

## AUX PERSONNES INSCRITES À LA MARCHÉ DE LONGUE DURÉE

### OTTAWA-MONTRÉAL (Saison 2025)

Nous confirmons votre inscription à la marche de longue durée. Le montant de votre (vos) inscription(s) est **non remboursable** et nous ne remettons aucun reçu. Ce montant constitue votre contribution au projet de marche de longue durée organisé par le Chemin des Outaouais (C.D.O.).

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez « **annuler** votre inscription à la marche de longue durée **avant votre départ** » ou encore si vous devez « **arrêter pendant** votre Chemin », veuillez-nous en aviser sans délai « Nous joindre ».

Le coût d'inscription inclut votre adhésion à l'assurance de Rando Québec. Si vous devez « **annuler votre inscription avant votre départ** », le C.D.O. ne traitera pas votre adhésion à Rando Québec et vous ne profiterez d'aucun avantage, comme l'assurance accident et sauvetage (aucun remboursement).

Le C.D.O. ne recueille aucune information personnelle en cas d'une urgence. Il est entièrement de votre responsabilité d'informer un proche de votre itinéraire et de contacter le 911 en cas d'urgence.

Le **Coup d'envoi** aura lieu en virtuel le **mercredi 9 avril 2025 à 19h**. Lors de cette rencontre, on vous informera, sur les types d'hébergements, le coût, l'itinéraire, le guide de l'itinéraire, la carte numérique de l'itinéraire, vous pourrez même rencontrer les autres marcheurs et marcheuses de votre groupe de départ, etc.

Le lien pour assister au Coup d'envoi vous sera envoyé une semaine avant la rencontre et sera également disponible sur le site internet du C.D.O.

Il est de votre responsabilité de visiter régulièrement la page d'accueil du [site Web](#) et/ou notre page [Facebook](#) du CDO. Vous y trouverez toutes les informations pertinentes à mesure qu'elles seront disponibles, comme le **Guide de l'itinéraire** (guide pour la marche de longue durée du C.D.O.) qui sera mis à votre disposition sur **notre site Web au plus tard le 25 avril**. Vous pourrez ainsi vous familiariser avec le parcours avant votre départ. Cliquez sur l'onglet Itinéraire et étapes qui se trouve à la page d'accueil du site Web. Vous pourrez télécharger l'itinéraire et/ou l'imprimer. Vous pourriez aussi suivre le tracé (carte) du chemin sur votre appareil intelligent ; à noter toutefois que le réseau sans fil n'est pas disponible à certains endroits sur le parcours.

- Le matin du départ, rendez-vous à la Cathédrale Notre-Dame d'Ottawa, au 385, promenade Sussex à Ottawa (08h00).
- Votre destination finale du parcours de 12 jours sera l'oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal, 3800, chemin Queen Mary à Montréal.

Afin d'être bien préparé pour votre marche de longue durée, il est important de vous entraîner de façon graduelle pour atteindre une distance de 20 km en une journée, idéalement pendant trois journées consécutives. Cliquez sur l'onglet Préparation, Équipement.

Le C.D.O. vous offre des sorties de marche les lundis, mercredis et vendredis. Dirigez-vous à l'onglet Marches pour l'horaire; vous n'avez qu'à vous rendre au lieu de départ indiqué.

Si vous êtes à l'extérieur de la région de l'Outaouais, nous vous encourageons à consulter le site Web de [Rando Québec](#) où vous trouverez un répertoire de plusieurs groupes de marche. Où que vous demeuriez, il y a sûrement un club de marche près de chez vous. Sinon, demandez à des amis et/ou membres de votre famille de vous accompagner.

Nous vous recommandons de lire attentivement le contenu du site Web du C.D.O.; des informations très importantes concernant la préparation matérielle et physique de votre marche de longue durée y sont disponibles.

## AVIS DE SANTÉ PUBLIQUE

Le C.D.O. demande que chaque marcheur respecte les mesures sanitaires mises en vigueur par les différents paliers gouvernementaux (Canada, Québec et Ontario). Si vous présentez un ou des symptômes de « Maladie transmissible», NE PARTICIPEZ PAS aux marches. Ayez des comportements sécuritaires pour préserver votre santé et celle des autres !

Au plaisir de vous rencontrer au Coup d'envoi et/ou lors de nos marches préparatoires et/ou lors de votre départ à Ottawa.

Amicalement,

L'équipe du Chemin des Outaouais

## Suggestions de lieux d'hébergements

### Avant le départ d'Ottawa

- **Auberge des Arts** (Contact: Pierre Kennel), 104, rue Guigues, Ottawa (ON); [1-877-750-3400](tel:1-877-750-3400) - à 2 minutes de la Cathédrale à pied
  - Rabais de 15\$ en vous identifiant comme Pèlerin(e).
- **Ottawa Jail** (Auberge Internationale), 75, rue Nicholas, Ottawa (ON); [1-866-299-1478](tel:1-866-299-1478) – à 14 minutes de la Cathédrale
- **Byward Blue Inn**, 157, rue Clarence, Ottawa (ON); [1-613-241-2695](tel:1-613-241-2695) – à 8 minutes de la Cathédrale
- [Ottawa Backpackers Inn](#) - près du Parlement, du Canal Rideau, du Marché By et de l'Université d'Ottawa

### À l'arrivée à Montréal

- **oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal**, Pavillon Jean XXIII, 3800, chemin Queen Mary, Montréal (QC); [514\) 733-8216](tel:514-733-8216), [poste 2640](mailto:j23@osj.qc.ca); Courriel : [j23@osj.qc.ca](mailto:j23@osj.qc.ca)

### Rabais:

Le [Centre La Tienda, d'ici à Compostelle](#) offre un rabais de 10% sur l'achat d'articles sélectionnés en boutique. Certaines conditions s'appliquent.

- Le magasin est situé au 5111, rue Verdun, Montréal (secteur Verdun), Québec, Canada.