

Activité physique  
**Parcours  
de marche**

Objectif  
*bien-être*

# CHSLD Benjamin-Victor-Rousselot

Tous les départs se font à l'entrée principale située sur la rue Sherbrooke Est

Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

## 1) Trajet du Quartier

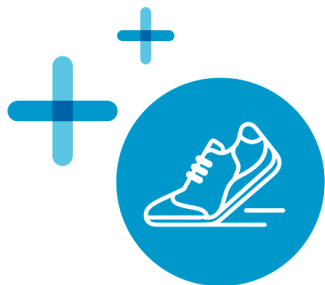
1,30 km (19 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Dickson. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la place De Jumonville. Tourner à gauche.

Revenir sur vos pas. Marcher jusqu'à la rue Dickson. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite pour revenir au CHSLD.

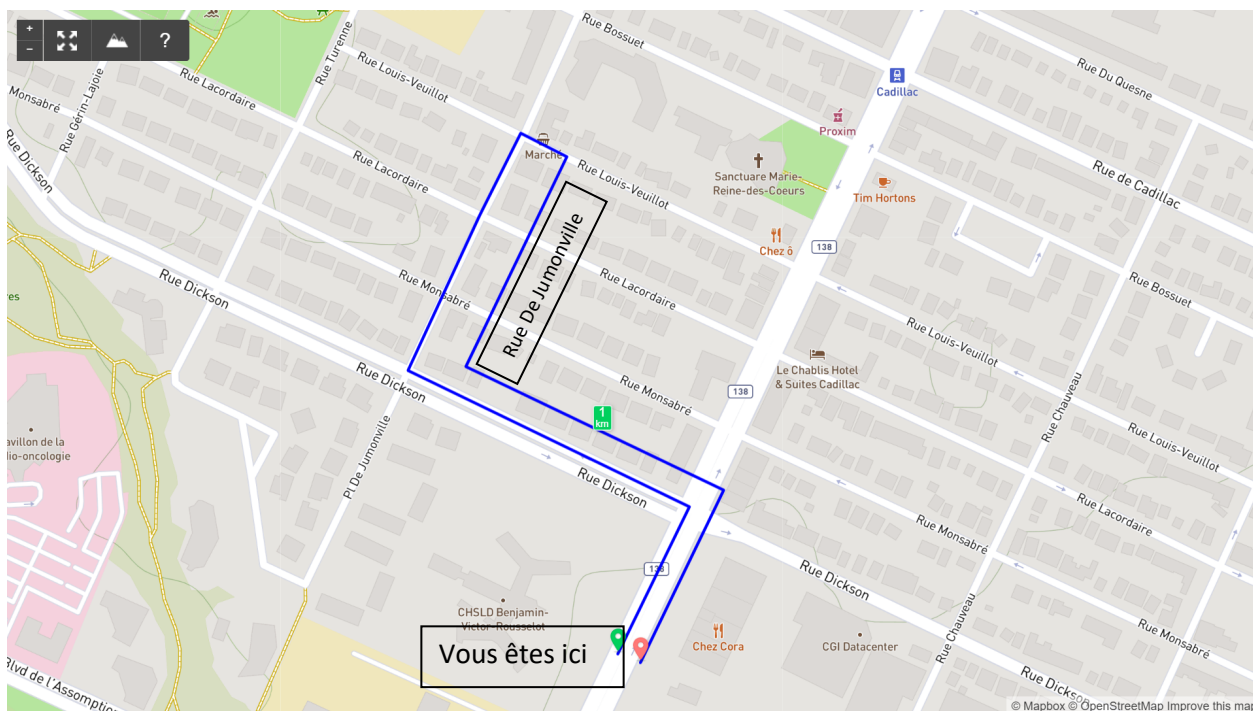




## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

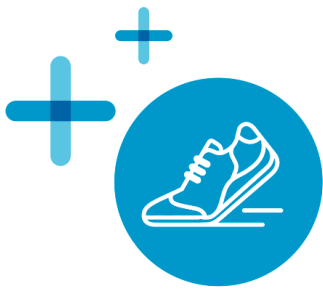
### 2) Trajet De Jumonville 1,28 km (19 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Dickson. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue De Jumonville. Tourner à droite. Dépasser la rue Louis-Veuillot. Marcher jusqu'au 5855 rue de Jumonville. Si vous le voulez, entrez dans ce marché! Offrez-vous une collation santé.

À la sortie du marché, tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Dickson. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke Est. Tourner à droite. Marcher jusqu'au CHSLD.





## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

### Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

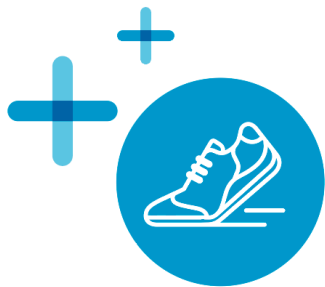
#### 1) Trajet Pierre-Bédard 1,89 km (28 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Monsabré. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Turenne et tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Lacordaire. Tourner à gauche. À votre droite se trouve le parc Pierre-Bédard. Entrez faire un tour sympathique! Il y a des tables à pique-nique pour vous reposer.

Sortir du parc par la rue Turenne et continuer tout droit sur la rue Louis-Veuillot. Marcher jusqu'à la rue De Jumonville. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Lacordaire. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à droite. Marcher jusqu'au CHSLD.

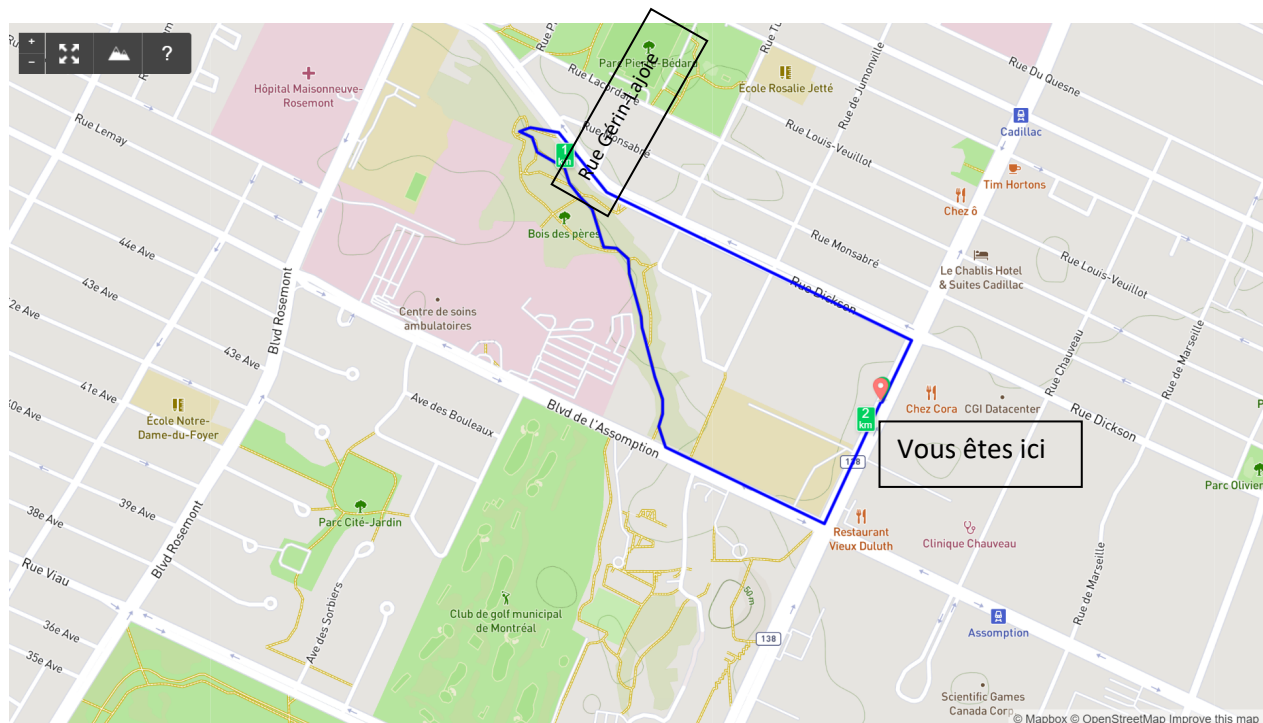




## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

### 2) Trajet Bois des Pères 2,06 km (31 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke Est. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Dickson. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Gérin-Lajoie. À votre gauche, il y a l'entrée du Bois des Pères. Entrez faire un tour sympathique!

Rester sur le chemin en haut du Bois des Pères et sortir du boisé par le boulevard de l'Assomption.

Tourner à gauche et descendre la côte jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à gauche et marcher jusqu'au CHSLD.

