# Bottes et Vélo

## Le pèlerin dans tous ses états!









# Le chemin d'Assise

## de Rome à Assise sur la Via di Francesco

**220 km de pérégrinations!**

Du 5 au 21 mai 2027

Une démarche pèlerine proposée par Bottes et Vélo

Logistique en collaboration avec ***Voyages Vasco Lachute***

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## *Un chemin d'intériorité au cœur de l'Italie !*



*Basilique Saint-François d'Assise*

**Une expérience pèlerine inoubliable entre Rome et Assise.**
**Un chemin vers la simplicité de la vie.**
**15 jours de pérégrinations – plus de 220 km de splendeurs!**

***« C'est dans le mouvement que le pèlerin se libère du fardeau et du poids écrasant des chaînes de sa vie sédentaire, et c'est dans la liberté de choisir qu'il se définit et apprend à connaître celui qu'il est vraiment. »***
***Bottes et Vélo***



*Foligno*

Nul besoin d'être religieux, croyant ou pratiquant pour marcher la Via di Francesco. Ce compostelle italien, dans les pas de François d'Assise, invite chaque marcheur à un voyage vers un ailleurs, à la rencontre d'un autrement qui soit plus ajusté, plus harmonieux.

Le chemin débute au pied de la basilique Saint-Pierre de Rome, avant d'entrer dans cette partie plus authentique de l'Italie, là où les villages aux ruelles en escaliers habillent les sommets des montagnes de leurs toits de tuiles orangés.

La Via di Francesco fait vivre en alternance : kilomètres de solitude dans la nature, traversées éphémères de villages aux allures d'un temps passé, et immersion dans des villes marquées par l'histoire. Chaque journée est une page dévoilant la vie de cette région : églises médiévales imposantes, panoramas infinis, forteresses et ponts romains, monastères isolés et champs d'oliviers.

Sur ce chemin que foulait François d'Assise, les paysages, souvent sauvages et préservés, favorise la connexion à la nature et invitent à une méditation en mouvement. Au fil des pas, une harmonie s'installe qui fait vibrer le marcheur au diapason d'une vie toute simple.



*Trevi*

Ce temps d'escapade, loin de chez soi, temps idéal pour poser un regard sur sa route de vie, **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.

Enfin, pour bien décanter l'expérience, un temps de relecture vous est offert en fin de parcours dans Assise, berceau d'une spiritualité vivante. 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.



*Assise*

***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 5610 $ CAN* (taxes incluses)

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

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1610 $
*(100 $ non-remboursable dès l'inscription)*
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 2000$ CHACUN (15 JANVIER ET 15 MARS 2027)

**(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 18 PARTICIPANTS)**

### LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
  - Le vol aller et retour entre Montréal et Rome;
  - Le transport entre l'aéroport et le premier hébergement dans Rome;
  - Le transport allant de Rome à Rieti;
  - Le train de retour entre Assise et Rome;
  - Le transport entre le dernier hébergement et l'aéroport de Rome;
- L'hébergement : 15 nuitées en chambres partagées ou en petits dortoirs.
- Repas : 15 déjeuners et 14 soupers.
- La Crédenciale (passeport du pèlerin).
- 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, d'un souper.
- 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 – Rome (avion) |
|---|---|
| • Départ de l'aéroport de Montréal. | |
| **Jour 2** | **Rome (10 km de marche – niveau facile)** |
| • Arrivée à Rome. Transport (train + métro) jusqu'à la cité du Vatican.<br>• Première étampe au bureau des pèlerins.<br>• Marche jusqu'à l'hébergement. Rencontre de groupe.<br>• Souper et nuitée à l'Ostello Villa Monte Mario. | |
| **Jour 3** | **Rome – Rieti (13 km de marche + autobus)** |
| • Marche touristique allant d'un monument historique à l'autre dans Rome tout en se dirigeant vers la gare d'autobus. Transport en autobus vers Rieti - ville historique dans laquelle François d'Assise a longtemps séjourné.<br>• Rieti : Cathédrale, palais épiscopal (histoire de la crèche et de Saint-François), umbilicus Italiae.<br>• Nuitée à l'hôtel Miramonti Palazzo Storico de Rieti. | |
| **Jour 4** | **Rieti – Rivodutri (23 km – niveau: difficile)** |
| • Marche sur des routes secondaires et des sentiers. Parcours avec des montées et des descentes parfois exigeantes. En chemin, deux sanctuaires, des villages et un magnifique panorama.<br>• Souper et nuitée à l'auberge Ostello Cammino di Francesco. | |
| **Jour 5** | **Rivodutri – Piediluco (15 km – niveau: intermédiaire)** |
| • Journée difficile en raison d'une courte montée un peu abrupte. Mais le reste de la journée s'avère agréable, majoritairement en descente, avec une vue magnifique sur la vallée.<br>• En chemin, un hêtre antique qui aurait offert un abri à François d'Assise durant une tempête.<br>• Piediluco : village médiéval au bord d'un grand lac, église San Francesco, Ancienne forteresse.<br>• Souper et nuitée à l'Hôtel Miralago. | |
| **Jour 6** | **Piediluco – Montefranco (14 km – niveau: facile)** |
| • Marche longeant le lac puis la rive du fleuve. Passage à la célèbre Cascade des Marmore, chef d'œuvre d'ingénierie datant de l'époque romaine. Puis, sentier et chemin dans la vallée, à travers champs. Traversée d'Arrone, classé parmi les 100 plus beaux bourgs d'Italie.<br>• Souper et nuitée au Convento San Bernardino. | |
| **Jour 7** | **Montefranco – Sant'Anatoli di Narco (23 km – niveau: facile)** |
| • Marche dans la vallée, le long de la rivière, sur des chemins tranquilles.<br>• En chemin, le village de Ferentillo, avec ses deux châteaux, mérite qu'on s'y arrête.<br>• Souper et nuitée dans à l'Abbazia dei Santi Felice e Moro. | |
| **Jour 8** | **Sant'Anatoli di Narco – Spoleto (14 km – niveau: difficile)** |
| • Journée constituée d'une longue montée exigeante, sur un sentier parfois rocheux. Puis, traversée d'un long tunnel sur une piste cyclable. Enfin, lente descente avec une vue magnifique sur le spectaculaire pont romain et la forteresse de Spoleto.<br>• Spoleto – ville au riche patrimoine d'art et de monuments: Cathédrale médiévale, amphithéâtre romain, boutique d'art et grande places animées.<br>• Souper dans un restaurant de Spoleto et nuitée à l'hôtel Clarici. | |
| **Jour 9** | **Spoleto – Campello sul Clitunno (19 km – niveau: moyen)** |
| • Journée sur des chemins de campagne et des sentiers, à travers petits villages, prés et champs d'oliviers. Premier coup d'œil sur Assise!<br>• Souper et nuitée au Relais Borgo Campello. | |

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

| Jour 10 | Campello sul Clitunno – Trevi (11 km – niveau: moyen) |
|---|---|
| • Journée collineuse sur des petits chemins à travers la campagne et les oliveraies.<br>• En chemin, une ville fortifiée, un ermitage et un panorama sur la plaine, avant d'arriver dans l'antique bourg de Trevi – un des plus beaux d'Italie.<br>• Trevi : Le musée de l'olivier, celui d'archéologie et l'orgue de son église.<br>• Souper dans un restaurant de Trevi et nuitée à l'Hôtel Trevi Palazzo Natalini. | |
| Jour 11 | Trevi – Foligno (14 km – niveau: facile) |
| • Journée de marche entre montagne et vallée, sur des routes de campagne, puis, en ville, sur des trottoirs bordés de maisons cossues.<br>• Dans Foligno, le chemin passe par le Corso Cavour, la rue piétonnière et commerciale de la ville. Plusieurs monuments sont à visiter dont la cathédrale, et le Palazzo Trinci.<br>• Souper dans un restaurant de Foligno et nuitée au City Hotel & Suites. | |
| Jour 12 | Foligno – Assise (19 km – Niveau: facile) |
| • Journée sur des routes de campagne à travers les champs, les fermettes, les oliveraies. Panorama sur la plaine et points de vue sur Assise. En chemin, le village de Spello mérite qu'on s'y attarde.<br>• Arrivée à Assise, ville médiévale inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, au riche passé historique, berceau de François et de Claire.<br>• Souper festif dans Assise et nuitée à l'Hôtel Bellavista. | |
| Jours 13 et 14 | Assise (km au choix de chacun) |
| • Journée libre dans Assise et ses environs. De nombreux lieux sont à découvrir et à visiter : Les basiliques (Saint-François, Sainte-Claire, Sainte-Marie-des-Anges), le monastère Saint-Damien, La forteresse, et tant d'autres !<br>• Souper au restaurant et nuitée au même hôtel (Hôtel Bellavista). | |
| Jours 15 | Assise – Rome (train + km au choix de chacun) |
| • Départ d'Assise en train vers Rome.<br>• Après-midi et soirée libre dans la Cité du Vatican et dans Rome.<br>• **Souper aux frais de chacun,** et nuitée à l'Hôtel California. | |
| Jour 16 | Rome (km au choix de chacun) |
| • Journée libre dans Rome.<br>• Souper final dans un restaurant de Rome et nuitée au même hotel (Center 1). | |
| Jour 17 | Rome – Montréal |
| • Départ de l'hôtel. Train jusqu'à l'aéroport de Rome, et départ en avion vers Montréal. | |








# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## *Capsule voyage – informations utiles*

- **Température :** Dans cette région de l'Italie, durant la période de notre séjour, les températures varient entre 10°C et 25°C, selon l'ensoleillement. Les soirées et les matinées peuvent être fraîches, tandis que les journées peuvent se révéler parfois chaudes. Bien que les précipitations soient peu fréquentes à cette période de l'année, quelques journées de pluie ou d'averses sont à prévoir. En somme, un climat idéal pour pèleriner!
- **Dénivelés :** Le parcours emprunte surtout des sentiers en nature, des chemins de terre et des petites routes de campagne. Il traverse une variété de dénivelés, allant du faux plat aux montées soutenues et aux descentes abruptes. Bien que le chemin soit parfois difficile, le découpage des étapes en fait un itinéraire de niveau de difficulté intermédiaire. **Le défi réside dans l'effort soutenu requis chaque jour** : certaines étapes sont longues mais faciles, d'autres courtes mais comportent des passages très exigeants.
- **Langue :** La langue du pays est l'italien, mais plusieurs personnes parlent l'anglais, le français ou l'espagnol.
- **Monnaie :** L'Italie faisant partie de l'Union Européenne, leur argent est l'euro. Il vous est possible de payer presque partout avec une carte de crédit. Et, vous trouverez régulièrement des guichets automatiques le long de votre route.







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



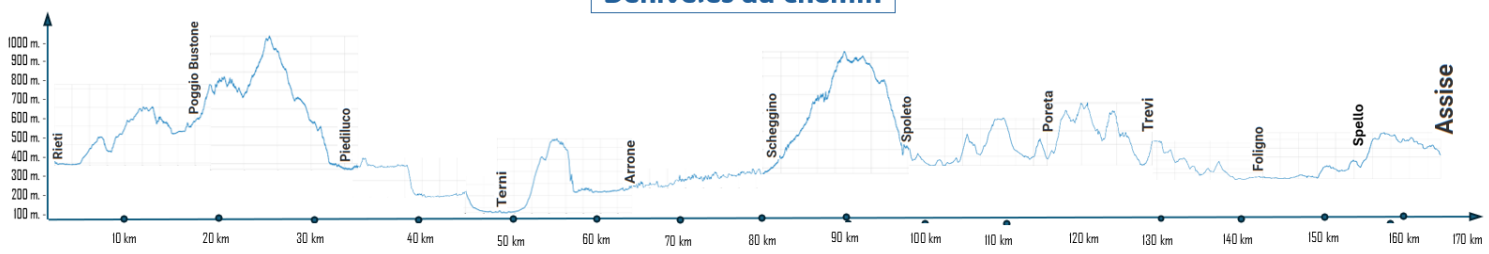
# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## Le Chemin d'Assise – de Rome à Assise

***Un itinéraire de plus de 220 kilomètres de marche***




**Dénivelés du chemin**




*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 du pèlerin, hôtel, maison d'hôtes). Chacun expérimente donc aléatoirement diverses formes de chambrées (petits dortoirs et chambres partagées de 2, 3 ou 4 personnes).

### Liste du matériel recommandé

| Matériel de base | Nécessaire de toilette |
|---|---|
| ✓ 1 sac à dos (30 à 40 litres)<br>✓ 1 gourde ou sac d'hydratation<br>✓ 2 bâtons de marche<br>✓ 1 chapeau ou casquette<br>✓ 1 paire de bottes ou souliers de randonnée<br>✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables<br>✓ 1 lampe frontale<br>✓ 1 adaptateur de prise électrique<br>✓ 1 téléphone cellulaire et son fil de recharge<br>✓ 1 carnet de notes et crayon<br>*Nous aurons une trousse de premiers soins pour le groupe. Mais chacun doit apporter ce qu'il juge nécessaire pour sa santé personnelle et ses soins.* | ✓ 1 serviette<br>✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats)<br>✓ 1 petit rouleau de papier de toilette<br>✓ 1 savon pour la lessive<br>**Vêtements (le moins lourd possible)**<br>✓ 2 kits pour marcher (pantalon/short + t-shirt)<br>✓ 1 chandail chaud<br>✓ 1 coupe-vent ou petit manteau léger<br>✓ 1 imperméable ou un poncho<br>✓ 1 kit d'après-marche confortable<br>✓ 4 à 6 paires de bas<br>✓ des sous-vêtements<br>✓ 1 pyjama ou kit pour dormir |

Modèle de sac à dos recommandé.

Une fois complété, votre sac à dos ne devrait pas peser plus de 15 lbs (7 à 8 kg).



Adaptateur de prise électrique requis : type F ou L



# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION – Chemin d'Assise 2027

| **IDENTIFICATION** | | | |
|---|---|---|---|
| Nom : | | Prénom : | |
| Date de naissance : | Âge : | Téléphone : | |
| Adresse : | | | |
| Courriel : | | | |

**SÉJOUR** **Sur inscription, un dépôt de 1610 $ est exigé.**

Je m'inscris au voyage pèlerin Le Chemin d'Assise 2027 :

☐ Du 5 au 21 mai 2027

Tarif : à partir de 5610.00$ - **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 1 610 $, à l'inscription.
- Balance de paiement : 2 versements de 2 000 $ chacun (15 janvier et 15 mars 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 :