



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 1 au 4 avril 2021

### Une tradition de famille

L'idée de cette marche de Pâques, c'est l'histoire d'une famille qui se retrouve sur les chemins du Jura.

Depuis les années 90, cette marche s'est faite en famille et s'est construite autour du rite de Pâques. Ce rite s'ancre dans le « mythe » chrétien de la mort de Jésus. Qui dit rite et mythe, dit rythme. Toute cette marche est donc une histoire de pas, les uns après les autres, pour faire son chemin, autour de sa propre histoire, encadrée par notre culture et par une tradition séculaire.

Et pour vous guider, une petite équipe familiale :

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 à ce qui est fini. Entre méditations, temps de silence, partages et contes, Alix nous guide et nous amène à faire notre propre chemin dans les méandres de notre vie.

Gabriel et Simon, eux, s'assurent que le cadre tienne la route... Ils sont là pour suivre la carte, garder le cap, et veiller sur vos chaussures mouillées ou vos gants oubliés sur un caillou. Loin d'être des guides officiels, ou des GO (gentils organisateurs), ils aiment la montagne au plus près de ce qu'elle est. Pour eux, 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. Avec eux, l'association le Petit Bochet s'occupera des provisions. 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 4 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, le dimanche matin

---

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

## Programme Indicatif

### **Jeudi 1 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 2 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 3 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>19h-20h : veillée de contes publique à l'abbatiale par Alix.</b>
---

### **Dimanche 4 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 souhaitent, un sentier pédestre ravissant relie 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 les samedi soir et dimanche, qui sera transporté par voiture.

Le troisième 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 premier 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 (fromages et légumes frais) seront bio, de saison et achetés au marché de Morges. Le souper sera végétarien.

Pour toute intolérance, allergies, ou autre, merci d'en informer Simon.

### Encadrement et animation

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

Michèle Bodmer, coordinatrice de l'association Deuil'S

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 : 10 mars 2021

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, Lausanne

Merci d'indiquer sous communication : marche de Pâques 2021.

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

### Annulation

En cas de désistement à moins de 10 jours, cette somme ne pourra pas 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)