

### La situation sanitaire

Toutes les mesures recommandées par les autorités seront prises, de même que celles qui permettront d'assurer la pleine sécurité et le confort des participant-e-s. Un certificat COVID ou un test rapide pourra être demandé. Il est judicieux de souscrire une assurance pour éviter des frais en cas d'annulation pour raison de santé.

### Le prix

Le prix de CHF 645.- par personne comprend l'hébergement 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 l'éventuelle assurance annulation.

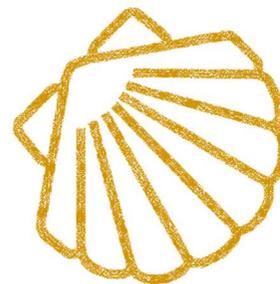
### Pour s'inscrire

L'inscription se fait exclusivement au moyen du bulletin ci-joint et du versement d'un acompte de CHF 100.- sur le compte IBAN CH69 0900 0000 1563 1411 3. 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 545.-, doit être versé jusqu'au 18 avril 2022.

En cas de non-confirmation de l'inscription, voire d'annulation de la marche par l'accompagnatrice, tous les montants versés sont restitués. Dès le 19 avril, le montant total de CHF 645.- est dû, même en cas d'annulation pour justes motifs.

### Renseignements et inscriptions :

[Cheminer.org](https://www.cheminer.org) - Béatrice Béguin – Chemin du Belvédère 12 – 1450 Sainte-Croix  
079/385.77.17 - [info@cheminer.org](mailto:info@cheminer.org) – [www.cheminer.org](https://www.cheminer.org)



## Ascension 2022

### Cinq jours sur le chemin suisse de Compostelle de Lucerne 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 25 mai 2022 : Lucerne - 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 26 mai : Stans – St. Niklausen**

14 km, 4h de marche, dénivelé + 600 / - 300 m

**Vendredi 27 mai : St-Niklausen – Flueli-Ranft - Kaiserstuhl**

16 km, 4h30 de marche, dénivelé + 450 / - 550 m

**Samedi 28 mai : Kaiserstuhl – Col du Brunig**

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

**Dimanche 29 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.

**Un tronçon exceptionnel de la Via Jacobi**

Parmi les particularités de ce parcours au départ du Lac des Quatre Cantons : ... le très bel ermitage de Nicolas de Flue, un homme politique devenu une référence spirituelle... le col du Brunig, où nous tutoyons les sommets après avoir gravi un escalier creusé dans la roche par les Romains... et des lacs à longer, de belles maisons typiques à contempler et à photographier, des paysages saisissants... pour ne citer que cela !

**La marche**

La course permet de parcourir cinq étapes remarquables de la Via Jacobi au sein d'un petit groupe de 8 à 12 personnes. Cette marche est conçue pour des personnes motivées mais pas nécessairement entraînées. 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**

« La marche en pleine nature initie au sacré » dit Frédéric Lenoir, historien des religions. C'est à ce sacré-là que nous laisserons de la place, loin des controverses religieuses. Nous ferons ainsi de notre marche une aventure intérieure, chacun-e à son rythme et selon ses croyances. L'objectif est de nous (re)connecter à nous-même, aux autres et à la nature. De brèves méditations, des exercices de respiration, des temps de partage et des moments pour soi nous y aideront. Nous nous ouvrirons aussi sur le monde que nous traversons avec des visites et des pauses culturelles ainsi que des moments d'histoires et de légendes.

**L'hébergement et les repas**

A pied, on passe la nuit à proximité du chemin, pas question de faire des kilomètres de plus pour trouver un hôtel ! L'hébergement varie donc selon les possibilités offertes et il est souvent simple pour maintenir un coût accessible. Quant aux repas, un pique-nique sera généralement pris en route à midi. Le petit déjeuner et le repas du soir sont servis à l'hébergement ou dans un restaurant à proximité.

**L'accompagnement**

Il sera assuré par Béatrice Béguin, accompagnatrice de randonnée ESA spécialisée dans les chemins de pèlerinage, pèlerine et méditante expérimentée, gestionnaire culturelle, avec l'appui ponctuel de guides locaux (sous réserve de disponibilité).

**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, une soirée de préparation aura lieu le jeudi 12 mai à proximité de la gare de Lausanne. Elle vous permettra de disposer de tous les détails de la marche, de faire vérifier votre matériel et de rencontrer les autres participant-e-s. Vous recevrez davantage d'informations avec la confirmation d'inscription. Notez déjà la date !