



RETRAITE « RANDONNÉES » - été 2026

Dimanche 9 août (18h30) au samedi 15 août (10h)

« Cheminer avec Matthieu et quelques témoins »

Avec Barbara Francey et Guy Luisier

A LIRE ATTENTIVEMENT :

La retraite « itinérante » que le Foyer propose n'est pas fondamentalement différente, quant à l'esprit, des autres retraites vécues au long de l'année.

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

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

Nous prévoyons de quitter chaque matin le Foyer pour marcher ensemble **sur des sentiers de montagne, en altitude (1500-2500 m.)** rejoignant ainsi la longue tradition du peuple de Dieu. Les enseignements, l'accueil de la Parole de Dieu, la prière, et parfois la célébration de l'Eucharistie, se vivront au rythme de la marche, au cours de la journée.

Nous regagnons le Foyer en fin d'après-midi.

Nous devons composer aussi avec les caprices de la météo ! Si le temps est mauvais, pluvieux, nous resterons au Foyer, vivant une journée de silence, d'enseignement, de prière, de repos.

Tout cela suppose que chaque participant soit capable de marcher allègrement **4 à 5 heures par jour, sur des chemins de montagne comprenant montées et descentes, ...** et qu'il soit sensible et ouvert à la beauté et au message des grands espaces.

Une bonne santé, ainsi qu'un **bon entraînement**, sont indispensables pour pouvoir marcher 3 jours d'affilée en repartant chaque matin !

Quelques conseils pour l'équipement:

- un sac à dos moyen, pour chacun.
 - de **bonnes chaussures de montagne**, déjà rodées : **montantes et avec semelles bien profilées.**
- Attention : pour des raisons de SECURITÉ et de confort, les baskets ne suffisent pas.**
- un chapeau et des lunettes de soleil - vêtements chauds
 - une gourde
 - des bâtons de marche
 - un équipement en cas de pluie...



Concerne retraite « randonnées » - 2026 :

La retraite « itinérante » donne l'occasion aux participants de marcher et de prier en empruntant des chemins de montagne 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 « itinérante »

Du dimanche 9 août 2026 (18h30) au samedi 15 août (10h)

en toute connaissance de cause et conscient(e) des risques auxquels je m'expose.

J'arriverai avec de bonnes chaussures de marche (et non pas des « baskets »).

Je possède : (merci de compléter)

- une assurance accidents : **oui** **non**

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, je reconnais avoir lu attentivement tous les renseignements et j'accepte ces conditions.

Nom :

Prénom :

Lieu et date:

Signature du (de la) participant (e) :

Je viens en voiture privée 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 à

Foyer Dents-du-Midi

Route de Gryon 22 - **1880 BEX** (Suisse)