



**AQPAC -Outaouais**

## MARCHES D'ENTRAÎNEMENT DU SAMEDI : PRINTEMPS / ÉTÉ / AUTOMNE 2018

Les randonnées ont lieu chaque samedi. La première sortie se tiendra le samedi 7 avril, lors du Coup d'envoi. La dernière sortie se fera lors de l'accueil des pèlerins, le samedi 3 novembre.

**Faits saillants** : Festi-marches et auto-évaluation pour les partants : un weekend de 3 journées consécutives de marche, du vendredi 10 au dimanche 12 août inclusivement.

Rassemblement, beau temps, mauvais temps, à l'endroit désigné dans le calendrier ci-dessous. Inscription non requise. Ouvert à tous.

Chacun apporte eau, casse-croûte et bâtons de marche.

Ce sera l'occasion de tester votre matériel et de vous entraîner progressivement.

Débuter avec un sac à dos chargé légèrement et augmenter progressivement jusqu'au poids et avec le matériel prévus pour le Chemin.

À chaque sortie, les marcheurs présents qui ont déjà marché sur le Chemin répondront aux questions de ceux qui partiront en 2018 ou après.

**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK POUR LES PLUS RÉCENTES MISES À JOUR :**

<https://www.facebook.com/pages/Du-Québec-à-Compostelle-Région-de-IOutaouais/747839308582309>

	<b>MARCHES D'ENTRAÎNEMENT DU SAMEDI AVRIL-MAI 2018</b>	
<b>DÉPART</b>	<b>DÉTAILS</b>	<b>DIFFICULTÉS</b>
<b>Samedi 7 avril, 8 h 30</b> Cathédrale de Gatineau 245, boul. Saint-Joseph Gatineau (secteur Hull)	Marche du Coup d'envoi régional 2018	+/- 4 km; pavé; piste partagée
<b>Samedi 14 avril, 9 h</b> Maison du vélo, 350, rue Laurier (à l'extrémité est de Laurier) Gatineau (secteur Hull)	Rue Laurier à Hull, pont du Portage, rue Wellington, pont Alexandra, rue Laurier à Hull	+/- 6 km; pavé; piste partagée
<b>Samedi 21 avril, 9 h</b> Maison du vélo, 350, rue Laurier (à l'extrémité est de Laurier) Gatineau (secteur Hull)	Rue Laurier à Hull, pont des Chaudières, rue Wellington, pont Alexandra, rue Laurier à Hull	+/- 8 km; pavé; piste partagée
<b>Samedi 28 avril, 9 h</b> Maison du vélo, 350, rue Laurier (à l'extrémité est de Laurier) Gatineau (secteur Hull)	Rue Laurier à Hull, pont Alexandra, canal Rideau côté ouest, pont Pretoria, canal Rideau côté est; lunch et retour rue Laurier à Hull	+/- 10 km; pavé; piste partagée



## MARCHES D'ENTRAÎNEMENT DU SAMEDI AVRIL-MAI 2018

DÉPART	DÉTAILS	DIFFICULTÉS
<b>Samedi 5 mai, 9 h</b> Boul. Louise-Campagna, <i>par boul. St-Raymond au sud du boul. des Allumettières</i> , Gatineau (secteur Hull)	Sentier des Pionniers, lunch et retour <i>(quartier Manoir des Trembles: <u>à partir de la piste cyclable qui traverse Louise-Campagna</u> à +/- 500 m. de l'intersection St-Raymond)</i>	+/- 10 km; pavé; piste partagée
<b>Samedi 12 mai, 9 h</b> Maison du vélo, 350, rue Laurier (à l'extrémité est de Laurier) Gatineau (secteur Hull)	Rue Laurier à Hull, sentier vers parc Moussette, lunch et retour rue Laurier à Hull	+/- 10 km; pavé; piste partagée
<b>FÊTE DES PATRIOTES</b> <b>Samedi 19 mai, 9 h</b> Maison du vélo, 350, rue Laurier (à l'extrémité est de Laurier) Gatineau (secteur Hull)	Rue Laurier à Hull, sentier linéaire longeant le boulevard des Allumettières vers l'aréna Guertin, tour du lac Leamy, retour rue Laurier à Hull	+/- 10 km; pavé; piste partagée
<b>Samedi 26 mai, 9 h</b> Stationnement P16, vallée Meech via route 105, Chelsea	Parc de la Gatineau Sentier 50, lunch au refuge Herridge, retour	+/- 10 km; chemin forestier

### Les marches quotidiennes du 25 mai au 18 juin, à partir de la Cathédrale d'Ottawa, ne sont pas sous la responsabilité de l'AQPAC; c'est pour information seulement.

Des marches quotidiennes depuis la cathédrale d'Ottawa, du 25 mai au 18 juin; <b>8 h</b> ; accompagnement des marcheurs du Chemin des Outaouais <a href="http://www.chemindesoutaouais.ca">http://www.chemindesoutaouais.ca</a>	De la cathédrale, direction est, rue Sussex, parc Rockcliffe, sentier de la rivière Outaouais jusqu'à Orléans; retour par autobus OC Transpo	+/- 16 km; trottoirs et sentiers pavés et forestiers, partagés
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

## MARCHES D'ENTRAÎNEMENT DU SAMEDI : JUIN 2018

### Changement de l'heure de départ

DÉPART	DÉTAILS	DIFFICULTÉS
<b>Samedi 2 juin, 8 h 30</b> Stationnement P12, chemin du Lac Meech, Chelsea	Sentiers n° 40, 24, 1, 2; lunch au refuge Western; retour par n°s 2, 33 et 40; stationnement P12	+/- 10 km; sentier forestier partagé
<b>Samedi 9 juin, 8 h 30</b> Stationnement P13, chemin du Lac-Meech, Chelsea <b>Coupe cycliste Québec</b>	Sentier des Loups (n° 62, à droite à l'intersection); lunch au belvédère Tawanida; retour via le sentier n° 62, sur la droite, en revenant du belvédère.	+/- 10 km; sentier forestier <b>difficile</b>
<b>Samedi 16 juin, 8 h 30</b> Stationnement P7, en haut du chemin Kingsmere, Chelsea	Sentiers n°s 30, 1, 17 et 8 + promenade Champlain + Mont King + lunch et retour	+/- 12 km; sentier forestier
<b>Samedi 23 juin, 8 h 30</b> Terrain de pique-nique de Chelsea, chemin Kingsmere, Chelsea	Sentier n° 1, refuge Keogan, lunch, retour	+/- 12 km; sentier forestier partagé
<b>Samedi 30 juin, 8 h 30</b> 2 <sup>e</sup> stationnement lac Pink, parc de la Gatineau	Lac Pink (RV devant toilettes publiques; <b>non au belvédère</b> ), domaine Mackenzie-King, sentiers Lauriault et Mulvihill, lunch et retour	+/- 12 km; sentier forestier partagé



## MARCHES D'ENTRAÎNEMENT DU SAMEDI JUILLET-AOÛT 2018

DÉPART	DÉTAILS	DIFFICULTÉS
<b>Samedi 7 juillet, 8 h 30</b> Relais Plein-Air, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull) <b>Triathlon du lac Meech</b> <b>Triathlon lac Leamy</b>	Lunch à l'accueil Gamelin du parc de la Gatineau, Lac-des-Fées et retour <b>Relais Plein-Air : stationnement adjacent gratuit au Stade Mont-Bleu</b>	+/- 12 km; pavé; sentier forestier; partagé
<b>Samedi 14 juillet, 8 h 30</b> Terrain de pique-nique de Chelsea, ch. Kingsmere, Chelsea	Sentiers n <sup>os</sup> 1 et 30 + stationnement P7, rue Swamp, sentier n <sup>o</sup> 15 + domaine Mackenzie-King + lac Mulvihill + lunch Mackenzie-King + retour	+/- 14 km; sentier et route forestière partagés
<b>Samedi 21 juillet, 8 h 30</b> Stationnement P7, en haut du chemin Kingsmere, Chelsea	Sentiers n <sup>os</sup> 30 et 1 jusqu'au belvédère Champlain; lunch au refuge Huron; retour	+/- 15 km; sentier et route forestière partagés
<b>Samedi 28 juillet, 8 h 30</b> Chalet du Parc Moussette, 361, boul. Lucerne, Gatineau (secteur Hull)	Parc Moussette, pont Champlain, sentier promenade Sir-John-A.-Macdonald à Ottawa, lunch, pont Alexandra, sentier rivière des Outaouais à Gatineau, parc Moussette	+/- 17 km; pavé; sentier partagé
<b>Samedi 4 août, 8 h 30</b> Relais Plein-Air, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)	Lunch au lac Leamy (Hull); retour <b>Relais Plein-Air : stationnement adjacent gratuit au Stade Mont-Bleu</b>	+/- 18 km; sentier pavé partagé
<b>Weekend du FestiMarches + test pour nos partants</b>		
<b>Vendredi 10 août, 8 h 30</b> Chalet du parc Moussette, 361, boul. Lucerne, Gatineau (secteur Hull)	Sentier des voyageurs jusqu'au parc des Rapides Deschênes; lunch et retour	+/- 15 km; sentier pavé partagé
<b>Samedi 11 août, 8 h 30</b> Stationnement P11, lac Meech, Chelsea <b>8 h: covoiturage à partir du Centre des visiteurs du parc de la Gatineau à Chelsea</b>	Sentiers n <sup>os</sup> 36, 50; lunch au refuge Herridge ou Healey; retour <b>Stationnement P11 = payant</b>	+/- 20 km; sentier forestier partagé; <b>difficile par sa longueur</b>
<b>Dimanche 12 août, 8 h 30</b> Stationnement P10 Chemin vers ski Camp Fortune, Chelsea	<b>Tour des 3 belvédères</b> : Promenade Fortune; sentiers 3, 28 Belvédère, 21, 18, 2; lunch au belvédère Western; 9, 1B; belvédère Champlain; 1, 3; retour par Promenade Fortune	+/- 20 km; sentiers pavé + forestier; <b>difficile par sa longueur</b>
<b>Samedi 18 août, 8 h 30</b> Terrain pique-nique de Chelsea, chemin Kingsmere, Chelsea	Sentier n <sup>o</sup> 1 jusqu'au belvédère Champlain; lunch au refuge Huron; retour	+/- 20 km; sentier forestier partagé; <b>difficile par sa longueur</b>
<b>Samedi 25 août, 8 h 30</b> Stationnement du belvédère Champlain, parc de la Gatineau	Sentier n <sup>o</sup> 1 du belvédère Champlain à la chute de Lusville; lunch au refuge McKinstry; retour	+/- 25 km; sentier forestier partagé; <b>difficile par sa longueur</b>



## MARCHES D'ENTRAÎNEMENT DU SAMEDI SEPTEMBRE-OCTOBRE-NOVEMBRE 2018

**Changement de l'heure de départ**

DÉPART	DÉTAILS	DIFFICULTÉS
<b>WEEKEND FÊTE DU TRAVAIL</b> <b>Samedi 1 septembre, 9 h</b> Relais Plein-Air, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)	Sentiers n <sup>os</sup> 29, 5, 15; lunch au domaine Mackenzie-King; retour <b>Relais Plein-Air : stationnement adjacent gratuit au Stade Mont-Bleu</b>	+/- 16 km; sentier forestier partagé
<b>Samedi 8 septembre, 9 h</b> Stationnement P10, promenade du lac Fortune, vers Ski Camp Fortune, Chelsea	Montée Fortune; sentiers n <sup>os</sup> 9 et 3; lunch au refuge Huron; retour par sentier n <sup>o</sup> 3; Montée Fortune	+/- 14 km; sentier pavé et forestier partagé; <b>difficile</b>
<b>Samedi 15 septembre, 9 h</b> Maison du vélo, 350, rue Laurier (à l'extrémité est de Laurier) Gatineau (secteur Hull)	Rue Laurier à Hull; pont Alexandra; rue Sussex vers l'est; chutes Rideau; pavillon du Parc Rockliffe; lunch à Rideau Hall; retour	+/- 13 km; pavé; piste partagée
<b>Samedi 22 septembre, 9 h</b> Maison du vélo, 350, rue Laurier (à l'extrémité est de Laurier) Gatineau (secteur Hull)	Sentiers : des Voyageurs vers l'est + de la rivière Gatineau + du lac Leamy; lunch; retour par ruisseau de la Brasserie + sentier des Voyageurs jusqu'au parc Jacques-Cartier	+/- 12 km; sentier pavé partagé
<b>Samedi 29 septembre, 9 h</b> Relais Plein-Air, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)	Lac Pink et retour <b>Relais Plein-Air : stationnement adjacent gratuit au Stade Mont-Bleu</b>	+/- 12 km; sentier forestier partagé
<b>Weekend Action de Grâce</b> <b>Samedi 6 octobre, 9 h</b> Stationnement P12, chemin du Lac-Meech, Chelsea	Sentiers n <sup>os</sup> 40, 24, 1 et 2; lunch refuge Western; n <sup>o</sup> 2; stationnement P12	+/- 10 km; sentier forestier partagé; <b>difficile</b>
<b>Samedi 13 octobre, 9 h</b> Stationnement du lac Mulvihill, par la promenade Champlain, parc de la Gatineau	Lac Mulvihill + domaine Mackenzie-King + sentier n <sup>o</sup> 15 + rue Swamp + stationnement P7 au lac Kingsmere; sentiers n <sup>os</sup> 30, 1 et 6 (boucle); lunch au belvédère + n <sup>os</sup> 1 et 30; retour	+/- 10 km; sentier pavé et forestier partagé
<b>Samedi 20 octobre, 9 h</b> Stationnement du parc Moussette, Gatineau (Hull)	Parc Moussette + promenade Gatineau + sentier n <sup>o</sup> 5 + lunch accueil Gamelin + sentier du Lac-des-Fées + sentier des Voyageurs vers le parc Moussette	+/- 10 km; sentier pavé partagé
<b>LUNDI 22 OCTOBRE : FERMETURE DU PARC DE LA GATINEAU AUX VÉHICULES</b>		
<b>Samedi 27 octobre, 9 h</b> Stationnement P13, chemin du Lac Meech, Chelsea	Sentier des Loups ( <b>par la gauche</b> ) + sentiers n <sup>os</sup> 1 et 2 + lunch refuge Western + sentiers n <sup>os</sup> 2, 18, 21, 33 et 40 + stationnement P13	+/- 10 km; sentier forestier partagé
<b>Samedi 3 novembre, 9 h</b> <b>ACCUEIL DES PÈLERINS</b> Relais Plein-Air, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)	sentier n <sup>o</sup> 26 + promenade de la Gatineau + retour par sentier n <sup>o</sup> 5 jusqu'au Relais Plein-Air	+/- 10 km; sentier partagé; gravier et pavé

**FIN DES MARCHES DE L'AQPAC – OUTAOUAIS EN 2018**