelles et Amsterdam.
280 km d'histoire et de beauté.

« 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



Bruxelles

Ce chemin, qui relie deux joyaux de l'Europe du Nord, porte en lui les traces vivantes de l'histoire, du commerce, de la foi et des rencontres. De Bruxelles, cœur vibrant des Flandres, à Amsterdam, cité des canaux et de la lumière, vous avancerez entre pierre et eau, entre terre et vent, à la découverte d'un monde où le passé dialogue avec le présent.

Ici, les paysages parlent d'hommes et de luttes : luttes contre les marées et les tempêtes, contre une nature qu'il a fallu apprivoiser, conquérir, protéger. Mais aussi luttes entre peuples et nations, dont les plaines ont gardé la mémoire; champs de bataille devenus aujourd'hui lieux de paix et de recueillement.

L'itinéraire traverse villages flamands, polders apaisés, hautes digues et longs canaux, forêts silencieuses et villes chargées d'histoire et d'art. Les chemins de campagne, pistes cyclables et sentiers bordés de canaux offrent une marche tout en douceur, rythmée par les beautés naturelles du paysage. À chaque étape, un clocher, un beffroi, une place du marché, des œuvres artistiques, une odeur de bière brassée rappellent la richesse patrimoniale et humaine de ces terres façonnées par le courage et la persévérance.

Entre Bruxelles et Amsterdam, le pèlerin avance avec le corps et l'esprit, porté par la simplicité du chemin et la profondeur de ce qu'il découvre. Un itinéraire qui, assurément, laissera sa trace dans votre histoire personnelle.



Malines

Un tel temps d'escapade, loin de chez soi, est un temps idéal pour poser un regard sur sa route de vie, relire sa propre histoire. **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 : lier – délier – 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 bien décanter l'expérience, un temps de relecture vous est offert en fin de parcours, dans la belle ville d'Amsterdam. Ce temps, tel un sas de décompression, vous offrira l'espace pour absorber et retenir les bienfaits de votre pèlerinage, et préparer le retour dans votre quotidien.



Amsterdam

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

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 2026

À partir de 5350 $ CAN*

**Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change actuels (novembre 2025)*

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1550 $
(100$ non-remboursable dès l'inscription)
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1900 $ CHACUN (1ER FÉVRIER ET 15 MARS 2026)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 16 PARTICIPANTS)

LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
  - Le vol aller entre Montréal et Bruxelles;
  - La navette entre l'aéroport de Bruxelles et le premier hébergement;
  - Les transports terrestres entre Bruxelles et Grimbergen;
  - La navette entre le dernier hébergement et l'aéroport d'Amsterdam;
  - Le vol retour entre Amsterdam et Montréal;
- L'hébergement : Toutes les nuitées.
- Repas : 8 déjeuners et 13 soupers.
- 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 6 déjeuners, de tous les diners et le souper du premier soir dans Bruxelles.
- 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 l'organisation du séjour et accompagner les participants dans leur préparation.

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 spécialisé dans l'accompagnement du pèlerin-voyageur, où le déplacement est abordé comme un art de vivre en cohérence avec soi-même et avec le monde. Le **pèlerinage** y est vécu comme une spiritualité du mouvement : une manière de construire du sens en cheminant à la fois à l'extérieur et à l'intérieur de soi.

L'approche de Bottes et Vélo s'enracine dans l'acte de lire.



Tout autour de nous n'est que signes qui attendent d'être déchiffrés. *Comment les lisons-nous? Qu'est-ce qui influence notre lecture du quotidien?* La démarche proposée invite à développer un art de la « lecture » - celle de l'environnement extérieur comme celle des mouvements intérieurs. Cet exercice, à la fois sensible et vivant, engage l'être dans sa globalité. Lire, c'est mobiliser nos cinq sens, mais aussi toute notre histoire personnelle de vie. À travers ce processus, chacun lit, délit et relit son parcours pour tracer des trajectoires signifiantes, pour goûter la vie pleinement et gagner en liberté. Cette expérience ouvre au plaisir d'un vivre-ensemble épanouissant, où le meilleur de soi cherche à se révéler.

L'exercice pèlerin, tel que proposé, prend en compte l'être humain dans toutes ses dimensions : physique, psychique et spirituelle. Au fil du pèlerinage, des partages en groupe, des échanges individuels et des exercices pratiques nourrissent la réflexion et rythment les journées. Ce cheminement invite à renouer avec son enracinement humain, à reconnaitre ses repères de vie, à habiter pleinement l'instant présent, et à revisiter le contenu, et parfois le poids, de son bagage de vie, afin d'en dégager une direction plus claire et plus juste pour soi.

Une véritable démarche de discernement à travers le mouvement du corps!

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, Éric Laliberté, lauréat du prix de la recherche 2025 de la Chaire des Chemins de Compostelle et des Pèlerinages de l'Université de Santiago, en Espagne, détient un doctorat en théologie, spécialisé en études pèlerines. Professeur en accompagnement spirituel au Centre de spiritualité Manrèse de Québec, il a également mis sur pied le Réseau Québécois pour les Études Pèlerines (2021).

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Itinéraire

Jour 1	Montréal - Bruxelles
• Départ de l'aéroport de Montréal.	
Jour 2	**Bruxelles (10 km)**
• Arrivée à l'aéroport de Bruxelles. • Transport en navette de l'aéroport à l'hébergement. • Parcours de marche dans la vieille ville de Bruxelles : la cathédrale des Saints-Michel-et-Gudule, la Grand Place, le Palais Royal, le Manneken Pis. • **Souper aux frais de chacun.** • Nuitée dans Bruxelles (Hostel Bruegel).	
Jour 3	**Bruxelles – Grimbergen – Malines (17 km)**
• Déjeuner à l'auberge de jeunesse. Départ en transports (train/bus) vers Grimbergen. • Marche vers la Grand-Place de Malines. Visite de la cathédrale Saint-Rombaut datant du XIIIe siècle et de son clocher offrant une vue panoramique sur les environs. Marche dans les ruelles du béguinage de Malines, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. • Souper et nuitée dans Malines (Value Stay Residence).	
Jour 4	**Malines - Lierre (21 km)**
• **Déjeuner aux frais de chacun.** • Lierre, établie à la rencontre de deux rivières, est sillonnée de canaux. Sur sa Grand-Place, parmi les monuments historiques : la chapelle Saint-Jacques. Et, autour : les petites ruelles médiévales, les ponts, et, la tour Zimmer et sa fabuleuse horloge astronomique. • Souper et nuitée dans Lierre (Hôtel Hof Van Aragon).	
Jour 5	**Lierre - Anvers (20 km)**
• **Déjeuner aux frais de chacun.** • Juste avant d'arriver dans Anvers, vous passerez devant le château Sterckshof datant du XIIIe siècle. • Anvers est une grande ville portuaire de l'époque médiévale. Ses incontournables : la Grand-Place, le quartier des diamantaires, la Maison du célèbre peintre Rubens, la cathédrale Notre-Dame. • Souper et nuitée dans Anvers (Ibis Budget Antwerpen)	
Jour 6	**Anvers - Brasschaat (17 km)**
• Déjeuner à l'hôtel. • Brasschaat est reconnue pour son château et pour son musée militaire, le 2e plus grand de Belgique. • Souper et nuitée dans Brasschaat (Charmhotel Klokkenhof).	
Jour 7	**Brasschaat – Berg-Op-Zoom (27 km)**
• **Déjeuner aux frais de chacun.** • Aujourd'hui, on passe la frontière pour entrer dans les Pays-Bas. Le chemin, tout en gardant les mêmes balises, change de nom et devient le Floris V Pad, en hommage à un comte médiéval qui a marqué l'histoire du pays. Vous allez donc marcher sur les traces d'une histoire néerlandaise ancienne, tout en suivant le chemin moderne du GR12. • En chemin, vous traverserez De Inslag, une réserve naturelle. Vous marcherez dans un boisé, passerez le canal antitanks, et poursuivrez dans des prairies et des champs. • La vieille ville fortifiée de Berg-Op-Zoom mérite un détour. Et il est agréable de profiter du bord de la mer, du lac ou des rivières qui entourent cette petite ville. • Souper et nuitée dans Berg-Op-Zoom (City Hotel).	

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Jour 8	Berg-Op-Zoom – Steenbergen (18 km)
• Déjeuner à l'hôtel. • En chemin : des traces du temps de la 2e guerre mondiale. Steenbergen se trouve sur la Route de la libération canadienne. Plusieurs monuments commémorent les héros de ce passé houleux. • Souper et nuitée dans Steenbergen (Hotel Brasserie de Kaai).	
Jour 9	**Steenbergen – Zevenbergen (24 km)**
• Déjeuner à l'hôtel. • Promenade dans Zevenbergen, ancienne ville sucrière où l'on peut encore voir les vestiges d'un riche passé industriel : les anciennes cheminées de l'usine, la gare et les anciennes maisons ouvrières. • Souper et nuitée dans Zevenbergen (Fletcher Hotel).	
Jour 10	**Zevenbergen – Rotterdam (Barendrecht) (26 km)**
• Déjeuner à l'hôtel. • Le chemin entre dans une des régions qui a dû lutter contre l'envahissement des eaux pour conserver ses terres. Vous pourrez observer tout le système de digues de drainage des eaux qui a été construit au XIIIe siècle, ainsi que les moulins à vent datant des années 1740. • Barendrecht, à proximité de la grande ville moderne et dynamique de Rotterdam, offre des espaces de calme avec ses grands parcs au bord des canaux et de la mer. • Souper et nuitée dans Barendrecht (Flex Inn).	
Jour 11	**Rotterdam (Barendrecht) – Gouda (26 km)**
• **Déjeuner aux frais de chacun.** • En quittant Barendrecht, le chemin longe les canaux bordés de villages typiques. Vous passerez notamment par Kinderdjik dont les dix-neuf moulins, témoins de l'ingénierie hydraulique du XVIIIe siècle, sont classés au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. • Vous serez charmés par la ville de Gouda, célèbre pour son fromage, mais aussi pour son centre historique : l'église Saint-Jean, l'hôtel de ville, le marché au fromage et la fabrique de gaufres au sirop. • Souper et nuitée dans Gouda (Campanile).	
Jour 12	**Gouda – Woerden (25 km)**
• Déjeuner à l'auberge. • Le chemin longe pendant plusieurs kilomètres une rivière et passe dans le coquet village typiquement néerlandais d'Oudewater, avant d'arriver dans la ville de Woerden réputée pour son marché de fromages. • Souper et nuitée dans Woerden (Best Western).	
Jour 13	**Woerden – Vinkeveen (21 km)**
• **Déjeuner aux frais de chacun.** • Vinkeveen, anciennement réputée pour l'extraction de tourbe, aujourd'hui, grâce à sa position en bordure d'un grand lac, est surtout prisée pour tous les loisirs nautiques qu'elle propose. • Souper et nuitée dans Vinkeveen (Leonardo Hotel).	

Jour 14	Vinkeveen – Amsterdam (18 km)
• **Déjeuner aux frais de chacun.** • Arrivée dans Amsterdam, capitale des Pays-Bas, connue pour son patrimoine artistique, son système élaboré de canaux et ses étroites maisons à pignons. Les attraits touristiques sont nombreux : le centre historique (le palais royal, la gare centrale, le quartier rouge, l'Oude Kerk), les canaux du XVIII^{e} siècle (les 3 canaux majeurs, la maison d'Anne Frank, le quartier du Joordan), le quartier des musées (le musée Van Gogh, le Rijksmuseum). • Souper festif dans Amsterdam. • Nuitée dans Amsterdam (Delta Hotel City Center).	
Jour 15	**Amsterdam (km au choix de chacun)**
• Déjeuner à l'hôtel. • Journée libre dans Amsterdam. • Souper dans Amsterdam et nuitée au même hébergement.	
Jour 16	**Amsterdam – Montréal**
• Déjeuner à l'hôtel. • Navette vers l'aéroport d'Amsterdam pour prendre l'avion vers Montréal.	

** *Les hébergements peuvent varier selon les disponibilités.*

Capsule voyage – informations utiles

- **Température :** Durant le mois de juin, c'est la belle saison pour marcher cette région du nord de l'Europe. Les journées sont plus longues et les températures sont douces, oscillant habituellement entre 14°C et 22°C. Les matinées et les soirées sont légèrement fraiches, tandis que les journées peuvent s'avérer confortablement chaudes. Aussi, et bien que juin ne soit pas un mois très pluvieux, il faut malgré cela s'attendre à avoir des averses et des jours de grisaille durant le séjour.
- **Dénivelé et défi physique:** Le parcours emprunte des sentiers, des pistes cyclables et des petites routes de campagne, et ne présente pas de dénivelé significatif. Cette région du nord de l'Europe, surnommée anciennement les Plats-Pays, porte magnifiquement bien son nom! Cependant, la moitié des étapes du séjour excédant 20 km, et le séjour s'étirant sur 13 jours de marche, le défi physique en est un d'endurance. L'itinéraire demeure cependant, dans l'ensemble, dans un niveau de difficulté facile.
- **Monnaie :** La Belgique et les Pays-Bas faisant partie de l'Union Européenne, l'argent de ces plats pays est l'euro. On retrouve des guichets automatiques un peu partout le long de notre parcours. Vous pouvez effectuer vos paiements en argent, mais aussi par carte de crédit.

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Parcours pèlerin sur le GR-12, entre Bruxelles et Amsterdam

Un itinéraire de 280 kilomètres



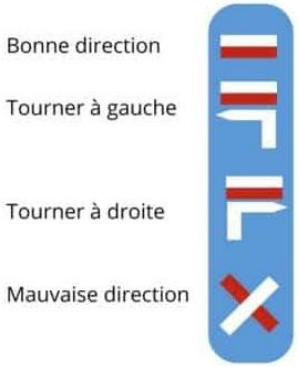
Ce trajet suit majoritairement le tracé du GR 12 qui relie Paris à Amsterdam, en passant par Bruxelles. Un GR est un sentier de Grande Randonnée dont l'itinéraire balisé permet de pérégriner durant plusieurs jours ou semaines. Les GR, bien que passant préférablement sur des sentiers en pleine nature, empruntent aussi des chemins, des routes, et des pistes cyclables.











Bien que le chemin soit balisé, 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 vous orienter de manière autonome durant le séjour.

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, maison d'hôte, …). Chacun expérimente donc aléatoirement 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 sac à viande ou doublure de sac de couchage ✓ 1 gourde ou sac d'hydratation ✓ 2 bâtons de marche (facultatifs) ✓ 1 chapeau ou casquette ✓ 1 paire de bottes ou chaussures de randonnée ✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables ✓ 1 carnet de notes et crayon ✓ 1 téléphone cellulaire, IPad ou IPod, et son fil de recharge 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 ✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats) ✓ 1 paquet de mouchoirs ✓ 1 savon pour la lessive **Vêtements (le moins lourd possible)** ✓ 2 kits pour marcher (pantalon/short + t-shirt) ✓ 1 chandail chaud ✓ 1 imperméable ou un poncho ✓ 1 kit d'après-marche confortable ✓ 4 paires de bas ✓ des sous-vêtements ✓ 1 pyjama ou kit pour dormir

Modèle de sac à dos recommandé :



Avoir avec soi un téléphone cellulaire ainsi qu'un adaptateur de prise électrique (type E ou F)



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 – Voyage Pèlerin dans les Plats Pays 2026

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

SÉJOUR **Sur inscription, un dépôt de 1550 $ est exigé.**

Je m'inscris au voyage pèlerin dans les Plats Pays 2026 :

☐ 4 au 19 juin 2026

Tarif : à partir de 5350.00 $ - **Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change en date du 1er novembre 2025**

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

- Annulation après l'achat du billet d'avion : le dépôt ne sera pas remboursé.
- Annulation moins de 60 jours avant le séjour : remboursement de 50%.
- Annulation moins de 30 jours avant le séjour : aucun remboursement.

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 1550 $, à l'inscription.
- Balance de paiement : 2 versements de 1900 $ chacun (1er février et 15 mars 2026)

☐ 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 :