

# Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états



## Séjour de ressourcement à travers le pèlerinage

Le chemin de la rivière Rideau (Ottawa) - Marcher en marge du monde

2 jours de marche (37 km) - du 26 au 28 mai 2017 - Tarif : 325\$/pers.

Une démarche de pèlerinage proposée par **Bottes et Vélo**.

Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0.

Courriel : [Infos@bottesetvelo.com](mailto:Infos@bottesetvelo.com) Tél. : 418-208-5367

## **Le chemin de la rivière Rideau - Marcher en marge du monde**

**Venez marcher la région d'Ottawa au temps des tulipes! Un circuit printanier tout en beauté, sur les pistes cyclables de la rivière Rideau, du Canal Rideau et de la rivière Outaouais.**

Quoi de mieux que de se situer sur une frontière pour se réfléchir en marge du monde? Entre Ottawa et Gatineau, le Chemin de la rivière Rideau offre un décor magnifique pour entrer dans cette réflexion en s'extrayant de ses routines quotidiennes pour se découvrir autrement. Lors de ce parcours, une série d'ateliers vous permettront de vous observer avec distance pour susciter différentes prises de conscience.

Premier jour, la rivière Rideau et ses pistes cyclables à travers parcs. Nous terminerons cette journée dans le secteur du Marché By où boutiques et restaurants jouxtent un marché en plein air animé, où les fleurs, les fruits et les légumes cohabitent avec les artisans locaux. Deuxième jour, nous quittons par le Canal Rideau pour cheminer sur les pistes qui sillonnent de part et d'autre de la rivière Outaouais, offrant des points de vue magnifiques de la ville et de la campagne. La journée se terminera sur le campus de l'Université Carleton.

## **Qu'est-ce que : « Bottes et Vélo – Le pèlerin dans tous ses états » ?**

**Bottes et Vélo** est un centre de formation qui a développé une expertise dans l'accompagnement pèlerin en s'inscrivant dans la foulée des Exercices Spirituels de St-Ignace. Le **pèlerinage** y est réfléchi comme mouvement ternaire dans l'articulation de ses trois pôles : **pèlerin, chemin et sanctuaire**, invitant au déplacement intérieur.

Le **pèlerin** est celui qui se met en marche à l'écoute de cet appel qui vibre en lui, ce désir d'un mieux-être. Le **chemin** est cet espace en mouvement, signe concret de la progression du pèlerin. Il est le lieu de prises de conscience, de rencontres et d'interpellations. Le **sanctuaire**, c'est l'horizon du pèlerin, celui vers lequel il tend, un espace qui appelle le meilleur en soi. Dans la démarche proposée par Bottes et Vélo, le pèlerin est invité à se laisser déplacer pour atteindre cet espace qui appelle la transformation. Un processus à travers lequel le pèlerin se met en marche, autant physiquement qu'intérieurement, pour goûter la Vie pleinement, consciemment, et cheminer vers une définition concrète du sanctuaire qui l'appelle.



## **Les accompagnateurs et pèlerins exercés de Bottes et Vélo :**



**Brigitte Harouni**

**Brigitte Harouni** est du domaine de l'éducation depuis près de 25 ans. Elle est actuellement directrice d'une école primaire dans la région de Bellechasse. Elle détient une maîtrise en adaptation scolaire et a développé une expertise dans le domaine de la métacognition. Elle est passionnée par les voyages, les différentes cultures et les relations humaines. Elle pratique le pèlerinage de longue randonnée depuis 2009.



**Éric Laliberté**

**Éric Laliberté** est aussi du domaine de l'éducation depuis près de 30 ans. Il a été animateur de pastorale et enseignant auprès d'élèves vivant avec un handicap intellectuel. Il est actuellement animateur de vie spirituelle et détient une maîtrise en théologie, spécialisée en accompagnement spirituel du pèlerin de longue randonnée. Les voyages ont toujours été pour lui une manière d'aller à la rencontre de l'autre. Il pratique le pèlerinage de longue randonnée depuis 2005.



Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0. Courriel : Infos@bottesetvelo.com Tél. : 418-208-5367

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION - 2017

<b>IDENTIFICATION</b>		
Nom :	Prénom :	
Date de naissance :	Téléphone :	
Adresse :		
Courriel :		
<b>SÉJOUR</b>		
Je m'inscris au séjour suivant :		
Ressourcement à travers le pèlerinage – Le chemin de la Rivière Rideau : <u>26-27-28 mai 2017</u>		
<input type="checkbox"/> Tarif : 325\$		
<b>SANTÉ</b>		
Souffrez-vous de maladies ou handicaps dont il faudrait tenir compte dans la planification de votre séjour?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Si oui, spécifiez :
Souffrez-vous d'allergies alimentaires?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Si oui, lesquelles :
Est-ce qu'il y a d'autres informations concernant votre santé qu'il serait important de nous transmettre?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Si oui, lesquelles :
<b>CONTACT</b>		
Personne à contacter en cas d'urgence (spécifiez le lien):		
Téléphone :		
<b>POLITIQUE D'ANNULATION</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toute inscription annulée 14 jours ou plus avant le séjour sera remboursée en totalité.</li> <li>• Toute inscription annulée moins de 14 jours avant le séjour sera remboursée à 75%.</li> <li>• Toute inscription annulée 7 jours avant le séjour sera remboursée à 50%.</li> <li>• Toute inscription annulée après le début du séjour ne sera pas remboursée.</li> </ul>		
<b>RESPONSABILITÉ</b>		
<input type="checkbox"/> Je dégage Bottes et Vélo et ses intervenants de toutes responsabilités en cas de blessures accidentelles.		
<b>PHOTOS</b>		
<input type="checkbox"/> J'autorise Bottes et Vélo à utiliser les photos prises de moi pendant le séjour à des fins publicitaires.		
Signature :	Date :	

Faites parvenir votre fiche d'inscription et votre paiement à l'adresse suivante :

***Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0***

**Votre chèque doit être libellé au nom de : Bottes et Vélo S.E.N.C.**

**LES FORMATIONS ONT LIEU BEAU TEMPS-MAUVAIS TEMPS. PRÉVOIR DES VÊTEMENTS EN CONSÉQUENCE.**



Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0. Courriel : [Infos@bottesetvelo.com](mailto:Infos@bottesetvelo.com) Tél. : 418-208-5367

## **Séjour : Ressourcement à travers le pèlerinage – Chemin de la Rivière Rideau 26-27-28 mai 2017 (2 jours de marche / 37 km)**

### **Point de rencontre :**

- Le vendredi, 26 mai, entre 18h30 et 19h00 :  
Complexe résidentiel de l'Université d'Ottawa  
90, rue Université  
Ottawa, Ontario, K1N 1H3.

### **Lors de ce séjour:**

- Nous vous accompagnerons sur la route.
- Vous bénéficierez d'ateliers techniques pour bien vivre le pèlerinage.
- Des exercices vous seront proposés pour intégrer la démarche du pèlerin.
- Vous bénéficierez d'un accompagnement individualisé pour bien vivre chacune des étapes du parcours.
- Des temps de réflexion et de partage en groupe seront proposés.
- Vous aurez la possibilité d'explorer différentes facettes du pèlerinage.

### **Pour ce séjour, le tarif inclus:**

- l'hébergement (2 nuitées) :
  - Complexe résidentiel de l'Université d'Ottawa:  
<https://www.uottawa.ca/logement/hebergement-courte-duree>
- 2 petits déjeuners
- 1 souper dans un restaurant près du Marché By (n'inclut pas les boissons.)
- la documentation
- la formation
- la présence de deux accompagnateurs compétents et expérimentés

# Chemin de la Rivière Rideau

Distance : 37 km

Durée : 2 jours



\*Le circuit a été modifié pour éviter le Marathon d'Ottawa qui se tiendra la même fin de semaine.  
Cliquez sur les liens ci-après pour consulter le parcours des deux jours.

Jour 1 : <https://goo.gl/maps/PjAhe26sz8B2> 20 km

Jour 2: <https://goo.gl/maps/gugpiFspG922> 17 km

**Déroulement de la formation**  
**sur le Chemin de la Rivière Rideau (37 km)**



heure approximative	kilomètres parcourus	activité
<b>Jour 1 – Arrivée</b>		
18h30/19h00 19h à 21h	-	Arrivée à l'Université d'Ottawa Accueil et présentations Atelier 1 : Introduction au séjour et à la démarche
<b>Jour 2 – Le départ (20 km)</b>		
7h à 8h	-	Réveil et déjeuner - Atelier 2
8h30	0 km	Départ des résidences de l'université d'Ottawa – Étirements
10h00	6 km	Pause (facultative)
10h30	-	Départ
12h00	12 km	Dîner – Atelier 3
13h30	-	Départ
14h30	16 km	Pause
15h00	-	Départ
16h00	20 km	Arrivée aux résidences de l'Université d'Ottawa
18h00	-	Souper – Secteur du Marché By
19h à 20h	-	Atelier 4 (horaire flexible)
<b>Jour 3 – Le retour (17 km)</b>		
7h à 8h	-	Réveil et déjeuner - Atelier 5
8h30	0 km	Départ des résidences – Étirements
10h30	8 km	Pause
11h00	-	Départ
12h00	11 km	Dîner – Atelier 6
13h30	-	Départ
14h30	14 km	Pause (facultative)
15h00	-	Départ
16h00	17 km	Arrivée à l'Université d'Ottawa - Bilan du parcours Départ du groupe

# Démarche du pèlerin



*L'approche de Bottes et Vélo se fonde sur une relecture de l'expérience*

*pèlerine qui tient compte de notre humanité dans toutes ses dimensions : physique, psychique et spirituelle. Par des exercices pratiques d'auto-observation, la démarche vise la conscientisation et l'appropriation des bienfaits du pèlerinage, dans une spiritualité laïque et biophile (amour de la Vie), pour en arriver à préciser le désir d'être qui nous habite et parvenir tranquillement à l'intégrer dans un art de vivre au quotidien. Une démarche qui nous bouscule tout en douceur, à travers des thématiques telles que : Goûter la vie – Voyager léger – Faire confiance – Mes repères de vie – L'horizon du pèlerin – Vivre en cohérence.*

*Sur le chemin de pèlerinage, nous développons une routine qui n'est pas celle de notre quotidien. Cette routine, nous apprenons à l'intégrer à nos journées : manière de faire le sac à dos, laver nos vêtements tous les jours, prendre soin de nos pieds, etc. À travers la démarche du pèlerin, nous avons à développer une routine également. Celle-ci vise à nous ouvrir en brisant nos repères quotidiens pour nous sortir de nos habitudes. En modifiant notre routine, nous sommes plus à même de mettre en relief des éléments de notre vie, des manières de vivre, que nous ne remarquons pas. La démarche du pèlerin veut éveiller notre conscience à ces détails pour libérer plus de vie. Après chacun des ateliers, je suis donc invité à me mettre en marche en observant la routine suivante :*

- 1- Je demande...** Les différents ateliers me proposent d'observer ma vie sous un angle particulier. Quelle demande puis-je formuler qui m'aiderait à préciser ce que je veux y vivre à l'intérieur de l'atelier proposé?
- 2- Pistes de réflexion.** A chaque rencontre de groupe un thème est proposé. Activités et lectures me permettent de comprendre ce qui est en jeu, de bien assimiler le but et le sens de l'exercice.
- 3- Chemin d'intériorisation.** Pour bien vivre la démarche, il est nécessaire de m'accorder occasionnellement des temps de silence et de méditation.
- 4- Sur ma route, je prends conscience...** Il s'agit de faire passer la réflexion dans ma vie concrète. En effet, la véritable expérience spirituelle s'enracine dans le vécu réel, dans le quotidien.
- 5- Relecture de mon itinéraire.** La relecture de ma journée me permet de conscientiser ce qui est en jeu au cœur de mon quotidien.
- 6- Noter.** Il importe de noter mes prises de conscience. Le simple fait de devoir les formuler par écrit permet une meilleure intégration et m'aide à l'exprimer verbalement.



Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0. Courriel : Infos@bottesetvelo.com Tél. : 418-208-5367

## Matériel recommandé:

Matériel de base	Nécessaire de toilette
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 sac à dos (30 à 40 litres)</li> <li>✓ 1 gourde ou « camel back »</li> <li>✓ 2 bâtons de marche</li> <li>✓ 1 chapeau ou casquette</li> <li>✓ 1 paire de bottes ou souliers de randonnée</li> <li>✓ 1 paire de sandales</li> <li>✓ 1 carnet de notes et crayon</li> <li>• Nous prendrons en charge la préparation d'une trousse de premiers soins pour tout le groupe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 serviette</li> <li>✓ 1 trousse de toilette (dans des formats de 100ml)</li> <li>✓ 1 paquet de papier-mouchoir ou rouleau de papier de toilette</li> </ul>
	Vêtements (le moins lourd)

Modèle de sac à dos recommandé :

(Empruntez-le si vous ne l'avez pas ou parlez-nous en.)



Modèle de sac à dos déconseillé :



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

Si vous avez d'autres questions concernant votre séjour, n'hésitez pas à communiquer avec nous par courriel ou par téléphone.

Au plaisir de vous rencontrer!

Éric Laliberté et Brigitte Harouni

