



Bottes et Vélo

Le pèlerin dans tous ses états!



La région du Niagara

Au fil de l'eau!

135 km de pérégrinations

Du 2 au 11 septembre 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

La région du Niagara en passant par Toronto

De la haute tour du CN aux majestueuses chutes du Niagara, des plaines agricoles aux horizons des grands lacs, cette région d'Ontario déborde de richesses insoupçonnées! Laissez-vous transformer par le rythme de l'eau en longeant tour à tour le lac Ontario, le canal Welland, le lac Érié et la rivière Niagara. Venez cheminer au fil de l'eau!



9 jours de lentes pérégrinations – 135 km pour une moyenne de 18 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

La réputation des chutes du Niagara n'est plus à faire. Beautés naturelles, grandioses et imposantes, elles vous envoûteront! Mais au-delà des chutes, une multitude de trésors vous attendent. Bande de terre entre le lac Érié et le lac Ontario, la région du Niagara abrite une terre fertile nourrissant des marchés fermiers renommés que vous pourrez découvrir en traversant les villages aux maisons anglo-saxonnes. Vous pourrez également savourer le vin produit par les nombreux vignobles réputés de ce coin. Point stratégique militaire au temps de la colonisation, les lieux historiques qui jalonnent notre parcours, témoignent d'un passé houleux. Voie de passage importante pour le commerce, le canal Welland, que nous longerons, symbolise la force et la persévérance de l'Homme face aux défis naturels. Vivez ce chemin qui vous promènera entre fragilité et force, paix et guerre, naturel et démesure.



Canal Welland



Crystal Beach

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.

Une finale haute en couleurs vous est offerte dans la ville de Niagara Falls pour décanter l'expérience. Un court temps de relecture qui, 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.



Niagara-on-the-Lake

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 2670 \$ CAN (taxes incluses)

À L'INSCRIPTION, DÉPÔT DE 670\$
(100\$ non-remboursable dès l'inscription)

BALANCE DE PAIEMENT EN DEUX VERSEMENTS DE 1000\$ CHACUN (1^{ER} MAI ET 1^{ER} JUILLET 2025)

(MINIMUM 10 PARTICIPANTS – MAXIMUM 18 PARTICIPANTS)

LE SÉJOUR INCLUT

- Les transports terrestres :
 - Le train entre Montréal et Toronto (aller et retour);
 - Le transport entre Toronto et Sainte-Catharines (aller)
 - Le transport entre Niagara et Toronto (retour);
- L'hébergement : toutes les nuitées (9) en chambres partagées.
- Repas : Tous les déjeuners (9) et soupers (9).
- 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 la Gare Centrale 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 la Gare Centrale 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 1	Montréal – Toronto – Sainte-Catharines (train + autobus)
	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée à la Gare Centrale de Montréal• Départ du train / Pause et marche dans Toronto / Arrivée à Sainte-Catharines• Nuitée au Best Western.
Jour 2	Sainte-Catharines – Niagara-on-the-Lake (19 km)
	<ul style="list-style-type: none">• Départ de l'hôtel• Retour avec une navette.• Nuitée dans le même hébergement (Best Western)
Jour 3	Sainte-Catharines – Welland (25 km)
	<ul style="list-style-type: none">• Marche à travers les rues et les parcs de Sainte-Catharines pour rejoindre la piste qui longe le Canal Welland. Chemin paisible le long de l'eau.• Nuitée au Travel Lodge
Jour 4	Welland – Port Colborne (17 km)
	<ul style="list-style-type: none">• Marche le long du canal avec ses parcs, ses ponts levants et ses bateaux.• Arrivée dans la ville navale de Port Colborne, à l'embouchure du canal.• Promenade libre à travers les lieux touristiques et historiques de la ville (marina, port, marché fermier)• Nuitée au Canalside Restaurant & Inn.
Jour 5	Port Colborne – Crystal Beach (17 km)
	<ul style="list-style-type: none">• Marche sur la piste cyclable qui longe le lac Érié et traverse les petits villages anglo-saxons.• Paysages campagnards et temps de marche sur la plage.• Nuitée Crystal Beach Motel.
Jour 6	Crystal Beach – Fort Érié (17 km)
	<ul style="list-style-type: none">• Marche sur la piste cyclable bordée de feuillus et de maisons cossues, longeant le Lac Érié.• Halte sur la plage de Crescent Beach Park.• Arrivée et visite dans la ville historique de Fort Érié.• Nuitée Comfort Inn.
Jour 7	Fort Érié – Douglastown (17 km)
	<ul style="list-style-type: none">• Marche le long de la rivière Niagara bordée de riches maisons et d'arbres matures.• Arrivée dans le village de Douglastown.• Retour en navette à Fort Érié.• Nuitée au même hébergement (Comfort Inn).
Jour 8	Douglastown – Niagara Falls (16 km)
	<ul style="list-style-type: none">• Transport en navette jusqu'à Douglastown.• Marche le long de la rivière Niagara et arrivée aux chutes.• Visite de la ville de Niagara Falls et de ses attraits touristiques.• Nuitée au Quality Inn & Suites.
Jour 9	Niagara (km au choix)
	<ul style="list-style-type: none">• Journée libre dans Niagara.• Temps de relecture ensemble.• Nuitée au même hébergement (Quality Inn & Suites)
Jour 10	Niagara – Toronto – Montréal (autobus + train)
	<ul style="list-style-type: none">• Départ de Niagara vers Montréal en train• Arrivée à la gare centrale de Montréal.

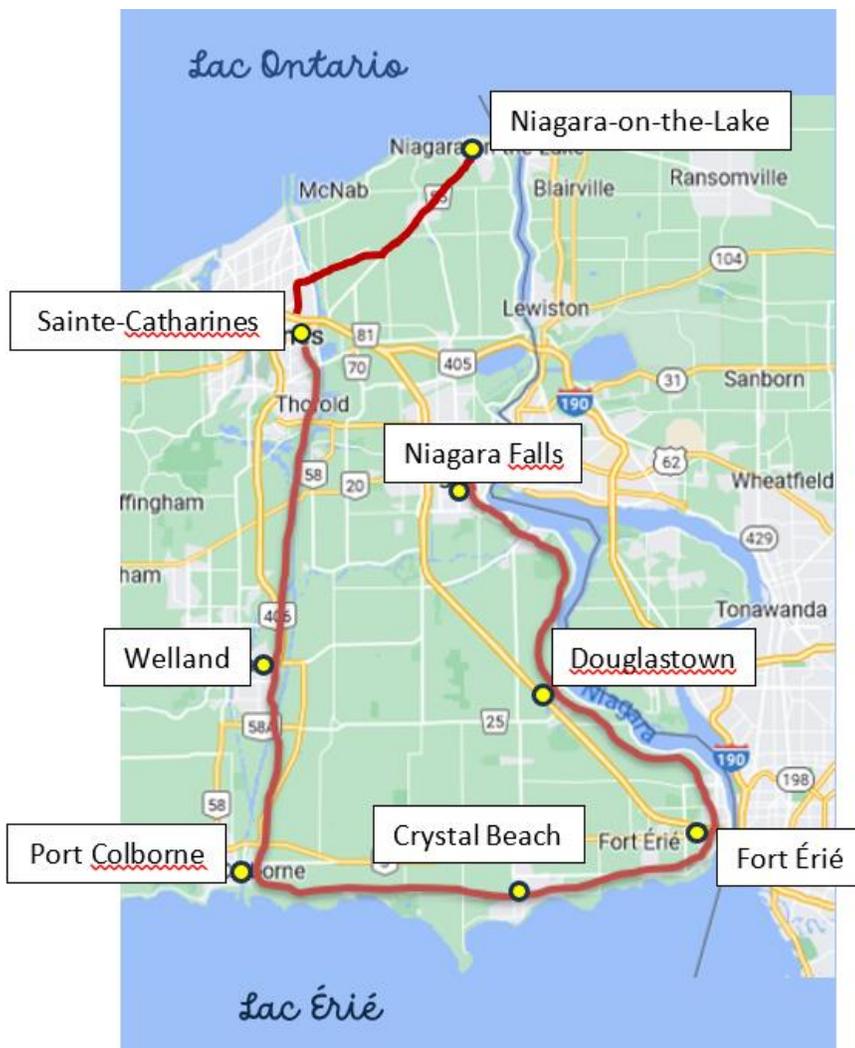
BOTTES ET VÉLO: LE PÈLERIN DANS TOUS SES ÉTATS

Capsule voyage – informations utiles

- ❖ **Papiers d'identité** : Comme nous ne quittons pas le Canada, aucun passeport n'est requis. Ayez simplement avec vous tous vos papiers d'identité habituels (carte d'assurance maladie, permis de conduire). De même, l'argent utilisé est le dollar canadien. Et vous pouvez payer vos dépenses par carte de crédit, de débit, ou en argent (il y a des guichets automatiques dans les villes que nous traversons).
- ❖ **Langue** : La langue parlée en Ontario est l'anglais.
- ❖ **Température** : La région du Niagara jouit d'un climat doux en raison de sa proximité avec les grands lacs. Durant la période de notre séjour (début septembre) les températures varient entre 17 °C la nuit et 25 °C le jour. Les jours de pluie sont rares. Un temps idéal pour pèleriner!
- ❖ **Dénivelés** : Le parcours de marche que nous suivrons longe toujours le bord de l'eau et présente ainsi peu ou pas de dénivelés. Nous cheminerons presque toujours sur une piste cyclable hors route. Un bon soulier de marche est suffisant.

Boucle pèlerine dans le Niagara

Un itinéraire de 135 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.

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. Chacun expérimente donc aléatoirement diverses formes de chambrées (chambre partagée, chambre individuelle, ...).

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 gourde ou sac d'hydratation✓ 2 bâtons de marche (facultatifs)✓ 1 chapeau ou casquette✓ 1 paire de bottes / souliers de randonnée✓ 1 paire de sandales ou de souliers confortables✓ 1 carnet de notes et crayon✓ 1 téléphone cellulaire, iPad ou iPod, et son fil de recharge <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 trousse de toilette (tout en petits formats)✓ 1 petit paquet de mouchoirs✓ 1 serviette pour la baignade (facultatif)✓ 1 savon pour la lessive
	Vêtements (le moins lourd possible)
	<ul style="list-style-type: none">✓ 1 chandail chaud✓ 1 imperméable ou un poncho✓ 2 kits pour marcher (pantalon/short + t-shirt)✓ 1 maillot de bain (facultatif)✓ 1 kit d'après-marche confortable✓ 4 à 6 paires de bas✓ des sous-vêtements✓ 1 pyjama ou kit pour dormir

Modèle de sac à dos recommandé :



** 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 – Pèlerinage dans le Niagara - 2025

IDENTIFICATION		
Nom :	Prénom :	
Date de naissance :	Âge :	Téléphone :
Adresse :		
Courriel :		
SÉJOUR		
Sur inscription, un dépôt de 670 \$ est exigé.		
Je m'inscris au voyage pèlerin dans le Niagara 2025 :		
<input type="checkbox"/> 2 au 11 septembre 2025		
Tarif : à partir de 2670.00\$ - Les prix sont calculés en fonction des tarifs et taux de change en date du 1 ^{er} novembre 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 :
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 670 \$</u>, à l'inscription.• Balance de paiement : 2 versements de 1000\$ chacun (1^{er} mai et 1^{er} juillet 2025)<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 :