



# Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!



## Le chemin portugais

de Porto à Fisterra en passant par Santiago de Compostella

260 km de pérégrination!

27 septembre au 13 octobre 2024

Une démarche pèlerine proposée par Bottes et Vélo

Logistique en collaboration avec *Voyages Vasco Lachute*

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## *Un voyage vers un ailleurs insoupçonné ...*

Une expérience pèlerine de 15 jours entre le Portugal et l'Espagne, dans un décor d'un autre temps!  
13 jours de pérégrinations sur le Camino Portugese – un chemin de près de 260 km, pour une moyenne de 20 km/jour. Et une finale tout en beauté, pour décanter, dans le typique village côtier de Fisterra. Une expérience pèlerine qui vous fera cheminer!

*« C'est dans le mouvement que le pèlerin se libère du fardeau et du poids écrasant des chaînes de sa vie sédentaire, et c'est dans la liberté de choisir qu'il se définit et apprend à connaître celui qu'il est vraiment. »*

**Bottes et Vélo**

Le Caminho Central au Portugal qui devient le Camino Portugese en Espagne, est un des nombreux chemins de Compostelle. Partant des rives du Douro dans Porto pour aller jusqu'à la cathédrale de Santiago, ce chemin est une source intarissable d'émerveillement! Chemin de pèlerinage historique, lieu intemporel de découvertes et de rencontres, il est le terreau incontesté pour redéfinir son rapport à la vie.



Ponte de Lima

Débutant sur le bord de l'océan en longeant les plages, ce parcours clairement balisé vous entraîne ensuite à travers les collines aux matins brumeux, passant dans les villages fleuris aux maisons de pierre et dans les villes aux allures médiévales et aux terrasses animées. Sur la route, les pèlerins de toutes nationalités et de tous âges, laisseront l'empreinte de leur passage, le temps d'un bout de vie. Un chemin ponctué de lieux et de rencontres qui resteront à jamais gravés en vous!



Barcelos

Ce temps d'escapade, loin de chez soi, 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.** La démarche du pèlerin, telle que réfléchi par Bottes et Vélo, s'inscrit dans un processus élaboré en trois phases : lire/liier – délire/déliier – 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.

Enfin, pour bien décanter l'expérience, un temps de relecture vous est offert en fin de parcours, au cœur du célèbre village côtier de Fisterra, lieu du kilomètre 0! 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.



Porto

***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 3880\$ CAN\*

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

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1380 \$  
(100 \$ non-remboursable dès l'inscription)  
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1250\$ CHACUN (1<sup>ER</sup> MAI ET 15 JUIN 2024)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 18 PARTICIPANTS)

#### LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
  - Le vol aller et retour entre Montréal et Porto;
  - La navette entre l'aéroport et la cathédrale de Porto;
  - L'autobus allant de Santiago à Fisterra;
  - Le transport de retour de Fisterra à Porto;
  - La navette entre l'hébergement et l'aéroport de Porto;
- L'hébergement : 15 nuitées en chambres partagées ou dortoirs.
- Repas : 15 déjeuners et 14 soupers.
- La Crédenciale (passeport du pèlerin).
- 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 repas 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 de formation qui a développé une expertise dans l'accompagnement du pèlerin-randonneur, tourné vers un art de vivre biophile. Le **pèlerinage** y est réfléchi comme mouvement ternaire dans l'articulation de ses trois pôles : **pèlerin, chemin et sanctuaire**.

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 et qui pose inlassablement la question : « Où vas-tu? ».



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, délit 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 1	Montréal – Porto (avion)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ Aéroport de Montréal.</li></ul>	
Jour 2	Porto – Matosinhos (10 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arrivée à Porto.</li><li>• <b>Navette de l'aéroport à la cathédrale de Porto.</b></li><li>• Début du chemin de pèlerinage! Marche jusqu'à Matosinhos en bord d'océan.</li><li>• Souper libre (à vos frais) dans Matosinhos.</li><li>• Nuitée à l'alberge Caruma Surf.</li></ul>	
Jour 3	Matosinhos – Vila do Conde (23 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Parcours longeant les plages et les dunes. Plaisir maritimes : bruits de vague et horizon infini.</li><li>• Nuitée à l'alberge Santa Clara.</li></ul>	
Jour 4	Vila do Cinde – Barcelos (26 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Direction l'intérieur des terres! Lente transformation du paysage. Décor collineux et plus boisé.</li><li>• Arrivée dans Barcelos réputée pour son marché agricole, ses poteries et ses coqs décoratifs – symbole national du Portugal.</li><li>• Nuitée au Barcelos Hostel and Gest House.</li></ul>	
Jour 5	Barcelos – Ponte de Lima (33 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Longue journée de marche! Pensez à faire des petites pauses régulièrement.</li><li>• Paysages magnifiques par petites routes de campagnes traversant un pont médiéval, des petits hameaux typiques de la région, et côtoyant ici et là une rivière.</li><li>• Arrivée à Ponte de Lima, village le plus ancien du Portugal existant depuis l'époque romaine. On y trouve une architecture médiéval et de nombreux attraits historiques.</li><li>• Nuitée à l'alberge Pousada de Juventud.</li></ul>	
Jour 6	Ponte de Lima – Rubiaes (18 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ de ponte de Lima par un impressionnant pont gothique.</li><li>• Le paysage de fermes et de champs cède la place à un chemin qui longe une rivière, monte à travers bois puis redescend jusqu'à Rubiaes, petit village datant de l'époque romaine, célèbre pour son festival mettant en valeur la richesse du Camino Portugais.</li><li>• Nuitée à l'alberge de Sao Pedro de Rubiaes.</li></ul>	
Jour 7	Rubiaes – Tui (20 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Après un début à travers les montagnes, longeant une rivière, le chemin descend pour passer à travers champs.</li><li>• Juste avant d'arriver à Tui, vous traverserez la ville fortifiée de Valença. Puis vous passerez la frontière entre le Portugal et l'Espagne en traversant un pont de fer inspiré de l'oeuvre de Gustave Eiffel.</li><li>• La ville médiévale de Tui, classée site historique, est célèbre pour sa cathédrale Santa Maria.</li><li>• Nuitée à l'alberge Ideas Peregrinas.</li></ul>	
Jour 8	Tuy – O Porrino (15 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous êtes maintenant en Espagne! Le chemin devient encore mieux balisé.</li><li>• Le chemin passe par le tunnel du couvent des Clarisses, puis traverse le pont de Veiga, avant d'arriver à l'un des plus beaux tronçons de tout le parcours – la vallée du fleuve Louro.</li><li>• Entrée dans la ville de O Porrino par le parc industriel.</li><li>• Nuitée à l'alberge Fonte dos Aloques.</li></ul>	

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Jour 9	O Porrino – Redondela (15 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Journée à travers collines et villages.</li> <li>• La descente vers Redondela est à pic et exigeante.</li> <li>• Redondela est une ville offrant une multitude d'agréments touristiques. Elle est réputée pour ses belles plages.</li> <li>• Nuitée à l'albergue Casa da Herba.</li> </ul>	
Jour 10	Redondela – Pontevedra (19)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En chemin, vous passerez un long pont médiéval et un autre magnifique tronçon du camino : les très anciens chemins de traverse qui montent la pente jusqu'à Cacheiro. Dans la descente, vous traverserez champs, vignes et vergers jusqu'à Pontevedra – petite ville aux milles saveurs.</li> <li>• Nuitée à l'albergue GBC.</li> </ul>	
Jour 11	Pontevedra – Caldas de Reis (21 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• À la sortie de Pontevedra, vous traverserez un pont millénaire. Plus loin, le chemin longe la vallée de cette rivière Avant d'arriver dans Caldas de Reis.</li> <li>• Nuitée à l'albergue A Queimada.</li> </ul>	
Jour 12	Caldas de Reis – Padron (20 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Journée de marche mémorable à travers forêt et prairie.</li> <li>• Arrivée dans Padron où, selon la légende, était amarré le bateau de pierre avec le corps de l'apôtre Jacques.</li> <li>• Nuitée à l'albergue Murgadan.</li> </ul>	
Jour 13	Padron – Santiago de Compostela (25 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petites routes allant de villages en villages avant l'entrée tant attendue dans la ville de Santiago!</li> <li>• Souper festif dans Santiago!</li> <li>• Nuitée à l'albergue SCQ.</li> </ul>	
Jour 14	Santiago de Compostela – Cee (autobús + 12 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Départ en autobus vers la ville de Cee.</b></li> <li>• Marche à partir de Cee vers Fisterra dans un décor à couper le souffle: entre villages, plages, sentiers et ruelles.</li> <li>• Nuitée à l'hôtel Ancora.</li> </ul>	
Jour 15	Fisterra (6 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche jusqu'au phare, le km 0 des chemins de Compostelle.</li> <li>• Rencontre de groupe pour décanter l'expérience vécue, commencer à faire le bilan et préparer le retour.</li> <li>• Souper festif dans Fisterra et nuitée au même hôtel.</li> </ul>	
Jour 16	Fisterra – Santiago – Porto (autobus)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Départ de Fisterra vers Porto en autobus (transfert dans Santiago).</b></li> <li>• Journée libre dans Porto.</li> <li>• Souper final dans Porto et nuitée à l'hôtel Nice Way</li> </ul>	
Jour 17	Porto - Montréal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Navette vers l'aéroport</li> <li>• Départ en avion vers Montréal</li> </ul>	

*(Notez : si certaines journées vous semblent trop longues, vous pourrez faire appel aux services de transporteurs (taxis) présents sur le Camino. Il est même possible de faire transporter votre bagage. Frais non-inclus dans le tarif du séjour.)*

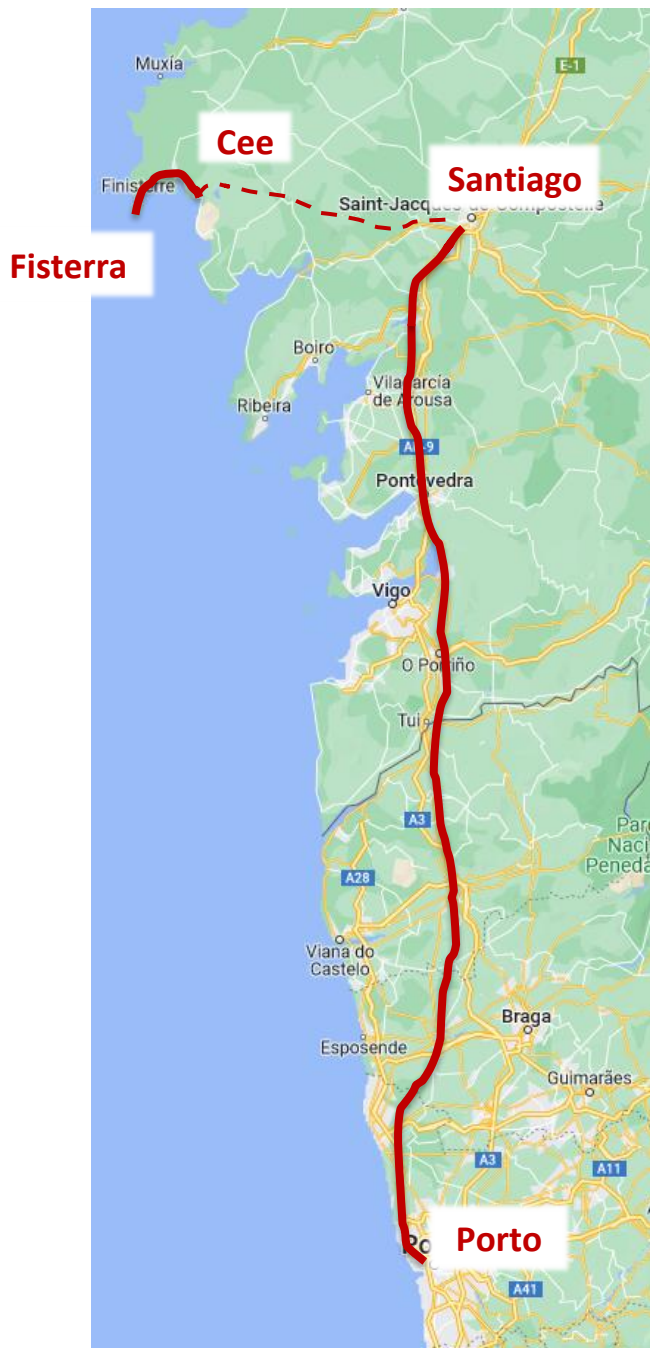
# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

---

## *Capsule voyage – informations utiles*

- ❖ **Température** : Le début de l'automne, dans cette région du Portugal et de l'Espagne, présente des températures très variées (entre 15°C et 25°C) tout dépendant de l'ensoleillement. Les nuits et les matinées peuvent être fraîches (autour de 10°C). Et, durant la durée de notre séjour, il faut s'attendre à quelques journées de pluie. Somme toute, un temps frais, idéal pour pèleriner!
- ❖ **Dénivelés** : Le chemin parcourt toutes sortes d'environnements, allant de la plage, à la plaine et à la montagne, en passant par des espaces collineux. Les dénivelés, bien que peu prononcés (max. 350m. mais généralement 250m.) peuvent être exigeants. C'est la répétition de l'exercice de la marche, combinée à la longue durée qui rend « modéré » le niveau de difficulté.
- ❖ **Langue** : Bien que la langue du pays soit respectivement le portugais et l'espagnol, plusieurs personnes parlent l'anglais et comprennent le français, le Camino étant très touristique!
- ❖ **Monnaie** : L'Espagne faisant partie de l'Union Européenne, l'argent du pays est l'euro. Il vous est possible de payer presque partout avec une carte de crédit. Et, vous trouverez régulièrement des guichets automatiques le long de votre route.

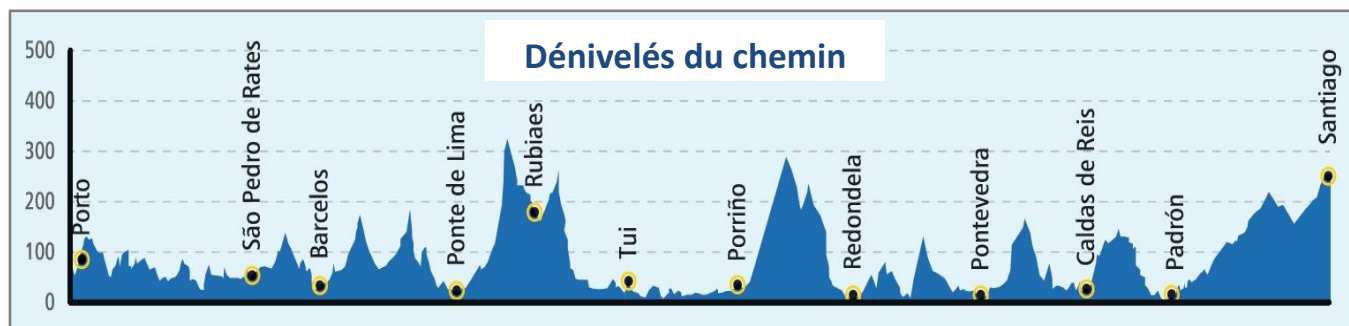
# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS



## Le Camino Portugais

*de Porto à Fisterra  
en passant par Santiago de Compostella*

**Un itinéraire de 260 kilomètres**





# 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 du pèlerin, hôtel, maison d'hôtes). Chacun expérimente donc aléatoirement et alternativement diverses formes de chambrées (dortoir, chambre partagée).

### 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 sac de couchage (600 à 800 grammes) ou une doublure de sac de couchage</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 ou de souliers confortables</li><li>✓ 1 adaptateur de prises électriques</li><li>✓ 1 carnet de notes et crayon</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 serviette</li><li>✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats)</li><li>✓ 1 petit rouleau de papier de toilette</li><li>✓ 1 savon pour la lessive</li></ul>
<p><b>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.</b></p>	

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 – Camino portugais 2024

IDENTIFICATION		
Nom :	Prénom :	
Date de naissance :	Âge :	Téléphone :
Adresse :		
Courriel :		
SÉJOUR Sur inscription, un dépôt de 1380 \$ est exigé.		
Je m'inscris au voyage pèlerin sur la Camino portugais 2024, dans le groupe: <input type="checkbox"/> Du 27 septembre au 13 octobre 2024 Tarif : à partir de 3880.00\$ - Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change en date de novembre 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 1380 \$</u>, à l'inscription.</li><li>• Balance de paiement : 2 versements de 1250\$ chacun (1<sup>er</sup> mai et 15 juin 2024)</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>		