



Région de  
la capitale  
nationale

À vous de briller

# Escapade de fin de semaine pour femmes

Centre d'éducation  
en plein air du Y

Du vendredi 6 juin au  
dimanche 8 juin 2025

[ymcaottawa.ca](http://ymcaottawa.ca)



# Escapade de fin de semaine pour femmes

Du vendredi 6 juin au dimanche 8 juin 2025

**359 \$** pour une chambre individuelle

**299 \$** pour une chambre pour deux personnes

Plus les taxes applicables.

Consultez la page 8 pour obtenir plus de renseignements sur l'enregistrement.

Nous sommes ravis de vous inviter au Centre d'éducation en plein air du Y ce printemps pour y vivre une fin de semaine de camping inoubliable!

Située dans notre centre d'éducation en plein air pittoresque sur la berge de la rivière des Outaouais, cette escapade d'une fin de semaine est destinée à celles qui souhaitent explorer et se déconnecter de leur vie quotidienne. Nous encourageons les participantes à tirer pleinement parti de cette fin de semaine, qu'il s'agisse de passer quelques jours calmes et détendus dans la forêt ou d'une expérience concrète du camping au YMCA!

Tout au long de la fin de semaine, notre personnel animera diverses activités du camp, dont une promenade dans la nature, du tir à l'arc, de la planche à pagaie, de l'escalade et notre parcours de cordes en hauteur. Il s'agira d'activités ouvertes auxquelles vous pourrez participer. Notre personnel est composé d'expertes et d'experts en programmes qui ont hâte de vous accueillir et de créer une atmosphère chaleureuse.

**Le Centre d'éducation en plein air du Y s'est associé à Marchdale Massage pour offrir des services de massage privés de 30 minutes sur nos berges.** Samantha Storozuk, massothérapeute autorisée et copropriétaire de Marchdale Massage, compte des années d'expérience. Elle aime utiliser ses compétences pour aider sa clientèle à améliorer leur posture et à réduire leurs douleurs, particulièrement les personnes qui sont coincées toute la journée derrière un bureau. Elle se donne pour objectif de vous éduquer et de vous donner les moyens de mieux bouger.

Les places sont limitées. **Veillez ajouter ce service au moment de vous inscrire. Ajoutez une séance de 30 minutes à votre escapade d'une fin de semaine pour 81,50 \$ (plus TVH).**

Nous espérons que ce guide vous fournira des renseignements et des idées sur la fin de semaine passionnante que nous avons prévue pour vous. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des préoccupations. Nous avons hâte de vous voir au camp!

## Marisa Yeomans

Gestionnaire de programme et directrice du camp, Camp Otonabee  
outdoor.centre@ymcaottawa.ca | 613 832-1234  
1620, route Sixth Line, Dunrobin, ON K0A 1T0

# Horaires

L'escapade d'une fin de semaine comprend l'hébergement dans nos chalets pour la nuit, un plan de repas santé pour toute la fin de semaine ainsi que des activités pour atteindre vos objectifs.

VENDREDI 6 JUIN	SAMEDI 7 JUIN	DIMANCHE 8 JUIN
	<b>8h30</b> Petit-déjeuner au chalet	<b>8h30</b> Petit-déjeuner au chalet
	<b>9h15</b> Préparation pour la journée	<b>9:15AM</b> Préparation pour la journée
	<b>9h45</b> Choisissez votre propre aventure : • <i>Canot</i> • <i>Cordes en hauteur</i> • <i>Promenade dans la nature</i> • <i>Détente/temps personnel</i>	<b>9h30</b> Choisissez votre propre aventure : • <i>Yoga avec Kelsey</i> • <i>Parcours de cordes en hauteur statiques</i> • <i>Détente</i>
	<b>12h30</b> Dîner	<b>11h15</b> Préparation des valises et au revoir!
	<b>13h30</b> Choisissez votre propre aventure : • <i>Tir à l'arc</i> • <i>Mur d'escalade</i> • <i>Planche à pagaie</i> • <i>Détente/temps personnel</i>	
<b>18h00</b> Mot de bienvenue Arrivée et rangement des valises	<b>15h00</b> Yoga avec Kelsey	
<b>19h00</b> Réunion de bienvenue	<b>16h30</b> Temps libre/de détente	
<b>19h15</b> Activités pour faire connaissance	<b>17h15</b> Souper	
<b>20h00</b> Décoration de biscuits et boissons agréables	<b>18h30</b> Activité de groupe – Jeu-questionnaire	
<b>21h00</b> Feu de camp	<b>20h30</b> Feu de camp	
<b>22h00</b> Bonne nuit!	<b>21h30</b> Bonne nuit!	

(Toutes les activités sont facultatives)

## Choisir ou non de se lancer un défi

Pendant toutes ces activités, chaque personne a le contrôle total sur son niveau d'implication. Chaque personne a différents niveaux d'expérience et de confort. Nous vous encourageons à sortir de votre zone de confort tout au long des activités de la fin de semaine, mais nous reconnaissons également que cela peut être différent pour chaque personne. Veuillez respecter les différents niveaux de défis pour chaque participante, afin que toutes puissent vivre ensemble une fin de semaine positive et constructive.

# Que mettre dans sa valise pour le camp?

Lorsque vous vous préparez pour le camp, il est important de bien emporter tous les articles essentiels.

Pendant les mois de printemps, le temps peut être imprévisible et changer d'un jour à l'autre. Assurez-vous d'apporter de quoi vous habiller pour les journées ensoleillées et pluvieuses, ainsi que pour les soirées froides. Certaines de nos activités (cordes en hauteur/basses, tir à l'arc) exigent des chaussures fermées, alors veuillez en apporter en conséquence. Nous voulons que vous soyez à l'aise et bien préparée!

- Linge de lit
- Couverture/sac de couchage
- Oreiller

## Vêtements

- Chandails/chemises à manches longues
- T-shirts
- Sous-vêtements
- Chaussettes (paires supplémentaires)
- Pantalon confortable
- Tenue de yoga
- Shorts
- Coupe-vent/imperméable
- Vêtements de nuit
- Chapeau
- Serviette
- Chaussures de douche/sandales
- Chaussures de course (requis pour les cordes en hauteur ou l'escalade)
- Maillot de bain

## Fournitures

- Chaise de camping (pour le temps passé au bord de l'eau ou autour du feu de camp)
- Articles de toilette
- Shampoing et après-shampoing
- Savon
- Insectifuge
- Écran solaire
- Bouteille d'eau
- Lampe de poche

## Facultatif

- Draps pour lit simple
- Tapis de yoga/bloc de yoga
- Couverture ou serviette supplémentaire
- Coussin de méditation
- Parapluie
- Pantalon de pluie
- Livres, mots croisés, activités pour vous détendre au maximum au camp





1



2



3



4

- 1 Escalade sur paroi rocheuse
- 2 Chalets de vacances
- 3 Bâtiment Laishley
- 4 Parcours de cordes hautes

# À propos du Centre d'éducation en plein air du Y

## Restauration

Tous les repas sont inclus et seront servis sous forme de buffet. L'équipe de cuisine du Centre d'éducation en plein air du Y est composée exclusivement de personnel certifié en manipulation sécuritaire des aliments. Pour que nous puissions répondre aux besoins de tout le monde, veuillez nous informer de toute restriction alimentaire au moment de votre inscription. Si vous vous sentez plus à l'aise en apportant vos propres aliments, veuillez nous le faire savoir et nous les entreposerons dans la cuisine du chalet pour éviter d'attirer les animaux. Veuillez noter que les fruits à coque (noix) ne sont pas utilisés dans notre établissement.

## Une expérience de camp authentique

Tout comme nos campeurs et campeuses de nuit, les participantes à l'escapade d'une fin de semaine séjourneront dans nos chalets de nuit. Chaque chalet compte quatre chambres, et chaque chambre peut abriter de une à deux participantes pour cet événement. Les toilettes et les douches sont situées à une courte distance de marche des chalets. Assurez-vous d'apporter votre linge de lit pour dormir confortablement pendant votre séjour. Pour que tout le monde soit bien reposé pour les activités de la fin de semaine, les heures de tranquillité commenceront à 22 h.

## À propos de notre camp

Nous avons la chance d'être situés sur un magnifique territoire le long de la rivière des Outaouais. Il est très important que la propriété de notre camp et l'environnement naturel soient traités avec respect tout au long de votre visite.

Les valeurs de notre camp du Y sont l'honnêteté, la compassion, le respect, la responsabilité et l'inclusion. Au cours de cette escapade d'une fin de semaine, nous accueillons des personnes qui s'identifient comme femmes ou non binaires de toutes les nations, de tous les antécédents socioéconomiques, de toutes les sexualités, de toutes les cultures et de toutes les croyances religieuses. Veuillez nous faire savoir si vous avez des questions ou si vous avez besoin de mesures d'adaptation pour participer à nos programmes.

## Directions

Notre site est situé au 1620, Sixth Line Road à Dunrobin (Ontario). Dans votre GPS, notre Centre peut apparaître sous le nom « Camp Otonabee/Y Outdoor Centre ».

## Depuis l'autoroute 417 :

- 600 m – Restez à droite sur March Rd.
- 1,3 km – Tournez à droite sur Herzberg Rd.
- 2,9 km – Tournez à droite sur March Valley Rd.
- 4,5 km – Tournez à droite sur Cameron Harvey Rd.
- 3,0 km – Tournez à droite dans notre parc de stationnement.

Veuillez chercher la pancarte rouge du YMCA.

## Alcool et tabagisme

Le Centre d'éducation en plein air du Y est un site sans alcool et sans tabac. Nous nous réservons le droit de demander à toute personne de quitter un secteur de programme ou le site si la sécurité de nos participantes est menacée ou si la programmation est perturbée. Les médicaments en vente libre ne sont jamais autorisés sur notre site. Les personnes qui fument sont priées de le faire dans les endroits prévus à cet effet, que notre personnel leur indiquera à leur arrivée. Nous demandons à toutes de suivre ces règles pour nous assurer de respecter les autres et notre environnement.

## Tiques et herbe à puce

Prendre conscience des risques possibles dans l'environnement du camp est le meilleur moyen de s'assurer que tout le monde est bien préparé. Malheureusement, notre région est classée comme zone à risque élevé. Nous encourageons tout le monde à apporter des insectifuges contenant du DEET ou de l'icaridine, car ils sont les plus efficaces pour repousser les tiques, à marcher seulement sur les sentiers indiqués et à vérifier régulièrement l'absence de tiques après avoir passé du temps à l'extérieur. Notre personnel a reçu une formation sur le retrait approprié des tiques et sur les mesures à prendre. Veuillez consulter notre politique sur les tiques pour obtenir de plus amples renseignements.

L'herbe à puce peut aussi être présente au printemps. La meilleure façon d'éviter tout contact avec l'herbe à puce est de rester sur les sentiers identifiés. Vous en trouverez le long de nos sentiers, alors nous encourageons tout le monde à être conscient de son environnement également sur les sentiers. Si vous entrez en contact avec de l'herbe à puce, veuillez en informer un membre du personnel et nous vous indiquerons le traitement approprié.



# Escapade de fin de semaine pour femmes

Du vendredi 6 juin au dimanche 8 juin 2025

**359 \$** pour une chambre individuelle

**299 \$** pour une chambre pour deux personnes

Plus les taxes applicables.

Consultez la page 8 pour obtenir plus de renseignements sur l'enregistrement.

Pour vous inscrire, rendez-vous à l'adresse [ycampsottawa.campbrainregistration.com](http://ycampsottawa.campbrainregistration.com).

1. Créez votre compte CampBrain ou, si vous avez déjà un compte familial, ouvrez simplement une session.
2. Créez des profils pour chaque personne que vous souhaitez inscrire.
3. Sélectionnez le programme et les options auxquels vous souhaitez vous inscrire. Vous aurez 30 minutes pour terminer l'inscription à partir de ce moment.
4. Remplissez tous les formulaires.
5. Choisissez le mode de paiement qui vous convient le mieux. Les frais du programme peuvent être payés par Visa, Mastercard ou Visa/Mastercard Debit.
6. Vérifiez vos choix de programme, puis saisissez les détails de votre carte de crédit. Cliquez sur « Envoyer ».
7. Si votre inscription a été acceptée, un écran de confirmation s'affichera et vous recevrez aussitôt un courriel de confirmation. (Si votre page d'inscription indique que l'inscription est en cours de traitement, cette dernière a bien été prise en compte. Le système prend un moment pour réfléchir. Revenez à cette page plus tard ce jour-là et vous verrez alors l'icône d'enregistrement.)
8. Félicitations — Vous êtes maintenant inscrite!

## Centre d'éducation en plein air du Y

1620, ch Sixth Line  
Dunrobin, ON K0A 1T0  
T: 613-832-1234

[outdoor.centre@ymcaottawa.ca](mailto:outdoor.centre@ymcaottawa.ca)

[ymcaottawa.ca](http://ymcaottawa.ca)

À vous de briller  Région de la capitale nationale