

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien + être

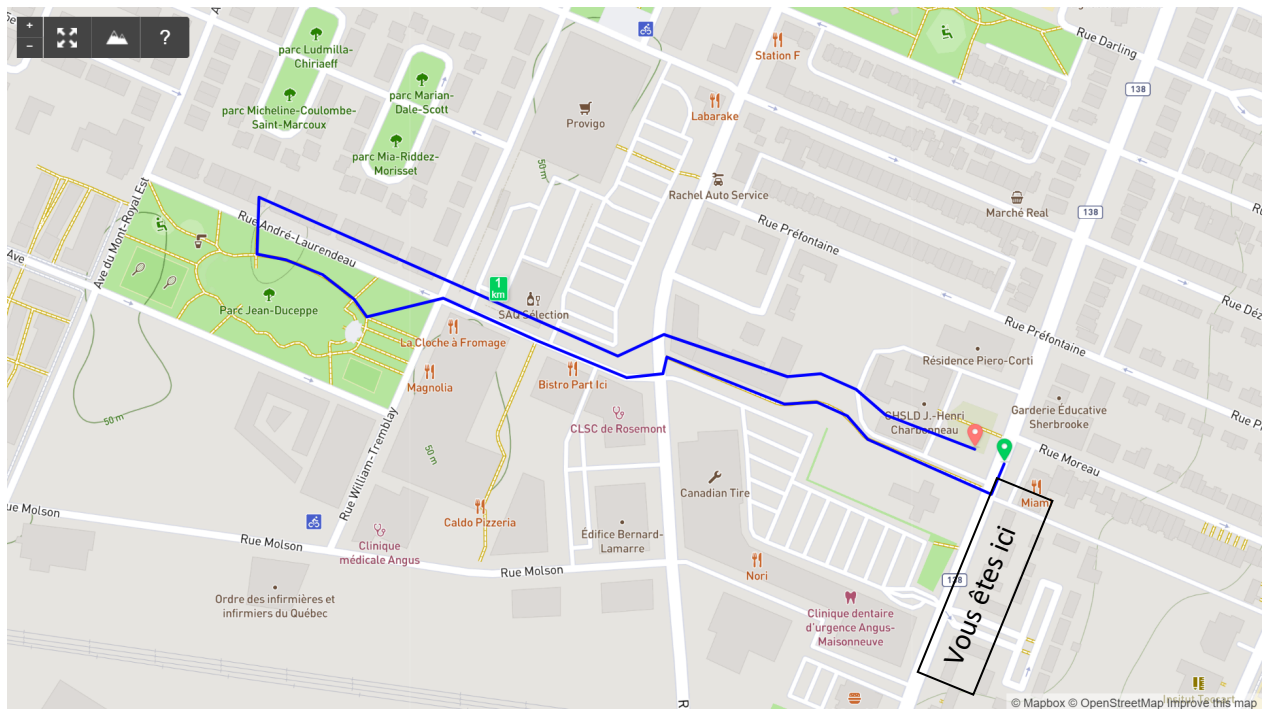
CHSLD J.-Henri Charbonneau

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

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

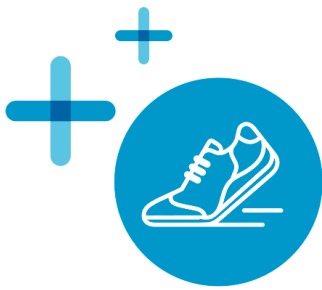
1) Trajet Parc Jean-Duceppe

1,44 km (22 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke. Tourner à droite. À côté de la tour de condominiums, il y a un passage menant à la rue Rachel. Au début de ce passage, il est écrit : *passage piétonnier vers la rue Rachel*. Traverser ce passage. Marcher jusqu'à la rue William-Tremblay. Entrer dans le parc Jean-Duceppe pour un tour sympathique!

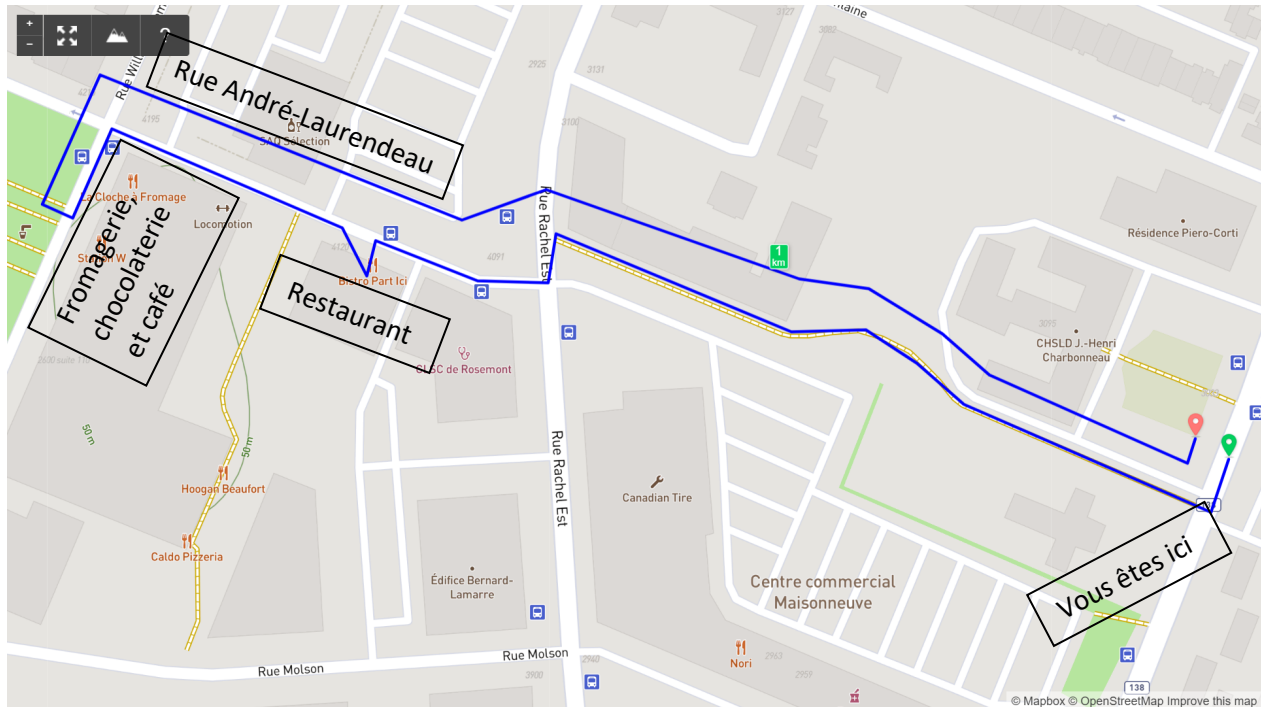
Sortir du parc par la rue André-Laurendeau. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Rachel. Marcher jusqu'au passage piétonnier traversé au début du trajet. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

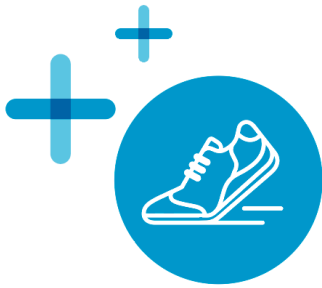
Objectif
bien-être

2) Trajet Gourmand 1,21 km (18 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke. Tourner à droite. À côté de la tour de condominiums, il y a un passage menant à la rue Rachel. Au début de ce passage, il est écrit : *passage piétonnier vers la rue Rachel*. Traverser ce passage. Marcher jusqu'à la rue Rachel. Traverser la rue pour aller de l'autre côté de la rue Rachel. Marcher sur la rue André-Laurendeau. À votre gauche, au 4090 rue André-Laurendeau, il y a un restaurant de réinsertion sociale. Si vous le voulez, allez y chercher votre repas. Vous avez droit à un rabais comme vous travaillez dans le secteur! Il suffit de présenter votre carte d'employé.

En sortant du restaurant, tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue William-Tremblay. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue William-Tremblay où vous trouverez une fromagerie, une chocolaterie et un café. Si vous le voulez, offrez-vous une petite douceur! En sortant, revenir sur la rue André-Laurendeau et tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Rachel. Traverser de l'autre côté de la rue Rachel. Marcher jusqu'au passage piétonnier traversé au début du trajet. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au CHSLD.



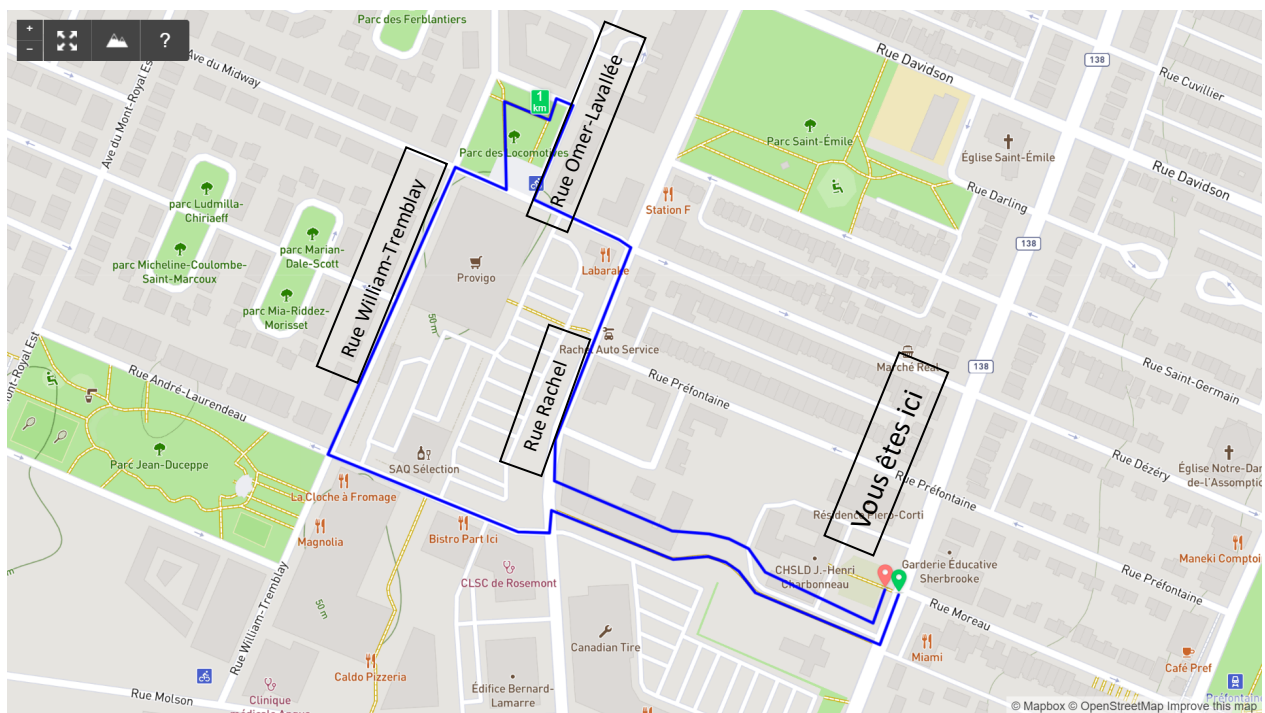
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

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

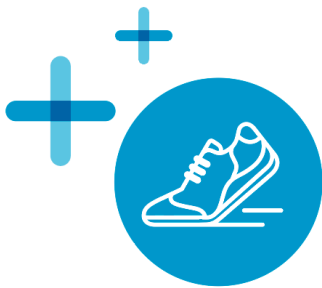
1) Trajet Locomotives

1,77 km (27 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke. Tourner à droite. À côté de la tour de condominiums, il y a un passage menant à la rue Rachel. Au début de ce passage, il est écrit : *passage piétonnier vers la rue Rachel*. Traverser ce passage. Marcher jusqu'à la rue William-Tremblay. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Midway. Avant cette rue et à votre droite, vous verrez les anciennes usines servant à construire le matériel pour les trains. C'est pourquoi ce secteur s'appelle les Shop Angus!

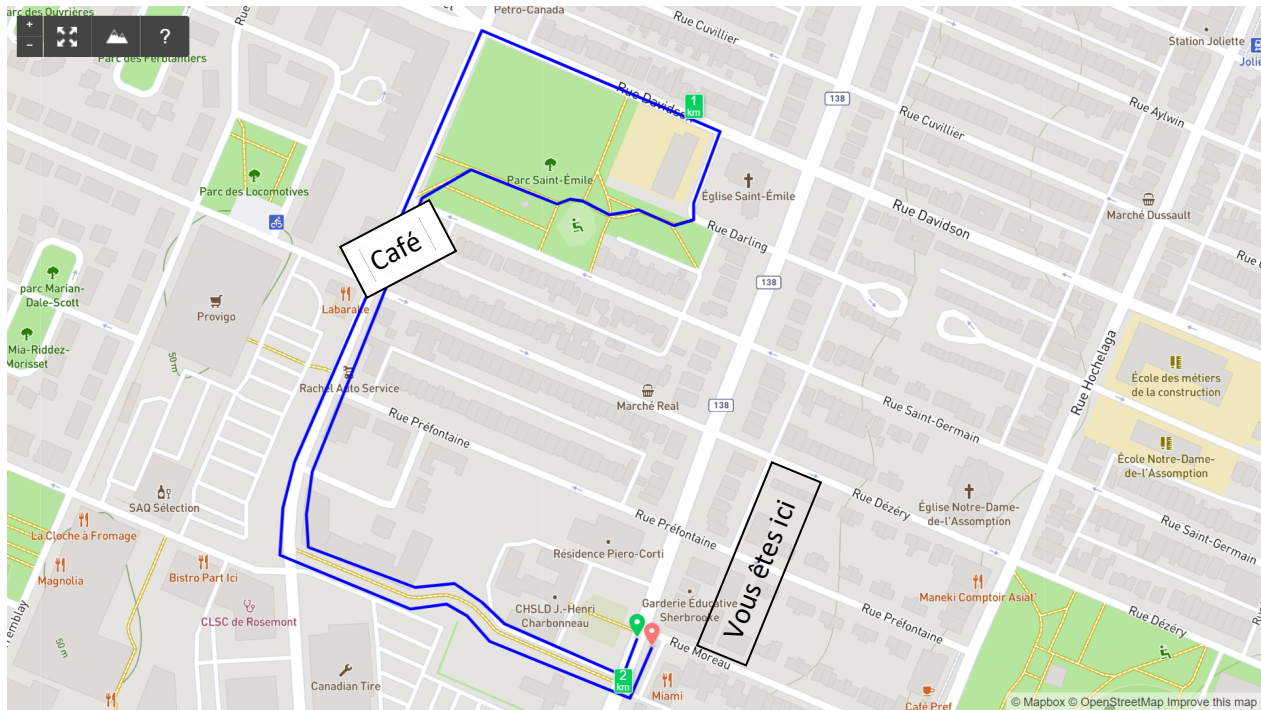
À l'avenue Midway, tourner à droite. Entrer dans le parc des Locomotives. Vous verrez des photos de l'époque! Faites un petit tour sympathique. Sortir du parc par la rue Omer-Lavallée. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'avenue Midway. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Rachel. Tourner à droite. Dépasser la rue Préfontaine. Marcher jusqu'au passage piétonnier traversé au début du trajet. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à gauche et marcher jusqu'au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Café et Parc Saint-Émile 2,05 km (31 minutes)



Vous êtes sur la rue Sherbrooke. Tourner à droite. À côté de la tour de condominiums, il y a un passage menant à la rue Rachel. Au début de ce passage, il est écrit : *passage piétonnier vers la rue Rachel*. Traverser ce passage. Marcher jusqu'à la rue Rachel. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Saint-Germain. Si vous le voulez, il y a un café au 3240 rue Rachel Est. Il se trouve à votre droite. À votre sortie du café, marcher jusqu'à la rue Saint-Germain. Tourner à droite. Entrer dans le parc Saint-Émile. Faites un tour sympathique! Admirez les grands arbres de ce parc.

Sortir du parc par la rue Darling. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Davidson. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Rachel. Tourner à gauche. Dépasser la rue Préfontaine. Marcher jusqu'au passage piétonnier traversé au début du trajet. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à gauche pour revenir au CHSLD.