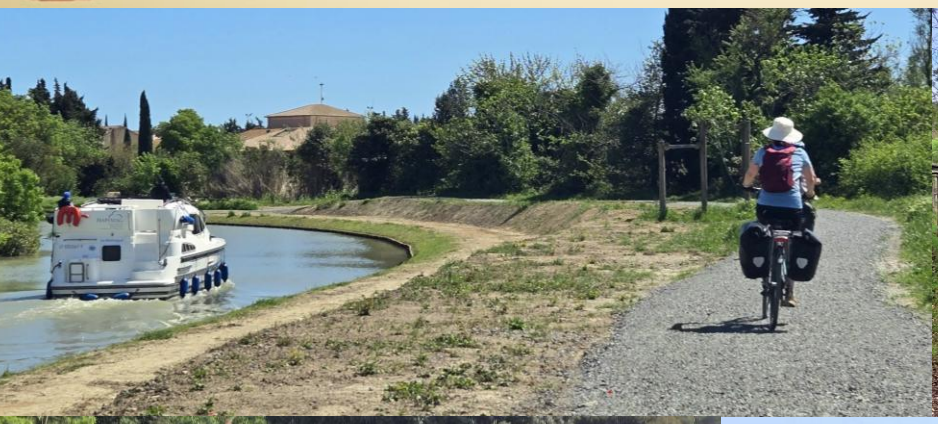
Bottes et Vélo

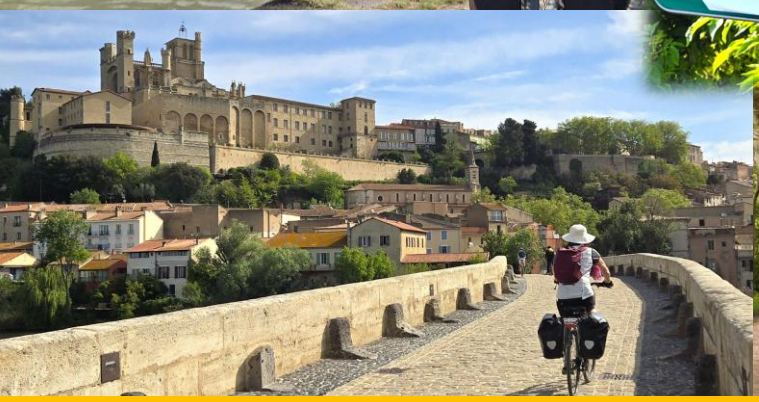
Le pèlerin dans tous ses états!













Le Canal du Midi

<u>Une expérience pèlerine au fil de l'eau et du temps!</u>

375 km de pérégrinations

Du 10 au 25 avril 2027

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

Remontez le temps en pédalant au fil de l'eau!

Suivez le fil du Canal du Midi, de Toulouse à Sète. Laissez-vous porter par un univers où le passé murmure encore : villages anciens, vignobles infinis, platanes centenaires, maisons d'éclusiers et péniches colorées. Une expérience vivante qui se savoure un coup de pédale à la fois.

14 jours de lentes pérégrinations
335 km de vélo entre-coupés de temps de marche.



Canal du Midi

« 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

Le Canal du Midi, chef-d'œuvre de génie civil du XVIIe siècle, s'étend sur 360 kilomètres avant de se jeter dans la Méditerranée. Il serpente sous de majestueux ponts médiévaux, enjambe des rivières grâce à des aqueducs, se glisse sous les montagnes par des tunnels et descend en cascade à travers de nombreuses écluses.



Toulouse

Sur son parcours, il relie de grandes villes chargées d'histoire : Toulouse, surnommée « la Ville rose », Castelnaudary, célèbre pour son cassoulet, Carcassonne avec sa majestueuse cité médiévale, Béziers et son impressionnante succession de neuf écluses, ainsi que Sète, qualifiée de « Venise du Languedoc » en raison de ses canaux et de sa position insulaire entre mer, étang et graus.



Béziers

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 magnifique ville de Sète. 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.



Sète

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 2027

À partir de 5975 $ CAN* (taxes incluses)

**Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change actuels (juin 2026).*

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1575 $
(100$ non-remboursable dès l'inscription)
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 2200 $ CHACUN (15 JANVIER ET 15 FÉVRIER 2027)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 18 PARTICIPANTS)

LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
  - Les vols aller et retour entre Montréal et Toulouse;
  - La navette entre l'aéroport de Toulouse et le premier hébergement;
  - Le train de Narbonne à Lézignan-Corbières;
  - Le train de Sète à Toulouse;
  - La navette entre le dernier hébergement et l'aéroport de Toulouse.
- La location d'un **vélo classique** de qualité (pas électrique) et de son équipement :
  - 2 sacoches étanches
  - Un casque
  - Un cadenas
  - Un kit de réparation
- L'hébergement : toutes les nuitées en chambres partagées ou petits dortoirs.
- Repas : Tous les déjeuners et soupers (sauf le souper du premier soir)
- 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 et le souper du premier soir à Toulouse.
- Les dépenses personnelles, les boissons et les pourboires.

*Une **rencontre virtuelle** est prévue avant le départ et un **groupe privé sera 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, 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
• Arrivée à l'aéroport de Montréal. Départ vers Toulouse.	
Jour 2	**Toulouse (8 km de marche)**
• Arrivée à l'aéroport de Toulouse. Navette de l'aéroport à l'hôtel. • Temps personnel dans la ville : ponts médiévaux, terrasses invitantes, églises et bâtiments historiques. • **Souper aux frais de chacun.** • Nuitée à Toulouse Centre Canal du Midi.	
Jour 3	**Toulouse – Nailloux (42 km de vélo)**
• Prise de possession des vélos. • Début du parcours le long du canal : lignées de péniches, boutiques, cafés, terrasses et vie de banlieue. • Route collineuse avec de bons dénivelés pour rejoindre l'hébergement hors de la piste du Canal. • Souper et nuitée à l'auberge du Pastel.	
Jour 4	**Nailloux – Castelnaudary (39 km de vélo)**
• Retour vers la piste du Canal : rangées de platanes, péniches colorées, méandres à travers champs. • Traversée du seuil de Naurouze, point le plus haut point du Canal. Découverte du travail effectué pour alimenter en eau le canal. Passage de la ligne de partage des eaux entre la Méditerranée et l'Atlantique. • Traversée de Castelnaudary : les 4 écluses Saint-Roch et le Grand Bassin. • Souper dans un restaurant près de l'hôtel et nuitée à l'hôtel Ibis Budget A61	
Jour 5	**Castelnaudary – Carcassonne (42 km de vélo)**
• Traversée de petits villages paisibles, de paysages typiques de la région et passage d'écluses. • Possibilité d'un petit détour en chemin pour voir l'Ormeau de Sully", cet arbre aux dimension impressionnantes, vieux de 400 ans, et qui trône au coeur du village de Villesèquelande. • Carcassonne : boutiques, restaurants, places publiques animées, églises historiques, vues sur la ville fortifiée. • Souper et nuitée au restaurant de l'auberge de jeunesse du Couvent.	
Jour 6	**Carcassonne (marche au gré de chacun : environ 10 km dans la ville)**
• Circuit de marche dans la Cité Médiévale, le long de l'Aude et dans Carcassonne – ville fortifiée de l'époque gallo-romaine, Patrimoine de l'UNESCO, comportant une double enceinte de près de 3 km et 52 tours – Château Comtal, basilique Saint-Nazaire, musée de l'Inquisition. • Souper sur la Grand Place et nuitée au même hébergement (Auberge de jeunesse du Couvent).	
Jour 7	**Carcassonne – Lézignan-Corbières (53 km de vélo)**
• Parcours traversant les coquets villages de Trèbet Homps, bordé de falaises, de forêts puis de vignobles. • Passage sur le pont-canal et épanchoir de l'Argent-Double, classé monument historique. • Route collineuse pour rejoindre notre hébergement. • Souper et nuitée à la Maison des Jeunes et de la Culture.	
Jour 8	**Lézignan-Corbières – Narbonne (23 km de vélo + retour en train)**
• Enfilade de pistes cyclables et de petites routes à travers les vignobles et la campagne. • Narbonne : ville millénaire au riche patrimoine bâti : cathédrale, palais des archevêques, voies romaines, halles, musées, et tant encore! • Souper et nuitée au même hébergement (la Maison des Jeunes et de la Culture).	
Jour 9	**Lézignan-Corbières – Capestan (41 km de vélo)**
• Arrêt dans l'incontournable librairie *Le Trouve tout du livre* de Somail. Visite de la péniche-épicerie. • Coup d'œil sur plusieurs magnifiques châteaux et domaines viticoles. • Souper et nuitée à la Babayaga et à L'Atelier.	

Jour 10	Capestan – Béziers (22 km de vélo)
• Passage devant le tunnel de Malpas (170 mètres de long), premier canal-tunnel construit. • Arrivée aux écluses de Fonseranes, lieu le plus spectaculaire du canal classé monument historique, avec son enfilade de 9 écluses permettant de franchir un dénivelé de 21,50 mètres. • Visite de la ville de Béziers : Pont Vieux, cathédrale Saint-Nazaire, belvédère, parcs et rues animées. • Souper dans un restaurant de Béziers et nuitée à l'hôtel Zénitude.	
Jour 11	Béziers – Agde (42 km de vélo)
• Observation de l'ingénieuse écluse ronde comportant 3 portes et non deux comme d'habitude. • Traversée de la vieille ville d'Agde : cafés, marchés, rues piétonnières, château Laurens. • Arrivée au bord de la mer Méditerranée : Marinas, boutiques et terrasses invitantes. • Souper et nuitée au Azureva Club.	
Jour 12	Agde – Sète (32 km de vélo)
• Petit aller-retour jusqu'au kilomètre O du Canal!! • Arrivée dans le secteur des plages au bord de la mer Méditerranée. Paysages balnéaires. • Sète : canaux bordés de restaurants, de terrasses et de bateaux. • Retour des vélos et des accessoires. • Souper dans Sète et nuitée à l'Hôtel Valéry.	
Jour 13	Sète (km de marche au choix de chacun)
• Journée libre dans Sète : Halles de Sète, Phare St-Louis, Secteur de la Pointe Courte, Espace Georges Brassens, Mont-Saint-Clair, et la fameuse excursion sur l'Étang de Thau. • Souper gastronomique et festif dans Sète, et nuitée au même hébergement (Hôtel Valéry).	
Jour 14	Sète – Toulouse (train + km de marche au choix de chacun)
• Retour en train vers Toulouse. • Arrivée dans Toulouse : temps libre. • Souper dans Toulouse, et nuitée au Ibis Budget Toulouse Gare Centre Est.	
Jour 15	Toulouse (km de marche au choix de chacun)
• Journée libre dans Toulouse	
Jour 16	Aéroport de Toulouse - Montréal
• Transport de l'hébergement vers l'aéroport de Toulouse. • Voyage de retour en avion vers Montréal.	

La vie pèlerine en chemin – Informations utiles

- ❖ La journée de vélo se fait de façon autonome. Ayant toutes les directives en main, chaque personne a la liberté de pédaler à son rythme et de faire les pauses qui lui conviennent.
- ❖ Chaque personne porte son bagage (2 sacoches de vélo) 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 bagage dans de petits sacs étanches (de type Ziploc). Ceci permet de compartimenter son matériel et en assure une meilleure protection.
- ❖ Les nuitées se font dans divers types d'hébergements (auberge de jeunesse, hôtel, chalet). Chacun expérimente donc formes de chambrées (dortoir et chambre partagée) et de cochambreurs.

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

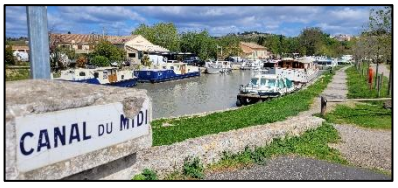
Parcours pèlerin le long du Canal du Midi

Un itinéraire de335 kilomètres



Bien que le chemin soit balisé et facile à suivre, ***chaque participant doit avoir un téléphone cellulaire*** *afin de pouvoir télécharger les cartes de la journée et être ainsi en mesure de s'orienter librement et en toute autonomie durant le séjour.*







Capsule voyage – informations utiles

- **Météo :** Durant la période de notre séjour, les températures de la région du Canal du Midi, peuvent varier entre 10 °C et 20 °C. Les jours de pluie sont occasionnels. Le vent dominant de cette région est la Tramontane. Il souffle d'Ouest en Est, soit dans le sens de notre parcours. Il existe cependant aussi le vent d'Autan, moins fréquent, qui arrive de la mer. Il faut donc s'attendre à pédaler parfois avec un vent de face, mais généralement avec un vent de dos qui nous donne de l'élan!
- **Monnaie :** La France faisant partie de l'Union Européenne, l'argent du 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.
- **Caractéristiques de la piste :** La piste longeant constamment le canal, le parcours est essentiellement plat. Il faut cependant s'attendre à faire quelques kilomètres dans les collines lorsque nous quittons le canal pour aller vers nos hébergements. Le revêtement de la chaussée varie (asphalte, terre, gravier) mais est essentiellement en poussière de roche.

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Liste du matériel recommandé

Matériel de base	**Nécessaire de toilette** *(favoriser les petits formats)*
✓ 1 gourde ✓ 1 paire de chaussures pour pédaler et marcher ✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables ✓ 1 carnet de notes et crayon ✓ 1 téléphone cellulaire ✓ 1 adaptateur de prise électrique (type E)  *Nous aurons une trousse de premiers soins pour le groupe. Mais chacun doit apporter ce qu'il juge nécessaire pour votre sa santé personnelle et ses soins.*	✓ 1 serviette pour la douche ✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats) ✓ 1 paquet de mouchoirs ✓ 1 savon pour la lessive **Vêtements** *(le moins lourd et le moins volumineux possible)* ✓ 2 kits pour pédaler (*pantalon/short + t-shirt*) ✓ 1 kit d'après-vélo confortable ✓ 1 imperméable ou un poncho de vélo ✓ 1 chandail chaud ✓ 1 pyjama ✓ 3 paires de bas ✓ des sous-vêtements ✓ 1 maillot de bain *(facultatif)*

Vous pouvez prendre l'avion avec une valise ou un sac à dos. Mais rappelez-vous que vous devrez transférer vos effets dans 2 sacoches de vélo dont les dimensions sont 15 cm x 35 cm x 35 cm. Assurez-vous de voyager minimalistement!

Type de vélo classique loué

- La location se fera auprès de l'entreprise de location de vélo Paulette
  https://paulette.bike/fr/index.php?controller=customs&page=produits-et-services

Type
VTC

Cadre	Aluminium 28"
Vitesse	21 dérailleurs Shimano
Suspension	suspension avant
Selle	Selle Royal Freeway
Taille	S, M, L
Freins	V Break
Pneus	Anti-crevaison









Vous pouvez apporter, si vous le souhaitez, des accessoires supplémentaires pour le vélo : support pour le cellulaire, petit rétroviseur, selle en gel, tendeurs, …

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

FORMULAIRE D'INSCRIPTION - Voyage Pèlerin le long du Canal du Midi 2027

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

SÉJOUR **Sur inscription, un dépôt de 1690 $ est exigé.**

Je m'inscris au voyage pèlerin le long du Canal du Midi 2027:

☐ 10 au 25 avril 2027

Tarif : à partir de 5975 $ - **Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change en date du 1er juin 2026**

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 moins de 90 jours avant le départ : un remboursement de 75% du montant total sera accordé. **OU** annulation après l'achat du billet d'avion : le dépôt versé ne sera pas remboursé (la 1ère des 2 options qui survient).
- Annulation entre 60 et 30 jours avant le départ : un remboursement de 50% du montant total sera accordé.
- Annulation moins de 30 jours avant le départ : aucun remboursement ne sera effectué.

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 1575 $, à l'inscription.
- Balance de paiement : 2 versements de 2200 $ chacun (15 janvier et 15 février 2027)

☐ 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 :