

TROIS JOURS DE MARCHÉ POUR

- décrocher du quotidien et **se ressourcer**
- **profiter** intensément de la nature dans un cadre exceptionnel
- **marcher en toute sécurité**, à un rythme adapté, avec un sac léger
- découvrir quelques-unes **des plus belles étapes du Chemin de Compostelle** en Suisse !



© Fribourg Tourisme ; Pierre Cuony

Renseignements et inscriptions :

Béatrice Béguin

Chemin du Belvédère 12, 1450 Sainte-Croix
079 728 31 41, info@cheminer.org
www.cheminer.org

TROIS JOURS SUR LA VIA JACOBI ENTRE RIGGISBERG ET FRIBOURG

Week-end du Jeûne 2023



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

PROGRAMME *(sous réserve de modifications)*

Samedi 16 septembre 2023 : Riggisberg - Schwarzenburg

Rendez-vous à 10h environ à la gare de Berne

Dépôt des bagages en consigne, déplacement en train et bus jusqu'à Riggisberg

Marche 12 km, 3h30 de marche, dénivelé + 350 m / - 300 m

Retour en bus, souper en commun et nuit à Fribourg.

Dimanche 17 septembre 2023 : Schwarzenburg – St-Antoni

Déplacement en bus jusqu'à Schwarzenburg

Marche 9 km, 2h30 de marche, dénivelé + 200 m / - 300m + visite de la vieille ville de Fribourg

Retour en bus, visite, souper en commun et nuit à Fribourg.

Lundi du Jeûne 18 septembre 2023 : St-Antoni - Fribourg

Déplacement en bus jusqu'à St-Antoni

Marche 12 km, 3h30 de marche, dénivelé + 350 m / - 450 m

Arrivée prévue vers 17h à la gare de Fribourg.

La Via Jacobi

Le chemin de Compostelle prend en Suisse le nom de Via Jacobi. Il part du Lac de Constance et traverse le pays jusqu'à Genève en une vingtaine d'étapes totalisant 450 km.

Le tronçon Riggisberg – Fribourg

Réputé comme l'un des plus beaux de la Via Jacobi, ce tronçon est d'une grande richesse naturelle et historique. Il suit les préalpes bernoises et fribourgeoises, offrant de somptueux paysages vallonnés, verts, principalement de forêts et de prairies ponctuées de grandes fermes traditionnelles en bois. Les curiosités y abondent : la Singine et son lit sauvage, le Parc naturel du Gantrisch, les beaux chemins creux et ceux pavés de galets de rivière, la majestueuse ruine du couvent de Rueggisberg... sans parler de Fribourg dont la vieille ville recèle plus de mille

bâtiments datant du Moyen-Age, entre dédales d'escaliers et de rues pentues.

La marche

En trois jours, la course nous permettra de parcourir trois étapes remarquables de la Via Jacobi au sein d'un groupe de 8 à 12 personnes.

En mode découverte, nous ne porterons pas toutes nos affaires comme les vrais pèlerins, mais seulement un petit sac avec notre pique-nique du jour.

De plus, les étapes seront relativement courtes (2h30 à 3h30 de marche par jour sans les arrêts). Nous les parcourrons à un rythme de balade, en les ponctuant d'exercices de respiration, de moments de silence et de contemplation ainsi que de pauses culturelles, d'histoires et de légendes.

L'hébergement et les repas

Le Couvent des Cordeliers, un beau bâtiment situé dans la vieille ville de Fribourg, sera notre pied-à-terre pour les 2 nuits. Nous y laisserons notre bagage, ce qui nous permettra de marcher léger. Chaque jour, nous rejoindrons notre étape grâce aux transports publics et nous les emprunterons en fin de journée pour revenir à Fribourg.

Dans la tradition du pèlerinage et pour que le coût reste accessible, l'hébergement et les repas sont simples. Les deux nuits sont ainsi prévues en dortoir, mais il est également possible d'opter pour une chambre à 2 lits à l'Hôtel de la Rose****, à deux pas. Quant aux repas, les soupers et les petits-déjeuners seront préparés en commun, tandis que chacun-e organisera son propre pique-nique de midi.

L'organisation et l'accompagnement

Ils sont assurés par Béatrice Béguin, accompagnatrice de randonnée certifiée ESA/EJW, spécialisée dans les itinéraires culturels.

Pour en savoir plus, consultez son site www.cheminer.org

La préparation

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

De plus, une rencontre réservée aux personnes inscrites aura lieu le mardi 5 septembre à 19h à proximité de la gare de Lausanne. Elle permettra de faire connaissance, de répondre aux questions et de vérifier l'équipement de chacun-e.

Le prix

Le prix de CHF 345.- par personne comprend deux nuits en dortoir récemment

renové dans un beau bâtiment historique, les repas du soir, les petits déjeuners, tous les trajets en transports publics depuis Fribourg le matin et jusqu'à Fribourg le soir (base abonnement CFF ½ tarif) ainsi que l'organisation et l'accompagnement.

Supplément sans abonnement CFF ½ tarif : + CHF 30.-. Réduction avec un abonnement général CFF : - CHF 30.-. Supplément chambre double à l'Hôtel de la Rose : + CHF 80.- par personne.

Ce prix ne comprend pas les boissons, les pique-niques de midi, les dépenses personnelles, l'assurance accidents (de la responsabilité des participant-e-s), le trajet aller jusqu'à Riggisberg, le retour depuis Fribourg, la consigne des bagages.

Pour s'inscrire

L'inscription se fait exclusivement au moyen du bulletin et du versement d'un acompte de CHF 200.- 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. Une fois la marche confirmée par l'accompagnatrice, au plus tard le 20 août, le solde doit être versé jusqu'au 31 août 2023.

En cas 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 19 août, l'acompte est remboursé sous déduction de CHF 75.- de frais de dossier. Dès le 20 août, le montant total est dû et ne peut être remboursé même pour de justes motifs. Il peut être judicieux de souscrire une assurance annulation pour éviter des frais.