

AUX  
SOURCES  
DE L'ÊTRE

VOYAGES MIEUX-ÊTRE

# QUÉBEC

Kapoah - Chemin Notre-Dame de  
Québec

Du 7 au 14 septembre 2024

(8 JOURS / 7 NUITS)

spiritours  
VOYAGES DE  
RESSOURCEMENT

Détenteur d'un permis du Québec



## Kapoah - Chemin Notre-Dame de Québec

Quand on parle de Kapoah, il s'agit d'une réduction de Kapatakan qui signifie chemin en langue Innu et de OAHah, chemin en langue Wendat. Ces deux nations autochtones parcouraient des espaces voisins durant des millénaires pour chasser et pêcher. Terme du Kapoah, le Sentier Notre-Dame de Québec offre une marche à partir de La Malbaie, dans la région de Charlevoix, jusqu'à la Cathédrale Notre-Dame de Québec avec sa Porte sainte. Sur des routes rurales et historiques, des chemins forestiers, même des chemins de montagne, sois compté parmi celles et ceux qui plongeront dans l'aventure du Compostelle au Canada vers Notre-Dame de Québec. Ce circuit est un hommage au 350<sup>e</sup> anniversaire du diocèse du Québec.

### Moments forts

- Savourer les paysages montagneux et les grands sommets de Charlevoix
- Faire connaissance avec les villes phares de St-Siméon, La Malbaie, Baie St-Paul, le Massif, Ste-Anne-de-Beaupré, la chute Montmorency
- Franchir la porte Sainte de la Cathédrale de Québec dans le cadre du 350<sup>e</sup> anniversaire de la ville

### Les plus

- Prendre un temps d'arrêt avec son quotidien, cheminer intérieurement
- Deux niveaux de marche: débutant et intermédiaire
- Duo guide accompagnateur et chauffeur offrant une marche guidée sans bagages





## Vos ccompagnatrices



### Alexis Pearson

Elle a fait ses premières études en communications et en musique et a complété une maîtrise en travail social en 2015. Initiée très tôt au voyage, Alexis a visité plusieurs pays d'Europe, ainsi que le Honduras et Cuba. Elle est accompagnatrice chez Spiritours depuis plus de 10 ans. Ayant découvert la foi grâce à un groupe de jeunes chrétiens, elle cherche sans cesse des manières nouvelles de partager la spiritualité qui la nourrit et la fait vivre. Elle parle le français, l'anglais et l'italien.



### L'abbé André Tiphane

André Tiphane est prêtre depuis 1988. Amateur de plein air et d'escalade, il est particulièrement intéressé par les multiples formes que peut prendre la foi et les diverses expressions de la spiritualité dans la vie quotidienne. Depuis 2012, il est curé de la paroisse de Sainte-Dorothée à Laval.

## Le profil de votre séjour



**Nouveauté**



**Marche spirituelle**

Indique que le programme comprend de la marche dans des lieux naturels (montagne, désert, champ) et parfois dans les villes et villages. Ce sont des marches contemplatives que nous vous proposons de faire en silence, afin de favoriser l'intériorité.



**Modéré +**

+ de 4 à 6 hrs de marche par jour, exige un entraînement avant de partir et une excellente santé.

# Itinéraire

## JOUR 1 | SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024

### MONTREAL - LA MALBAIE

Départ de l'aéroport de Montréal le matin en minibus. Escale à Trois-Rivières et Québec puis minibus par les Éboulements et Ste Irénée, si le temps le permet arrêt à Ste Irénée pour aller se mettre les pieds sur la plage ou dans le fleuve et profiter d'une crème glacée.

Visite libre (quai de la traverse, plage, boutique, belvédère et photos).

Souper à St Siméon ou à l'auberge, puis transfert à La Malbaie en minibus pour la première nuit à l'auberge la Secousse (CITQ: 261940) ou similaire.

## JOUR 2 | DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2024

### LA MALBAIE - MONASTÈRE PETITS FRÈRES DE LA CROIX

Petit-déjeuner à l'auberge. Départ matinal de l'auberge de la Malbaie jusqu'au Monastère des Petits Frères de la Croix (messe à 11h possible). S'élancer sur les routes de Kapoah pour votre première journée de marche, ou vous longerez les bords de routes. Journée complète sportive adaptée aux bons marcheurs car il y a une montée de 1 562 pieds sur 21km. Le diner est libre et non inclus (vous pourrez vous arrêter la veille proche d'un commerce afin de magasiner) mais il sera prit à Clermont sur le site de la montagne de la Croix. Ce sera d'ailleurs le point de départ de l'itinéraire B plus facile. Doté d'une vue panoramique de 360 degrés, ses belvédères permettent d'observer à la fois la ville de Clermont, la vallée de la rivière Malbaie, l'immensité de l'arrière-pays Charlevoisien et, par temps clair, le fleuve Saint-Laurent et la rive sud. Après-midi libre. Soirée et souper dans un restaurant. Nuit au monastère des petits frères de la croix (CITQ: ) ou similaire.

## JOUR 3 | LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024

### MONASTÈRE DES PETITS FRERES DE LA CROIX – SAINT-HILARION

Réveil et mise en route avec le minibus, le petit-déjeuner sera dans un café en cours de route. Départ pour votre deuxième journée de marche vers Saint-Hilarion en passant par l'église de Baie Saint-Paul. Diner libre et non inclus. Une option avec le minibus peut être prévue pour les marcheurs qui voudront moins marcher. Temps libre pour visiter les galeries d'art de Baie St-Paul. Souper dans un restaurant. Nuit à l'auberge de la Grande Maison ou similaire.

## JOUR 4 | MARDI 10 SEPTEMBRE 2024

### SAINT-HILARION - CAP TOURMENTE

Réveil et mise en route avec le minibus, le petit-déjeuner sera dans un café en cours de route. Début de votre marche depuis Pointe-d'Aulnes. Possibilité de temps de détente sur la plage et baignade s'il fait beau. Début de votre marche de 8km vers la petite rivière St-François. Visite du Massifs et diner si possible en altitude (diner libre et non inclus). Continuation vers Cap Tourmente en après-midi, 5km de marche pour découvrir la péninsule du Cap, 13km. Souper dans un restaurant. Nuit au Complexe des neiges ou similaire.

## JOUR 5 | MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024

### CAP TOURMENTE – ST-ANNE DE BEAUPRÉ

Petit-déjeuner à l'auberge. Depuis le petit Cap, reprendre la route du Cap Tourmente sur la rue Royale à l'entrée du village de St-Joachim, toujours tout droit jusqu'à la Basilique Sainte-Anne de Beauré, point culminant du voyage. Diner en cours de route libre et non inclus. Temps libre en après-midi afin de visiter la basilique ou les environs. Marche de 12km. Souper dans un restaurant et nuit dans l'auberge Fleuve et Montagne (CITQ: 068132) ou similaire.

## JOUR 6 | JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024

### MONASTÈRE ST-ANNE DE BEAUPRÉ – MOULIN DU PETIT-PRÉ

Petit-déjeuner soit à l'auberge soit en cours de route dans un café. Pour cette nouvelle journée départ de la Basilique reprendre la rue Royale et arrivée au Moulin du Petit-Près. L'avenue Royale est une des plus pittoresques du Québec. Nommé Chemin du Roy à ses début, elle relia la Côte de Beauré à la ville de Québec. Ici, chaque édifice a son allure particulière. L'ensemble : maisons, fermes, écoles, moulin, révèle l'âme des XVIIe et XVIIIe siècles.

Ce territoire appartenait jadis à la Seigneurie de Beauré qui a concédé puis vendu ces terres agricoles à des familles en vue de peupler la côte, parfois en vue de subvenir à la survie de certaines d'entre elles. Diner en cours de route libre et non inclus. Une fois arrivé au Moulin du Petit-Près votre minibus sera sur place pour vous conduire afin d'aller à votre prochaine auberge. Temps libre. Souper dans un restaurant et nuit à L'auberge Fleuve et Montagne (CITQ: 068132). Marche de 17km.

## JOUR 7 | VENDREDI 13 SEPTEMBRE 2024

### CHATEAU RICHER – NOTRE DAME DE QUÉBEC

Petit-déjeuner à votre auberge et voici arrivé le dernier jour de marche : en poursuivant sur l'Avenue Royale vers l'Ouest, 7km restent à parcourir avant de parvenir au pont de la Rivière Montmorency. À ce point cependant, un arrêt et une visite s'imposent au Parc de l'impressionnante Chute Montmorency. Diner libre en cours de route non inclus. Une fois celle-ci traversée, marcheurs et pèlerins marchent de nouveau un 7km et pénètrent dans la Ville de Québec. Après le port de Québec et la gare de train vous accéderez à la cathédrale par l'escalier de la rue Petit Champlain ou par le funiculaire (en option non inclus). Marchez ensuite jusqu'à la Basilique-Cathédrale Notre-Dame de Québec, point culminant de votre marche pèlerine. Vous serez invités à vivre l'expérience de la Porte Sainte, illustrant le passage de ce qu'il faut laisser derrière soi vers ce à quoi on veut marcher. Ceux qui le désirent pourront aussi vivre la démarche spirituelle pour se préparer à franchir cette Porte Sainte, 7<sup>e</sup> au monde et unique dans les Amériques. Elle est ouverte seulement lors des Années Saintes, elle sera ouverte toute l'année 2024 pour souligner l'anniversaire exceptionnel des 350 ans d'existence du Diocèse de Québec. Temps libre par la suite pour profiter de la ville de Québec. Aujourd'hui; marche de 14km. Installation dans votre hôtel pour cette dernière nuit. Souper dans un restaurant. Nuit au Centre de Spiritualité des Ursulines en chambre individuelle pour tous le monde (CITQ:) ou similaire.

## JOUR 8 | SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2024

### QUÉBEC - MONTRÉAL

Petit-déjeuner à votre hôtel. Puis début de matinée libre. Départ à 10h30 en minibus vers Montréal. Dépôt des premiers passagers à Sainte Foy, puis Trois-Rivières et enfin arrivée à Montréal en fin d'après-midi. Le diner est libre et non inclus.

\*\* Itinéraire sujet à changement - Circuit exclusif, tous droits réservés \*\*

## Informations

### Prix

**Réservez-tôt : 1 999 \$/pers. (en occupation double)**  
Rabais Réservez-tôt de 100 \$ si inscription avant le 7 mai 2024.

**Prix régulier : 2 099 \$/pers. (en occupation double)**

**Supplément chambre individuelle : 470 \$ (toutes les nuits sauf jour 2 & 7)**

(\*\*Selon disponibilité – Quantité limitée \*\*)

\* Spiritours offre la possibilité de jumelage. S'il nous est impossible de vous jumeler, Spiritours assumera les frais additionnels, pour les inscriptions à plus de 60 jours du départ, mais se garde le droit de vous jumeler même pendant le voyage au besoin.

\* Tous les prix sont basés sur le taux de change en vigueur au 1<sup>er</sup> septembre 2023.

#### CE FORFAIT COMPREND

- Transports en minibus depuis la ville de votre choix (Montréal - Trois Rivières - Québec)
- 2 nuits d'hébergement en auberge de pèlerins en dortoir + 5 nuit en hôtel 2\*
- Tous les petits-déjeuners et soupers au programme
- Transport des bagages (sac à dos recommandé) en minibus
- Toutes les visites mentionnées dans l'itinéraire
- Les services d'un accompagnateur et d'un chauffeur
- Visites et rencontres au programme
- Toutes les taxes

#### CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- Les repas non mentionnés au programme
- Les boissons
- L'assurance voyage (voir formulaire d'inscription)
- Les pourboires & les dépenses personnelles
- La contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyage (FICAV) : 3.50\$ par tranche de 1000\$

### Inscription

**Date limite d'inscription:  
Le 7 juillet 2024**

(60 jours avant le départ ou quand le nombre maximum des passagers est atteint). Possibilité de s'inscrire après cette date, un supplément pourrait s'appliquer.

#### Pour vous inscrire

Vous pouvez vous inscrire sur notre site Internet (voir haut de la page web du voyage, à droite) ou télécharger et remplir le formulaire PDF et nous l'envoyer avec votre dépôt de 750\$. Il faut s'inscrire le plus tôt possible, car les places sont limitées. Veuillez joindre à votre inscription une photocopie de votre passeport (voyages internationaux seulement).

#### Assurance-voyage

Pour une assurance voyage, communiquez avec nous afin de connaître votre prime.

#### Nb de participants

Minimum 15 - Maximum 19

**Pour de plus amples informations, veuillez contacter**

**Frédérique Lafont**

(514) 374-7965, poste 207

frederique.lafont@spiritours.com



## Questions fréquentes

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

Oui, ce voyage nécessite une bonne préparation et une bonne condition physique puisque nous marchons en moyenne 15-20 kilomètres par jour mais le sac à dos est transporté. 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 plusieurs points de rencontre si besoin, un itinéraire un peu plus long pour les longues journées avec une option d'un arrêt avec le minibus à un point plus court. Il est important de bien se préparer physiquement, dès que vous prévoyez faire ce voyage. Commencez à faire de l'exercice au moins 60 minutes deux à trois fois par semaine. Au moins 3 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 est inclus dans le forfait, cela dit nous vous conseillons tout de même de prendre un petit sac à dos afin de transporter votre eau, votre repas, un linge et d'autres besoins pour la journée.

### À qui s'adresse ce voyage ?

À des personnes ouvertes au domaine spirituel et à une expérience de groupe. À toute personne désireuse de vivre cette expérience, sans aucune distinction de sexe, d'âge, de race ou de croyance religieuse.

### À quoi ressemble un refuge de pèlerins ?

Il y en a de toutes les catégories, des établissements propres et accueillants, munis de cuisine et salle à manger pour plusieurs (si on veut préparer son repas); dans certains cas, il y a le service de restaurant, simple et peu coûteux. Les lieux de repos sont de type dortoir, avec toilettes et douches communes. Il est important de notifier que vous trouverez des lits superposés dans ce type d'hébergements.

### Comment se nourrit-on pour le midi ?

À plusieurs endroits, on trouve des épiceries pour acheter ses victuailles, que ce soit pour la route ou le repas du midi. Prévoyez un gros budget de 15-20\$ par jours.

### 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 a eu la chance de faire le sentier et qui favorisera les échanges et la réflexion. Vous partagerez aussi l'expérience avec un petit groupe de pèlerins, désireux de se dépasser et de cheminer intérieurement. 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 \$ pour les voyages en avion ou 25 % du montant total pour les voyages en autobus est requis au moment de votre réservation, ainsi que la prime d'assurance-annulation, si désirée. Le solde devra être payé au complet au moins 60 jours avant le départ pour les voyages en avion et 45 jours avant le départ pour les voyages en autobus. En cas de retard pour le paiement final, notez que la réservation sera automatiquement annulée, entraînant les frais d'annulation sous-mentionnés.

**Note importante** : certains voyages et événements spéciaux peuvent être assujettis à des conditions particulières de réservation, d'acompte et de date de paiement final.

## Frais d'annulation

### Pour les voyages à l'international et/ou en avion

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

À moins de 60 jours avant le départ : aucun remboursement

### Pour les voyages à l'intérieur de la province du Québec et/ou par autocar

Jusqu'à 45 jours avant le départ : 25 % du montant total

De 45 à 21 jours avant le départ : 50 % du montant total

À moins de 21 jours avant le départ : aucun remboursement

### Frais de changement

100 \$ de pénalité (changement de nom, modification date de retour et tout autre changement important).

À moins de 60 jours, toute modification sera considérée comme une annulation.

### Extension (déviation)

Vous devez en faire la demande par écrit, il y aura un frais de changement + différence tarifaire pour le billet de retour au prix du jour. Le retour doit obligatoirement être du même aéroport que le groupe.

**Note importante** : certains voyages et événements spéciaux peuvent être assujettis à des conditions particulières d'annulation.

Spiritours se réserve le droit d'annuler un voyage si le nombre de participants n'est pas atteint à la date limite, un remboursement complet représentera le règlement définitif envers le passager. Spiritours se réserve aussi le droit de repousser la date limite à 45 jours du départ, de changer les dates du voyage ou la compagnie aérienne au besoin. Si pour des raisons de force majeure le voyage doit être suspendu par Spiritours, ce dernier se réserve le droit de reporter à des dates ultérieures ou d'annuler, mais ne sera pas responsable des sommes non-remboursables déjà versées aux fournisseurs. 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 le cas 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 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. Les prix sont sujets à changement jusqu'à 30 jours avant la date du départ en cas de hausse du prix du carburant imposée par le transporteur ou une augmentation du taux de change de plus de 5% depuis la date de publication du prix du voyage. Si la modification du prix de votre voyage est égale ou supérieure à 7% du prix original, vous pouvez demander de vous faire rembourser ou d'échanger votre voyage contre un autre, similaire.

## 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 entreprise 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 est responsable de s'informer sur les exigences d'entrée et de sortie du pays qu'il prévoit visiter. Dans l'éventualité que le voyageur ne possède pas la documentation requise, il pourrait se voir refuser le passage par les autorités.

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 persistait dans sa conduite malgré un avertissement formel du fournisseur de services ou de son représentant, le passager serait expulsé du groupe et devrait assumer tous les frais occasionnés par sa conduite y compris tous les frais supplémentaires que le passager devrait déboursier pour son hébergement, nourriture et transport.