Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!










La région du Niagara

Au fil de l'eau!

135 km de pérégrinations

Du 8 au 17 septembre 2026

Une démarche de pèlerinage proposée par Bottes et Vélo

Logistique en collaboration avec *Voyages Vasco Lachute*

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

La région du Niagara en passant par Toronto



De la haute tour du CN aux majestueuses chutes du Niagara, des plaines agricoles aux horizons des grands lacs, cette région d'Ontario déborde de richesses insoupçonnées! Laissez-vous transformer par le rythme de l'eau en longeant tour à tour le lac Ontario, le canal Welland, le lac Érié et la rivière Niagara.
Venez cheminer au fil de l'eau!

9 jours de lentes pérégrinations – 135 km au bord de l'eau!

« 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



Canal Welland

La réputation des chutes du Niagara n'est plus à faire. Spectaculaires, puissantes et majestueuses, elles fascinent depuis toujours. Mais au-delà de ce décor mythique, la région du Niagara offre une véritable symphonie d'eaux et de paysages.
Entre **le lac Érié et le lac Ontario**, cette bande de terre fertile est reconnue pour sa richesse agricole. De vastes vignobles, des vergers généreux et des champs dorés s'étendent à perte de vue, portés par le climat doux que favorisent les lacs environnants. **Le canal Welland**, chef-d'œuvre d'ingéniosité humaine, relie les deux lacs et permet le passage des grands cargos. Symbole de persévérance et d'adaptation aux forces naturelles, il raconte l'histoire d'un territoire façonné par l'eau et par la main de l'homme. **La rivière Niagara** trace une frontière naturelle avec les États-Unis. Jadis enjeu stratégique lors de la colonisation, elle porte encore les échos des luttes et des alliances d'autrefois. Les lieux historiques qui jalonnent le chemin en gardent la mémoire vivante. Sur ce parcours, les eaux vous accompagnent — tantôt paisibles, tantôt fougueuses — vous invitant à marcher entre force et fragilité, paix et tumulte, nature et démesure.



Crystal Beach

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.

Une finale haute en couleurs vous est offerte dans la ville de Niagara Falls pour décanter l'expérience. Un court temps de relecture qui, 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.



Niagara-on-the-Lake

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 2870 $ CAN (taxes incluses)

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 870$
(100$ non-remboursable dès l'inscription)
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1000$ CHACUN (1ER MAI ET 1ER JUILLET 2026)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 18 PARTICIPANTS)

LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres :
  - Le train entre Montréal et Toronto (aller et retour);
  - Le transport de Toronto à Sainte-Catharines,
  - La navette de Niagara-on-the-Lake à Sainte-Catharines;
  - Le transport de Niagara à Toronto;
- L'hébergement : toutes les nuitées (9) en chambres partagées.
- Repas : Tous les déjeuners (9) et soupers (9).
- 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 la Gare Centrale 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 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



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, 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 – Toronto – Sainte-Catharines (train + autobus + 5 km de marche)
• Arrivée à la Gare Centrale de Montréal. • Départ du train / Pause, marche et diner dans Toronto / Arrivée à Sainte-Catharines. • Souper et nuitée dans Sainte-Catharines (Best Western).	
Jour 2	**Sainte-Catharines – Niagara-on-the-Lake (19 km)**
• Déjeuner à l'hôtel. • Marche sur des routes secondaires à travers la campagne, les vignobles. À port Weller, le chemin traverse le Canal Welland à la hauteur de l'écluse no 1, première d'une série de huit écluses qui permettent aux navires de surmonter le dénivelé créé par l'escarpement du Niagara. • Finale dans Niagara-on-the-Lake, une des plus belles villes de la région. Boutiques, terrasses, maisons cossues et monuments historiques accueillent le passant. • Retour avec une navette. • Souper et nuitée dans Sainte-Catharines (Best Western).	
Jour 3	**Sainte-Catharines – Welland (25 km)**
• Déjeuner à l'hôtel. • Marche à travers les rues et les parcs de Sainte-Catharines pour rejoindre la piste qui longe le Canal Welland. Chemin paisible le long de l'eau agrémenté par le passage d'imposants cargos. • Souper et nuitée dans Welland (Travel Lodge).	
Jour 4	**Welland – Port Colborne (17 km)**
• Déjeuner à l'hôtel. • Marche le long du canal dans Welland : parcs, ponts levants et basculants ponctuent le parcours. En chemin : le Welland International Flatwater Centre. Établi sur un ancien tronçon du Canal Welland, ce centre nautique a été utilisé pour les Championnats du monde de canoë de vitesse et les Jeux panaméricains. • Arrivée dans la ville navale de Port Colborne, à l'embouchure du canal, sur le lac Érié. • Souper et nuitée dans Port Colborne (Canalside Restaurant & Inn).	
Jour 5	**Port Colborne – Crystal Beach (17 km)**
• Déjeuner à l'hébergement. • Marche sur la piste cyclable qui longe le lac Érié et traverse les petits villages anglo-saxons. Temps de marche et de pause sur la plage d'Elco Beach. • Souper et nuitée dans Crystal Beach (Crystal Beach Motel).	
Jour 6	**Crystal Beach – Fort Érié (17 km)**
• Déjeuner dans un restaurant du village. • Marche sur la piste cyclable bordée de feuillus et de jolies maisons longeant le Lac Érié. • Marche et dans les parcs de Crescent Beach Park avant d'arriver à la forteresse de Fort Érié. • Souper et nuitée dans la ville historique de Fort Érié (Knights Inn Fort Érié).	
Jour 7	**Fort Érié – Douglastown (17 km)**
• Déjeuner au restaurant. • On passe sous le Pont de la Paix, nommé ainsi pour commémorer les 100 ans de paix entre le Canada et les États-Unis. Il est le premier pont routier à relier les deux pays. • Marche le long de la rivière Niagara bordée de riches maisons et d'arbres matures. • Diner à l'entrée du village de Douglastown et retour en navette à Fort Érié. • Souper et nuitée dans Fort Érié (Knights Inn Fort Érié).	

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Jour 8	Douglastown – Niagara Falls (16 km)
• Déjeuner au restaurant à côté de l'hôtel, et transport en navette jusqu'à Douglastown. • Marche le long de la rivière Niagara sur la piste cyclable. Premier point de vue sur le nuage de brume formé par la puissance de la chute d'eau du Niagara! • Arrivée aux chutes et visite libre de la ville de Niagara Falls et de ses attraits touristiques. • Souper festif et nuitée dans Niagara (Quality Inn & Suites).	
Jour 9	**Niagara (km au choix)**
• Déjeuner à l'hôtel, suivi d'un temps de relecture ensemble. • Journée libre. • Souper et nuitée dans Niagara (Quality Inn & Suites).	
Jour 10	**Niagara – Toronto – Montréal (autobus + train)**
• Déjeuner à l'hôtel. • Départ de Niagara vers Toronto en autobus. Pause et diner dans Toronto. • Départ de Toronto vers Montréal en train. • Arrivée à la gare centrale de Montréal.	

Capsule voyage – informations utiles

- **Papiers d'identité** : Comme nous ne quittons pas le Canada, aucun passeport n'est requis. Ayez simplement avec vous tous vos papiers d'identité habituels (carte d'assurance maladie, permis de conduire). De même, l'argent utilisé est le dollar canadien. Et vous pouvez payer vos dépenses par carte de crédit, de débit, ou en argent (il y a des guichets automatiques dans les villes que nous traversons).
- **Langue :** La langue parlée en Ontario est l'anglais. Mais il arrive très fréquemment que les personnes parlent aussi le français.
- **Température :** La région du Niagara jouit d'un climat doux en raison de sa proximité avec les grands lacs. Durant la période de notre séjour, les températures varient entre 17 °C la nuit et 25 °C le jour. Les jours de pluie sont rares, mais il faut s'attendre à une possibilité d'averse. Un temps idéal pour pèleriner!
- **Dénivelés :** Le parcours de marche que nous suivrons longe toujours le bord de l'eau et présente ainsi peu ou pas de dénivelés. Nous cheminerons presque toujours sur une piste cyclable hors route. Un bon soulier de marche est suffisant.

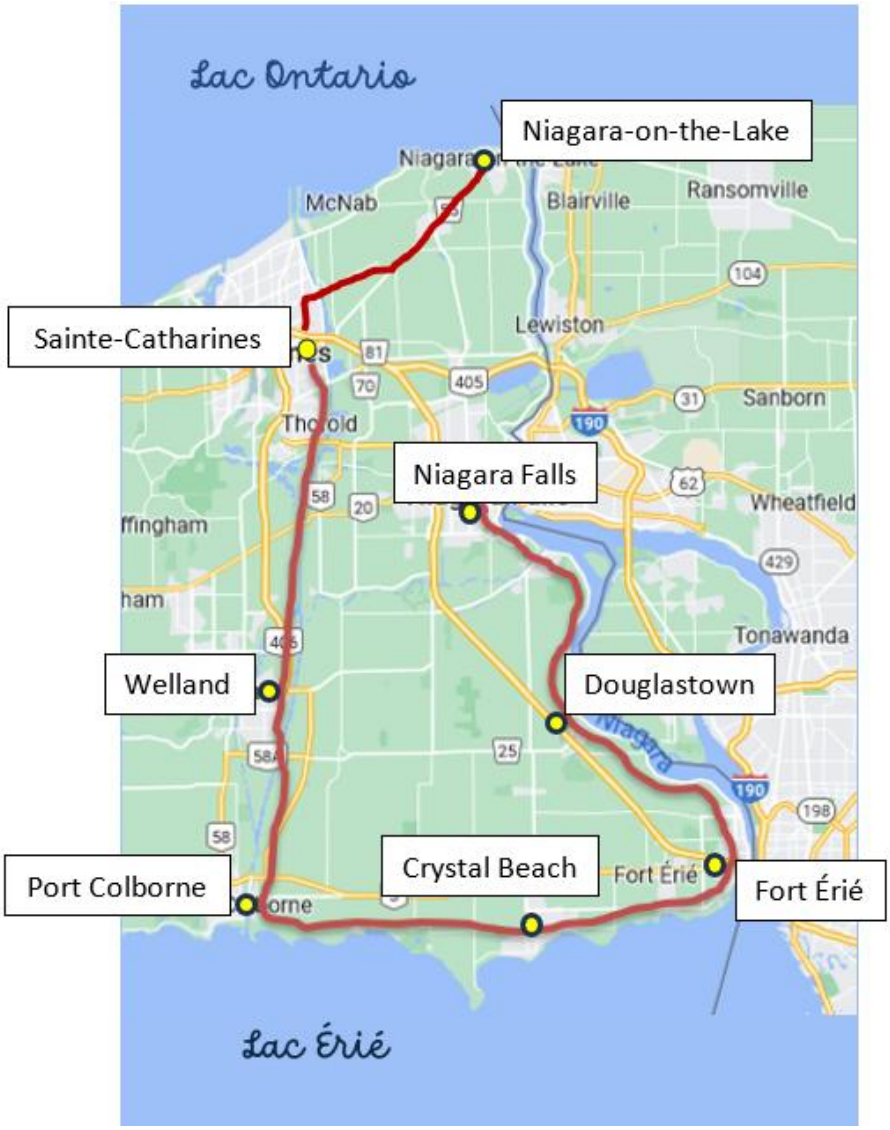





BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Boucle pèlerine dans le Niagara

Un itinéraire de 135 kilomètres











Bien que le chemin soit balisé, chaque participant sera invité à avoir un appareil (téléphone cellulaire, IPod, IPad) afin de pouvoir télécharger les cartes du parcours et être ainsi en mesure de s'orienter librement et en toute autonomie 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. Chacun expérimente donc aléatoirement diverses formes de chambrées (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 sac d'hydratation ✓ 2 bâtons de marche (facultatifs) ✓ 1 chapeau ou casquette ✓ 1 paire de bottes / souliers 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 trousse de toilette (tout en petits formats) ✓ 1 petit paquet de mouchoirs ✓ 1 serviette pour la baignade (facultatif) ✓ 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 maillot de bain (facultatif) ✓ 1 kit d'après-marche confortable ✓ 4 à 6 paires de bas ✓ des sous-vêtements ✓ 1 pyjama ou kit pour dormir

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.

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

FORMULAIRE D'INSCRIPTION – Pèlerinage dans le Niagara - 2026

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

SÉJOUR **Sur inscription, un dépôt de 870 $ est exigé.**

Je m'inscris au voyage pèlerin dans le Niagara 2026 :

☐ 8 au 17 septembre 2026

Tarif : à partir de 2870.00$ - **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

- 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 870 $, à l'inscription.
- Balance de paiement : 2 versements de 1000$ chacun (1er mai et 1er juillet 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 :