

COMPOSTELLE

Marcher avec son Dieu

3 AU 25 SEPTEMBRE 2010



Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle est un sentier historique que des pèlerins de tous horizons parcourent depuis 1200 ans, dans le calme et la beauté de paysages étonnants. La marche d'étape en étape se révèle une épreuve d'endurance physique, mentale et spirituelle. Elle accompagne la marche intérieure qui conduit la personne à mieux se connaître et à retrouver un peu plus de sérénité et de paix au bout du chemin .

Spiritours vous offre la possibilité de faire ce pèlerinage de façon traditionnelle : coucher en refuge de pèlerins, marche avec votre sac à dos (en moyenne 20 km par jour). Nous vous encourageons à marcher en solitaire et en silence, à votre propre rythme afin de bénéficier au maximum de l'expérience. L'itinéraire est tout organisé par des spécialistes. Vous bénéficierez de l'encadrement d'un accompagnateur compétent qui connaît le « camino », qui parle espagnol et qui sait favoriser les échanges et la réflexion. Vous partagerez cette expérience avec un petit groupe de pèlerins (de 6 à 15 personnes) désireux de se dépasser et de cheminer intérieurement, comme vous. De plus, des réunions d'information et de préparation sont prévues avant le départ, afin de vous préparer tant physiquement que psychologiquement.

ITINÉRAIRE PRÉLIMINAIRE

- | | |
|-------------|---|
| 3 septembre | Départ de Montréal vers Madrid |
| 4 septembre | Arrivée à Madrid
Installation à l'hôtel
Visite libre de la ville
Rencontre de groupe en soirée, projets et objectifs de chacun
Synthèse du parcours, grandes lignes du pèlerinage |

5 septembre	Voyage le matin, en train de Madrid à Burgos (4 heures) Installation et nuit à l'hôtel Visite de la ville	
6 septembre	Marche de Burgos à Hornillos del Camino Installation et coucher en refuge de pèlerins	(20,3 km)
7 septembre	Marche de Hornillos del Camino à Castrojeriz Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	(20 km)
8 septembre	Marche de Castrojeriz à Bohadia Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	(21 km)
9 septembre	Marche de Bohadia à Fromista Train de Fromista à Léon (via Palencia) Installation au Convento Santa Maria de las Carvajalas Visite de la ville de Léon	(4 km)
10 septembre	Train de Léon à Ponferrada Installation et coucher en refuge de pèlerins	
11 septembre	Marche de Ponferrada à Villafranca del Bierzo Installation et coucher en refuge de pèlerins	(23 km)
12 septembre	Marche de Villafranca del Bierzo à Vega de Valcarce Installation et coucher en refuge de pèlerins	(16 km)
13 septembre	Marche de Vega de Valcarce à El Cebreiro Installation et coucher en refuge de pèlerins	(12 km)
14 septembre	Marche de El Cebreiro à Tricastela Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	(21,6 km)
15 septembre	Marche de Tricastela à Sarria Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	(17.5 km)
16 septembre	Journée de repos à Sarria Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	
17 septembre	Marche de Sarria à Portomarin Installation et coucher à l'hôtel	(22.5 km)
18 septembre	Marche de Portomarin à Palas de Rei Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	(24 km)
19 septembre	Marche de Palas de Rei à Melide Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	(15 km)
20 septembre	Marche de Mélide à Arzua Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	(15 km)

21 septembre	Marche de Arzúa à Arca Installation et coucher en refuge privé de pèlerins	(19 km)
22 septembre	Marche de Arca à Santiago Arrivée à la cathédrale de Santiago vers 12h Messe des pèlerins, à 12 h (sinon le lendemain) Visite au bureau d'accueil des pèlerins Remise de la Compostella Installation et coucher à l'hôtel Visite de la cathédrale, avant et après la messe Visite de cette magnifique ville	(19 km)
23 septembre	Poursuite de la visite de la ville, parcs, monuments, richesses historiques. Train de nuit pour Madrid (22h30 à 7h45)	
24 septembre	Arrivée à Madrid le matin à 7 h 45 Visite libre de Madrid, ses parcs, ses monuments Installation et coucher à l'hôtel	
25 septembre	Avion de Madrid à Montréal	

N.B. Possibilité d'extension de votre séjour : cette demande doit être faite au moment de la réservation. L'accueil mutuel sera encouragé à l'intérieur du petit groupe qui deviendra de plus en plus un cercle de fraternité, de respect et d'écoute, favorisant la croissance de chacun. Chaque soir nous prendrons du temps pour partager sur nos expériences de la journée (ceux qui le désirent), mettre en commun nos découvertes, nos joies, nos peines, nos attentes...

* Itinéraire sujet à changement

** Circuit exclusif, tous droits réservés



INFORMATION GÉNÉRALE.



Accompagnateur :

Jacquelin Genois, directeur d'école à la retraite, diplômé en administration scolaire, animation et coaching. Il a parcouru la route de Compostelle en 2003 et offre depuis des conférences pour partager cette expérience qui l'a transformé. Il a accompagné de nombreux groupes d'échange étudiant en Amérique du Nord et deux groupes à Compostelle avec Spiritours en 2005 et 2006. Il se passionne pour la santé globale, les voyages et le plein-air.

Dates du voyage : 3 au 25 septembre 2010

Prix du voyage : 2,899\$ par personne taxes incluses (si inscription avant le 3 juin 2010)
2,999\$ par personne (si inscription après le 3 juin 2010)

Nb de participants : minimum 6, maximum 12

Le forfait comprend : vol aller-retour Montréal-Madrid, 5 nuits d'hébergement dans des hôtels de catégorie intermédiaire (en occupation double), 15 nuits d'hébergement en refuge de pèlerins sur le chemin de Compostelle et une nuit en train-couchette, 5 petits-déjeuners en hôtel, souper de bienvenue à Madrid, souper à Burgos, souper à León, souper avec « quemada » à Compostelle et souper d'adieu, tous les transferts en train et taxi, service d'un accompagnateur, rencontres préparatoires, toutes les taxes et contribution au Fonds d'indemnisation de l'OPC.

Le forfait ne comprend pas : la plupart des repas sauf ceux mentionnés, pourboires, dépenses personnelles et assurances-voyage.

Supplément pour une chambre individuelle (pour les 5 nuits à l'hôtel) : 125\$/personne (nous nous efforcerons de vous jumeler avec une autre personne du groupe si vous le désirez).

Pour vous inscrire : Remplissez et retourner la fiche d'inscription ci-jointe avec un premier versement de 500\$. Il faut s'inscrire le plus tôt possible, car le nombre de participants est limité. Une assurance-voyage est fortement recommandée, à payer au moment du versement initial.

Documentation requise : passeport valide obligatoire pour tous les voyageurs valide pendant au moins trois mois après la date prévue de leur départ du pays.

Rencontres pré-départ : Environ un mois avant de partir, une journée complète est prévue. Cette rencontre est obligatoire. Une seconde rencontre a lieu environ deux semaines avant de partir, pour une durée approximative de deux heures.

PROLONGATION : Si vous le désirez, il est possible de prolonger votre séjour à peu de frais. Ces modifications doivent être faites au moment de l'inscription.



TÉMOIGNAGE

Nombreux sont ceux qui, partis en randonneurs, se déclarent pèlerins à l'arrivée devant la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle. Au départ de mon périple, je n'avais que deux attentes. Je voulais me dépasser physiquement et aller le plus loin possible au fond de moi-même. J'étais habité par ce besoin du dépassement, je voulais aller au delà de mes peurs, de mes faiblesses, de mes limites. Je n'avais aucune idée comment tout ça allait se réaliser, mais je partais confiant, étant assuré que les seules issues possibles seraient, d'une manière ou d'une autre, positives.

Porté par l'euphorie des premiers jours reliée à une liberté toute nouvelle, au contact avec la grande nature, à la grandeur du défi relevé, à la beauté des paysages et des personnes rencontrées, j'ai marché les premières centaines de kilomètres un peu comme un touriste, comme un randonneur, comme un sportif.

Après une dizaine de jours, j'ai commencé à sentir la graduelle descente dans mon pays intérieur. À partir de là, j'ai compris que ce n'est qu'au fil de longues journées de marche et de silence que s'amorce la descente au plus profond de soi. Il faut marcher, seul avec soi-même, plusieurs kilomètres par jour, pendant plusieurs jours pour jouir des bienfaits de la démarche entreprise.

Faire la route vers Saint-Jacques-de-Compostelle, c'est choisir de faire une pause dans sa vie, dans le train-train quotidien, pour prendre le gros risque d'entendre et d'écouter la vie. C'est se mettre en mode "écoute". C'est se donner suffisamment de temps pour aller loin, très loin sur la route et au fond de soi.

La Vie nous parle toujours et partout. Peu importe où nous sommes, peu importe ce que nous faisons, la Vie nous parle. La déficience est dans notre capacité d'écoute. La vie nous charrie de plus en plus vite, dans un tourbillon de plus en plus rapide, dans un tintamarre de plus en plus fort et dans des activités de plus en plus vides de sens.

Un jour, quelqu'un a écrit un livre auquel il a donné le titre : « Arrêtez la terre de tourner, je veux descendre ». Sur la route vers Compostelle, j'ai arrêté de tourner et je suis descendu.

Faire Compostelle, c'est s'ouvrir au changement, c'est accepter qu'on ne sera plus le même à la fin du parcours. C'est accepter aussi que ce changement nous habitera jusqu'à la fin de nos jours...

Jacquelin Genois, 2003

**Sur le « camino », la Vie ne nous parle pas plus qu'ailleurs ;
C'est qu'ici, on a choisi de se mettre en mode
« écoute » suffisamment longtemps pour l'entendre.**

N.B. Vous pouvez lire la suite de ce témoignage sur notre site web : www.spiritours.com

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUEMMENT POSÉES

- **Dois-je être en bonne santé physique?**

- Oui, ce voyage nécessite une bonne préparation et une bonne condition physique puisque nous marchons en moyenne 20 kilomètres par jour avec notre sac à dos. Ce n'est toutefois pas une question d'âge; des personnes de tous âges font ce pèlerinage. Ce n'est pas non plus une question de force, mais d'endurance, car chacun marche à son propre rythme. Chaque matin l'accompagnateur explique le chemin à suivre et fixe un point de rencontre, souvent un refuge, où tout le monde se retrouve en fin de journée. Il est important de bien se préparer physiquement, dès que vous prévoyez faire le chemin de Compostelle. Commencez à faire de l'exercice au moins 60 minutes deux à trois fois par semaine. Au moins à 2 mois avant le départ, commencez à vous entraîner pour la marche et augmentez la distance progressivement de 5 à 20 km par jour.

- **Puis-je faire porter mes bagages?**

- Ce service n'est pas inclus et plutôt compliqué à organiser en Espagne. Si vous vous débrouillez bien en espagnol, vous pourrez utiliser les services de transport de bagages par autocar ou taxi, mais les frais sont assez élevés. Notre accompagnateur ne pourra pas s'occuper de vos bagages chaque jour, c'est pourquoi vous devez savoir communiquer en espagnol si vous comptez utiliser ce service.

- **A qui s'adresse ce voyage?**

- A toute personne désireuse de vivre cette expérience, sans aucune distinction de sexe, d'âge, de race ou de croyance religieuse. Cependant, il est clair que ce pèlerinage est de tradition chrétienne et qu'il s'adresse à des personnes ouvertes à une certaine spiritualité et à une expérience de groupe.

- **À quoi ressemble un refuge de pèlerins?**

- Il y en a de toutes les catégories, mais en général ce sont des établissements propres, avec des lits superposés (type dortoir), toilettes et douches communes, cuisine et salle à manger.

- **Comment se nourrit-on sur le *camino*?**

- À plusieurs endroits, on peut acheter ses victuailles à l'épicerie et préparer ses repas (soupers et déjeuners) au refuge. On peut aussi choisir de manger au restaurant où l'on offre généralement le menu du pèlerin (en soirée) pour 8 ou 9 Euros incluant le vin. Pour la route, il faut prévoir apporter un lunch léger. À l'occasion, on peut s'arrêter dans un bar (café) pour y casser la croûte.

- **Quels sont les avantages de vous joindre à Spiritours pour ce pèlerinage?**

- L'itinéraire est bien rôdé et organisé par des spécialistes expérimentés. Vous bénéficierez de l'encadrement d'un accompagnateur compétent qui connaît le *camino* et qui favorisera les échanges et la réflexion. Vous partagerez aussi l'expérience avec un petit groupe de pèlerins québécois, désireux de se dépasser et de cheminer intérieurement, comme vous. De plus, grâce aux réunions d'information et de préparation, vous bénéficierez de conseils judicieux pour bien vous préparer, tant physiquement que mentalement.



CONDITIONS GÉNÉRALES

Dépôt et paiement

Un dépôt de 500\$ par personne est requis au moment de votre réservation ainsi que la prime d'assurance-annulation si désiré. Le solde devra être payé au complet au moins 60 jours avant le départ pour les voyages en avion et 30 jours avant le départ pour le voyage en autocar. En cas de retard pour le paiement final, notez que la réservation sera automatiquement annulée entraînant les frais d'annulation sous-mentionnés.

Frais d'annulation

Jusqu'à 60 jours avant le départ : 500\$ de pénalité

A moins de 60 jours avant le départ : aucun remboursement

Changement de nom : jusqu'à 300\$ de pénalité, selon les conditions du transporteur. À moins de 60 jours, toute modification sera considérée comme une annulation.

Spiritours se réserve le droit d'annuler un voyage si le nombre de participants n'est pas atteint à la date limite ou de changer les dates au besoin. Dans le cas où Spiritours décidait d'annuler le voyage, un remboursement complet représentera le règlement définitif envers le passager. Spiritours ne saurait être tenu d'intervenir lors de difficultés entre les autorités d'un pays et un membre du groupe qui ne se serait pas conformé aux lois, coutumes, règlements et traditions du pays d'accueil.

Assurances

Les voyageurs sont invités à se procurer une assurance-annulation dans l'alternative où, pour des raisons majeures (maladie, blessure ou décès survenant à eux-mêmes ou à un membre de leurs proches) ils devaient annuler leur voyage avant le départ ou modifier l'itinéraire en cours de route. De plus nous recommandons fortement de prendre une assurance-médicale. Le coût des assurances n'est en aucun cas remboursable. Les voyageurs doivent prendre connaissance dans leur contrat d'assurance de la nature de la garantie, des risques assurés, des exclusions, limitations et réductions de garanties, ainsi que des procédures de résiliation que contient le produit d'assurance.

Réclamation

Vous devez aviser le représentant de Spiritours le plus rapidement possible de toute réclamation éventuelle. À l'étranger, vous devez immédiatement communiquer avec votre accompagnateur ou auprès de la direction de l'hôtel afin que la situation puisse être corrigée.

Prix indiqués

Sauf en cas d'indication contraire, tous les prix sont en dollars canadiens. Ces prix sont sujets à changement sans préavis au moment ou avant le temps du paiement final. Un changement peut survenir suite à la dévaluation du dollar canadien ou de l'augmentation du coût du pétrole...etc.

Responsabilité de Spiritours

Spiritours ne peut être tenu responsable des actes, oublis, erreurs ou événements, pertes, dommages ou accidents durant le voyage, ainsi que des retards ou annulation dus à une compagnie de transport. Spiritours ne peut être tenu responsable de quelque dommage subi par le voyageur pour maladie, blessure, perte, incommodité ou anxiété. Spiritours décline également toute responsabilité quant à tout dommage découlant d'un acte gouvernemental, de troubles politiques, grèves, actes fortuits. Spiritours n'effectuera aucun remboursement quelles que soient les circonstances d'un retour prématuré ou d'une partie non-complétée, ni pour les services non-utilisés par les voyageurs. La responsabilité de Spiritours découlant du défaut de fournir un service ou un avantage décrit dans le présent document est limitée au coût de tel service ou avantage.

Responsabilité du voyageur

Le voyageur s'engage à accepter toute directive raisonnable relative au forfait émis alors que le passager est à l'étranger. Dans le cas où un passager aurait une conduite préjudiciable aux autres voyageurs ou aux fournisseurs de services, et qui persiste dans sa conduite malgré un avertissement formel du fournisseur de services et/ou de son représentant, le passager sera expulsé du groupe et devra assumer tous les frais occasionnés par sa conduite y compris tous les frais supplémentaires que le passager devra déboursier pour son hébergement, nourriture et transport.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom : _____ Prénom : _____

*****Les noms et prénoms doivent être identiques à ceux inscrits dans le passeport.*****

Profession : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Tel. (résidence) : _____ Tél. (travail) : _____

Courriel : _____

Date de naissance : _____

Numéro de Passeport : _____ Date d'échéance : _____

Destination : COMPOSTELLE

Date de départ : 3 septembre 2010

Date de retour : 25 septembre 2010

() Je partagerais la chambre avec une autre personne :

Nom du compagnon/compagne de voyage : _____

() J'aimerais partager ma chambre avec une autre personne du groupe, si on ne peut me jumeler Spiritours assumera les frais additionnels (pour les inscriptions à plus de 60 jours du départ. Mais se garde le droit de me jumeler même pendant le voyage au besoin.

() Je désire une chambre privée pour 5 nuits en hôtels. (supplément de : 125\$)

Personne à contacter en votre absence : Nom : _____

Tél : _____

Allergies ou restrictions alimentaires : _____

Conditions médicales particulières : _____

Où avez-vous entendu parler de Spiritours?: _____

Assurance-Voyage Croix-Bleue, veuillez mettre vos initiales à côté de l'option choisie :

- Garantie soins médicaux d'urgence : 81\$ (0 à 34 ans), 116\$ (35 à 60 ans) _____
- Forfait plus (garantie soins d'urgence, annulation pour 2999\$ et bagages) : 219,12\$ (0 à 60 ans) _____
- Forfait plus sans soins médicaux : 155,79\$ (0 à 60 ans) _____
- Je ne désire pas d'assurance-voyage _____

N.B. Si vous avez 61 ans et plus vous devez nous contacter pour établir votre prime.

Votre signature signifie que vous avez lu les conditions générales de Spiritours et que vous les acceptez.

Date : _____ Signature : _____

A envoyer à l'adresse suivante : Spiritours, 1695 Boulevard St-Joseph Est, Suite 100 SS, Montréal, Québec, H2J 1N1. Ne pas oublier d'inclure votre chèque de dépôt de 500\$ à l'ordre de Spiritours. Nous vous suggérons fortement d'inclure aussi un chèque postdaté au 3 JUILLET 2010 pour la balance.



détenteur d'un permis du Québec

FORMULE D'EXCLUSION DUES AUX CONDITIONS PRÉEXISTANTES

Afin d'être admissible à l'assurance médicale vous devez compléter le formulaire suivant :

EXCLUSION 1 ; Au cours des 3 mois précédant la date de prise d'effet* de la couverture, avez-vous pour une maladie ou blessure :

1. été hospitalisé ?.....Non.....Oui
2. eu un changement de posologie dans votre médication existante ?.....Non.....Oui
3. eu un changement dans un traitement existant ?.....Non.....Oui
4. consommé de la nitroglycérine pour une condition cardiaque plus d'une fois dans une période de 7 jours pour le soulagement de la poitrine ?.....Non.....Oui
5. été traité avec de l'oxygène a domicile ou eu recours a la corticothérapie
Pour une condition pulmonaire ?.....Non.....Oui
6. consulté un médecin (sauf pour un examen de routine) ?.....Non.....Oui
7. reçu un nouveau traitement ou vous en a-t-on prescrit un ?.....Non.....Oui
8. reçu une nouvelle prescription ou consommé un nouveau médicament.....Non.....Oui

Si OUI, spécifiez la Condition : _____
Cette condition est exclue de la couverture.

* PRISE D'EFFET DE LA COUVERTURE

1. Assurance médico-hospitalière et assurance forfait régulier: la date de départ du voyage
2. Assurance annulation ou interruption de voyage : la date d'adhésion au contrat.

IMPORTANT

Pour l'assurance médico-hospitalière, veuillez noter que dans le cas où une maladie se déclare entre la date de l'achat de l'assurance et le départ du voyage, cette maladie ne sera pas couverte pendant le voyage.

Signature du Client : _____ Date : _____

Si vous avez répondu OUI à la question

Cette condition n'est pas couverte. Nous vous offrons la possibilité de faire remplir un questionnaire médical par votre médecin traitant. Si le questionnaire médical est ACCEPTÉ par la Croix Bleue, cette condition sera COUVERTE.

Compléter la partie suivante SEULEMENT dans le cas où votre réponse est OUI

NOM: _____

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE (RÉSIDENCE) : _____

ASSURANCE HOSPITALISATION

Pour être admissible à cette assurance, il faut être résident canadien et être bénéficiaire au sens de la Loi sur l'assurance-maladie du Québec.

Pour adhérer à cette assurance vous devez obligatoirement remplir la formule d'exclusion due aux conditions préexistantes et le retourner avec votre paiement.

Voici un résumé de ce que l'assurance médico- hospitalisation couvre* :

- Frais hospitaliers jusqu'à \$5,000,000
- Médicaments (lorsque prescrits dans le cadre d'un traitement d'urgence)
- Soins dentaires par suite d'un traumatisme externe (jusqu'à \$2,000)
- Service d'ambulance
- Rapatriement
- Allocation de subsistance (jusqu'à \$3,000)

*Pour connaître avec précision ce qui est couvert veuillez demander au responsable du voyage de vous fournir le contrat d'assurance voyage

ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance vous donne droit à un remboursement complet pour toutes sortes de situations pouvant arriver et qui pourraient vous empêcher de partir.

Voici un résumé de ce que l'assurance annulation couvre* :

Votre voyage sera remboursé si vous vous voyez obligé d'annuler votre départ ou d'interrompre ou de prolonger votre voyage après qu'il ait commencé, à la suite de :

- Maladie, hospitalisation, lésions corporelles ou décès
- Mise en quarantaine
- Sinistre qui rend inhabitable la résidence principale
- Retard en raison d'une panne mécanique de la voiture, du mauvais temps, d'un accident de la route ou d'un barrage routier ordonné par la police en cas d'urgence
- Événement dans le pays de la destination du voyage qui incite le gouvernement du Canada à émettre une recommandation selon laquelle les citoyens canadiens ne devraient pas voyager à l'intérieur de ce pays pour une période couvrant le voyage assuré. L'adhésion à l'assurance doit avoir lieu avant que la recommandation gouvernementale ne soit divulguée
- Refus de la demande de visa (certaines conditions s'appliquent)
- Perte involontaire de votre emploi (certaines conditions s'appliquent)

*Pour connaître avec précision ce qui est couvert veuillez demander au responsable du voyage de vous fournir le contrat d'assurance voyage.

Voici un résumé de ce que l'assurance annulation ne couvre pas :

- Toute maladie qui était diagnostiquée au moment de l'achat de cette assurance
- Tout traitement ou chirurgie conseillé avant la date d'achat du voyage
- Refus ou changement de décision pour la participation au voyage

ASSURANCE BAGAGES

Couverture jusqu'à 1500\$ (maximum 300\$ par article)

Risques assurés : perte, endommagement, vol, retard (pour 12 heures et plus); un montant jusqu'à concurrence de 250\$ sera accordé pour vêtements et/ou accessoires de première nécessité.

Vous devez absolument avoir déclaré la perte aux autorités et avoir obtenu un rapport écrit.

*Pour connaître avec précision ce qui est couvert veuillez demander au responsable du voyage de vous fournir le contrat d'assurance voyage