



Chemin des Outaouais (C.D.O.)

Déroulement de la présentation

1. **Mission et Valeurs,**
2. **C.D.O. comme premier chemin?**
3. **Bref historique,**
4. **Les coûts,**
5. **Les préparations,**
6. **Haltes,**
7. **12 étapes,**
8. **Craintes et expérience,**
9. **Les défis à la pérennité.**



Mission

- Organiser **des marches de longue durée** inspirées du modèle de Compostelle, d'Ottawa à Montréal
- Le format se veut propre **à la croissance personnelle**

Valeurs

- Santé (promotion du bien-être)
- Simplicité (dépourvu de grand luxe)
- Diversité / Inclusivité
- Liberté (chacun son plaisir, sa motivation)



Deux chemins

- Le tracé du chemin
- Le chemin intérieur

La parfaite 1 ière marche de longue durée

- 3 fois l'usage d'un traversier
- Changer de province
- Des départs entre le 25 mai et 18 juin
- Groupe de 6 marcheurs
- Marche en secteur rural et urbain
- **Seulement 11 nuitées, 12 jours**
- Un bon tremplin vers d'autres expériences
- Une marche initiatique



Les coûts

- **80 \$** frais d'inscription.
- **20 \$** comptant par hébergement (x11),
 - Il peut y avoir des exceptions.
- **2 \$** par traversier (x3).
- Aucun repas fourni sur le Chemin, à moins que l'hôte ne vous en offre. Le prix est alors à sa discrétion.
- En route, prévoyez vos repas, collation et votre eau à l'avance.

Les préparatifs

- Aller dans le site Web du C.D.O. pour vous inscrire.
- Vous recevrez une confirmation et autres informations.
- Le C.D.O. organise des marches d'entraînement pour vous préparer.
- Un coup d'envoi est offert afin de vous aider à bien planifier le matériel requis, le soin de vos pieds et de vous familiariser avec divers aspects de votre marche (alimentation, hébergement, vêtements, équipement et relations avec les autres marcheurs et les hôtes des gites).



Haltes – aires de repos

- Peut-être changer vos bas, prendre une collation et savourer la beauté qui vous entoure.
- Il y a des haltes prévues presque à tous les jours, dans des endroits désignés.
- Si elles sont trop loin, trop proches ou justes pas à votre goût. Arrêtez là où vous êtes!
- Offrez-vous un moment de répit personnel.



Haltes – aire de repos

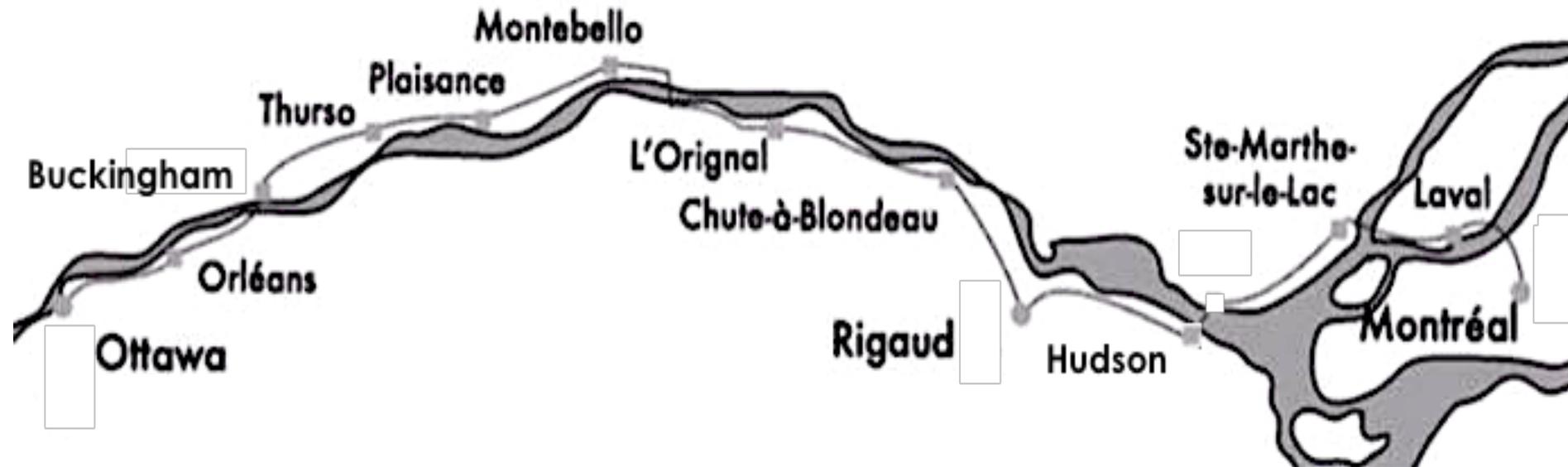
Nous vous encourageons fortement à :

1. Ralentir à chaque heure,
2. Faire des pauses à tous les 2 heures,
3. Boire à tous les 15 minutes.

*Vous êtes en chemin -
vous avez tout
votre temps!!!*



Le Chemin - environ 240 km, 12 étapes :





Étapes 1 à 4

- 1) **Ottawa — Orléans** : 20.1 km
- 2) **Orléans — Buckingham** : 16.8 km
premier traversier inter-provincial
- 3) **Masson — Thurso** : 23.2 km
- 4) **Thurso — Plaisance** : 18.5 km

Nous suggérons souvent des variantes au parcours. Lisez bien l'itinéraire!



Étapes 5 à 8



5) **Plaisance — Montebello** : 22.7 km

6) **Montebello — l'Original** : 24.0 km

Deuxième traversier inter-provincial

7) **l'Original — Chute-à-Blondeau** : 21.3 km

8) **Chute-à-Blondeau — Rigaud** : 22.9 km

Étapes 9 à 12

9) **Rigaud — Hudson** : 16.1 km

10) **Hudson — Saint-Marthe-sur-le-lac** : 20.2 km

Troisième traversier

11) **Saint-Marthe-sur-le-lac — Laval** : 20.7 km

12) **Laval — Montréal** : 12.7 km



Les peurs



Les défis à la pérennité

Recruter des bénévoles engagés au sein du conseil d'administration,

Assurer l'hébergement,

Une multitude de chemins de longue durée.

Assurances:

- Responsabilité pour le CA,
- Accident et sauvetage pour les marcheurs.

Questions?

