



9. L'ÉTÉ DANS LA CAPITALE

Avec le temps chaud de l'été, les occasions de sortir et d'explorer la région de la capitale nationale ne manquent pas. La Commission de la capitale nationale (CCN), par ses parcs, ses sentiers, ses promenades et ses événements, offre des activités pour tous.

Activités vedettes de l'été (source)

- **Marche et randonnée** : La capitale regorge d'endroits où vous pouvez pratiquer ces activités. Les possibilités sont infinies! Nommons notamment les sentiers du parc de la Gatineau et de la Ceinture de verdure, les sentiers pavés polyvalents d'Ottawa ou de Gatineau et les promenades réservées à la mobilité active.
- **Promener son chien** : Du 15 avril au 30 novembre, les chiens en laisse sont les bienvenus sur la plupart des sentiers de la CCN. Ces sentiers comprennent ceux du Sentier de la capitale et des parcs urbains, et la plupart des sentiers du parc de la Gatineau et de la Ceinture de verdure. Cela fait plus de 500 kilomètres de sentiers où gambader pour votre toutou!
- **Vélo** : La région de la capitale nationale ne manque pas de ressources pour les cyclistes. Il y a des pistes et des voies cyclables pour tous les degrés d'habileté. En plus des 200 kilomètres de sentiers polyvalents du réseau du Sentier de la capitale, près de 50 kilomètres de sentiers sont réservés à la mobilité active en été. Ces parcours de vélo vous feront voir certains des endroits les plus pittoresques de la région.
- **Piquenique** : Rien n'évoque plus l'été qu'un piquenique! La plupart des parcs urbains de la CCN offrent des endroits parfaits pour casser la croûte. Dans le parc de la Gatineau et la Ceinture de verdure, il y a des aires de piquenique couvertes et à ciel ouvert.
- **Baignade** : Fuyez les grandes chaleurs en vous rendant à l'une des sept plages de la région entretenues par la CCN ou à la Maison riveraine de la CCN, qui dispose d'une zone de baignade surveillée. La plupart sont équipées de tables à piquenique, de vestiaires, de toilettes et de stationnements pratiques.
- **Canoë, kayak et autres sports nautiques** : Dans la région de la capitale nationale, bon nombre de lacs et de rivières méritent d'être découverts. Choisissez votre embarcation et passez un moment tranquille sur l'eau. En canot, en kayak, en chaloupe ou en planche à pagaie, le port de la veste de sauvetage est obligatoire sur l'eau.



Fait amusant : Chaque weekend, de mai à octobre, la CCN réserve des promenades sans autos à la mobilité active, à Ottawa. Emprunter une route sans autos est un excellent moyen de voir la région de la capitale nationale dans toute sa splendeur, de façon divertissante, sûre et écologique. (source)