

### Et après ?

Dès la fin de la marche, le dimanche de l'Ascension, les participant-e-s pourront poursuivre sur la Via Jacobi dans la foulée s'ils le souhaitent.

Ils/elles auront acquis une expérience qui leur permettra de préparer leur propre pèlerinage de manière autonome et d'envisager d'autres marches seul/e ou en groupe à l'avenir.

### Le prix

Le prix de CHF 495.- par personne comprend l'hébergement avec une nuit sur la paille\*, une nuit en chambre à 2 lits\*, deux nuits en dortoir et les repas du mercredi soir au dimanche midi ainsi que l'organisation et l'accompagnement.

Il ne comprend pas les boissons, les dépenses personnelles, l'assurance accidents (de la responsabilité des participant-e-s), le trajet jusqu'à Beckenried et depuis Brienz, de même que les éventuels transports imprévus durant la course.

\*ou CHF 520.- pour deux nuits en chambre à deux lits.

### Pour s'inscrire

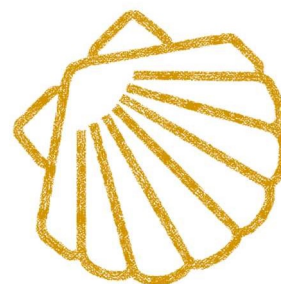
L'inscription se fait exclusivement au moyen du bulletin ci-joint et du versement d'un acompte de CHF 100.- sur le compte IBAN CH71 8046 0000 0516 9899 0. Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée de l'acompte et du bulletin d'inscription entièrement complété, dans la limite des places disponibles. Une fois l'inscription confirmée par l'accompagnatrice, le solde, soit CHF 395.- ou 420.-, doit être versé jusqu'au 8 mai 2020.

En cas de non-confirmation de l'inscription, voire d'annulation de la marche par l'accompagnatrice, tous les montants versés sont restitués. En cas de désistement du/de la participant/e jusqu'au 8 mai, l'acompte de CHF 100.- est remboursé, ceci à titre exceptionnel. Dès le 8 mai, le montant total de CHF 495.-/520.- est dû.

### Renseignements et inscriptions :

Béatrice Béguin - Mormont 1 – 1315 La Sarraz - 079/385.77.17

[info@cheminer.org](mailto:info@cheminer.org) – [www.cheminer.org](http://www.cheminer.org)



## Ascension 2020

## Cinq jours sur le chemin suisse de Compostelle du Lac des Quatre-Cantons à Brienz



**Vivez une expérience unique durant un week-end prolongé !**

**Cinq jours de marche pour**

- décrocher du quotidien et se ressourcer
- marcher en toute sécurité, à un rythme adapté, en profitant intensément de la nature
- séjourner dans de hauts lieux culturels
- conjuguer effort physique et détente intérieure
- s'initier en groupe au chemin de Compostelle et y explorer le retour à l'essentiel, la simplicité et le partage.

## **Programme** (sous réserve de modifications)

### **Mercredi 20 mai 2020 : Beckenried - Stans**

Rendez-vous dans la matinée à la gare de Lucerne, puis bateau jusqu'à Beckenried.  
11 km, 3h de marche, dénivelé + 200 / - 200 m

### **Jeudi de l'Ascension 21 mai : Stans - Flueli**

17 km, 5h de marche, dénivelé +700 / - 400 m

### **Vendredi 22 mai: Flueli - Kaiserstuhl**

13 km, 3h30 de marche, dénivelé +300 / - 400 m

### **Samedi 23 mai : Kaiserstuhl – Col du Brunig**

10 km, 3h de marche, dénivelé +500 / -200 m

### **Dimanche 24 mai : Col du Brunig - Brienz**

12 km, 3h30 de marche, dénivelé + 300 / - 700 m  
Arrivée prévue dans l'après-midi à la gare de Brienz.

## **La Via Jacobi**

Le chemin de St-Jacques de Compostelle prend en Suisse le nom de Via Jacobi. Il part de Constance et traverse le pays jusqu'à Genève. Long de 450 km, il est d'une grande richesse naturelle et spirituelle. Ses magnifiques paysages en font un itinéraire de premier choix et son tracé, qui emprunte souvent des voies historiques, permet de découvrir la géographie et la culture suisse avec un œil neuf.

## **La marche**

La course permettra de parcourir cinq étapes remarquables de la Via Jacobi au sein d'un petit groupe de 6 à 12 personnes.

Cette marche est conçue pour des personnes motivées mais pas nécessairement entraînées, surtout au sortir de l'hiver. Des étapes adaptées, alternant avec la visite de hauts lieux culturels, permettent d'adopter un rythme agréable et de porter son sac.

## **Le ressourcement intérieur**

A la différence de la randonnée, la marche sur un chemin de pèlerinage, où que ce soit dans le monde, comporte une dimension spirituelle. En Europe, le chemin de St-Jacques est marqué par le catholicisme, mais nous l'aborderons avec une spiritualité ouverte, indépendante de toute confession, avec pour objectif de se connecter à soi-même, aux autres et à la nature. Pour permettre à chacun/e de se ressourcer, la marche sera ponctuée de brèves méditations, d'exercices de respiration, de temps de partage et de moments pour soi, ainsi que de pauses culturelles, d'histoires et de légendes.

## **L'hébergement et les repas**

Dans la tradition du pèlerinage et afin que le coût reste accessible, l'hébergement et les repas sont simples. Les nuitées sont ainsi prévues dans des chambres à plusieurs lits (sur la paille et en dortoir) ou en chambre à deux lits. Quant aux repas, un pique-nique sera généralement pris en route à midi et le repas du soir est prévu à proximité de l'hébergement, soit préparé en commun, soit servi au gîte, soit encore pris au restaurant.

## **L'accompagnement**

Il sera assuré par Béatrice Béguin, accompagnatrice de pèlerin-e-s sur les chemins européens de St-Jacques, pèlerine et méditante expérimentée, gestionnaire culturelle, avec l'appui ponctuel de guides locaux.

## **La préparation**

Des indications détaillées seront données avec la confirmation d'inscription. Elles comporteront notamment une liste du matériel nécessaire pour cette marche.

En outre, il sera possible de participer à une soirée de préparation le vendredi 8 mai à proximité de la gare de Lausanne. Vous recevrez davantage d'informations avec la confirmation d'inscription.