



Paul Forest et Suzanne Fortin



En collaboration avec Vélorizontal  
Commanditaire principal



1771, St Hubert, suite 1-A,  
Montréal (Québec)  
H2J 3Z1

Bureau: 514-526-4483 ou 514-6326  
Télécopie: 514-875-0120

Site [www.velorizontal.com](http://www.velorizontal.com) courriels : [velorizontal@hotmail.com](mailto:velorizontal@hotmail.com) ou [alex@velorizontal.com](mailto:alex@velorizontal.com)

## **Calendrier du projet :**

Départ de Montréal : vers le 26 juin 2000.

Retour à Montréal : vers la fin juin ou la fin juillet 2001.

Durée d'environ 400 jours incluant départ et retour en avion.

## **Budget disponible :**

Environ 46 000\$ tout compris ( ajouter la valeur du voyage en Chine d'une durée de 13 jours qui est gratuit puisqu'on a gagné ce voyage lors du Salon du Voyage en octobre 1999 à Montréal ).

Dépenses pers diem maximales : 115\$.

Type de revenus : Congé sabbatique à traitement différé sur 4 ans ( Paul 75% ) et 5 ans ( Suzanne 80 % ).

## **Membres du projet :**

**Paul Forest & Suzanne Fortin**  
**70 Place du Collège, appt. 4, Longueuil, Québec**  
**J4J 1G2**  
**450 651-8178**  
**suzanne.fortin5@sympatico.ca**

### **Suzanne Fortin**

- Née le 18 – 7 –1949 à Chicoutimi, Saguenay – Lac St Jean, 50 ans.
- Mère de deux enfants, Mathieu 23 ans et Marie-Hélène 19 ans.
- Enseignante au primaire en 4<sup>e</sup> année à l'école Du Parchemin de Carignan.
- Adeptes régulières de plusieurs activités physiques telles que : ski de fond, patin sur glace, vélo tourisme et vélo de route, marche en montagne, natation ainsi que marche et course à pied.
- Loisirs préférés : cinéma, lecture, ateliers de croissance personnelle ( Reiki, massage ), bonne bouffe et voyages.
- Expériences antérieures : Nouveau-Brunswick. Randonnée pédestre et camping sur l'Appalachian Trail au Vermont, le mont Kathadin au Maine, Mont Washington, plusieurs sommets au New Hampshire et au

Vermont, dans le parc de la Gaspésie. Plusieurs randonnées pédestres en Estrie et dans Lanaudière. Randonnée à vélo St Lambert – Québec ( Défi Via Rail ) en une journée. L'hiver, adepte régulière du ski de fond un peu partout dans les centres et parcs du Québec. Participante à des courses sur route à La Tuque et au Maski-Courons de St-Gabriel de Brandon. Camping sous la tente en famille avec les enfants.

- Atelier « Quête de Vision » avec Paule Lebrun au cours duquel les participants devaient vivre seuls sur une île, sans abri et sans nourriture pendant trois jours, sans aucun contact avec qui que ce soit, à s'écouter vivre et rêver.

## **Paul Forest**

- Né à Joliette, le 16 avril 1947. 52 ans
- Père de deux enfants, Valérie 19 ans et Alexandre 16 ans.
- Édicateur physique et maintenant directeur de l'école primaire Des Eaux-Vives à Lavaltrie.
- Adepte régulier des activités physiques suivantes : ski de fond, vélo de route, course à pied, marche en montagne et camping.
- Loisirs : ébénisterie, menuiserie, photographie et vidéo, musique, cinéma et lecture, sans oublier les voyages et les bons soupers bien arrosés ! Développement personnel et réflexion spirituelle m'intéressent également.
- Expériences pertinentes : 40 jours en vélo camping solitaire en France ; 2 voyages Montréal-Ogunquit au Maine en vélo camping ; vélo camping en Estrie, au Vermont et au Nouveau-Brunswick ; plusieurs randonnées d'une journée Joliette-Québec, St-Lambert-Québec ; Joliette à St-Cœur de Marie au lac St-Jean en deux jours ; « hiking » d'une semaine à trois reprises sur l'Apalachian Trail au Maine et au Vermont ; plusieurs randonnées aux monts Washington, Kathadin, Lafayette, Liberty, Fume, Albert et Jacques Cartier ; complète le Marathon Canadien de ski de fond comme coureur des bois à 6 reprises ( 160 km en deux jours ) ; Participe à plusieurs Loppet et courses de longue distance en ski de fond ; Complète une dizaine de marathons de course sur route ( 42,185 km ) et autant de Maki-Courons ( 20 km ) ; complète un ultra-marathon de 55 km de Joliette à Val St-Côme...
- Je continue au jour le jour à courir, marcher, skier et patiner avec autant de plaisir... sinon davantage qu'avant !
- Certificat en pédagogie de l'audiovisuel, U. de Mtl : vidéo, tv, photo et graphisme.
- Cours de photographie Cégep de Joliette : laboratoire et prise de vue.
- Journaliste responsable d'une chronique hebdomadaire pendant deux ans à Joliette-Journal ( Joliette ).
- Responsable pendant deux ans de l'édition 6 fois par année de la revue Actua, (l'Association professionnelle des Édicateurs Physiques du Québec.).

- Prises de vue et montage d'un reportage vidéo lors du voyage de l'équipe de ski de fond Défi de Joliette aux Championnats mondiaux scolaires à Tarvisio, en Italie.
- Réalisation d'un court métrage sur film 8 mm ( avec bande sonore distincte ) sur le vélo ( sécurité, ajustement, randonnée ) dont le titre est « Sur deux roues » .

## **Nos objectifs respectifs et en tant que couple :**

- Marquer une année d'arrêt dans nos vies professionnelles exigeantes qui ont englouti beaucoup de notre temps depuis une trentaine d'années et recharger « nos batteries » en voyageant au moyen de notre propre énergie le plus souvent possible ( vélo et marche ) ;
- Explorer le monde et se lancer à la découverte de nouvelles cultures, de modes de vie différents du nôtre, rencontrer des gens différents, explorer de nouveaux paysages, aller dans des lieux riches par leur histoire et leurs traditions spirituelles ;
- Relever le défi quotidien de vivre en couple une aventure où se côtoieront l'isolement par rapport à nos milieux culturels, les exigences de se déplacer par notre propre énergie motrice et les conséquences sur la fatigue et les risques de maladie, l'appropriation de l'inconnu et de l'incertitude, l'obligation de s'ajuster harmonieusement et constamment aux hasards d'un voyage qui, malgré les efforts de planification, se déroulera probablement de façon bien différente de ce qu'on aura pensé ; D'ailleurs, c'est déjà commencé !
- Pouvoir au retour enrichir notre quotidien et nos relations avec nos proches grâce aux expériences accumulées.
- Partager nos expériences avec d'autres personnes désireuses de s'y lancer à leur tour.
- Faire découvrir à Suzanne des pays que j'ai déjà explorés lors de voyages antérieurs.
- Rendre visite à nos échangistes autrichiens venus à deux reprises chez nous.
- Explorer notre propre intériorité et notre spiritualité dans un contexte mondial global : continuer à mieux se connaître ainsi que l'autre.

## **Itinéraire prévu à ce jour !!!**

Départ de Montréal, Chicago et arrivée à Hong Kong ; visite pendant 4 jours puis départ vers Beijing pour une visite de 7 jours ;

On visitera ensuite diverses villes du centre de la Chine et les campagnes ( Xiang, Chongqing, Wuhan, Chengdu et ensuite le Tibet et Lhassa. ( combinaison de vélo, train et / ou avion )

De Lhassa, il y a deux possibilités : soit un vol vers le Vietnam ou la Thaïlande pour voyager environ 1 mois dans ces deux pays en vélo ; L'autre possibilité est de prendre un vol vers Katmandu au Népal ou s'y rendre en partie en vélo et en autobus. Dans ce cas, on visitera le Vietnam et la Thaïlande après le Népal si le temps le permet.

De Katmandu, visite quelques jours et déplacement en vélo ou en avion ( probablement ) vers Lukla où l'on entreprendra un trek d'environ 20 jours vers le Camp de base de l'Everest ou le Kala Patar. Retour à Katmandu et départ vers le Vietnam ou la Thaïlande ou sinon, départ vers le Maroc.

On remonte la côte marocaine, traversée en Espagne et visite du sud de l'Espagne jusqu'en France. Selon le climat, on roule le plus loin vers l'Italie par la côte d'Azur. Arrivée en Autriche à Saalfelden vers le 20 décembre 2000.

Visite de l'Autriche pendant environ 4-5 semaines : ski de fond, ski alpin et visites des principales villes, participation à des Loppet en ski de fond en divers pays.

Dès que le climat le permettra, départ vers le sud de l'Italie ; on remonte vers le nord de l'Italie, visite des principales villes de l'Italie du Nord, randonnée à pied et à vélo dans la vallée d'Aoste. Traversée en France à Chamonix, tour du Mont Blanc à pied ( 12 jours).

On traverse ensuite en Suisse, Genève, le Valais, retour par le centre de la Suisse vers Lausanne.

Traversée en France, on remonte l'Alsace vers la Champagne, Paris et le nord vers la Belgique, les Pays Bas, le Nord de l'Allemagne ; On se rend ensuite au Danemark et on roule vers le nord pour traverser en Norvège par la région du Téliemark vers Oslo, Bergen et le long de la côte vers la Laponie et le Cap Nord. Retour par la Suède et selon le temps disponible on pousse une petite pointe vers le sud de l'Angleterre.

Retour au Québec via Londres, Amsterdam ou Paris selon le temps et les disponibilités des vols et du budget.

Cette première esquisse est sujette à révisions selon les disponibilités budgétaires, les aléas du climat et les moyens de transport que nous pourrons nous permettre ( alternance vélo, train, avion ou auto de location pendant les mois d'hiver en Autriche)

## **Rubrique équipement :**

### **Ce que nous possédons :**

- Tente 3 saisons 2 places transformables Mountain Hard Wear.
- Sacs de couchage stylet momie de Kanuk : 3 saisons. ( 2 )
- Matelas de sol isolant auto gonflable Slumberjack ( 2 )
- Sac à dos Lafuma 60 litres
- Sac à dos Lowe Alpine Contour 4 ( 90+15 litres.)
- Filtre à eau Sweet Water
- Ensemble de gamelles et ustensiles en acier inoxydable.
- Poêle d'expédition au naphta et kérosène avec 2 contenants en aluminium.
- Lampe de tête Ptzel avec piles carrées.( 1 )
- 1 couteau de l'armée suisse multi fonctions
- 4 gourdes en nylon de 1 litre à large goulot.
- 2 gourdes sacs avec tuyau et embout pour boire directement.
- 1 poêle à frire de 10 po. en aluminium et t-fal.
- 2 draps d'auberge en coton
- 1 bâche protectrice de plancher sous la tente
- 1 boussole Sylva .
- 1 casque de vélo Giro.
- Gants de vélo ( 1 paire chacun )
- 1 paire de sacoches arrière de marque Kanuk
- 2 porte bagages de vélo pour l'arrière.
- Compteur de marque Cateye ( 1 ).
- Cuissards ( 1 paire chacun )
- Bottes de marche Salomon et Almond ( Aosta )
- Bottillons en duvet La Cordée et Mountain Equipment COOP
- Anorak en Goretex Marmot ( 2 )
- Manteaux en polar Kanuk et Marmot ( 2 )
- Lunettes de ski de fond Briko ( 2 )
- Sous-vêtements polypropylène homme ( 2 paires ) ( haut et bas )
- Sous-vêtements polypropylène femme ( 1 paire ) ( haut et bas )
- Bas de polypropylène ( 3 paires )
- Bas de marche Ultimax ( 4 paires )
- Bas de marche en laine ( 2 paires )
- Pantalon Gore Tex Kanuk – Caribou ( 1 paire )
- Pantalons de marche transformables en short par une fermeture éclair ( 2 paires ).
- Pantalons de marche imperméable polyuréthane ( 1 paire ).
- Ensemble de pluie imperméable pour le vélo ( 1 ensemble ). Rain Rider.
- Bottillons pour le vélo en néoprène Louis Garneau ( 1 paire )
- Housse imperméable pour le sac à dos ( 1 ).
- T-Shirts ( 4 )

- Sous-vêtements de voyage ( 2 ensembles )
- Serviettes magiques ( 4 ) pour le bain.
- Casquette avec voile moustiquaire ( 1 )
- Chapeau de soleil à large bord contre le soleil et la pluie ( 1 ).
- Tuques ( 2 )
- Lecteur Cd portatif Panasonic et 2 casques d'écoute.
- Baladeur à cassettes.
- Trousse de premiers soins.
- Accessoires de soins personnels.
- Guide Lonely Planet ( Chine ).
- Pantalons extensibles en lycra ( 2 paires ).
- Oreillers de voyage gonflables ( 2 ).
- Ceinture de taille pour argent et passeport ( 2 ).
- Cartes géographiques ( Chine, Népal, Europe et Autriche ).
- Trousse de toilette Jack Wolfsking
- 2 câbles en acier pour attacher les vélos.

### **Ce qui nous manque :**

- 2 vélos de cyclotourisme ( 3 plateaux 28-40-52 Shimano 105 ou mieux, 9 pignons 12-32). Changements de vitesse aux guidons Shimano, freins Cantilevers ou V-brakes, roues avec 36 broches, jantes double paroi avec œillets de marque Mavik , pneus de 30-32 mm, pédales avec clips d'un côté et appui pied ordinaire de l'autre, moyeux de qualité Deore Xt , dérailleurs avant et arrière Deore Xt ou mieux, potence ajustable, 2 porte-bouteilles longues.
- Éclairage sur le vélo avant et arrière avec piles en forme de bouteille pouvant être placées dans le porte-bouteilles,
- 2 miroirs réversibles au guidon. ( Conduite à gauche dans certains pays ! )
- 1 paire de sacoches Arkel arrière 56 litres environ
- 2 paires de sacoches Arkel avant.
- 2 supports pour sacoches avant Low Rider
- 1 support pour sacoches arrière
- 1 pompe haute pression ZFall.
- 2 paires de cyclotourisme.
- 1 paire de bottillon néoprène pour recouvrir les souliers de vélo.
- 1 paire de souliers de marche de femme( espadrilles )
- Accessoires de réparation divers (câbles- rustines- broches- outils)
- 1 casque de vélo pour femme.
- 1 cuissard pour homme plus le haut.
- 1 cuissard pour femme plus le haut.
- 2 cuissards pour mettre sous les shorts de marche.
- Chambres à air de rechange (4)
- 2 sacs de guidon avec étui porte-carte translucide.
- 2 sacs pour le transport de vélos (avion train)

- 4 bâtons de marche Lekki ajustables avec absorption des chocs, poignée inclinée en liège.
- 1 compteur de kilomètres Cateye.
- Bouffe déshydratée.
- Liquide Pristine pour le traitement de l'eau ( 10 ensembles )
- 2 cartouches de céramique et charbon activé pour filtre Sweet Water.
- Crème solaire pour haute altitude.
- Appareil photo 35 mm réflexe de petite dimension semi-automatique, lentille normale et lentille grand angle 35 mm.
- Petit trépied de voyage portatif miniature « Deluxe Minipod de Optex ( 20 \$ )
- 20 films 35 mm ( 10- 200 ASA et 10- 400 ASA)
- Caméra vidéo Hi 8 (3 batteries au lithium, durée de deux heures )
- 3 cassettes pour caméra vidéo ( Qualité Hi 8 de deux heures métal ou CRO2 ).
- Batteries pour lampe de tête et caméra 35 mm.
- Chargeur à énergie solaire pour batteries vidéo et lampe de tête.
- Transformateur et adaptateur pour prises de courant.
- 1 lampe pour le vélo avec batterie ronde.
- Guides Lonely Planet.
- 2 treillis en câble pour envelopper les sacs à dos.
- 1 costume de bain pour homme.
- 1 costume de bain pour femme.
- 2 paires de mitaines de laine dont le bout s'enlève.
- Journal de bord.
- Un ensemble de voyage pour femme (jupe et haut) prêt à porter non froissant.
- 1 ensemble de voyage sport pour femme ( pantalon et short bermuda ) non froissant, lavable et à séchage rapide.
- 1 ensemble de sous-vêtement Pantagonia pour femme.
- 2 paires de bas Smartwool.
- Remèdes homéopathiques.
- Suppléments alimentaires.
- Billets d'avion pour se déplacer d'un pays à l'autre et billet de retour.
- 1 paire de lunettes de soleil pour le vélo (dame).
- 2 paires de sandale (homme et femme).
- Vaccins... à confirmer.
- Cartes géographiques.
- 2 vestes Nuage Kanuk (homme et femme) 215\$.
- Short Élan de Kanuk pour homme 103\$.
- Blouson Elan de Kanuk pour homme 184\$.
- Pantalon Elan de Kanuk 113\$.
- 2 paires de lunettes de glacier.





Paul Forest et Suzanne Fortin

En collaboration avec Vélorizontal  
Commanditaire principal



1771, St Hubert, suite 1-A,  
Montréal (Québec)  
H2I 3Z1

Bureau: 514-526-4483 ou 514-6326

Télécopie: 514-875-0120

Site

[www.velorizontal.com](http://www.velorizontal.com)

courriels

[velorizontal@hotmail.com](mailto:velorizontal@hotmail.com) ou [alex@velorizontal.com](mailto:alex@velorizontal.com)

### Commanditaire:

Compagnie: \_\_\_\_\_ Responsable: \_\_\_\_\_ Titre: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Téléphone Bureau: \_\_\_\_\_ Télécopie: \_\_\_\_\_

Site web: \_\_\_\_\_ Courriel: \_\_\_\_\_

### Type de commandite

Page d'accueil  
Site web:

- Logo.
- Ligne de crédit.

Vêtements:

- Logo.
- Ligne de crédit.

Promotion.:

- Radiodiffusés.
- Télédiffusés.
- Site web.
- Imprimées.

soutient financier:

- Monétaires.
- Dons.
- Prêt.

### Vélos:

- 2 Vélos de cyclotourisme.

### accessoires de vélos :

- Éclairage sur le vélo avant et arrière avec piles en forme de bouteille pouvant être placées dans le porte-bouteille.
- 2 miroirs réversibles au guidon.
- 1 paire de sacoches Arkel arrière 56 litres environ
- 2 paires de sacoches Arkel avant.
- 2 supports pour sacoches avant Low Rider.
- 1 support pour sacoches arrière.
- 1 pompe haute pression ZeFall.
- 2 paires de cyclotourisme.
- 1 paire de bottillons néoprène pour recouvrir les souliers de vélo.
- Accessoires de réparation divers (câbles- rustines- broches- outils).

accessoires de vélos (suite )

- 1 casque de vélo pour femme.
- 2 sacs de guidon avec étui porte-carte translucide.
- 2 sacs pour le transport de vélos (avion train).
- 1 compteur de kilomètres Cateye.
- Chambres à air de rechange (4).
- 1 lampe pour le vélo avec batterie ronde.

Billets d'avion :

- Billets d'avion pour se déplacer d'un pays à l'autre et billet de retour.

Vêtements:

- 1 cuissard pour homme plus le haut ( vélo ).
- 1 cuissard pour femme plus le haut ( vélo ).
- 2 cuissards pour mettre sous les shorts de marche.
- 1 costume de bain pour homme.
- 1 costume de bain pour femme.
- 2 paires de mitaines de laine dont le bout s'enlève.
- Un ensemble de voyage pour femme (jupe et haut) prêt à porter non froissant.
- 1 ensemble de voyage sport pour femme ( pantalon et short bermuda ) non froissant, lavable et à séchage rapide.
- 1 ensemble de sous-vêtement Pantagonia pour femme.
- 2 paires de bas Smartwool.
- 2 vestes Nuage Kanuk (homme et femme) 215\$.
- Short Élan de Kanuk pour homme 103\$.
- Blouson Elan de Kanuk pour homme 184\$.
- Pantalon Elan de Kanuk 113\$.

Souliers / bottes :

- 2 paires de sandale (homme et femme).

Pharmacie:

- Remèdes homéopathiques.
- Vaccins... à confirmer.
- Liquide Pristine pour le traitement de l'eau ( 10 ensembles ).
- 2 cartouches de céramique et charbon activé pour filtre Sweet Water.
- Crème solaire pour haute altitude.

Accessoires de marches / Randonnées :

- 1 paire de souliers de marche de femme( espadrilles )
- bâtons de marche Lekki ajustables avec absorption
- Des chocs, poignée inclinée en liège.
- 2 treillis en câble pour envelopper les sacs à dos.

- Nourritures / suppléments.
  - Bouffe déshydratée.
  - Suppléments alimentaires.
  
- Cartes géographiques :
  - Cartes géographiques.
  - Guides Lonely Planet.
- Papeteries:
  - Journal de bord.
  
- Appareils photos / vidéos  
Et accessoires :
  - Appareil photo 35 mm réflexe de petite dimension semi-automatique, lentille normale et lentille grand angle 35 mm.
  - Petit trépied de voyage portatif miniature « De Luxe Minipod de Optex ( 20 \$ ).
  - 20 films 35 mm ( 10- 200 ASA et 10- 400 ASA).
  - Caméra vidéo Hi 8 (3 batteries au lithium, durée de deux heures ).
  - Cassettes pour caméra vidéo ( Qualité Hi 8 de deux heures métal ou CRO2 ).
  - Batteries pour lampe de tête et caméra 35 mm.
  - Chargeur à énergie solaire pour batteries vidéo et lampe de tête.
  - Transformateur et adaptateur pour prises de courant.
  
- Soutiens techniques :
  - Logistiques ;
  - Téléphonie cellulaire mondiale ;
  - Ambassades ;
  
- Divers:

Aider-nous à bien vous vous représenter :

Tout matériels promotionnels, lignes de crédits, prêts, dons ; logos, noms corporatif, marques de commerce, etc.. devront êtres fournis par les commanditaires, le prêteur et / ou le donateur. Le matériel devra êtres adapté et conçu pour être selon le cas utilisé soit sur support électronique ( web ), vêtements ou tous autres médiums désiré par le commanditaire, le prêteur et / ou le donateur.

Pour de plus amples informations, vous pouvez communiquer avec :

Alexandre Pépin Responsable des commanditaires  
 1771, rue St Hubert, suite 1-A,  
 Montréal ( Québec ) Canada H2L 3Z1  
 Bureau: 514-526-4483 ou 514-875-6326  
 Télécopie: 514-875-0120  
 Site [www.velorizantal.com](http://www.velorizantal.com)  
 courriel: [velorizantal@hotmail.com](mailto:velorizantal@hotmail.com) ou [alex@velorizantal.com](mailto:alex@velorizantal.com)