



**Coup d'envoi**  
**du Chemin des Outaouais**  
**Samedi 13 avril de 8h30 à midi**  
**Centre communautaire Limbour**  
**288, chemin Lebaudy à Gatineau**

### Ordre du jour

#### **Café et collation offert gratuitement**

- 8h30 - Accueil et kiosque de présentation des différentes options d'équipement pour la marche longue durée (aussi disponible durant l'heure du dîner)
- 9h30 - Mot de bienvenue
- 9h35 - L'expérience de marche longue durée
- 9h50 - Types d'hébergement / itinéraire / distance
- 10h05 - Carte de l'itinéraire sur cellulaire - comment l'utiliser
- 10h10 - Vidéo témoignage anciens et futurs marcheurs et marcheuses du Chemin des Outaouais

#### **Pause**

- 10h40 - Sac à dos (comment le choisir et équipement)
- 11h10 - Soins des pieds (chaussettes, chaussures, ampoules (prévention et soins))
- 11h40 - Tirage prix de présence
- 12h00 - Rencontre des autres marcheurs et marcheuses de votre

groupe de départ qui seront sur place

**Dîner offert gratuitement**