

Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états



Séjour de ressourcement à travers le pèlerinage

Le chemin de l'Isle-aux-Coudres (Lundi au mercredi)

2 jours de marche (26 km) – du 20 au 22 août 2018 – Tarif : 345\$/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 Tél. : 418-208-5367

Le chemin de l'Isle-aux-Coudres

Thème : Le yin et le yang de ma vie.

L'Isle-aux-Coudres émerge du fleuve telle une pierre précieuse dans Charlevoix ! Avec les habitants de l'île, venez faire marée!

Explorer l'Isle-aux-Coudres, c'est découvrir l'immensité qui l'entoure, l'accueil chaleureux de ses habitants, marcher ses plages et découvrir sa face cachée : les sentiers du cœur de l'île.

Par ce parcours, Bottes et Vélo vous propose un itinéraire qui vous fera cheminer du côté yin et du côté yang de l'île. Une symbolique riche de sens pour explorer celui/celle que je suis et celui/celle que je laisse paraître.

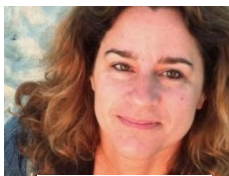
Qu'est-ce que : « Bottes et Vélo – Le pèlerin dans tous ses états » ?

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 il 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 doctorant à l'Université Laval. Ses recherches portent sur l'accompagnement du pèlerin-randonneur. Il 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 - 2018

IDENTIFICATION		
Nom :	Prénom :	
Date de naissance :	Téléphone :	
Adresse :		
Courriel :		
SÉJOUR		
Je m'inscris au séjour suivant :		
Ressourcement et pèlerinage – Le chemin de l'Isle-aux-Coudres : <u>20-21-22 août 2018</u>		
<input type="checkbox"/> Tarif : 345\$ Pour toute inscription, un dépôt de 50\$ (non-remboursable) est exigé.		
SANTÉ		
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 :
CONTACT		
Personne à contacter en cas d'urgence (spécifiez le lien):		
Téléphone :		
POLITIQUE D'ANNULATION		
<ul style="list-style-type: none"> • Toute inscription annulée 30 jours ou plus avant le séjour sera remboursée en totalité, sauf le dépôt. • Toute inscription annulée moins de 30 jours avant le séjour sera remboursée à 75%. • Toute inscription annulée moins 15 jours avant le séjour sera remboursée à 50%. • Toute inscription annulée moins de 7 jours avant le séjour ne sera pas remboursée. 		
RESPONSABILITÉ (cochez)		
<input type="checkbox"/> Je dégage Bottes et Vélo et ses intervenants de toutes responsabilités en cas de blessures accidentelles. Initiales : _____ Chaque participant se charge d'être couvert par des assurances personnelles de voyages.		
PHOTOS (cochez si vous êtes d'accord)		
<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non : J'autorise Bottes et Vélo à utiliser les photos prises de moi pendant le séjour à des fins publicitaires.		
SIGNATURE		
En signant ce document, je reconnais avoir pris connaissance de l'ensemble des dispositions de ce séjour et des politiques d'annulation.		
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 Tél. : 418-208-5367

Séjour : Ressourcement à travers le pèlerinage – Le chemin de l’Isle-aux-Coudres 20-21-22 août 2018 (2 jours de marche / 26 km)

Point de rencontre :

- Le lundi, 20 août, 16h00 :

Traversier l’Isle-aux-Coudres
750 Chemin du Quai, Saint-Joseph-de-la-Rive,
Québec, G0A 3Y0.

IMPORTANT : Le traversier quitte à 16h30.

Lors de ce séjour:

- Nous vous accompagnerons sur les sentiers.
- 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 partages en groupe seront proposés.
- Vous aurez la possibilité d’explorer différentes facettes du pèlerinage.

Pour ce séjour, le tarif inclus:

- l'hébergement (2 nuits) :

Auberge LES VOITURES D’EAU (Nuit 1)

1933, Ch. des Coudriers, Isle-aux-Coudres Québec G0A 1X0

Tél : 418 438-2208 Sans frais : 1 800 463-2118

Site internet : <http://www.hotelmotelvoituresdeau.com>

Auberge du Capitaine (Nuit 2)

3031 Ch. des Coudriers, Isle Aux Coudres, QC G0A 2A0

Tél. : (418) 438-2242

Site internet : <http://hotelducapitaine.com>

- Les repas : 1 souper et 2 petits déjeuners. (Les dîners seront pris sur la route, chacun devra prévoir ses lunchs. Il y a une épicerie sur l’île pour des achats de dernière minute.) Les repas se prennent aux restaurants des auberges et n’incluent pas les boissons alcoolisées, ni le pourboire.
- la formation offerte et la documentation
- la présence de deux accompagnateurs expérimentés et compétents

Le chemin de l'Isle-aux-Coudres



Distance : 26 km

Durée : 2 jours



Déroulement de la formation
sur les Sentiers de l'Isle-aux-Coudres (26 km)



heure	km	activité
Jour 1 – Arrivée		
16h00	-	Arrivée au traversier de St-Joseph-de-la-rive
16h30	-	Départ du traversier
17h30	-	Installation à l'Auberge Les Voitures d'eau
18h00	-	Accueil et présentations
18h30	-	Souper
19h30 à 21h00	-	Atelier 1 : Introduction au séjour et à la démarche
Jour 2 – Le départ (12 km)		
7h30	-	Réveil et déjeuner
8h30	-	Atelier 2
9h00	0 km	Départ de l'auberge– Étirements
10h00	3 km	Pause
11h30	6 km	Dîner et atelier 3
13h00	-	Départ
14h00	9 km	Pause
15h00	12 km	Arrivée à l'Auberge du Capitaine
15h30 à 18h00	-	Temps libre
18h00	-	Souper
19h à 20h	-	Atelier 4
Jour 3 – Le retour (12 km)		
7h30	-	Réveil et déjeuner
8h30	-	Atelier 5
9h00	0 km	Départ
10h00	3 km	Pause
11h30	6 km	Dîner et Atelier 6
13h00	-	Départ
13h45	9 km	Pause
15h00	12 km	Arrivée - Bilan et départ du groupe
16h00	-	Départ du traversier

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 et respect 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 différentes 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"> ✓ 1 sac à dos (30 à 40 litres) ✓ 1 gourde ou « camel back » ✓ 2 bâtons de marche ✓ 1 chapeau ou casquette ✓ 1 paire de bottes ou souliers de randonnée ✓ 1 paire de sandales ✓ 1 carnet de notes et crayon • Nous prendrons en charge la préparation d'une trousse de premiers soins pour tout le groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 serviette ✓ 1 trousse de toilette (dans des formats de 100ml) ✓ 1 paquet de papier-mouchoir ou rouleau de papier de toilette
	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 22 lbs (8 à 10 kg), 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

