

la
trace bleue

marche et démarche intérieure



SUR LA VIA FRANCIGENA

DE ST-MAURICE A AOSTE

UN ITINÉRAIRE HISTORIQUE D'UNE SEMAINE

Cette randonnée est l'occasion de marcher dans les pas des pèlerins d'antan. Durant une semaine, vous marcherez en direction de Rome à travers les paysages montagneux du Val d'Entremont et jusqu'à Aoste, la ville-porte de l'Italie. En suivant sentiers de montagne et antiques voies de pierre, nous monterons vers le col du Grand-Saint-Bernard où nous passerons une nuit dans l'hospice millénaire. Puis notre descente nous permettra de sentir monter les parfums du sud, des airs d'Italie. Plus qu'une randonnée accompagnée, c'est un voyage culturel, un voyage en simplicité, un itinéraire sacré.

6 au 13 SEPTEMBRE 2020

La Trace Bleue, Bastian Keckeis, Route de Fribourg 2, CH-1773 Léchelles
+41 (0)79 635 91 43, info@latracebleue.ch, www.latracebleue.ch

SUR LA VIA FRANCIGENA de St-Maurice à Aoste

INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** de niveau moyen, 17 kilomètres, soit 6 h 00 de marche par jour en moyenne, sentiers de montagne et chemins carrossables en terre, gravier ou asphalte
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur en montagne avec Brevet fédéral. Il a parcouru plusieurs fois la Via Francigena.
- Vous :** bonne marcheuse ou bon marcheur curieux, vous êtes sensible à la spiritualité et aimez découvrir de nouveaux horizons.
- Hébergement :** en hôtel et refuge pour pèlerins, en chambre double et dortoir
- Prix :** dès 1100.- CHF
Ce prix comprend la conduite par un accompagnateur en montagne breveté, les nuitées, la nourriture.
Votre trajet jusqu'à St-Maurice ainsi que celui du retour, les boissons, ainsi que vos dépenses personnelles ne sont pas compris.
- Inscription :** Dès maintenant et jusqu'au 10 août, avec le formulaire en ligne sur le lien <http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php> , ou par poste avec le formulaire ci-joint
Le versement d'un acompte de 300.- CHF confirme l'inscription.
Rabais de 10% pour « early birds » inscrits avant le 29 mars
minimum 5 / maximum 9 participants



Rendez-vous :	dimanche 6 septembre 2020, 18h45, St-Maurice, Hôtellerie franciscaine
Fin :	dimanche 13 septembre, Aoste

- Accès conseillé :** En train, via Lausanne ou Martigny
En voiture également possible
- Equipement :** Voir page suivante
- 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 LA VIA FRANCIGENA de St-Maurice à Aoste

PROGRAMME

Dimanche 6 septembre rendez-vous à St-Maurice

18h26 Arrivée du train depuis Sion

18h31 Arrivée du train depuis Lausanne

18h45 Rendez-vous à l'Hôtellerie franciscaine

Accueil. Installation à l'hébergement. Souper en groupe et information sur la randonnée.

Lundi 7 septembre Saint-Maurice - Martigny

18 km / +300 m / -300 m / 5 h 30

Marche facile sur des chemins quasiment plats entre forêts, champs et villages tels qu'Evionnaz ou Vernayaz.

Nuit en hôtel

Mardi 8 septembre Martigny - Orsières

20 km / +950 m / -500 m / 7 h 00

Début de la montée vers le col entre forêts, villages et pâturages de montagne.

Traversée de Bovernier et Sembrancher.

Nuit en auberge

Mercredi 9 septembre Orsières - Bourg-Saint-Pierre

15 km / +950 m / -200 m / 5 h 30

Suite de la montée dans un environnement de plus en plus montagneux sur des chemins de montagne carrossables.

Nuit en auberge

Jeudi 10 septembre Bourg-Saint-Pierre - Col du Grand-Saint-Bernard

12 km / + 1100 m / -250 m / 5 h 30

Montée sur le sentier historique qui serpente dans un paysage montagneux de toute beauté.

Nuit à l'hospice mythique

Vendredi 11 septembre Col du Grand-Saint-Bernard - Echevennoz

15 km / +100 m / -1300 m / 5 h 30

Franchissement de la frontière italo-suisse puis descente sur de vieux chemins à travers pâturages et villages dont Saint-Rémy ou Saint-Oyen.

Nuit en auberge

Samedi 12 septembre Echevennoz - Aosta

14 km / +100 m / -800 m / 5 h

Suite et fin de la descente au travers de prés et forêts, puis vers la région de plus en plus urbanisée de Aosta, importante ville historique.

Nuit en hôtel

Dimanche 13 septembre retour depuis Aosta

Chacun est libre de rester à Aoste et visiter ou de rentrer quand il le désire.

16h00 Départ du bus pour Martigny (suggestion)

Ce programme peut être modifié en fonction des hébergements, de l'état des chemins et de la météo.

PRECISIONS SUPPLEMENTAIRES

LA VIA FRANCIGENA

La Via Francigena est un itinéraire de pèlerinage qui, depuis le Moyen-âge, conduit les pèlerins venant d'Europe occidentale vers le tombeau de l'apôtre Pierre à Rome. Il devint très couru dès l'an 1041 lorsque le nouvel évêque de Canterbury, Sigéric, se rendit à Rome pour aller chercher sa crosse. Lors de son retour, il tint un carnet de route dans lequel il décrivit son voyage.

Donc, dès l'an mil, des foules de pèlerins se rendirent à Rome ou à Saint-Jacques-de-Compostelle pour adorer les reliques des saints apôtres, Pierre au sud et Jacques le Majeur à l'ouest. Certains passaient de Rome à Saint-Jacques-de-Compostelle, ou inversement, ou se rendaient encore en d'autres lieux sacrés : Rocamadour, Einsiedeln, Assisi et d'autres sites où se trouvaient d'autres reliques. Ceux qui le pouvaient se rendaient à Jérusalem, mais ce voyage-là était, et est encore, nettement plus long et périlleux.

En partant de Suisse, Rome est la destination la plus proche, à environ 1000 kilomètres ; alors que Saint-Jacques-de-Compostelle se trouve à environ 2000 kilomètres. N'oublions pas que jusqu'au vingtième siècle, les pèlerins qui arrivaient à leur destination n'avaient effectué que la moitié de leur chemin, car ils devaient encore rentrer à pied !

Aujourd'hui, alors que les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle sont très fréquentés, les routes menant à Rome se développent lentement. Dans la superbe ville de Viterbo, près de Rome, environ mille pèlerins ont été accueillis en 2008, et environ deux mille étaient attendus en 2009, soit environ 200 fois moins qu'à Saint-Jacques-de-Compostelle ! Beaucoup d'énergie est mise au développement des différents itinéraires, à l'ouverture de refuges pour pèlerins ou à l'accueil en général. La Via Francigena est donc « ouverte » mais encore peu fréquentée.

Ce voyage s'inscrit dans la continuité. Il nécessite 8 semaines pour relier St-Maurice à Rome. Nous effectuerons cette semaine-ci la première partie de cette voie, traverserons la partie valaisanne pour entrer en territoire italien. Prochains voyages : la Vallée d'Aoste, ses sentiers muletiers et ses vignobles, puis la Plaine du Pô, ses rizières et ses trésors d'architecture.

ENCADREMENT

Il est assuré par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral qui a parcouru cet itinéraire comme pèlerin puis comme guide. Celui-ci joue un rôle important dans la réussite de votre randonnée. Il gère la logistique du séjour (hébergements, repas, conditions du terrain, etc.) et vous transmet ses connaissances sur la nature et la région traversée.

L'accompagnateur adopte le rythme de marche le plus adapté à tous les participants. Il propose aussi des animations et jeux qui enrichissent le voyage de découvertes et émotions supplémentaires.

L'HEBERGEMENT

La plupart des hébergements fréquentés seront des auberges ou des hôtels, mais nous dormirons peut-être une fois ou l'autre dans un monastère ou un gîte pour pèlerins, des hébergements particuliers où le confort n'est pas important mais où le respect d'autrui, les échanges et l'expérience sont particulièrement enrichissants.

HYGIENE

Votre toilette corporelle pourra être effectuée chaque jour dans l'hébergement, sauf peut-être dans les gîtes pour pèlerins.

Comme nous passerons nos journées en extérieur, entre villages et montagnes, la campagne se chargera de vous offrir de quoi vous soulager en chemin, pour autant que vous ne laissiez aucune trace.

LES REPAS

Les déjeuners et les dîners seront servis dans les hébergements.

Les pique-niques seront préparés par votre accompagnateur ou hébergeur et portés par vous. Ils seront accompagnés d'en-cas de type fruits secs, chocolat, biscuits, etc.

SUR LA VIA FRANCIGENA de St-Maurice à Aoste

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 avant le départ de la randonnée.

Sac à dos de 35 à 55 litres	0
Souliers de marche montants et avec semelle profilée	0
Chapeau ou casquette	0
Lunettes de soleil	0
Crème solaire	0
Gourde ou thermos (minimum 1.5 l.)	0
Pique-nique pour le premier jour	0

Habillement

A la montagne, les températures peuvent changer rapidement. Prenez quelques 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
Habits de rechange pour la durée de la randonnée	0
éventuel :	
Pantalons imperméables	0
Chaussures de repos légères	0
Gants et bonnet	0

Autre matériel

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

Pèlerine, parapluie ou housse imperméable pour sac à dos	0
Petit nécessaire de toilette	0
Linge de toilette léger	0
Sac à viande, ou sac à rêves ou drap-sac	0
éventuel :	
Sac de couchage léger	0
1 crayon ou stylo	0
Carnet ou feuille blanche	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.

SUR LA VIA FRANCIGENA de St-Maurice à Aoste

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 par e-banking au minimum une semaine avant le départ ou au départ de la randonnée.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

N° de téléphone :

Adresse de courrier électronique :

Remarques :

J'ai eu connaissance de cette randonnée par :

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales.

Date :

Signature :

COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson
1628 Vuadens

En faveur de:
CH92 8080 8003 4599 0095 4
La Trace Bleue
Keckeis Bastian
Route de Fribourg 2
1773 Léchelles
ccp: 17-237-8