

### Le prix

Le prix de CHF 745.- par personne comprend l'hébergement en demi-pension, en chambres à 4 lits, du mercredi soir au dimanche matin, les déplacements en transports publics durant la marche (1/2 tarif CFF), le programme culturel ainsi que l'organisation et l'accompagnement. Supplément sans demi-tarif CFF : CHF 65.-, réduction avec AG : CHF 65.-).

Il ne comprend pas les pique-niques de midi, les boissons, les dépenses personnelles, l'assurance accidents (de la responsabilité des participant-e-s), le trajet jusqu'à Brienz et depuis Schwarzenburg.

### Pour s'inscrire

L'inscription se fait exclusivement au moyen du bulletin ci-après et du versement d'un acompte de CHF 345.- sur le compte IBAN CH62 8080 8001 1964 6973 8. 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.

La marche sera confirmée au plus tard le 12 avril 2023 et peut être annulée si le nombre minimum de participant-e-s n'est pas atteint ou si les conditions optimales ne sont pas réunies.

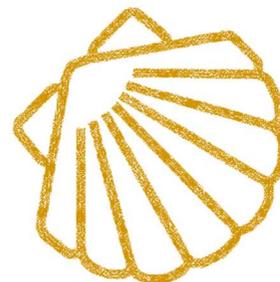
Une fois la marche confirmée, le solde, soit CHF 400.- (CHF 465.- sans demi-tarif, CHF 335.- avec abonnement général), doit être versé au plus tard le 25 avril 2023.

En cas d'annulation par l'accompagnatrice, tous les montants versés sont restitués.

En cas de désistement du/de la participant/e jusqu'au 11 avril, l'acompte est remboursé sous déduction des frais de dossier de CHF 75.-. Dès le 12 avril, le montant total de CHF 745.- est dû, même en cas d'annulation pour de justes motifs, et le solde éventuel doit être payé. Il est donc conseillé de souscrire une assurance annulation.

### Renseignements et inscriptions :

Béatrice Béguin – Chemin du Belvédère 12 – 1450 Sainte-Croix – 079/728.31.41  
[info@cheminer.org](mailto:info@cheminer.org) – [www.cheminer.org](http://www.cheminer.org)



## Ascension 2023

## Cinq jours sur le chemin suisse de Compostelle de Brienz à Schwarzenburg



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 17 mai 2023 : Brienz - Interlaken**

Rendez-vous en fin de matinée à la gare de Brienz. Traversée en bateau.  
Marche 6 km, 1h30, dénivelé + 100 m / - 200 m

### **Jeudi de l'Ascension 18 mai : Interlaken - Spiez**

Marche 13 km, 4h, dénivelé + 450 m / - 450 m (sans sac)

### **Vendredi 19 mai : Spiez - Amsoldigen**

Marche 13 km, 3h30, dénivelé + 400 / - 400 m

### **Samedi 20 mai : Amsoldigen - Riggisberg**

Marche 17 km, 4h30, dénivelé + 450 / - 300 m (sans sac)

### **Dimanche 21 mai : Riggisberg - Schwarzenburg**

Marche 15 km, 4h, dénivelé + 400 / - 400 m  
Arrivée prévue en milieu d'après-midi à la gare de Schwarzenburg.

## **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 8 à 12 personnes.

Cette marche est conçue pour des personnes motivées mais pas nécessairement entraînées, surtout en début de saison. Des étapes adaptées, alternant avec la visite de hauts lieux culturels, permettent d'adopter un rythme agréable. Les jours où l'on porte son sac alternent avec les jours où on ne prend qu'un pique-nique avec soi.

## **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, de visites, d'histoires et de légendes.

## **Le programme culturel**

La Via Jacobi regorge de trésors. Cette marche permet d'en découvrir quelques-uns, dont les Gorges du Giessbach et leur Grand Hôtel, la Grotte de St-Béat, la vieille ville de Thoun, la basilique romane d'Amsoldigen, les ruines du monastère de Ruggisberg et bien d'autres encore.

## **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 organisées dans des chambres à quatre lits. Quant aux repas, un pique-nique sera généralement pris en route à midi et le repas du soir est prévu soit à l'hébergement, soit à proximité.

## **L'accompagnement**

Il sera assuré par Béatrice Béguin, accompagnatrice de randonnées ESA, spécialisée dans les itinéraires culturels, pèlerine expérimentée.

## **La préparation**

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

Une soirée de préparation sera organisée le 28 avril à 19h à proximité de la gare de Lausanne. Vous recevrez davantage d'informations avec la confirmation d'inscription.