



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!

17 septembre au 5 octobre 2025

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 - 260 km de beaux sentiers, pour une moyenne de 20 km/jour.

Un temps de décantation à Fisterra, au bord de l'océan, lieu du kilomètre 0!

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 terrain incontesté pour redéfinir son rapport à la vie.



Ponte de Lima

Débutant au cœur de la vieille ville de Porto, 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/lié – délire/délié – relire/relié; 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 2025

À partir de 4490 \$ CAN*

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

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 1490 \$
(100 \$ non-remboursable dès l'inscription)
BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1500\$ CHACUN (1^{ER} MAI ET 1^{ER} JUILLET 2025)

(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 le premier hébergement dans Porto;
 - L'autobus allant de Santiago à Cee;
 - Les transports de retour de Fisterra à Porto;
 - La navette entre le dernier hébergement et l'aéroport de Porto;
- L'hébergement : 16 nuitées en chambres partagées ou dortoirs.
- Repas : 15 déjeuners et 16 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 d'une nuitée dans une auberge donativo (à San Pedro de Rates)
- Les frais de tous les diners, du souper à l'arrivée et du déjeuner au départ.
- 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 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">• Départ Aéroport de Montréal.	
Jour 2	Porto
<ul style="list-style-type: none">• Arrivée à Porto.• Navette de l'aéroport à l'hébergement dans Porto• Marche de l'hébergement à la cathédrale de Porto et temps libre dans la vieille ville.• Souper aux frais de chacun.• Nuitée au HI Porto - Pousada de Juventud de Porto	
Jour 3	Porto - Labruge (19 km)
<ul style="list-style-type: none">• Parcours longeant les plages, les dunes, et les quartiers urbains du bord de l'océan.• Nuitée à l'albergue Sao Tiago.	
Jour 4	Labruge – Sao Pedro de Rates (24 km)
<ul style="list-style-type: none">• Direction l'intérieur des terres : parcours sur de petites rues secondaires et routes de campagne avant de rejoindre le Camino Central qui sera bien balisé et traversera de petits villages.• Nuitée à l'albergue de Peregrinos de Sao Pedro de Rates (auberge donativo aux frais de chacun).	
Jour 5	Sao Pedro de Rates – Barcelos (16 km)
<ul style="list-style-type: none">• Chemin à travers petits villages, routes de campagnes à travers champs, et chemins de terre.• Petite halte au coq géant, symbole national du Portugal.• Visite de Barcelos réputée pour son marché agricole, ses poteries et ses coqs décoratifs.• Nuitée au Top'Otel.	
Jour 6	Barcelos –Vitorino dos Piães (21 km)
<ul style="list-style-type: none">• 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.• Nuitée à l'albergue de peregrinos Casa da Fernanda.	
Jour 7	Vitorino dos Piães – Ponte de Lima (14 km)
<ul style="list-style-type: none">• Chemin à travers les collines et les villages.• Arrivée et visite de Ponte de Lima, village le plus ancien du Portugal existant depuis l'époque romaine offrant une architecture médiévale et de nombreux attraits historiques. À ne pas manquer : l'allée de platane menant au pont gothique!• Nuitée à l'albergue Pousada de Juventud de Ponte de Lima.	
Jour 8	Ponte de Lima – Rubiaes (18 km)
<ul style="list-style-type: none">• Le paysage de fermes et de champs cède la place à un chemin qui longe une rivière, monte à travers bois par un sentier rocailleux puis redescend jusqu'à Rubiaes, petit village datant de l'époque romaine, célèbre pour son festival mettant en valeur la richesse du Camino Portugais.• Nuitée (le groupe est réparti dans 2 hébergements) à l'albergue Constantino et au Repouso de Peregrino.	
Jour 9	Rubiaes – Tui (20 km)
<ul style="list-style-type: none">• Après un début à travers les montagnes, longeant une rivière, sur un beau sentier, le chemin descend pour passer à travers champs et rejoindre les villages. 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.• La ville médiévale de Tui, classée site historique, est célèbre pour sa cathédrale Santa Maria.• Nuitée à l'albergue Ideas Peregrinas.	

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Jour 10	Tui – O Porrino (17 km)
	<ul style="list-style-type: none"> • Vous êtes maintenant en Espagne! Le chemin devient encore mieux balisé. • Après le pont romain de Veiga, vous arriverez à l'un des plus beaux tronçons de tout le parcours – la vallée du fleuve Louro : forêts d'eucalyptus, petits ponts romains, villages typiquement galiciens. • Nuitée à l'albergue Casucho da Peregrina.
Jour 11	O Porrino – Puentesampaio (23 km)
	<ul style="list-style-type: none"> • Journée à travers les collines verdoyantes et les petits villages (routes et sentiers) • Descente à pic mais offrant un magnifique point de vue sur Redondela et son ouverture sur l'océan. • Traversée de Redondela, ville offrant une multitude d'agréments touristiques. • Arrivée par le pont médiéval Sampaio, passage historique dans la guerre d'indépendance espagnole. • Nuitée à l'Hostel Albergue O Meson.
Jour 12	Puentesampaio – Pontevedra (12 km)
	<ul style="list-style-type: none"> • Un autre magnifique tronçon du camino : les très anciens chemins de traverse qui montent la pente jusqu'à Cacheiro ! Parcours en forêt. Dans la descente, vous traverserez champs de vignes et vergers jusqu'à Pontevedra – petite ville animée aux milles saveurs. • Ne manquez pas de rentrer dans l'église de la Vierge pèlerine ! Une architecture inédite. • Nuitée à l'albergue GBC.
Jour 13	Pontevedra – Caldas de Reis (21 km)
	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours sur sentiers et petites routes, traversant les champs et les vignes, longeant une rivière avant d'arriver dans Caldas de Reis. • Nuitée à l'albergue GBC Caldas-Celenis.
Jour 14	Caldas de Reis – A Picarana (28 km)
	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours plus habité. Petits chemins et ruelles sillonnant les villages et allant de clocher en clocher. • Traversée des villes de Pontecesure et Padron où le chemin passe près d'un marché de produits locaux. • Nuitée à la Pension Glorioso.
Jour 15	A Picarana – Santiago de Compostela (16 km)
	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours sur de petites routes et des trottoirs circulant à travers les villages et les banlieues de la grande ville tant attendue de Santiago! • Souper festif dans Santiago! • Nuitée à l'albergue turístico La Credential.
Jour 16	Santiago de Compostela – Cee (autobús + 12 km de marche)
	<ul style="list-style-type: none"> • Départ en autobus vers la ville de Cee. • Marche à partir de Cee vers Fisterra dans un décor à couper le souffle: entre villages, plages, sentiers et ruelles. • Nuitée à l'hôtel Ancora.
Jour 17	Fisterra (6 km)
	<ul style="list-style-type: none"> • Marche jusqu'au phare, le km 0 des chemins de Compostelle. • Rencontre de groupe pour décanter l'expérience vécue, commencer à faire le bilan et préparer le retour. • Souper festif dans Fisterra et nuitée au même hôtel.
Jour 18	Fisterra – Santiago – Porto (autobus)
	<ul style="list-style-type: none"> • Départ de Fisterra vers Porto en autobus (transfert dans Santiago). • Journée libre dans Porto. • Souper final dans Porto et nuitée au HI Porto – Pousada de Juventud de Porto.
Jour 19	Porto - Montréal
	<ul style="list-style-type: none"> • Navette vers l'aéroport • Départ en avion vers Montréal

BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

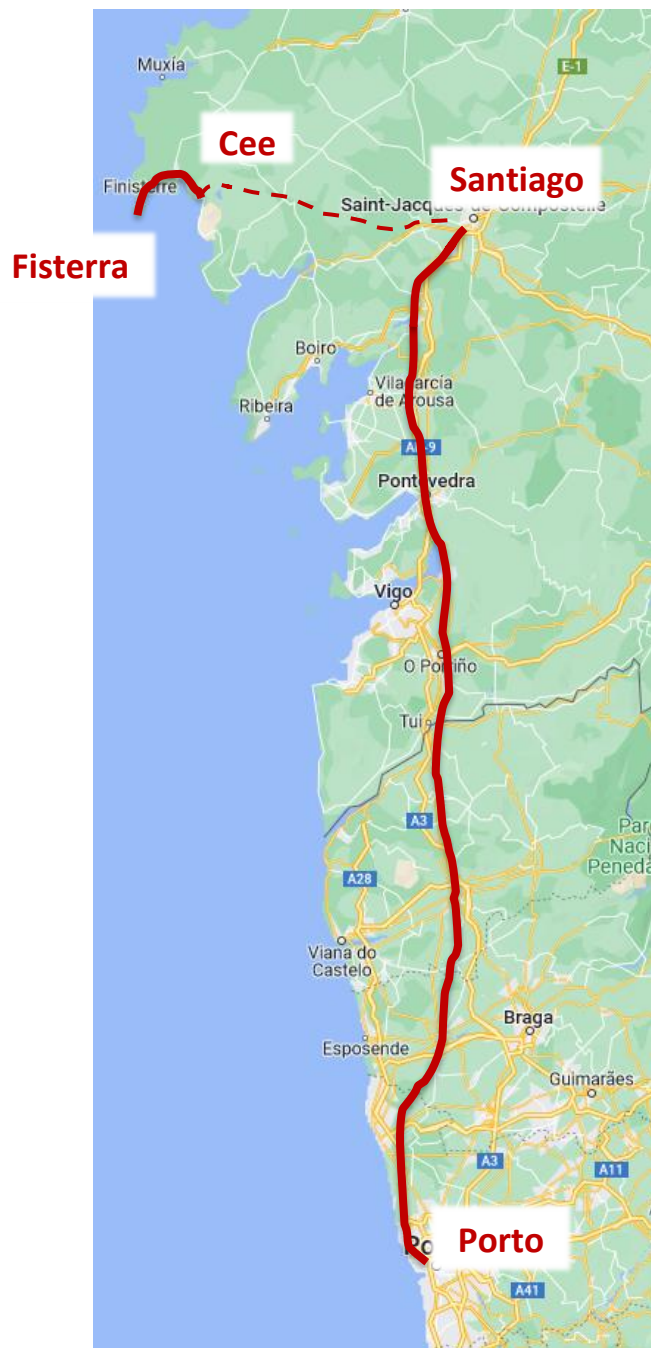
Capsule voyage – informations utiles

- ❖ **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 de dénivelés allant du faux plat aux grandes montées ou aux descentes à pic. Il passe sur de petites routes de campagne, des sentiers moelleux et des trottoirs de petits pavés. Mais certains tronçons demeurent très accidentés et exigeants. Somme toute, et bien que les plus grands dénivelés soient entre 350 et 250 mètres, c'est la répétition de l'exercice de la marche combinée à la longue durée qui rend « modéré » le niveau de difficulté de ce chemin.
- ❖ **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.



Bien que le chemin soit balisé, chaque participant sera invité à avoir un appareil (téléphone cellulaire, IPod, IPad) afin de pouvoir y télécharger l'application Buen Camino et ainsi pouvoir s'orienter librement et en toute autonomie durant le séjour.

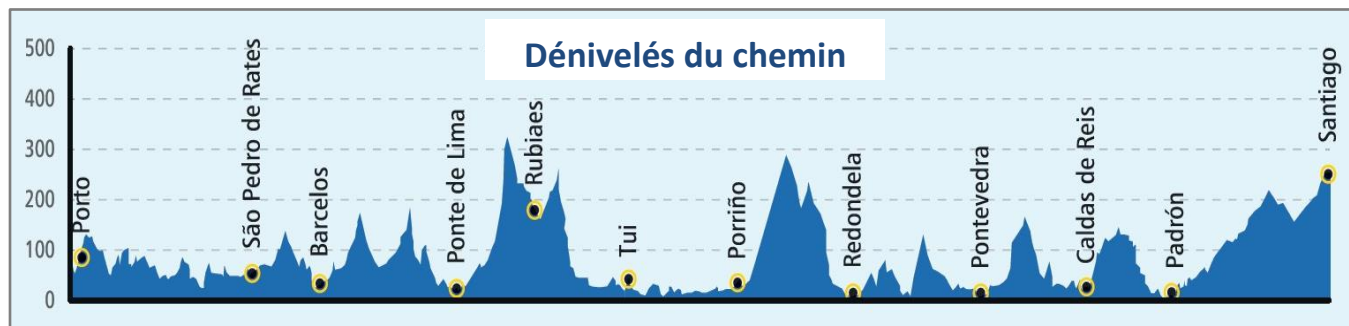
BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS



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">✓ 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 souliers de randonnée✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables✓ 1 lampe frontale (facultatif)✓ 1 adaptateur de prise électrique✓ 1 téléphone cellulaire, iPad ou iPod et son fil de recharge✓ 1 carnet de notes et crayon	<ul style="list-style-type: none">✓ 1 serviette✓ 1 trousse de toilette (tout en petits formats)✓ 1 petit 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 (pantalons/short + t-shirt)✓ 1 chandail chaud✓ 1 coupe-vent ou petit manteau léger✓ 1 imperméable ou un poncho✓ 1 kit d'après-marche confortable✓ 4 à 6 paires de bas✓ des sous-vêtements✓ 1 pyjama ou kit pour dormir✓ 1 maillot de bain (facultatif)

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.

Modèle de sac à dos recommandé :



Avoir avec soi un téléphone cellulaire ainsi qu'un adaptateur de prise électrique (type E ou F)



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 2025

IDENTIFICATION		
Nom :		Prénom :
Date de naissance :	Âge :	Téléphone :
Adresse :		
Courriel :		
SÉJOUR Sur inscription, un dépôt de 1515 \$ est exigé.		
Je m'inscris au voyage pèlerin Compostelle – Le Camino Portugais 2025 :		
<input type="checkbox"/> 17 septembre au 5 octobre 2025		
Tarif : à partir de 4 490.00\$ - Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change en date du 1 ^{er} novembre 2025		
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 1 490 \$</u>, à l'inscription.• Balance de paiement : 2 versements de 1 500 \$ chacun (1^{er} mai et 1^{er} juillet)<ul style="list-style-type: none"><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 :