



# Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!



## L'île de Malte

Une expérience pèlerine au cœur de la Méditerranée!

235 km de pérégrination

16 février au 3 mars 2024

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'île de Malte – l'île de miel!

L'île 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'île 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 ce joyau de la Méditerranée. 235 km – pour une moyenne de 17 km/jour.



*« 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**

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 2<sup>e</sup> guerre mondiale.



Malte

Petite île, 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!



Malte

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 réfléchi 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, 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, 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 2024

**À partir de 4270 \$ CAN\*** (taxes incluses)

*\*Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change actuels (avril 2023).*

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1270\$  
(100\$ non-remboursable dès l'inscription)

BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1500\$ CHACUN (1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE ET 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE)

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

### LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
  - Les vols aller et retour entre Montréal et Malte;
  - La navette entre l'aéroport de Malte et le premier hébergement;
  - Traversier aller et retour entre l'île principale de Malte et l'île de Gozo;
  - Traversier aller et retour entre l'île principale de Malte et l'île de Comino;
  - La navette entre le dernier hébergement et l'aéroport de Malte.
- L'hébergement : toutes les nuitées (15) en chambres partagées ou dortoirs.
- Repas : Tous les déjeuners (15) et soupers (15).
- 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.

*Un groupe privé Facebook sera formé pour diffuser les informations concernant la préparation du séjour et offrir la possibilité aux participants d'organiser du covoiturage pour se rendre à l'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal.*

# 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 qui a développé une expertise dans l'accompagnement du pèlerin-randonneur, tourné vers un art de vivre. Le **pèlerinage** y est réfléchi comme spiritualité du voyageur, une manière de construire du sens en se déplaçant tant extérieurement qu'intérieurement.

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, lieu de prises de conscience, de rencontres et d'interpellations. Le **sanctuaire** est l'horizon du pèlerin, celui vers lequel il tend, un espace qui cherche le meilleur et qui pose inlassablement la question : « Où vas-tu? ».



Enfin, **l'approche de Bottes et Vélo se fonde sur l'acte de lire**. Tout autour de nous n'est que signes qui attendent d'être lus. *Comment les lisons-nous? Qu'est-ce qui influence notre lecture du quotidien?* La démarche proposée invite à développer un art de « lire » tant l'environnement extérieur que les motions intérieures. Cet exercice de « lecture » sensible et dynamique engage l'être dans sa globalité. Lire se fait à partir de nos cinq sens mais aussi avec toute notre histoire de vie. À travers ce processus, chacun de nous lit, délite et relit pour tracer des trajectoires signifiantes, pour goûter la vie pleinement et consciemment. Cette expérience nous ouvre au plaisir d'un vivre ensemble épanouissant où le meilleur de nous-mêmes cherche à s'actualiser.

L'exercice pèlerin, ainsi proposé, tient compte de notre humanité dans toutes ses dimensions : physique, psychique et spirituelle. Lors des pèlerinages, partages en groupe, échanges individuels et exercices pratiques alimentent nos réflexions et rythment les journées. Cet exercice permet de recontacter notre enracinement humain, d'identifier nos repères de vie, d'être présent à l'instant, de repenser le contenu et le poids de notre sac de vie pour en dégager une direction plus claire.

## Une démarche de discernement à travers l'exercice de la marche!

## Les accompagnateurs et pèlerins exercés de Bottes et Vélo



Brigitte Harouni

**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 maîtrise 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**, doctorant en théologie (Université Laval), spécialisé en accompagnement spirituel du pèlerin, est responsable de la formation spécialisée en accompagnement spirituel au Centre de spiritualité Manrèse. Il est également chargé de cours, en études pèlerines, à la faculté de théologie et de sciences religieuses de l'Université Laval. Il est l'auteur du roman « Le champ d'étoiles », un roman portant sur l'expérience pèlerine (2008).

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## Itinéraire

Jour 0	Montréal
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arrivée à l'aéroport de Pierre-Elliott Trudeau</li><li>• Départ du vol</li></ul>	
Jour 1	Marsaskala
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arrivée à l'aéroport de Malte</li><li>• Navette de l'aéroport à Marsaskala</li><li>• Nuitée à l'hôtel Cerviola de Marsaskala</li></ul>	
Jour 2	Boucle : Birzebbuga – Marsaxlokk – Marsaskala (21 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Boucle de marche traversant des villages côtiers (sentiers et petites routes)</li><li>• Terrasses, cafés, falaises, criques et plages</li><li>• Nuitée au même hébergement dans Marsaskala</li></ul>	
Jour 3	Marsaskala – L-Imsida (10,5 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hôtel</li><li>• Sentier côtier dans le parc national de Tal-Inwadar</li><li>• Paysages de bord de mer / Traversée de la vieille ville de Valette et de ses environs</li><li>• Navette maritime pour traverser la baie</li><li>• Nuitée au Sliema Marina Hotel, de Sliema.</li></ul>	
Jour 4	L-Imsida /San Giljan/Bugibba (20 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'auberge de jeunesse</li><li>• Trottoir côtier bordé de cafés-boutiques-restaurants / long trottoir longeant la mer</li><li>• Nuitée à l'hôtel Santana de Bugibba</li></ul>	
Jour 5	Bugibba/San Pawl/Santa Marija (16 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hôtel</li><li>• Sentier côtier et petit chemin à travers la campagne / points de vue panoramiques</li><li>• Nuitée au Pergola Hotel &amp; Spa de Santa Marija</li></ul>	
Jour 6	Santa Marija/Ic-Cirkewwa (13 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hôtel</li><li>• Petites routes dans le secteur balnéaire de l'île / plages et criques</li><li>• Nuitée au Labranda Riviera Hotel &amp; Spa de Marfa Bay</li></ul>	
Jour 7	Sur l'île de Gozo : Mgarr – Ix-Xewkija (18 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hôtel</li><li>• Traversier jusqu'à l'île de Gozo</li><li>• Petits sentiers panoramiques longeant les falaises, traversant des villages et la campagne</li><li>• Nuitée à l'Hôtel Mariblu de Ix-Xewkija</li></ul>	
Jour 8	Boucle sur l'île de Gozo : Ix-Xewkija – Ir-Rabat – Ta'Pinu – Ta'Ghammar (23 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Boucle de marche sur l'île de Gozo (parcours au choix de chacun)</li><li>• Vieille ville de Ir-Rabat / Basilique Notre-dame de Ta'pinu / Falaises sur la mer / Temple du néolithique</li><li>• Nuitée dans le même hébergement dans Ix-Xewkija</li></ul>	
Jour 9	Sur l'île de Gozo : Ix-Xewkija – Xlendi – Ic-Cirkewwa (24 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hôtel</li><li>• Petits chemins panoramiques traversant des villages et longeant la côte</li><li>• Traversier pour revenir à l'île principale de Malte</li><li>• Nuitée au Labranda Riviera Hotel &amp; Spa de Marfa Bay</li></ul>	



# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Jour 10	Ic-Cirkezza – Comino – Santa Marija (12 km)
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hôtel</li><li>• Traversier vers la toute petite île de Comino</li><li>• Promenade sur les sentiers et chemins de terre de l'île / plages</li><li>• Traversier vers l'île principale de Malte</li><li>• Nuitée au Pergola Hotel &amp; Spa, de Santa Marija</li></ul>
Jour 11	Santa Marija – Golden Bay – L-Imgarr (13 km)
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hôtel</li><li>• Parcours à travers les routes de campagne / Village thématique de Popeye / grandes plages touristiques</li><li>• Nuitée au logement Bernese Oberland de L-Imgarr</li></ul>
Jour 12	L-Imgarr – Dingy Cliff – Rabat-Mdina (20 km)
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hôtel</li><li>• Sentiers au sommet des falaises / descentes vers les criques / vues panoramiques</li><li>• Nuitée à la maison d'hôtes Point de Vue de Mdina.</li></ul>
Jour 13	Boucle : Rabat-Mdina (10 km)
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marche dans les rues des vieilles villes médiévales (parcours au choix de chacun)</li><li>• Forteresse / Églises / Catacombes / Musées / Village des artisans de Ta'Oali / Restaurants</li><li>• Nuitée dans le même hébergement de Mdina.</li></ul>
Jour 14	Rabat-Mdina – Mosta – Swieqi (21 km)
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de l'hébergement</li><li>• La rotonde de Mosta - Sanctuaire Sainte-Marie-de-l'Assomption</li><li>• Marche par les trottoirs de Birkirkara, ville la plus peuplée de l'île</li><li>• Nuitée au Sliema Marina Hotel de Sliema.</li></ul>
Jour 15	Swieqi – Valette (9km)
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visite de Valette et de ses environs (parcours au choix de chacun)</li><li>• Quartier moderne de San Giljan / Remparts de la ville de Valette / Quartier animé de la vieille ville</li><li>• Sentiers et trottoirs de bord de mer / restaurants, boutiques, musées, églises, attractions</li><li>• Possibilité de prendre une navette maritime pour traverser la baie</li><li>• Nuitée au Sliema Marina Hotel de Sliema</li></ul>
Jour 16	Aéroport de Malte - Montréal
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transport de l'hébergement vers l'aéroport de Malte</li><li>• Départ de l'avion</li><li>• Arrivée à l'aéroport de Montréal</li></ul>

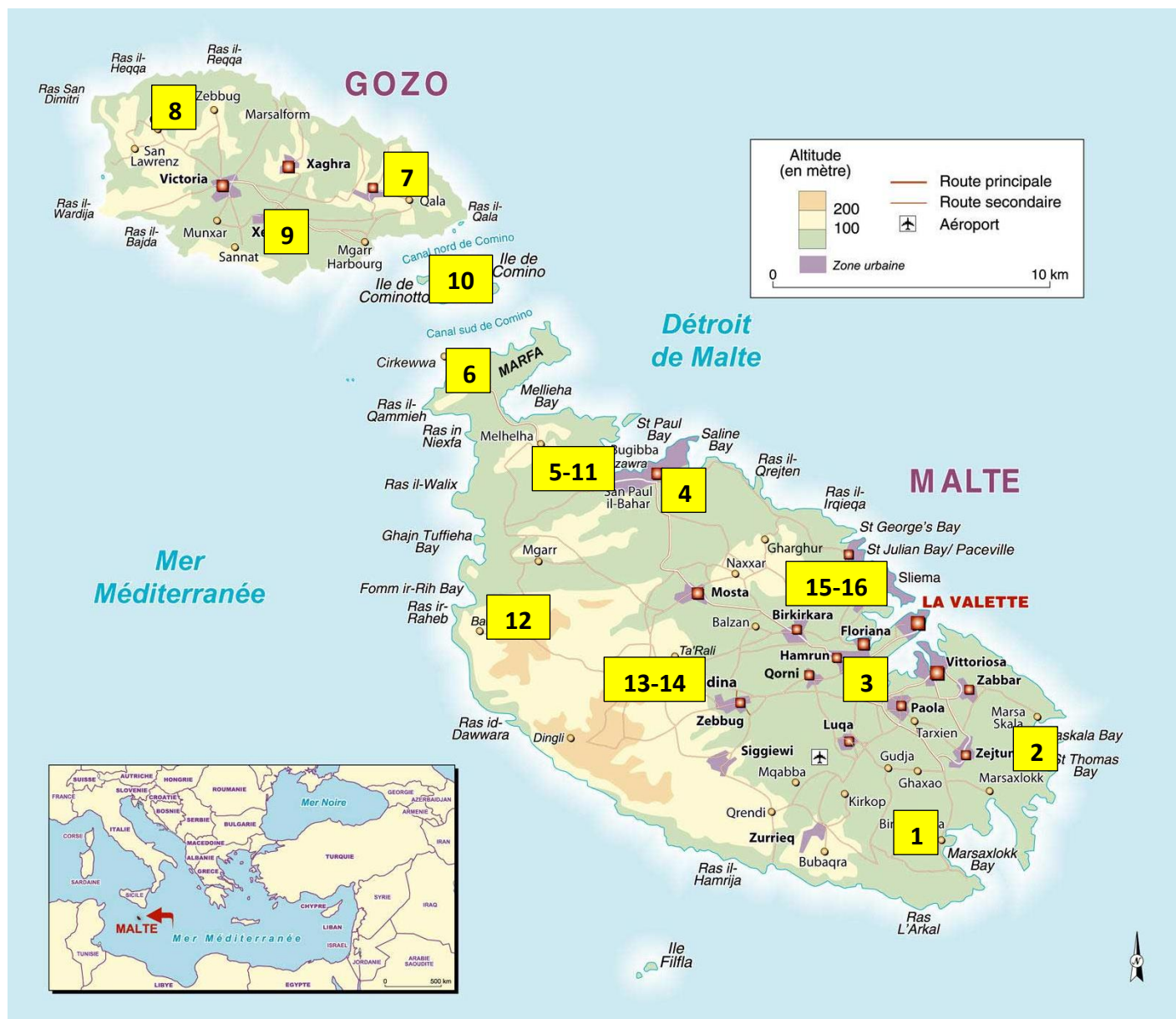
## Capsule voyage – informations utiles

- ❖ 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.
- ❖ Malte jouit annuellement, d'un climat doux et peu pluvieux. Durant la période de notre séjour (fin-février – début-mars) les températures varient entre 15 °C et 20 °C, et les jours de pluie sont rares. Un temps idéal pour pèleriner!
- ❖ Malte faisant partie de l'Union Européenne, l'argent du pays est l'euro.
- ❖ Malte est une petite île peu accidentée. Les chemins présentent donc des dénivelés très peu prononcés. Mais les sentiers peuvent être tortueux, c'est pourquoi il est recommandé d'avoir des chaussures conçues pour la randonnée ainsi que des bâtons de marche.

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## Parcours pèlerin à travers les îles de Malte

Un itinéraire de 235 kilomètres



Un guide du pèlerin électronique vous sera remis. Il vous sera donc nécessaire d'avoir un appareil (cellulaire, Ipad ou IPod) afin de lire vos cartes et vous orienter durant le séjour.

# 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 de jeunesse, hôtel, chalet, ...). Chacun expérimente donc aléatoirement et alternativement diverses formes de chambrées (dortoir, chambre partagée, chambre individuelle, ...) variant en fonction du séjour pèlerin choisi.

### Liste du 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 sac d'hydratation</li><li>✓ 2 bâtons de marche</li><li>✓ 1 chapeau ou casquette</li><li>✓ 1 paire de bottes / souliers de randonnée</li><li>✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables</li><li>✓ 1 carnet de notes et crayon</li></ul> <p>Nous prendrons en charge la préparation d'une trousse de premiers soins pour le groupe. Mais pensez à apporter ce que vous jugez nécessaire pour votre santé personnelle et vos soins.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 serviette pour la douche</li><li>✓ 1 serviette pour la baignade (<i>facultatif</i>)</li><li>✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats)</li><li>✓ 1 rouleau de papier de toilette</li><li>✓ 1 savon pour la lessive</li></ul>	
		Vêtements (le moins lourd possible)
		<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 chandail chaud</li><li>✓ 1 imperméable ou un poncho</li><li>✓ 2 kits pour marcher (<i>pantalons/short + t-shirt</i>)</li><li>✓ 1 maillot de bain (<i>facultatif</i>)</li><li>✓ 1 kit d'après-marche confortable</li><li>✓ 4 à 6 paires de bas</li><li>✓ des sous-vêtements</li><li>✓ un pyjama</li></ul>

Modèle de sac à dos recommandé :



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.



# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION - Voyage Pèlerin dans Malte - 2024

IDENTIFICATION		
Nom :	Prénom :	
Date de naissance :	Téléphone :	
Adresse :		
Courriel :		
SÉJOUR <b>Sur inscription, un dépôt de 1270 \$ est exigé.</b>		
Je m'inscris au voyage pèlerin Malte 2024: <input type="checkbox"/> 16 février au 3 mars 2024 Tarif : à partir de 4270.00\$ - Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change en date du 1 <sup>er</sup> mai 2023		
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 :
<b>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.</b>		
CONTACT Personne à contacter en cas d'urgence (spécifiez le lien):		
Nom et lien :	Téléphone :	
POLITIQUE D'ANNULATION – 100 \$ non-remboursable dès l'inscription		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toute inscription annulée moins de 90 jours avant le séjour sera remboursée à 75%.</li><li>• Toute inscription annulée moins de 60 jours avant le séjour sera remboursée à 50%.</li><li>• Toute inscription annulée moins de 30 jours avant le séjour ne sera pas remboursée.</li></ul>		
RESPONSABILITÉ (cochez)		
<input type="checkbox"/> Je dégage Bottes et Vélo et ses intervenants de toutes responsabilités en cas de blessures accidentelles ou résultant de mon état de santé. Initiales : _____ <b>Chaque participant se charge d'être couvert par des assurances personnelles de voyage.</b>		
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.		
Mode de Paiement (cochez votre sélection)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Dépôt de 1270 \$</u>, à l'inscription.</li><li>• Balance de paiement : 2 versements de 1500.00\$ chacun (1<sup>er</sup> septembre et 1<sup>er</sup> novembre 2023)</li></ul> <input type="checkbox"/> Paiement par chèque <input type="checkbox"/> Carte de crédit (PayPal) <input type="checkbox"/> Virement Interact		
SIGNATURE		
Je reconnais avoir pris connaissance de l'ensemble des dispositions de ce voyage et des politiques d'annulation.		
Signature :		Date :
Faites parvenir votre fiche d'inscription et votre paiement à l'adresse suivante : <b><i>Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, G0R 3S0</i></b> <b><u>Vos chèques doivent être libellés au nom de : Bottes et Vélo Inc.</u></b>		