



# CAHIER DES PARTICIPANTS

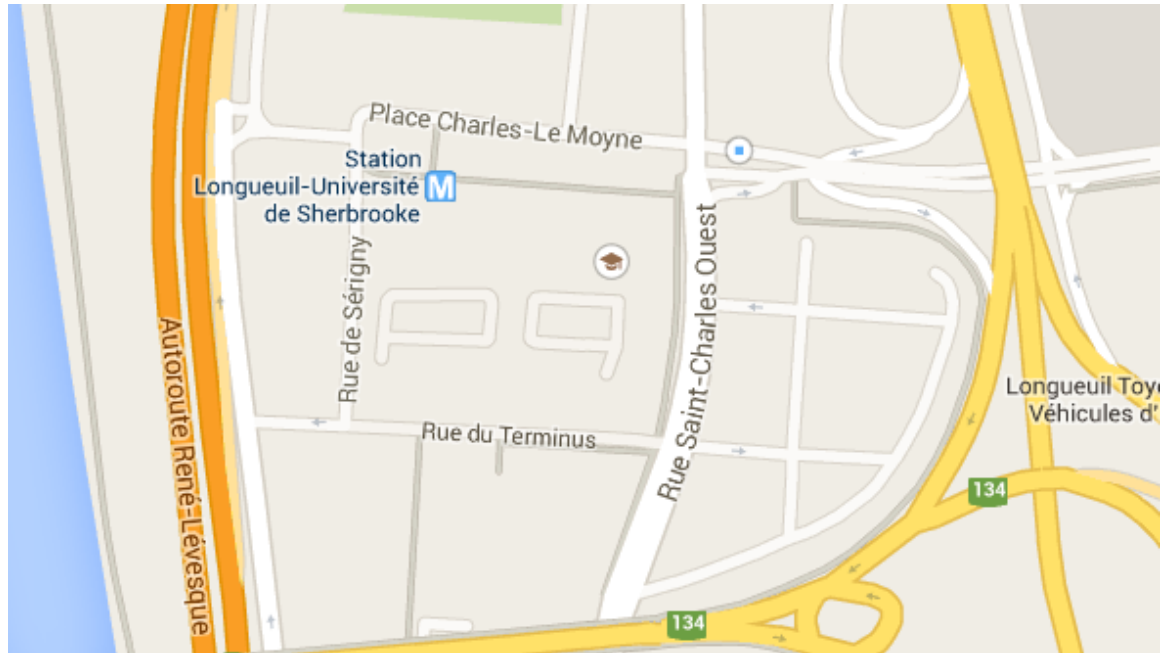
SÉJOURS CHAMPÊTRES 530 Birch app.2 St-Lambert QC J4P 2N1

16 février 2015

## 1. Rendez-vous de départ

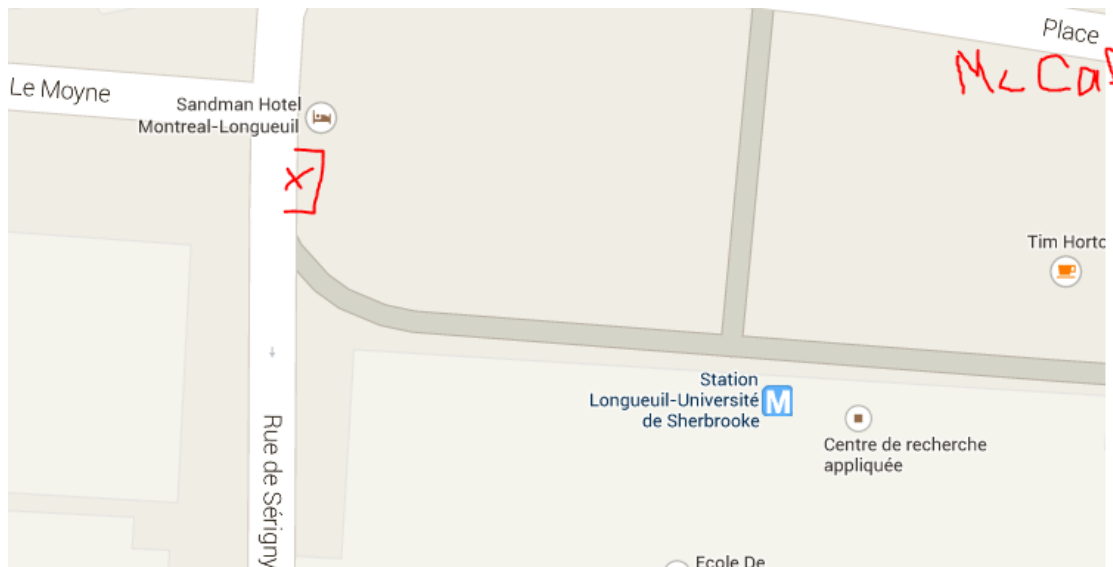
**Métro Longueuil** : usuellement le départ se fait à partir de la station du métro de Longueuil. L'avantage est d'éviter la circulation sur les ponts et de pouvoir s'engager rapidement sur la route 132 vers 16 h 30 en direction de Varennes. L'autoroute 20 est très achalandée et le passage vers Varennes sauve du temps.

Ci-dessous la carte montre la localisation de la station de métro et les axes routiers



Les participants ont rendez-vous **au McCafé** à l'intérieur de la station de métro. Là un bénévole (pour l'instant Isabelle) s'assure que les participants sont bien rendus et que les conducteurs sont arrivés. Le rendez-vous se fait à la porte de la sortie sur la rue Sérigny.

À la page suivante vous voyez la localisation à l'intérieur de la station de métro du Mc Café et de la sortie marquée par un X sur la rue Sérigny.



Les 20 21 22 février prochains Monique et Louis partiront de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, pavillon Bédard à l'entrée.

7401 Rue Hochelaga, Montréal, QC H1N 3M5.

## 2. Frais

### Coût pour les participants

Les participants paient 25,00\$ pour leur week-end.

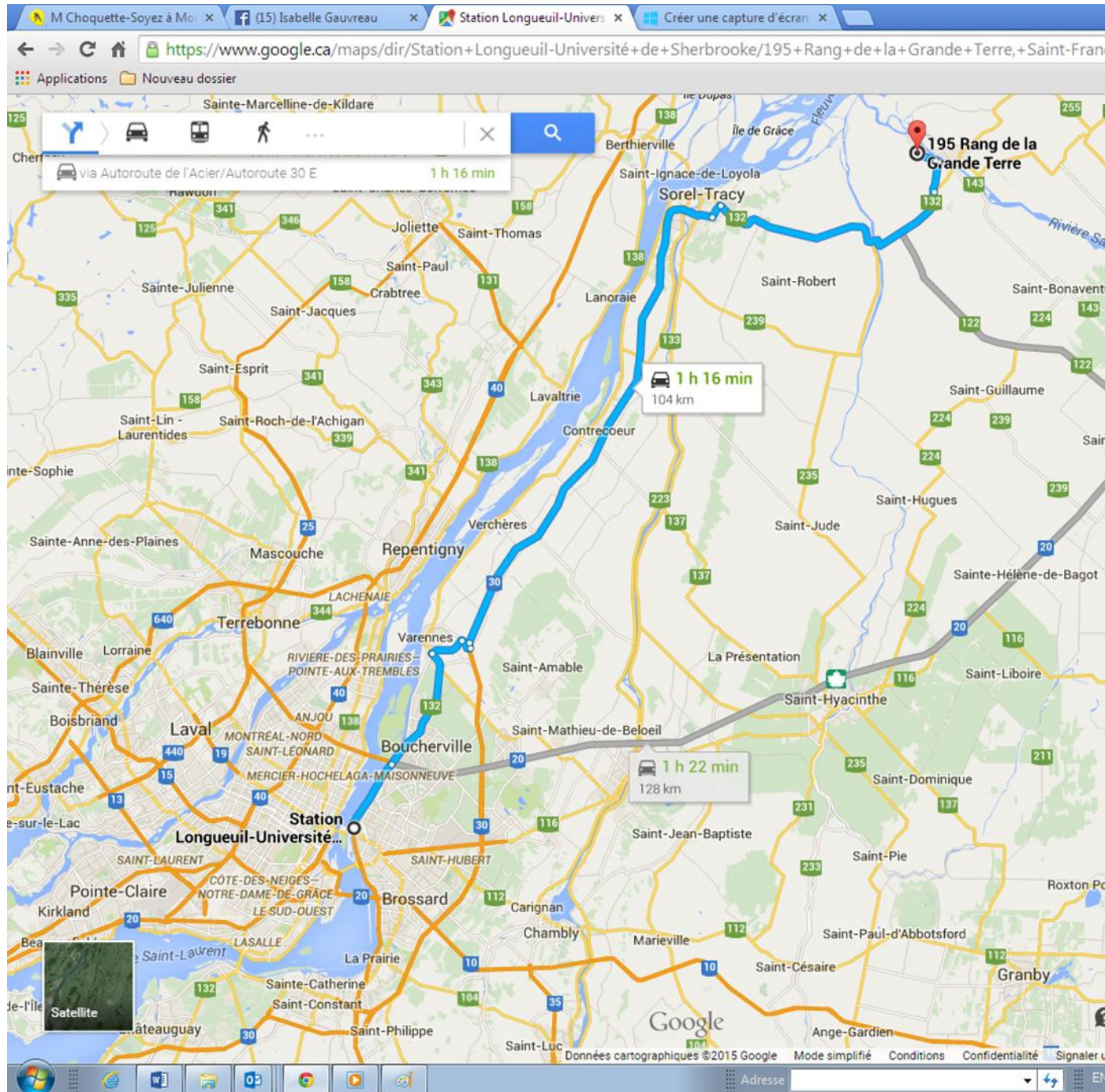
## 3. Durée du transport

### Vers le point de rencontre :

Veillez vérifier en utilisant le site <http://www.stm.info/fr> pour vérifier l'itinéraire et l'horaire via le transport en commun.

## De la station de métro Longueuil :

Veillez compter 1 h 20 pour le transport en automobile du point de départ jusqu'à destination à la Solitude St-François.



## 4. Durée du séjour

La durée de séjour est 48 heures.

## 5. Gîte : Ce qui est offert et Quoi apporter

### Gîte

La literie est offerte. Les serviettes aussi cependant elles sont minces.

### Vêtements :

- De nuit
- Confort pour les deux soirées
- Convenables et suffisamment chauds pour les activités extérieures

### Produits hygiène personnelle

- Shampoing et savon
- Brosse à dent et dentifrice
- Serviette et lingette (débarbouillette)

## 6. Week-ends Champêtres : Axes, valeurs et activités

### Axes porteurs des Week-ends Champêtres

Nous rappelons que les axes porteurs mis de l'avant pour favoriser le ressourcement des participants sont : **la nutrition, l'exercice et l'expression.**

#### **Nutrition :**

La Solitude St-François offre des repas copieux et bien équilibrés. Il est recommandé d'apporter des collations santé : fruits, légumes, noix, barres en complément de l'alimentation offerte.

#### **Exercice :**

Les participants devraient offrir au moins deux heures de disponibilité par jour pour des activités extérieures : marche sur le campus, randonnées aux sites extérieurs d'attraction touristique. Trois paires de raquettes sont disponibles pour les participants. Veuillez vérifier auprès des responsables. Nous tenterons d'améliorer l'offre des activités sportives suivant les saisons : nous espérons avoir des vélos, des canots, des équipements de pêche pour l'hiver et pour l'été.

#### **Expression :**

Les vendredi soirs et les samedis soirs y sont dédiés surtout. Chants, danse, écoute de musique, bricolage, dessin, atelier d'écriture et animation toutes ces activités sont l'occasion de se connaître et de se faire connaître en toute simplicité et dans l'accueil complet. Une valise est entreposée dans une salle arrière de la grande salle du bâtiment Fatima. Elle contient ce qu'il faut pour faire un collage ou des dessins. Pierre Fortin peut vous aider à la retrouver.

### Valeurs des Week-ends Champêtres

Le respect, la fraternité, favoriser les saines habitudes saines de vie et l'entraide sont les valeurs que nous vivons ensemble pour des moments aérés et bienfaisants.

Les comportements suivants sont recommandés.

- le tabagisme doit se vivre à l'extérieur, aux lieux indiqués.
- Les Week-ends Champêtres sont des occasions de socialiser, l'adhésion à l'horaire pour la vie du groupe est demandée. Les heures de lever et de coucher permettent d'incarner cette vie de groupe, des moments de vie personnelle sont prévus à l'horaire.
- La consommation de breuvages excitants comme le café doit se limiter au premier repas du jour, le thé en quantité modérée afin de favoriser pour les participants et accompagnateurs le sommeil le plus réparateur possible.

## 7. Coordonnées de la Solitude St-François

Adresse : 200 Rang de la Grande Terre, St-François-du-Lac

Téléphone 1 450 568 2253

### Historique de la Solitude St-François

Tiré de <http://www.solitudesf.org/historique.php>

«M. René Courchesne, président de la fraternité tertiaire de Saint-François-du-Lac, d'offrir sa maison ancestrale et sa ferme au Père franciscain Marius Lessard, pour héberger ses cordigères, durant l'été. Les cordigères étaient des jeunes vivant l'esprit franciscain, entre autre, en portant le cordon de Saint-François. Plus tard, ils devenaient des membres du Troisième Ordre. C'est ainsi que naquit en 1963, la Famille aux Cent Foyers, une corporation sans but lucratif. Cette dernière posséda pendant nombre d'années, la Colonie Plein Champ, située au 200 Grande-Terre à Saint-François-du-Lac; plus tard, vers la fin des années 1990, cette colonie fut transformée en Ermitage; l'ermitage actuel, que nous appelons Solitude Saint-François.

Une plantation de dix milles pins, plantée à la main par le Père Marius et un ami, commença à se dresser en 1964.

Une cabane à sucre se trouvait sur la ferme d'origine, permettant ainsi la production de produit de l'érable.»

# Programmation type et activités suggérées

## EXEMPLE DE PROGRAMMATION

### **Vendredi**

16 h 30	Départ métro Longueuil sortie rue Sérigny
18 h à 19 h 15	Arrivée et souper préparé
19 h 30	Rangement cuisine, installation individuelle à la chambre
20 h à 21 h 30	Rencontre de groupe (jeux de motivation)

### **Samedi**

8 h 15 à 9 h 30	Déjeuner et rangement cuisine
9 h 30 à 11 h 30	Marche, course (facultative) et promenade
12 h à 13 h 30	Dîner et rangement cuisine
13 h 30 à 14 h	Temps personnel
14 h-30 à 16 h 30	Visite Musée des Abénaquis
16 h 45 à 17 h 30	Marche ou activité création
17 h 30 à 19 h 30	Souper et rangement cuisine
20 h	Soirée animée : création, chant, danse
22 h 30	Envoi à la nuit

### **dimanche**

8 h 15 à 9 h 30	Déjeuner et rangement cuisine
9 h 30 à 10 h 30	Exercice de saison
11 h à 12 h	Cuisine communautaire
12 h à 13 h 30	Dîner et rangement cuisine
13 h 30 à 14 h 30	Temps libre et préparation du retour
15 h 00	Retour sur métro Longueuil



## 9. Règles de vie :

### Transport

#### Véhicules

Nous recommandons que les accompagnateurs conduisent des véhicules pour pas plus de 4 passagers à la fois. Cette condition favorise le confort et l'installation d'un climat d'une certaine intimité.

#### Communication sécurité

Si vous êtes doté d'un téléphone cellulaire il pourrait être utile durant le transport. Il pourrait servir à établir la communication avec le véhicule de l'autre petit groupe durant le trajet ou appeler à la Solitude St-François pour signaler un retard.

### Heure d'arrivée et communication

Parfois le vendredi soir la circulation ou une difficulté peut faire arriver plus tard que 18 h 15. Veuillez signaler votre retard en appelant à la Solitude au numéro 1 450 568 2253.

### Horaire des repas

Nos hôtes de la Solitude St-François nous offrent des repas qui nous font plaisir. La moindre de nos considérations est de nous présenter à l'heure. L'adhésion à cette règle comprend l'heure des petits déjeuners.

### Consommation

Pour tous : congé de la consommation d'alcool et toute autre substance intoxicante.

Consommation de café et thé modérée et en début de journée afin de favoriser le sommeil

### Choix des chambres

Nous suggérons de faire en sorte que les personnes les plus grandes bénéficient de lit double.

- La chambre 9 situé près des toilettes en haut est désavantagée par sa proximité avec les toilettes de l'autre côté du mur...seulement pour les super dormeurs.

## **10. Préparation de départ et retour**

### Remettre la chambre

Les participants défont les lits et mettent les draps en taie d'oreiller et déposent le tout près de la porte.

### Supplément

À la discrétion de chacun déposer une somme d'argent dans l'enveloppe prévue à cette fin pour l'entretien des lieux. Les enveloppes sont ensuite laissées à l'entrée de la salle à manger dans le contenant de plexiglass prévu à cette fin.

Bonne route et au plaisir de la prochaine rencontre!