Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!








L'île de Malte

<u>Une expérience pèlerine au cœur de la Méditerranée!</u>

230 km de pérégrinations

19 février au 8 mars 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

Découvrez l'ile de Malte – l'ile de miel!

L'ile de Malte, aux couleurs du miel, est depuis l'Antiquité une terre très convoitée. Savoureux amalgame de cultures, livre d'Histoire vivant aux parfums méditerranéens, Malte est un voyage dans le voyage!
Marcher l'ile de Malte, c'est se plonger dans un livre millésime aux couleurs du présent. Laissez-vous prendre par cette expérience de lecture vivante!
16 jours de lentes pérégrinations pour découvrir 230 km de ce joyau de la Méditerranée.

« 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


Marsaxlokk

Lieu de refuge ou terre stratégique au milieu de la méditerranée, Malte fut l'objet de nombreuses conquêtes. Tour à tour latino-romaine, arabe et anglo-saxonne, Malte exhibe aujourd'hui toute la saveur puisée dans cette mosaïque culturelle. Riche de siècles d'histoire, elle porte encore en elle les traces de son passé : temples du mégalithique, cités des chevaliers de l'Ordre de Malte, chefs-d'œuvre architecturaux, catacombes de la 2e guerre mondiale.

Petite ile, elle surprend le marcheur par sa grande variété de paysages. Grandes villes modernes et petits villages de pêcheurs, promenades bordées de restaurants et sentiers de randonnée pittoresques, imposantes falaises blanches et plages de sable blond. Entre le passé et le présent, le touriste et le randonneur, la foule et la solitude, le plaisir des sens est constamment renouvelé!

Un tel temps d'escapade, loin de chez soi, est un 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.**


Île de Comino

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, au gré des défis, des rencontres et des découvertes, un chemin de parole se trace qui met en lumière le déplacement intérieur.

Enfin, pour bien décanter l'expérience, un temps de relecture vous est offert en fin de parcours, au cœur des rues de la vieille ville de Valette. 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.


Valette

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

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

TARIF 2027

À partir de 5550 $ CAN* (taxes incluses)

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

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1550$
(100$ non-remboursable dès l'inscription)
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 2000$ CHACUN (1ER SEPTEMBRE ET 1ER NOVEMBRE 2026)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 18 PARTICIPANTS)

LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
  - Les vols aller et retour entre Montréal et Malte (comprenant toujours une escale);
  - La navette entre l'aéroport de Malte et le premier hébergement;
  - Une traversée avec la navette entre les Trois Cités et Valette;
  - Le traversier aller et retour entre l'ile de Malte et l'ile de Gozo;
  - Le traversier aller et retour entre l'ile de Malte et l'ile de Comino;
  - La navette entre le dernier hébergement et l'aéroport de Malte.
- L'hébergement : toutes les nuitées (16) en chambres partagées ou dortoirs.
- Repas : Tous les déjeuners (16) et soupers (16).
- 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 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
• Départ de l'aéroport de Montréal.	
Jour 2	**Marsaskala**
• Arrivée à l'aéroport de Malte. Navette de l'aéroport à Marsaskala. • Nuitée à l'hôtel Cerviola de Marsaskala.	
Jour 3	**Boucle : Marsaskala – Marsaxlokk (16 km)**
• Boucle traversant des villages côtiers sur des sentiers parfois très escarpés et des petites routes. • Sentiers panoramiques sur les falaises blanches, halte au site de St-Peter's pool, visite du village de pêcheurs de Marsaxlokk et de son marché public (alimentaire, vestimentaire et touristique). • Traversée de Zeitun en empruntant une partie du Chemin de la Paix Universelle. • Nuitée au même hébergement dans Marsaskala.	
Jour 4	**Marsaskala – Il-Gżira (18 km)**
• Chemin côtier dans le parc national de Tal-Inwadar – paysages infinis sur la mer. • Traversée des Trois Cités – immersion dans un monde d'histoire. • Navette maritime jusqu'à Valette. Traversée de la vieille ville et de ses environs. Marche sur la promenade riveraine. • Nuitée Bayview Hotel d'Il-Gżira.	
Jour 5	**Il-Gżira / San Giljan / San Pawl (17 km)**
• Trottoir côtier bordé de cafés-boutiques-restaurants. Promenade dans les sentiers des jardins de l'Indépendance sur le bord de la mer. • Piste cyclable le long de la côte pour traverser de la Réserve naturelle de Pembroke puis de la Baie des Salines. • Nuitée à l'hôtel Seaview de San Pawl.	
Jour 6	**San Pawl – Mellieha (au choix: 13 km ou 16 km)**
• Sentier côtier très escarpé et tortueux, et petits chemins à travers la campagne. • Bain de nature et points de vue panoramiques à travers les sentiers de la région de Selmun. Jolie plage. • Nuitée au Pergola Hotel & Spa de Mellieha offrant une vue imprenable sur le sanctuaire Notre-Dame.	
Jour 7	**Mellieha – Ic-Cirkewwa (13 km)**
• Traversée d'une grande plage, puis marche sur des sentiers boisés et des petites routes en longeant la pointe nord-ouest de l'ile. Points de vue magnifiques sur la baie puis sur les iles de Comino et Gozo. • Traversée de villages balnéaires typiquement maltais. • Nuitée au Paradise Bay Resort de Ic-Cirkewwa	
Jour 8	**Sur l'ile de Gozo : Mgarr – Ix-Xewkija (6 km de bateau + 12 km de marche)**
• Traversier jusqu'à l'ile de Gozo, puis enfilade de sentiers panoramiques et escarpés longeant la mer. • Jolie plage en chemin et traversée de villages typiques de l'ile. Dégustation de Ftiras, mets exclusif de Gozo. • Nuitée au Mariblu Gesthouse de Ix-Xewkija.	
Jour 9	**Sur l'ile de Gozo : Ix-Xewkija / Ir-Rabat / Ta'Pinu / Ta'Ghammar (23 km)**
• Boucle de marche sur l'ile de Gozo (parcours au choix de chacun). • Suggestion des plus grands attraits et visites possibles: un temple néolithique, la Citadelle de Gozo, la basilique Saint-Georges de Rabat, les boutiques-terrasses et restaurants de la vieille ville de Ir-Rabat, la basilique Notre-Dame de Ta'Pinu et son chemin de croix – point le plus élevé de l'archipel de Malte. • Nuitée dans le même hébergement dans Ix-Xewkija	





BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Jour 10	Sur l'ile de Gozo : Ix-Xewkija / Xlendi / Ic-Cirkewwa (18 km de marche et 6 km de bateau)
• Parcours passant par la banlieue de Rabat, longeant l'impressionnante vallée de Xlendi, puis suivant la côte sur les petits sentiers tortueux des falaises. • Traversier pour revenir à l'ile principale de Malte. • Nuitée au Paradise Bay Resort de Ic-Cirkewwa.	
Jour 11	Ic-Cirkewwa – Comino – Il Mellieha (10 km de bateau et 12 km de marche)
• Aller et retour en petit bateau vers l'ile de Comino. Tour en bateau des grottes et attraits marins de l'ile. • Promenade sur les sentiers rocailleux et les chemins de terre de l'ile reconnue pour ses sites de plongée et son lagon bleu. Également, une ile dont l'histoire ne laisse pas indifférent! • Nuitée au Pergola Hotel & Spa, d'Il Mellieha.	
Jour 12	Il Mellieha – Golden Bay – Xemxija (13 km)
• Parcours sur des chemins et sentiers rocailleux. Vue sur le village thématique de Popeye. • Grande plage touristique. Vallée agricole et kiosques maraichers. • Marche sur une ancienne voie romaine, également connue sous le nom de Chemin des Pèlerins ou Heritage Trail. Visite d'un ancien site romain (grottes, tombes, ruches, habitations). • Nuitée au Xemxija Bay Hotel de Xemxija.	
Jour 13	Xemxija / L-Imgarr / Rabat-Mdina (au choix : 20 km ou 23 km)
• Parcours à travers la campagne sur des petites routes. Montée sur les Lignes de Victoria : fortifications britanniques du XIXe siècle, traversant toute l'ile dans sa largeur. Arrivée dans l'ancienne capitale : Mdina. • Nuitée à l'hôtel Point de Vue Guesthouse de Mdina.	
Jour 14	Boucle : Rabat-Mdina (parcours au choix : environ 9 km)
• Boucle de marche dans la vieille capitale et ses environs (parcours au choix de chacun). • Suggestion des plus grands attraits et visites possibles : Catacombes de Saint-Paul, musée Domus Romana, cathédrale St-Pierre-et-St-Paul, village des artisans de Ta'Oali , musée des chevaliers de Malte, forteresse de Mdina, marche dans les ruelles, tour guidé en petit train, …. • Nuitée dans le même hébergement de Mdina.	
Jour 15	Rabat-Mdina / Mosta / In Naxxar / Is Swieqi / Sliema (21 km)
• Parcours plus urbain au début. En chemin, l'impressionnante Rotonde de Mosta. Puis, retour sur les Lignes de Victoria : parcours escarpé sur les murs de fortifications et les nombreux escaliers de pierre. Parcours très historique! • Nuitée au Sliema Marina Hotel de Sliema.	
Jour 16 et 17	Valette (kilométrage personnel et variable – environ 10 km)
• Visite libre de Valette et de ses environs (parcours au choix de chacun). • Attraits et visites possibles : la co-cathédrale St-Jean, les remparts de Valette et son pourtour au bord de l'eau, le dédale de petites rues piétonnes dans la vieille ville de Valette, la Casa Rocca Piccola, les jardins Upper et Lower Barrakka, le Fort St-Elme, le quartier moderne de San Giljan, et une multitude de musées. • Deux Nuitées au Sliema Marina Hotel de Sliema.	
Jour 18	Aéroport de Malte - Montréal
• Navette vers l'aéroport de Malte. Direction l'aéroport de Montréal (avec une escale en chemin).	



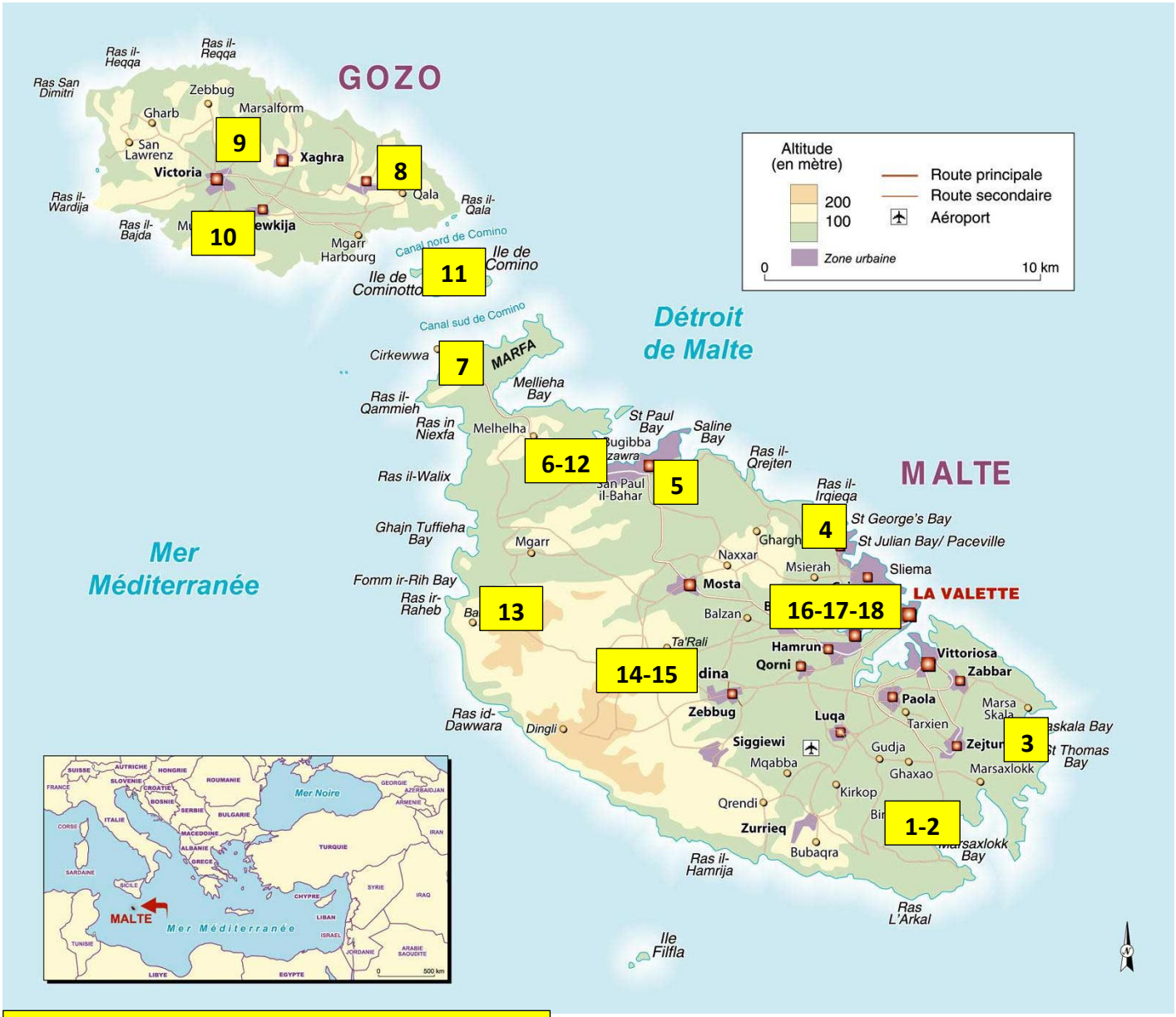





BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Parcours pèlerin à travers les Îles de Malte

Un itinéraire de 230 kilomètres



Secteur marché selon le jour de marche

Le chemin n'étant pas 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, 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

Capsule voyage

- **Langue :** Bien que la langue du pays soit le maltais, langue aux sonorités arabes et latines, tous les Maltais parlent couramment l'anglais; Malte ayant été pendant longtemps une colonie anglaise.
- **Température :** Malte jouit annuellement, d'un climat doux et peu pluvieux. Durant la période de notre séjour, les températures varient entre 15 °C et 20 °C, et les jours de pluie sont rares. Un temps idéal pour pèleriner!
- **Monnaie :** Malte faisant partie de l'Union Européenne, l'argent du pays est l'euro. On retrouve des guichets automatiques le long de notre parcours. Vous pouvez effectuer vos paiements en argent ou par carte de crédit.
- **Dénivelés :** Malte est une petite île au relief peu marqué. Les chemins y présentent donc peu de dénivelés. Toutefois, certains sentiers peuvent être tortueux, rocailleux et comporter des passages escarpés. Il est donc recommandé de porter **des chaussures de randonnée adaptées et d'utiliser des bâtons de marche.**

La vie pèlerine en chemin

- La journée de marche se fait de façon autonome. Ayant toutes les indications en main, chaque personne a la liberté de marcher à son rythme et de faire les pauses et les détours qui lui conviennent.
- Chaque personne porte son 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 (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 (Hôtel, maison d'hôtes). Chacun expérimente donc aléatoirement diverses formes de chambrées (chambres de 2, de 3 ou de 4 personnes).

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 ✓ 1 paire de bottes / souliers de randonnée ✓ 1 téléphone cellulaire ✓ 1 adaptateur de prise électrique ✓ 1 chapeau ou casquette ✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables ✓ 1 carnet de notes et crayon *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 pour la baignade *(facultatif)* ✓ 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 kit d'après-marche confortable ✓ 1 imperméable ou un poncho ✓ 1 chandail chaud ou coupe-vent ✓ 2 à 4 paires de bas ✓ des sous-vêtements ✓ un pyjama ✓ 1 maillot de bain *(facultatif)*

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) environ.



Adaptateur de prise électrique requis (type G) – prises anglaises



BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

FORMULAIRE D'INSCRIPTION - Voyage Pèlerin dans Malte - 2027

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

SÉJOUR

Je m'inscris au voyage pèlerin Malte 2027:
☐ 19 février au 8 mars 2027
Tarif : à partir de 5550 $ - **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 1550 $, à l'inscription.
- Balance de paiement : 2 versements de 2000 $ chacun (1er septembre et 1er novembre 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 :