



RETRAITE « EN RAQUETTES »

Dimanche 2 février (18h30) au samedi 8 février 2025 (10h)

Avancez ! Un commandement et une joie

Animation : Pascal Dorsaz et Guy Luisier

A LIRE TRES ATTENTIVEMENT

Cette retraite que le Foyer vous propose ne sera pas fondamentalement différente, quant à l'esprit des autres retraites vécues au long de l'année. Elle offre à ceux et celles qui le souhaitent la possibilité de faire de la marche en raquettes.

Nous chercherons à créer cette même atmosphère de silence et de recueillement qui permet la rencontre du Seigneur.

La nouveauté consistera dans l'élargissement de l'espace, en tirant profit du merveilleux cadre de montagnes qui entourent et dominent le Foyer.

Nous prévoyons de quitter en fin de matinée le Foyer pour marcher ensemble quelques heures sur des sentiers enneigés.

Tout cela suppose que chaque participant soit capable de marcher avec des raquettes 2- 3 heures par jour - et 5 jours d'affilée - **sur des chemins enneigés comprenant montées et descentes**, et qu'il soit sensible et ouvert à la beauté et au message des grands espaces, et résistant aux variations de température et aux caprices de la météo.

Quelques conseils pour l'équipement:

- une bonne santé - un peu d'entraînement est **nécessaire**.
- un sac à dos moyen, pour chacun - un thermos
- **de bonnes chaussures de montagne, si possible déjà rodées + des raquettes et bâtons**
- un couvre-chef, des lunettes de soleil, des vêtements chauds, des gants...
- de quoi faire face à la pluie, au froid... et à la neige...

S'inscrire à l'aide du bulletin d'inscription se trouvant dans le dépliant du Foyer ou via le site.



Concerne retraite « en raquettes » du 2 au 8 février 2025

La retraite en raquettes donne l'occasion aux participants de marcher et de prier en empruntant des chemins de montagne enneigés entre 1500 et 2500m d'altitude.

L'objectif premier n'est pas la performance physique mais bien la recherche spirituelle.

Toute marche en montagne comporte une prise de risques, même si les règles élémentaires de sécurité et de prudence sont respectées.

Je m'inscris à cette semaine de retraite « raquettes » en toute connaissance de cause et suis conscient(e) des risques auxquels je m'expose.

Je possède une assurance-accidents : **oui** **non** (cocher ce qui convient)

Je suis en bonne forme physique, en bonne santé, et m'engage à supporter les risques qui, en aucune façon, n'incombent au Foyer « Dents du Midi », ni à ses représentants.

Par ma signature, j'accepte ces conditions.

Nom :

Prénom :

Lieu et date:

Signature du (de la) participant (e) :

Je viens en voiture privée équipée pour l'hiver et j'accepte éventuellement de l'utiliser pour le départ de la marche et d'emmener avec moi **personnes** **oui** **non**

(compléter le nombre et cocher ce qui convient)

Fiche à renvoyer par retour du courrier

Foyer des Dents-du-Midi
22, route de Gryon
CH - 1880 BEX
