



Deuil'S



## MARCHE DE PÂQUES

Trois jours de randonnée méditative dans le Jura

Laisser en chemin ce qui n'a plus lieu d'être

**Du jeudi 18 au dimanche 21 avril 2019**

### Une tradition de famille

L'idée de cette marche de Pâques, c'est l'histoire d'une mère et d'un fils qui se retrouvent sur les chemins du Jura.

Alix apporte l'histoire de Pâques, sous forme de conte, mais aussi dans sa version historico-culturelle. Elle tisse, à partir de cette vieille tradition, la trame qui nous permet de construire un chemin au travers des pertes et des deuils qui jalonnent nos existences. C'est en plongeant dans nos racines culturelles qu'on puise les ressources pour accompagner ce qui n'a plus lieu d'être et apprendre à dire « adieu » avec douceur et tendresse. Entre méditation, temps de silence, partage et conte, Alix nous guide et nous amène à faire notre propre chemin dans les méandres de notre vie.

Simon, c'est celui qui tient la carte et qui veille sur vos chaussures mouillées et vos gants oubliés sur un caillou. Loin d'être un guide officiel, il aime la montagne au plus près de ce qu'elle est. Pour lui, Pâques est le début de la nouvelle année, le moment où l'on sait qu'on va faire le tri, entre ce qu'on garde et ce dont on se sépare. Il apporte avec lui le fruit de l'association qu'il a co-créée, le Petit Bochet. Elle remet du sens et du poids dans la nourriture tant spirituelle que matérielle.

### Points forts

- ⇒ Une marche itinérante de 3 jours à pieds ou raquettes (selon enneigement), du Col du Marchairuz à Romainmôtier\*
- ⇒ Chaque jour, des temps de marche silencieuse alterneront avec des lectures de textes de sagesse, des contes, des exercices de méditation
- ⇒ Des étapes de 3 à 6 h par jour, avec des dénivelés de 200 à 500 mètres.
- ⇒ La convivialité, le partage et la richesse des silences dans la nature
- ⇒ La veillée de contes par Alix à l'abbatiale, le samedi soir, soirée publique
- ⇒ L'aube pascale et son feu, avant l'entrée dans l'abbatiale

---

\* L'itinéraire pourra être modifié selon conditions météo et de terrain.

## Programme Indicatif

### **Jeudi 18 avril: Col du Marchairuz – Cabane du Cunay (CAS)**

RDV en gare de Lausanne ou Morges - voyage en transports publics jusqu'à Gimel, où un taxi nous emmènera jusqu'au Col du Marchairuz, point de départ de la randonnée.

**Marche de 3h environ**, pique-nique compris, peu de dénivellation.

Arrivée et installation à la cabane.

Repas du soir par nos soins. Soirée de présentation et introduction à la thématique.

Nuit dans la cabane du CAS, dortoir et repas au feu de bois, à l'ancienne.

### **Vendredi 19 avril : Cabane du Cunay (CAS) – L'Abbaye**

Si le temps le permet, ascension du Mont Tendre par les crêtes, puis descente sur l'Abbaye. De belles vues sur le lac de Joux et les Alpes et marche entre les sapins.

**Marche de 5h environ, pique-nique en route.**

Hébergement et repas à la maison d'accueil de la Croisée de Joux. Chambres doubles ou à trois.

### **Samedi 20 avril : L'Abbaye - Dent de Vaulion - Romainmôtier**

Selon les conditions météo, ascension de la Dent de Vaulion. La descente s'effectuera par la crête ou les combes. Pique-nique en route. Longue descente sur Romainmôtier par vallons et forêts.

**Marche de 6h30 environ.** La marche est longue, mais surtout en descente. Possibilité de raccourcir en cas de besoin.

Repas du soir au Pectinarium de Romainmôtier après le spectacle de contes.

Logement à l'hôtel St-Romain.

<b>19 h-20h : veillée de contes publique à l'abbatiale par Alix.</b>
--

### **Dimanche 21 avril : Aube Pascale**

Vers 5 h du matin : rituel du feu devant l'abbatiale puis office de l'aube.

Petit déjeuner pris avec la communauté paroissiale, moment d'échanges, clôture puis départ individuel.

### **Fin du séjour vers 10h00.**

Retour en transports publics par vos soins depuis la gare de Croy. Nous ferons la navette en voiture. Pour celles et ceux qui souhaite, un sentier pédestre ravissant rejoint Romainmôtier à Croy, le long du Nozon (20 min à pied).

## **Marche et condition physique**

Une bonne condition physique est recommandée pour profiter pleinement de la randonnée dans sa dimension sportive autant que réflexive.

Le temps de marche est compté largement. Il prend en compte les pauses et les pique-niques. Les heures effectives sont, dans ce sens, plus courtes.

Vous avez la possibilité d'apporter le matin même un sac avec des habits confortables pour le samedi soir et dimanche qui seront transportés par voiture.

Le dernier jour est plus long. Il y a la possibilité d'être transporté.e lors des deux dernières heures de la marche par une navette.

Pour toute autre question concernant la marche, les conditions physiques ou des conseils de préparation, n'hésitez pas à prendre contact avec Simon !

## Informations pratiques

### Repas du 1er soir et pique-nique de midi

Le repas du 1<sup>er</sup> soir sera fait par nos soins. La nourriture sera déjà sur place. Le pique-nique du vendredi sera également sur place et celui du samedi nous attendra directement à L'Abbaye.

Les pique-niques seront préparés par l'Association du Petit Bochet : pain fait maison, farines locales, fruits séchés du jardin, tisanes ramassées cet automne, noix et amandes de nos arbres. Le reste (fromage et légumes frais) seront bio, de saison et achetés au marché de Morges. Le souper sera végétarien.

Pour toute intolérance, allergies, ou autre, merci de prendre contact avec Simon.

### Encadrement et animation

Alix Noble Burnand, conteuse et formatrice d'adultes - [www.alixraconte.ch](http://www.alixraconte.ch)

Simon Noble, passionné de montagne et de la marche de Pâques – [www.petitbochet.ch](http://www.petitbochet.ch)

### Prix : Fr. 580.- par personne

Ce prix comprend : les frais d'organisation, l'encadrement et les animations, l'hébergement en pension complète, du souper du 1er jour au petit déjeuner du 4e jour.

Non compris dans le prix : les boissons et extras, le pique-nique du premier jour, les en-cas pour la marche, les assurances personnelles (accident, rapatriement), les transports jusqu' au lieu de départ (Gimel) et le retour depuis Croy.

## DELAI POUR LES INSCRIPTIONS : 31 mars 2019

Votre inscription sera validée dès réception d'un acompte de Fr. 200.- sur le compte :

IBAN : CH53 0900 0000 1494 0043 5

COMPTE POSTAL 14-940043-5

Mention : Deuil'S, Oulens-Echallens

Merci d'indiquer sous communication : marche de Pâques 2019.

Nous prendrons contact avec vous une fois les inscriptions terminées pour vous communiquer la liste du matériel requis, ainsi que pour vous donner les dernières informations.

### Annulation

En cas de désistement à moins de 10 jours, cette somme ne pourra être remboursée.

Pensez à vérifier, sinon actualiser, vos assurances accident et rapatriement (coût de l'adhésion à la REGA : Fr. 30.- par année)

### Inscription

Michèle Bodmer • [mpbodmer@bluewin.ch](mailto:mpbodmer@bluewin.ch)

### Contact

Simon Noble – 076/330'27'35

[simon@petitbochet.ch](mailto:simon@petitbochet.ch)

Alix Noble Burnand – 078/673'87'10

[alix@alixraconte.ch](mailto:alix@alixraconte.ch)