



# Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!



## Le Canal du Midi

Une expérience pèlerine au fil de l'eau et du temps!

320 km de pérégrinations

Du 13 au 26 avril 2025

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

## Remontez le temps en pédalant au fil de l'eau!

Bottes et Vélo vous propose un parcours pèlerin entre marche et cyclisme sur les berges du Canal du Midi, de Toulouse à Sète. Ce parcours invite à se laisser porter par tout un univers de beautés aux couleurs d'un passé encore présent : petits villages d'époque, paysages agricoles, allées de platanes, maisons d'éclusiers et péniches colorées. Laissez-vous prendre par cette expérience de lecture vivante, un coup de pédale à la fois!

14 jours de lentes pérégrinations – 320 km de marche et de vélo pour une moyenne de 35 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**

Le Canal du Midi, chef-d'œuvre de génie civil du XVII<sup>e</sup> siècle, s'étend sur 360 kilomètres avant de se jeter dans la Méditerranée. Il serpente sous de majestueux ponts médiévaux, enjambe des rivières grâce à des aqueducs, se glisse sous les montagnes par des tunnels et descend en cascade à travers de nombreuses écluses.



Toulouse

Sur son parcours, il relie de grandes villes chargées d'histoire : Toulouse, surnommée « la Ville rose », Castelnaudary, célèbre pour son cassoulet, Carcassonne avec sa majestueuse cité médiévale, Béziers et son impressionnante succession de neuf écluses, ainsi que Sète, qualifiée de « Venise du Languedoc » en raison de ses canaux et de sa position insulaire entre mer, étang et graus.



Béziers

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/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.

Pour bien décanter l'expérience, un temps de relecture vous est offert en fin de parcours dans la magnifique ville de Sète. 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.



Plage de Sète

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

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## TARIF 2025

**À partir de 4650 \$ CAN\*** (taxes incluses)

\*Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change actuels (septembre 2024).

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1650\$  
(100\$ non-remboursable dès l'inscription)  
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1500\$ CHACUN (15 JANVIER ET 15 FÉVRIER 2025)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 18 PARTICIPANTS)

### LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres et aériens :
  - Les vols aller et retour entre Montréal et Toulouse;
  - La navette entre l'aéroport de Toulouse et le premier hébergement;
  - Le train entre le dernier hébergement et l'aéroport de Toulouse.
- La location d'un vélo et de son équipement :
  - 2 sacoches étanches
  - Un casque
  - Un cadenas
  - Un kit de réparation
- L'hébergement : toutes les nuitées en chambres partagées ou dortoirs.
- Repas : Tous les déjeuners et 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;
- Les dépenses personnelles, les boissons et les pourboires.

*Une rencontre virtuelle est prévue avant le départ et un groupe privé est créé dans Facebook pour diffuser des informations concernant la préparation du séjour et accompagner les participants dans l'organisation de leur transport 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-voyageur, tourné vers un art de vivre. Le **pèlerinage** y est réfléchi comme spiritualité du déplacement, une manière de construire du sens en se déplaçant tant extérieurement qu'intérieurement.

Le **pèlerin** est celui qui se met en mouvement, à l'écoute de cet appel qui vibre en lui, ce désir d'un bien-être intérieur. Le **chemin** est cet espace mouvant, 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 bagage de vie pour en dégager une direction plus claire.

## Une démarche de discernement à travers l'exercice physique!

### 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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arrivée à l'aéroport de Pierre-Elliott Trudeau</li><li>• Départ du vol vers Toulouse</li></ul>	
Jour 2	Toulouse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arrivée à l'aéroport de Toulouse</li><li>• Navette de l'aéroport à l'hôtel</li><li>• Découverte de la ville de Toulouse aux environs de l'hôtel</li><li>• Nuitée à l'hôtel Toulouse Nord - Première classe Sesquières.</li></ul>	
Jour 3	Boucle dans Toulouse (15 km de marche et de vélo)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Marche dans Toulouse : ponts médiévaux, terrasses invitantes, églises et bâtiments historiques.</li><li>• Prise de possession des vélos</li><li>• Nuitée au même hébergement : Toulouse Nord - Première classe Sesquières</li></ul>	
Jour 4	Traversée de Toulouse (30 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Début du parcours le long du canal : lignées de péniches, cafés et terrasses, parcours bordé de platanes et de vie urbaine.</li><li>• Nuitée à l'hôtel Toulouse Sud – Première Classe Labège</li></ul>	
Jour 5	Toulouse Sud – Castelnaudary (55 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sortie de la ville pour entrer dans le calme de la campagne environnante : rangées de platanes, péniches colorées, méandres à travers champs.</li><li>• Traversée du seuil de Naurouze, point le plus haut point du canal, vue de l'obélisque de Riquet et découverte du travail effectué pour alimenter en eau le canal.</li><li>• Promenade dans la petite ville de Castelnaudary : les 4 écluses Saint-Roch et le Grand Bassin.</li><li>• Nuitée à l'hôtel Ibis Budget A61</li></ul>	
Jour 6	Castelnaudary – Carcassonne (45 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Traversée de petits villages paisibles, de paysages typiques de la région.</li><li>• Entrée dans Carcassonne : Places publiques, églises et chapelles, vues sur la forteresse.</li><li>• Promenade aux abords de l'auberge : Immersion dans un décor médiéval – ruelles, boutiques, restaurants, places animées.</li><li>• Nuitée à l'Auberge de jeunesse du Couvent, au cœur de la Cité Médiévale</li></ul>	
Jour 7	Carcassonne (15 km de marche dans la ville)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Circuit de marche dans la Cité Médiévale - ville fortifiée inscrite au Patrimoine de l'UNESCO, datant de la période gallo-romaine, comportant une double enceinte de près de 3 km jalonnées de 52 tours – Château Comtal, basilique Saint-Nazaire, musée de l'Inquisition.</li><li>• Promenade le long de l'Aude et de la ville de Carcassonne.</li><li>• Nuitée au même hébergement : Auberge de jeunesse du Couvent.</li></ul>	
Jour 8	Carcassonne – Lézignan-Corbières (50 km)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Traversée du coquet village de Homps : boutiques, épicerie fine, charmantes terrasses</li><li>• Petites falaises, forêts et vignobles habitent les rives du canal.</li><li>• Passage sur le pont-canal et épanchoir de l'Argent-Double, classé monument historique.</li><li>• Nuitée à la Maison des Jeunes et de la Culture.</li></ul>	



# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Jour 9	Lézignan-Corbières – Béziers (52 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt dans l'incontournable librairie <i>Le Trouve tout du livre</i> de Somail.</li> <li>• Coup d'œil sur plusieurs magnifiques châteaux et domaines viticoles.</li> <li>• Passage devant le tunnel de Malpas (170 mètres de long), symbole de l'obstination de Pierre-Paul Riquet et premier canal-tunnel construit.</li> <li>• Arrivée aux écluses de Fonseranes, lieu le plus spectaculaire du canal classé monument historique, avec son enfilade de 9 écluses permettant de franchir un dénivelé de 21,50 mètres.</li> <li>• Visite de la ville de Béziers : Pont Vieux, cathédrale Saint-Nazaire, belvédère, rues animées.</li> <li>• Nuitée au B&amp;B Hôtel Béziers.</li> </ul>	
Jour 10	Béziers – Agde (25 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observation de l'ingénieuse écluse ronde comportant 3 portes et non deux comme d'habitude.</li> <li>• Visite de la vieille ville d'Agde : cafés, marchés, rues piétonnières, château Laurens.</li> <li>• Arrivée au bord de la mer Méditerranée.</li> <li>• Nuitée aux Résidences Sowell - Les Lauriers Roses</li> </ul>	
Jour 11	Agde – Sète (25 km)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée dans le secteur des plages au bord de la mer Méditerranée. Paysages balnéaires.</li> <li>• Arrivée dans Sète : canaux bordés de restaurants, de terrasses et de bateaux.</li> <li>• Retour des vélos et des accessoires.</li> <li>• Nuitée au Ibis Budget Sète.</li> </ul>	
Jour 12	Sète
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Journée libre dans Sète : Halles de Sète, Phare St-Louis, Secteur de la Pointe Courte, Espace Georges Brassens, Mont-Saint-Clair.</li> <li>• Nuitée au même hébergement : Ibis Budget Sète.</li> </ul>	
Jour 13	Sète – Toulouse
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour en train vers Toulouse.</li> <li>• Arrivée dans Toulouse : temps libre.</li> <li>• Nuitée au Ibis Budget Toulouse Gare Centre Est.</li> </ul>	
Jour 14	Aéroport de Toulouse - Montréal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transport de l'hébergement vers l'aéroport de Toulouse.</li> <li>• Départ de l'avion.</li> <li>• Arrivée à l'aéroport de Montréal.</li> </ul>	

## Capsule voyage – informations utiles

- ❖ **Météo :** En avril, les températures de la région du Canal du Midi, peuvent varier entre 10 °C et 20 °C. Les jours de pluie sont occasionnels et peu fréquents. Le vent dominant de cette région est la Tramontane. Il souffle d'Ouest en Est, soit dans le sens de notre parcours. Il existe cependant aussi le vent d'Autan, moins fréquent, qui arrive de la mer. Il faut donc s'attendre à pédaler parfois avec un vent de face, mais généralement avec un vent de dos qui nous donne de l'élan!
- ❖ **Économie :** La France faisant partie de l'Union Européenne, l'argent du pays est l'euro. On retrouve des guichets automatiques un peu partout le long de notre parcours. Vous pouvez effectuer vos paiements en argent, mais aussi par carte de crédit.
- ❖ **Caractéristiques de la piste :** La piste longeant constamment le canal, le parcours est essentiellement plat sans pour autant être monotone, car il est sinueux et traverse différents paysages. Le revêtement de la chaussée varie (asphalte, terre, gravier) et est parfois cahoteux.

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## Parcours pèlerin le long du Canal du Midi

Un itinéraire de 320 kilomètres



*Bien que le chemin soit balisé, 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 de manière autonome durant le séjour.*

### TYPE DE VÉLO LOUÉ :

- La location se fera auprès de l'entreprise de location de vélo Paulette  
<https://paulette.bike/fr/index.php?controller=customs&page=produits-et-services>



#### Type

### VTC


Cadre	Aluminium 28"
Vitesse	21 dérailleurs Shimano
Suspension	suspension avant
Selle	Selle Royal Freeway
Taille	S, M, L
Freins	V Break
Pneus	Anti-crevaision

# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## La vie pèlerine en chemin – Informations utiles

- ❖ La journée de vélo se fait de façon autonome. Ayant toutes les directives en main, chaque personne a la liberté de pédaler à son rythme et de faire les pauses qui lui conviennent.
- ❖ Chaque personne porte son bagage (2 sacoches de vélo) 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 bagage dans de petits sacs étanches (de type Ziploc). Ceci permet de compartimenter son matériel et en assure une meilleure protection.
- ❖ Les nuitées se font dans divers types d'hébergements (auberge de jeunesse, hôtel). Chacun expérimente donc aléatoirement diverses formes de chambrées (dortoir et chambre partagée).

### Liste du matériel recommandé

Matériel de base	Nécessaire de toilette (favoriser les petits formats)
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 gourde</li><li>✓ 1 paire de souliers de sport pour pédaler et marcher</li><li>✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables</li><li>✓ 1 carnet de notes et crayon</li><li>✓ 1 téléphone cellulaire</li><li>✓ 1 adaptateur de prise électrique (type E)</li></ul> 	<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</li><li>✓ 1 petit paquet de mouchoirs</li><li>✓ 1 savon pour la lessive</li></ul>
	Vêtements (le moins lourd et le moins volumineux possible)
	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 chandail chaud</li><li>✓ 1 imperméable ou un poncho de vélo</li><li>✓ 2 kits pour pédaler (<i>pantalon/short + t-shirt</i>)</li><li>✓ 1 maillot de bain (<i>facultatif</i>)</li><li>✓ 1 kit d'après-marche confortable</li><li>✓ 3 paires de bas</li><li>✓ des sous-vêtements</li><li>✓ un pyjama</li></ul>

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.

Bien que vous puissiez voyager avec une petite valise, nous recommandons le sac à dos. Aussi, rappelez-vous que vous devrez transférer vos effets dans 2 sacoches de vélo dont les dimensions sont 15 cm x 35 cm x 35 cm. Assurez-vous de voyager minimalistement!



# BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION - Voyage Pèlerin le long du Canal du Midi 2025

IDENTIFICATION		
Nom :	Prénom :	
Date de naissance :	Âge :	Téléphone :
Adresse :		
Courriel :		
SÉJOUR <b>Sur inscription, un dépôt de 1650 \$ est exigé.</b>		
Je m'inscris au voyage pèlerin le long du Canal du Midi 2025: <input type="checkbox"/> 13 au 26 avril 2025 Tarif : à partir de 4650.00\$ - Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change en date du 1 <sup>er</sup> octobre 2024		
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 1650 \$</u>, à l'inscription.</li><li>• Balance de paiement : 2 versements de 1500.00\$ chacun (15 janvier et 15 février 2025) <input type="checkbox"/> Carte de crédit (PayPal) <input type="checkbox"/> Virement Interact</li></ul>		
SIGNATURE		
Je reconnais avoir pris connaissance de l'ensemble des dispositions de ce voyage et des politiques d'annulation.		
Signature :	Date :	