

la
trace bleue

marche et démarche intérieure



EN MARCHÉ VERS

COMPOSTELLE !

Initiation au départ sur le Chemin

Les chemins menant à St-Jacques-de-Compostelle ne sont pas simplement des itinéraires agréables ponctués de chapelles et cathédrales magnifiques. Ces chemins vous invitent à découvrir le monde et à vous découvrir vous-même, rencontrer d'autres personnes, marcher pour mieux vivre l'univers dans lequel on vit.

Au début, votre accompagnateur vous guide sur la bonne voie, organise hébergement et nourriture. Il vous soutient et vous laisse ensuite progressivement tracer votre propre chemin et prendre confiance en vos capacités de continuer seul.

du 4 au 6 SEPTEMBRE 2022

La Trace Bleue, Bastian Keckeis, Champ-Clos 1, CH-1772 Grolley

+41 (0)79 635 91 43, info@latricebleue.ch, www.latricebleue.ch

EN MARCHÉ VERS COMPOSTELLE !

INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** 🧑 🧑 🧑 🧑 🧑 De niveau moyen
12 à 18 km / dénivelé moyen / 4 à 6 heures de marche par jour
Sentiers et chemins carrossables en terre, gravier ou asphalte
- Vous :** Bonne marcheuse ou bon marcheur, vous avez envie de vous lancer sur le Chemin.
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur de randonnée avec Brevet fédéral et guide pour pèlerins. Il aime la marche qui transforme.
- Hébergements :** Gites d'étape, hôtels, etc., selon choix et disponibilités
- Inscription :** Dès maintenant et jusqu'au 4 juillet 2022,
avec le formulaire en ligne sur le lien
<http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php> , par téléphone
ou par poste avec le formulaire ci-joint.
Le versement d'un acompte de 100.- CHF confirme l'inscription.
Rabais de 5% pour « early birds » inscrits avant le 9 mai 2022
minimum 4 / maximum 7 participants
- Prix :** 450.- CHF pour les 3 premiers jours,
comprenant organisation et soutien par un accompagnateur professionnel,
nuitées et nourriture. Don libre et partage des frais de l'accompagnateur
pour les jours suivants.
Votre trajet jusqu'au lieu de départ ainsi que celui du retour, les
boissons, ainsi que vos dépenses personnelles ne sont pas compris.

Début :	dimanche 4 septembre 2022, 09h00, Fribourg, cathédrale
Fin :	mardi 6 septembre, Moudon ; ou plus tard plus loin

- Accès :** En train, depuis toute la Suisse
- Equipement :** Voir pages suivantes
- Conditions :** Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.
Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle.
Conditions générales complètes sur le site internet sur le lien suivant :
<http://www.latracebleue.ch/resources/CONDITIONS-GENERALES-2020.pdf>

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

Le pèlerinage

Partir quelques temps sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle est une expérience hors du commun.

Suivre les traces prestigieuses laissées par l'Histoire, marcher chaque jour sans autre soucis que l'hébergement et la nourriture, rencontrer des personnes extraordinaires, prendre le temps de s'écouter et d'écouter les autres, ces différents aspects font de cette marche une expérience inoubliable.

Je rencontre régulièrement des gens qui rêvent de se rendre à Saint-Jacques-de-Compostelle mais qui n'osent pas se lancer, par peur de n'avoir pas le niveau physique nécessaire, par crainte de se retrouver seul ou par peur du changement, tout simplement. N'ayez crainte, sur le Chemin, personne n'est seul. Et il y a toujours quelqu'un pour vous aider !

7 jours de marche suffisent à certaines personnes pour atteindre un état de détachement indescriptible. Pour d'autres, 3 semaines seront nécessaires. Une chose est sûre : plus vous marchez longtemps sur le Chemin, plus il vous transforme en profondeur.

La proposition de La Trace Bleue

Mon but est de vous aider à vous lancer à pied sur le chemin du pèlerinage en vous donnant, durant les premiers jours, les outils nécessaires pour que vous puissiez continuer seul quand vous vous sentirez prêt.

D'abord, je vous conseille pour la préparation de votre sac à dos et votre équipement. Ensuite, je vous guide, organise les hébergements et la subsistance. Jour après jour, je vous apprend à lire une carte, estimer les distances et difficultés, organiser votre étape et votre nuitée, etc. Selon les trois besoins fondamentaux : avancer, vous nourrir et vous abriter.

Je vous soutiens moralement et vous soigne si nécessaire. Progressivement, je « rendrai les rênes » afin que vous traciez votre propre chemin, si vous le désirez. Peu à peu, vous deviendrez autonome et gagnerez en confiance.

Nous passons 3 jours ensemble, ensuite vous êtes libre de continuer seul, avec moi, ou d'arrêter.

J'ai choisi le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle parce qu'il apporte tout ce dont a besoin le pèlerin, les facilités comme les difficultés, mais aussi parce qu'il recèle un aspect mystique et transformateur qui ne laisse personne indifférent.

Philosophie

Cette démarche se veut la plus ouverte possible à tous, toutes confessions confondues, tous âges, toutes origines.

Ce Chemin est un chemin de partage, de tolérance, d'amour, de foi. Nous parlerons de Dieu, sûrement, mais aussi de la nature, de l'église, de la foi, de Bouddha, de la Terre Mère et bien sûr de vous, puisque c'est surtout vous qui faites ce chemin.

L'accompagnateur

J'ai marché jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle il y a plus de 20 ans. Ce voyage de 3 mois m'a profondément marqué et m'a aidé à faire des choix importants dans ma vie. Devenu accompagnateur en moyenne montagne depuis, je me suis spécialisé dans les randonnées de type « spirituelles » et les stages de dessin. J'ai écrit 2 guides pédestres et culturels présentant des « itinéraires sacrés ». Passionné de pèlerinage, je me suis également rendu à Rome à pied.

EN MARCHÉ VERS COMPOSTELLE !

PROGRAMME

1^{er} jour, dimanche 4 septembre

Départ à pied de la cathédrale de Fribourg en direction du sud-ouest. St-Jacques-de-Compostelle est à environ 2000 kilomètres.

Après la longue sortie de l'agglomération fribourgeoise, nous cheminerons entre prés et bois dans une campagne bucolique jalonnée de fermes et de hameaux.

18 km / +500 / -400 m / 5h30 de marche

Introduction à l'orientation et la lecture de carte et de guides

Nuitée en gîte pour pèlerin ou monastère

2^{ème} jour, lundi 5 septembre

Poursuite du chemin historique sur des petites routes agricoles entre les bois, les champs et les villages jusqu'à la bourgade perchée de Romont.

12 km / +300 / -200 m / 3h30 de marche

Introduction à la gestion des étapes et au choix des hébergements

Nuitée en hôtel ou monastère

3^{ème} jour, mardi 6 septembre

Depuis Romont, montée sur la crête de Hennens, colline séparant la vallée de la Glâne de celle de la Broye. Puis descente vers la Broye en passant par Curtilles puis Moudon.

15 km / +200 / -400 m / 4h30 de marche

Introduction à la gestion des achats de nourriture et des repas

Nuit en hôtel

Dès le 4^{ème} jour, mercredi 7

Dès le 4^{ème} jour, l'itinéraire et les étapes sont choisis par les participants,

éventuellement avec le soutien de l'accompagnateur. Ce dernier vous accompagnera si nécessaire au plus loin jusqu'à Epalinges, soit 1 à 2 jours de marche.

Chaque matin, les participants peuvent choisir de continuer seul après discussion avec l'accompagnateur.

Ce programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques, de la disponibilité des hébergements et de l'état du chemin.



EN MARCHÉ VERS COMPOSTELLE !

LISTE DE MATERIEL

Le matériel emporté doit être adapté à la randonnée. Il est donc important de suivre cette liste et de se procurer l'équipement adéquat.

Matériel de base **IMPORTANT !**

Ce matériel est essentiel. Il sera contrôlé au départ de la randonnée.

Sac à dos de 35 à 60 litres	0
Souliers de marche montants	0
Chapeau ou casquette	0
Lunettes de soleil	0
Crème solaire	0
Gourde(s) ou thermos (minimum 1.5 l.)	0
Pique-nique pour le premier jour	0

Habillement

Prenez des habits chauds, il vaut mieux avoir une couche en réserve qu'avoir trop froid.

Veste imperméable ou coupe-vent	0
Pull chaud ou polaire	0
Pantalons de marche, éventuellement convertibles	0
Habits pour la nuit	0
Vêtements de rechange (3 sets de sous-vêtements sont suffisants)	0
éventuel :	
Pantalons imperméables (si pas de pèlerine)	0

Autre matériel

Lors de votre préparation, veillez à ne pas alourdir votre sac à dos avec du matériel inutile.

Pèlerine ou parapluie	0
Petit nécessaire de toilette	0
Linge de toilette	0
Sac à viande	0
Sac de couchage léger	0
1 crayon ou stylo	0
Carnet ou feuilles blanches	0
éventuel :	
Banane ou porte-documents pratique	0
Guide ou/et carte topographique personnel	0
Couteau de poche	0
Bâtons de marche télescopiques	0
Appareil de photo	0

N'hésitez pas à me contacter pour toute information supplémentaire concernant le matériel.

EN MARCHÉ VERS COMPOSTELLE !

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris personne(s) à la randonnée

- La/les personne(s) inscrite(s) est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : Prénom :

Adresse :
.....

N° de téléphone :

Adresse de courrier électronique :

Remarques :

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales (sur lien ci-dessous)

<http://www.latracebleue.ch/resources/CONDITIONS-GENERALES-2020.pdf>

Date :

Signature :

COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson
1628 Vuadens

En faveur de:
CH92 8080 8003 4599 0095 4
La Trace Bleue
Keckeis Bastian
Champ-Clos 1
1772 Grolley
ccp: 17-237-8

EN MARCHÉ VERS COMPOSTELLE !

FICHE D'URGENCE : à remplir avant le départ

et à placer dans la poche supérieure du sac à dos

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Date de naissance :

Nom et prénom personne de contact :

N° de téléphone personne de contact :

Médecin de famille :

N° de téléphone médecin de famille :

Caisse maladie : et accident :

Membre REGA ? : (si oui, numéro de membre)

Groupe sanguin :

Maladie / allergie actuelle :

.....

Médicaments pris actuellement :

.....

Informations importante en cas d'urgence :

.....