



Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!



De Chartres au Mont St-Michel

Une aventure pèlerine aux frontières de la Bretagne et de la Normandie

350 km de pérégrination

26 mai au 16 juin 2024

Une démarche de pèlerinage proposée par Bottes et Vélo

Logistique en collaboration avec Voyages Lachute

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Le chemin de Chartres au Mont-Saint-Michel : *Un retour au temps originel*

21 jours de pèlerinage entre Chartres et le Mont-Saint-Michel,
en passant par Paris et Saint-Malo!

17 jours de pérégrination entre la Normandie et la Bretagne.
350 km – pour une moyenne de 20 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

Ce chemin qui relie deux chefs d'œuvre de l'architecture médiévale, porte en lui, les traces de l'histoire des siècles passés. Partant du labyrinthe de la cathédrale de Chartres pour trouver refuge entre les murs de la « forteresse imprenable » du Mont-Saint-Michel, entre mythe et réalité, le pèlerin voyage avec le corps et l'esprit.

L'itinéraire proposé enchaîne chemins de campagne, sentiers pédestres, pistes cyclables et petites routes. Il fait découvrir au



Chartres

pèlerin des paysages champêtres, des villages coquets et fleuris, des villes animées et riches de leur vécu : abbayes, châteaux et fortifications, églises et cathédrales, manoirs et vieux domaines. À la beauté des paysages et du patrimoine historique s'ajoutent sans contredit les délices de la cuisine française, et la générosité et la chaleur de l'accueil des habitants du chemin!

Le chemin de Chartres au Mont-Saint-Michel saura assurément laisser sa trace dans votre histoire personnelle!



Mont-Saint-Michel

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/lié – délire/délié – relire/relie; 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 de la vieille ville de Saint-Malo. 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.

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



Saint-Malo

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

TARIF 2024

À partir de 4875\$ CAN*

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

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1375\$
(100\$ non-remboursable dès l'inscription)
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1750\$ CHACUN (1^{ER} FÉVRIER ET 1^{ER} AVRIL 2024)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 16 PARTICIPANTS)

LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
 - Les vols aller et retour entre Montréal et Paris;
 - La navette entre Paris et Chartres;
 - Le transport entre le Mont St-Michel Saint-Malo;
 - Le train entre Saint-Malo et Paris;
 - La navette entre le dernier hébergement et l'aéroport de Paris;
 - Les navettes lorsque nous demeurons 2 nuitées au même hébergement.
- L'hébergement : 20 nuitées en chambres partagées ou dortoirs.
- Repas : 14 déjeuners et 11 soupers.
- 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, de 7 déjeuners et de 9 soupers;
- 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">Départ Aéroport de Montréal. | |
| Jour 1 | Paris - Chartres |
| <ul style="list-style-type: none">Déjeuner servi sur l'avion.Arrivée à l'aéroport de Paris.Transport en navette de Paris vers Chartres.Marche dans les rues de la vieille ville de Chartres.Souper aux frais de chacun.Nuitée à l'Auberge de jeunesse de Chartres. | |
| Jour 2 | Chartres / Fontenay-sur-Eure (20 km) |
| <ul style="list-style-type: none">Déjeuner à l'auberge de jeunesse.Marche sur un sentier longeant l'Eure, puis traversant la campagne.Souper aux frais de chacun.Nuitée à l'Hôtel Première Classe Chartres Sud de Barjouville. | |
| Jour 3 | Fontenay-sur-Eure / Illiers-Combray (24 km) |
| <ul style="list-style-type: none">Déjeuner à l'hôtel.Départ avec une navette qui nous ramène à Fontenay-sur-Eure.Marche au milieu des champs, passant par des petits villages.Découverte d'Illiers-Combray, village de Marcel Proust. (cafés-terrasses, musée, église, boutiques)Retour avec une navette.Souper aux frais de chacun.Nuitée à l'Hôtel Première Classe Chartres Sud de Barjouville. | |
| Jour 4 | Illiers-Combray / Thiron-Gardais (24 km) |
| <ul style="list-style-type: none">Déjeuner à l'hôtel.Départ avec une navette qui nous ramène à Illiers-Combray.Marche sur des sentiers à travers champs et boisés.Souper aux frais de chacun.Nuitée dans les cabines du Camping de l'Étang de Thiron-Gardais. | |
| Jour 5 | Thiron-Gardais / Nogent-le-Rotrou (22 km) |
| <ul style="list-style-type: none">Déjeuner aux frais de chacun.Marche sur des chemins de terre et petites routes allant de village en village.Découverte de Nogent-le-Rotrou: terrasses, boutiques, églises.Aller avec une navette jusqu'à l'hébergement.Souper et nuitée au Gîte d'Étape Communal de Bellême. | |
| Jour 6 | Nogent-le-Rotrou / Bellême (23 km) |
| <ul style="list-style-type: none">Déjeuner au gîte.Départ avec une navette qui nous ramène à Nogent-le-Rotrou.Marche sur des routes de campagne bordées de maisonnettes, traversant des villages typiques.Promenade dans la vieille ville de Bellême.Souper et nuitée au Gîte d'Étape Communal de Bellême. | |
| Jour 7 | Bellême / Neufchâtel-en-Saosnois (26 km) |
| <ul style="list-style-type: none">Déjeuner au gîte.Marche sur des petits chemins de campagne.Souper et nuitée à la Maison familiale des Sœurs de l'Enfant-Jésus dans Neufchâtel | |

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

| | |
|---|---|
| Jour 8 | Neufchâtel-en-Saosnois/ Alençon (18 km) |
| <ul style="list-style-type: none">• Déjeuner à la Maison familiale des Sœurs.• Marche sur un sentier forestier et entrée dans la grande ville d'Alençon.• Souper et nuitée à la Maison d'accueil Louis et Zélie Martin d'Alençon. | |
| Jour 9 | Alençon / Saint-Nicolas-des-Bois (14 km) |
| <ul style="list-style-type: none">• Déjeuner à la Maison d'accueil.• Marche sur des chemins de terre à travers boisés et campagne agricole jusqu'à Saint-Nicolas-des-Bois.• Retour avec une navette à Alençon.• Promenade dans la vieille ville d'Alençon : basilique, restaurants, rues animées, architecture d'époque.• Souper et nuitée à l'Accueil Louis et Zélie Martin d'Alençon. | |
| Jour 10 | Saint-Ellier-les-Bois / Carrouges (18 km) |
| <ul style="list-style-type: none">• Déjeuner à la Maison d'accueil• Départ avec une navette qui nous amène à Saint-Ellier- les-Bois.• Marche des routes de campagnes croisant des petits villages.• Souper et nuitée au hameau de La Fouquière. | |
| Jour 11 | Carrouges / Bagnoles-de-l'Orne (21 km) |
| <ul style="list-style-type: none">• Déjeuner au hameau.• Marche sur une piste cyclable à travers boisés.• Découverte du village touristique de Bagnoles-de-l'Orne : terrasses, boutiques, services, parcs.• Souper dans un restaurant de Bagnoles-de-l'Orne.• Nuitée à l'Hotel B'O Resort Spa. | |
| Jour 12 | Bagnoles-de-l'Orne / Domfront (19 km) |
| <ul style="list-style-type: none">• Déjeuner au frais de chacun.• Marche sur un sentier boisé.• Découverte de la ville de Domfront : église byzantine, église médiévale, château, ruelles animées.• Souper et nuitée au Gîte au Loup de Lonlay-L'Abbaye. | |
| Jour 13 | Domfront / Lonlay-l'Abbaye (23 km) |
| <ul style="list-style-type: none">• Déjeuner au gîte.• Marche sur des sentiers boisés et des petites routes à travers la campagne habitée.• Découverte de Lonlay-l'Abbaye : abbaye bénédictine, cafés, parcs, biscuiterie.• Souper aux frais de chacun.• Nuitée au Gîte au Loup de Lonlay. | |
| Jour 14 | Lonlay-l'Abbaye / Mortain-Bocage (27 km) |
| <ul style="list-style-type: none">• Déjeuner au frais de chacun.• Marche sur des routes sinueuses à travers les collines.• Découverte de Mortain-Bocage : parc, chutes, panoramas.• Retour en navette à l'hébergement.• Souper aux frais de chacun• Nuitée au Gîte de la Cance. | |
| Jour 15 | Mortain / Isigny-le-Buat (23 km) |
| <ul style="list-style-type: none">• Déjeuner au frais de chacun.• Navette pour nous ramener à Mortain-Bocage.• Marche sur la piste cyclable à travers champs et villages.• Souper aux frais de chacun.• Nuitée au Gîte Communal d'Isigny. | |

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

| | |
|--|--|
| Jour 16 | Isigny-le-Buat / Ardevon (29 km) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner aux frais de chacun. • Marche sur la piste cyclable. Panoramas sur la rivière Sélune et les pâturages salins. Sentier à travers les prés salés remplis de moutons avec le Mont-Saint-Michel à l'horizon. • Souper et nuitée à l'Association du Prieuré d'Ardevon. | |
| Jour 17 | Ardevon / Le Mont-Saint-Michel (14 km) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner au Prieuré. • Marche à travers les berges et les pâturages, jusqu'au Mont-St-Michel. • Découverte du Mont-Saint-Michel : abbaye, murailles, ruelles, boutiques, musées, resto-terrasses. • Souper et nuitée au Prieuré d'Ardevon. | |
| Jour 18 | Ardevon / St-Malo |
| <ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner au Prieuré. • Départ du Prieuré d'Ardevon. Navette vers Saint-Malo. • Souper festif • Nuitée à la Résidence Ibis Budget St- Malo Centre | |
| Jour 19 | Saint-Malo |
| <ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner aux frais de chacun. • Rencontre de groupe en matinée pour faire le bilan de la démarche. • Temps libre et visite de Saint-Malo. • Souper aux frais de chacun. • Nuitée à Résidence Ibis Budget St- Malo Centre | |
| Jour 20 | Paris |
| <ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner aux frais de chacun. • Départ vers Paris en train. • Marche et visite libre dans Paris. • Souper aux frais de chacun. • Nuitée à l'Hôtel F1, Porte de Montreuil. | |
| Jour 21 | Paris – Montréal |
| <ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner à l'hôtel. • Navette vers l'aéroport. | |

Capsule voyage – informations utiles

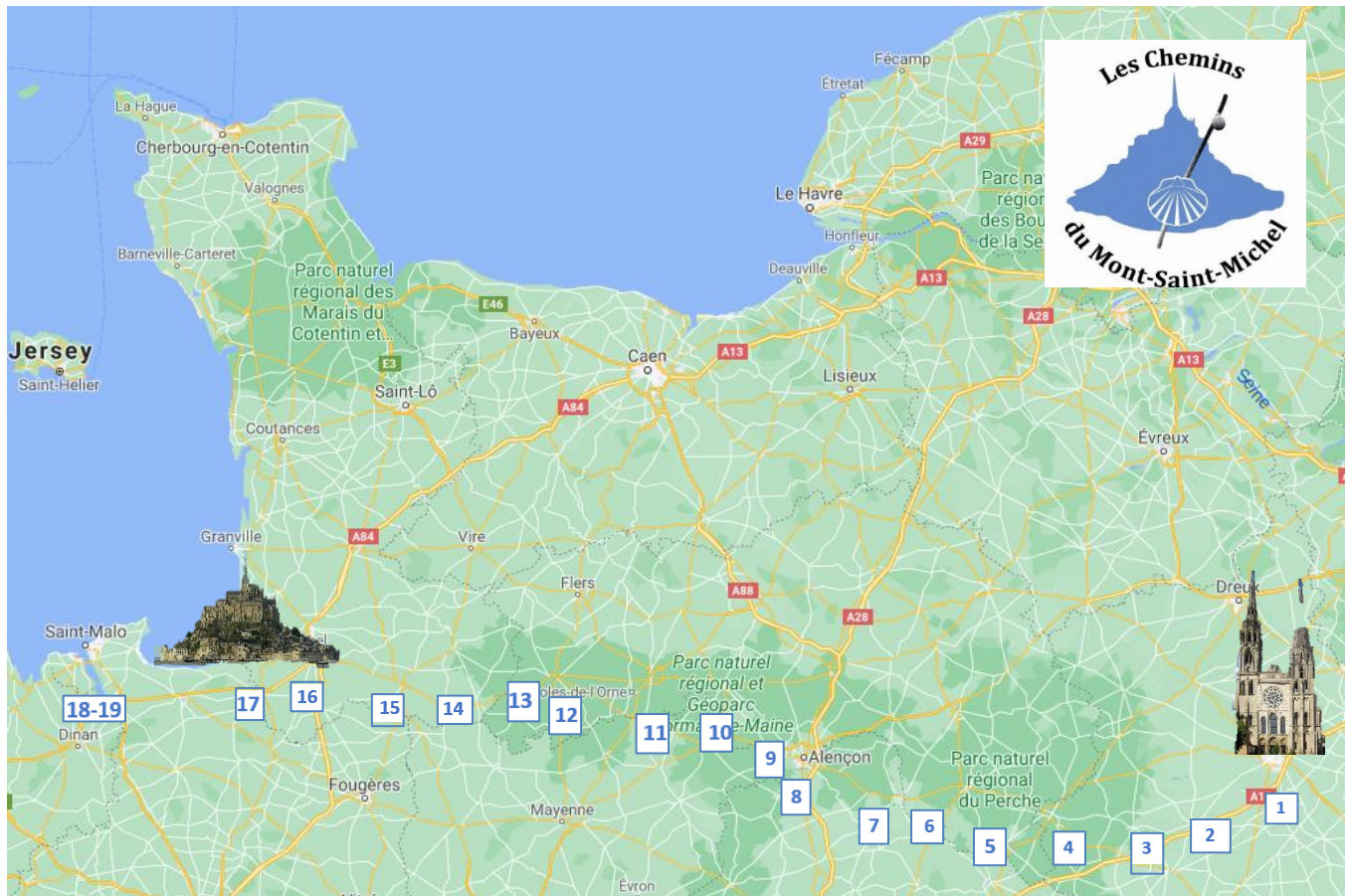
- ❖ **Dénivelé :** Le parcours que nous suivons est peu escarpé. Il est généralement plat ou collineux. Comportant peu ou pas de dénivelés, le défi physique exigé se situe davantage au niveau de l'endurance, certaines étapes étant de plus de 20 km et le séjour s'étirant sur 17 jours de marche.
- ❖ **Température :** Le mois de juin marque la transition entre le printemps et l'été. Certains jours peuvent être frais et d'autres chauds. Les températures varient généralement entre 14°C et 24°C, mais il est possible d'avoir quelques journées de grande chaleur.
- ❖ **Pluie :** Le mois de juin est un des moins pluvieux de la région. Le temps est donc généralement beau mais il faut s'attendre à avoir un peu de pluie et de temps nuageux durant le séjour.
- ❖ **Monnaie :** La France faisant partie de l'Union Européenne, l'argent du pays est l'euro.

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Parcours pèlerin sur le chemin de Chartres au Mont-Saint-Michel

Un itinéraire de 350 kilomètres

Carte du chemin identifiant les jours de marche



Secteur marché selon le jour de marche

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">✓ 1 sac à dos (30 à 40 litres)✓ 1 sac à viande ou doublure de sac de couchage✓ 1 gourde ou sac d'hydratation✓ 2 bâtons de marche✓ 1 chapeau ou casquette✓ 1 paire de bottes ou chaussures de randonnée✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables✓ 1 carnet de notes et crayon <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">✓ 1 serviette✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats)✓ 1 rouleau de papier de toilette✓ 1 savon pour la lessive |
| | Vêtements (le moins lourd possible) |
| | <ul style="list-style-type: none">✓ 2 kits pour marcher (pantalon/short + t-shirt)✓ 1 chandail chaud✓ 1 imperméable ou un poncho✓ 1 kit d'après-marche confortable✓ 4 paires de bas✓ des sous-vêtements✓ 1 pyjama✓ 1 maillot de bain (facultatif) |

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 - Chartres/Mont-St-Michel 2024

| IDENTIFICATION | | |
|---|--|----------------------|
| Nom : | Prénom : | |
| Date de naissance : | Téléphone : | |
| Adresse : | | |
| Courriel : | | |
| SÉJOUR Sur inscription, un dépôt de 1375 \$ est exigé. | | |
| Je m'inscris au voyage pèlerin Chartres – Mont St-Michel 2024 : | | |
| <input type="checkbox"/> 26 mai au 16 juin | | |
| Tarif : à partir de 4875.00\$ - Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change en date du 1 ^{er} 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 : |
| 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 | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Toute inscription annulée moins de 90 jours avant le séjour sera remboursée à 75%.• Toute inscription annulée moins de 60 jours avant le séjour sera remboursée à 50%.• Toute inscription annulée moins de 30 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 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) | | |
| <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">• <u>Dépôt de 1375\$,</u> à l'inscription.• Balance de paiement : 2 versements de 1750\$ chacun (1^{er} février et 1^{er} avril) | | |
| <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 : <i>Bottes et Vélo, 50 rue Principale, St-Michel-de-Bellechasse, Québec, GOR 3S0</i> <u>Vos chèques doivent être libellés au nom de : Bottes et Vélo Inc.</u> | | |