

Activité physique  
**Parcours  
de marche**

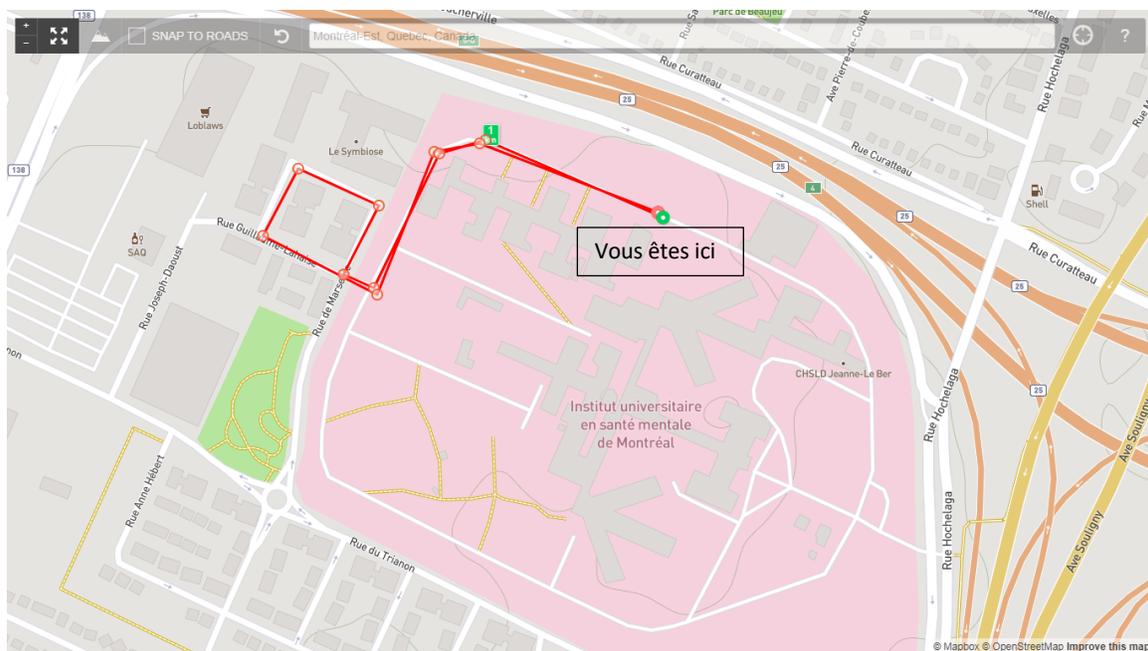
Objectif  
*bien-être*

# Institut universitaire en santé mentale de Montréal

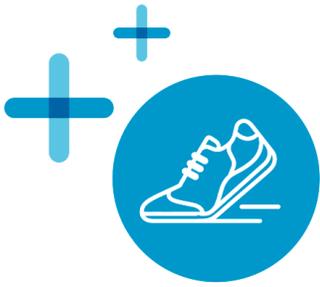
Des pavillons Bédard et Cloutier  
Tous les départs se font de l'entrée du Pavillon Cloutier

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

## 1) Trajet Le Symbiose 1,18 km (18 minutes)



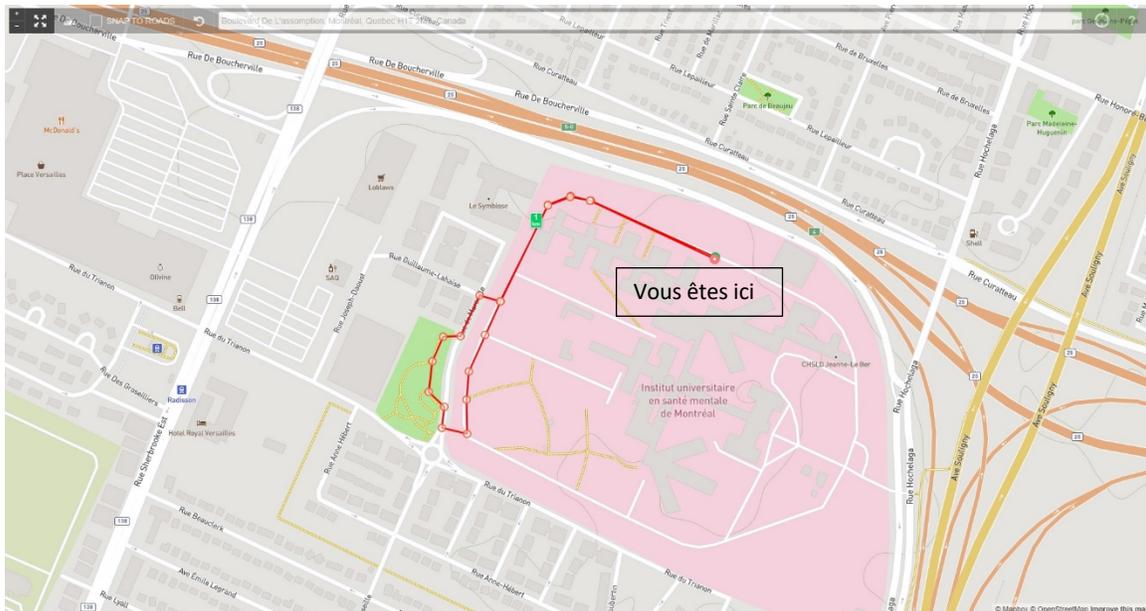
Sortir et tourner à gauche. Suivre la piste cyclable autour de l'Institut et sortir au nord, sur la rue Guillaume-Lahaise. Continuer jusqu'à la rue Cléopâtre-Têtu et tourner à droite. Faire le tour du bloc et revenir à l'Institut par la rue Guillaume-Lahaise.



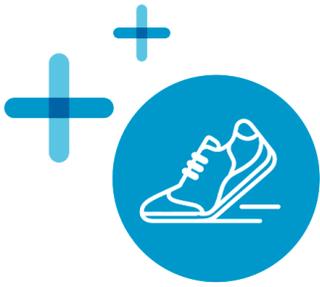
## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

### 2) Trajet En passant par le Parc 1,29 km (19 minutes)



Sortir et tourner à gauche. Suivre la piste cyclable autour de l'Institut et sortir au bout du stationnement à droite, sur la rue Guillaume-Lahaise. Tourner à gauche sur la rue de Marseille, faire un petit tour de parc, traverser la rue au coin et revenir par la piste cyclable de l'Institut.

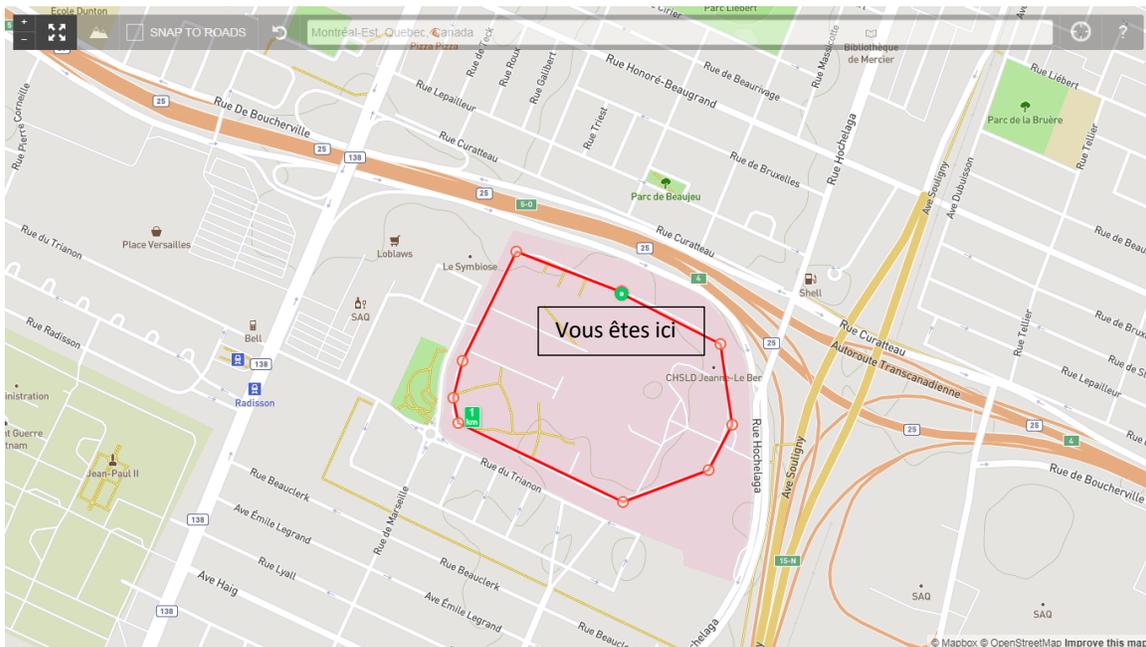


## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

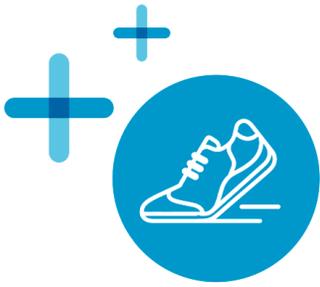
### Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

#### 1) Trajet Le tour de l'Institut 1,6 km (24 minutes)



Sortez de l'Institut et faites le tour sur la piste cyclable. Ça fonctionne de l'endroit et dans le sens de votre choix. Profitez-en pour arrêter aux bancs de parc situés autour et faire les exercices suggérés sur certains d'entre eux. Utilisez l'application [Trekfit](#) pour vous aider.





## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
*bien + être*

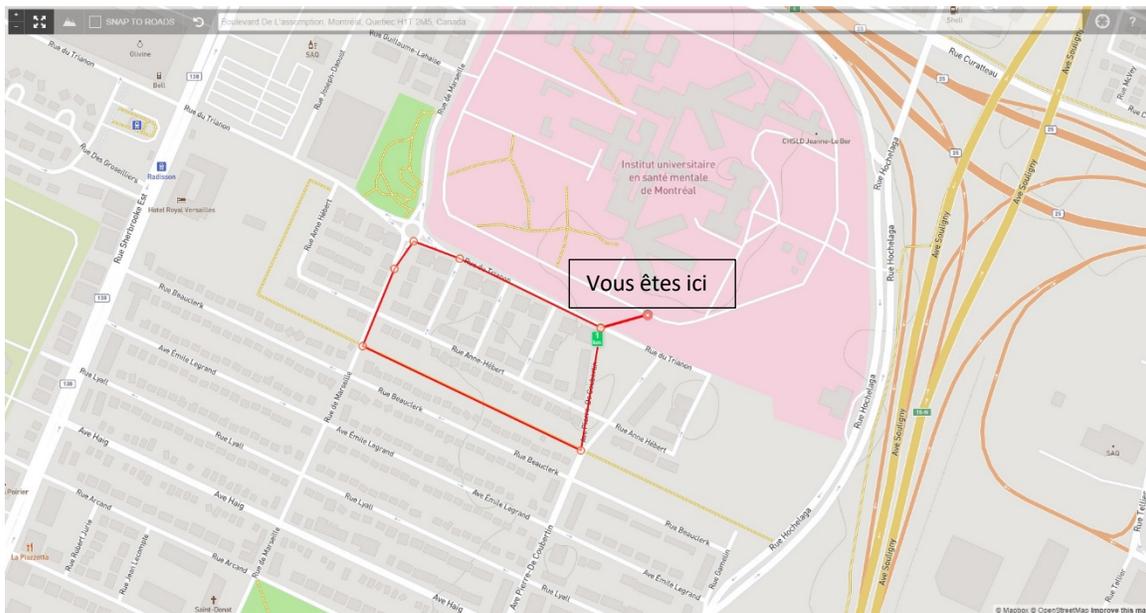
### Du pavillon LaHaise

Tous les départs se font de l'entrée du pavillon LaHaise

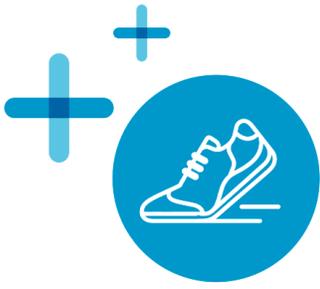
## Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

### 1) Trajet Un petit tour sur le chemin piétonnier

1,10 km (16 minutes)



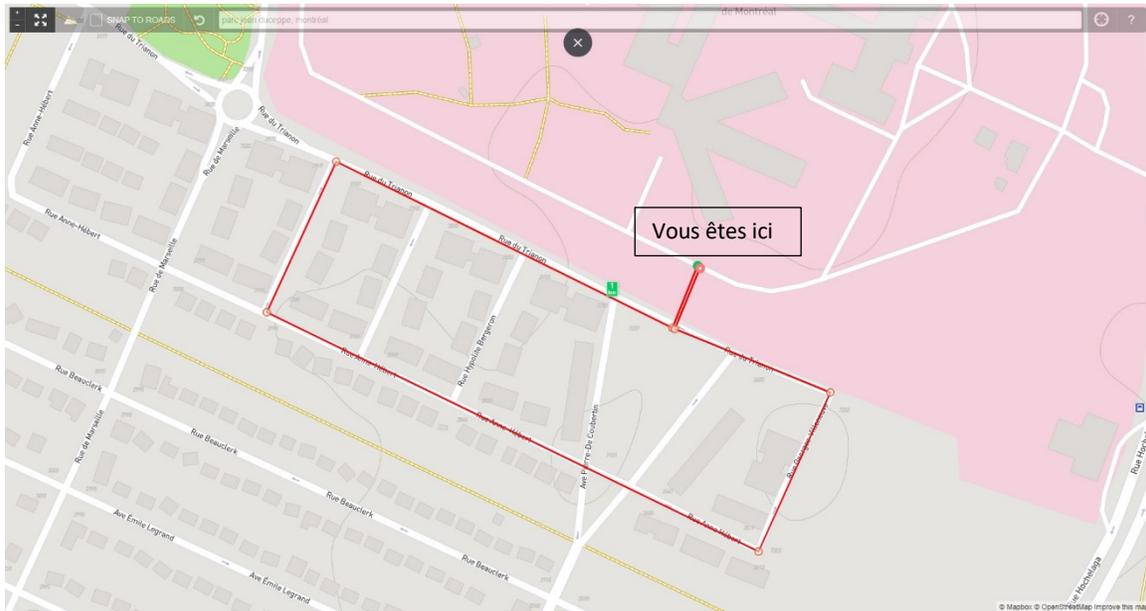
Sortir du Pavillon Lahaise et traverser le P5 pour aller marcher à droite sur la rue du Trianon. Tourner à gauche à la rue de Marseille et, juste après la rue Anne-Hébert, tourner à gauche sur le chemin piétonnier. Tourner à gauche à la première rue croisée (avenue Pierre-De-Coubertin) et revenir à l'Institut par le même chemin.



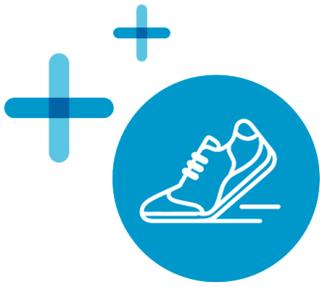
## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien + être

### 2) Trajet Trianon-Anne-Hébert 1,09 km (16 minutes)



Sortir et passer à travers le stationnement P5. Tourner à gauche sur la rue du Trianon, à droite sur la rue Georges-Villeneuve, puis à droite sur la rue Anne-Hébert. À la rue Gratien-Gélinas, tourner à droite et revenir à l'Institut en tournant à droite sur la rue du Trianon.

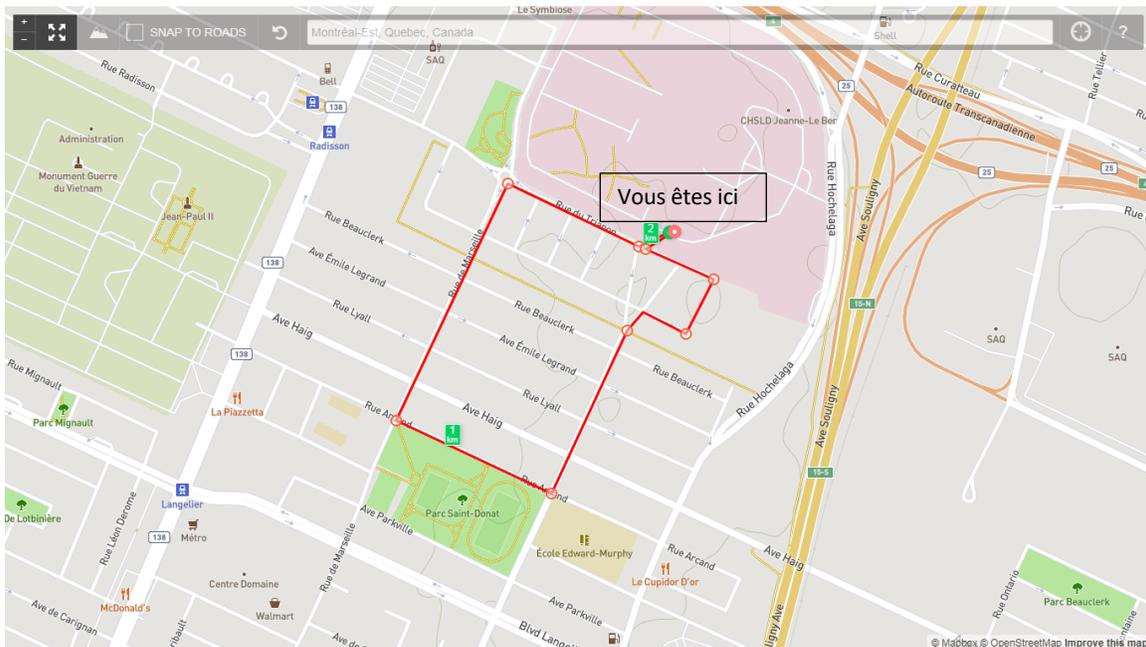


## Activité physique Parcours de marche

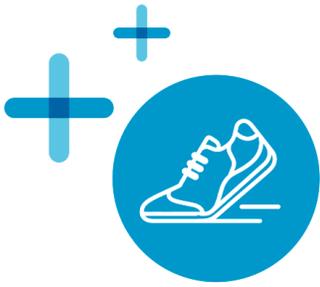
Objectif  
bien-être

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

#### 1) Trajet de Marseille 2,05 km (31 minutes)



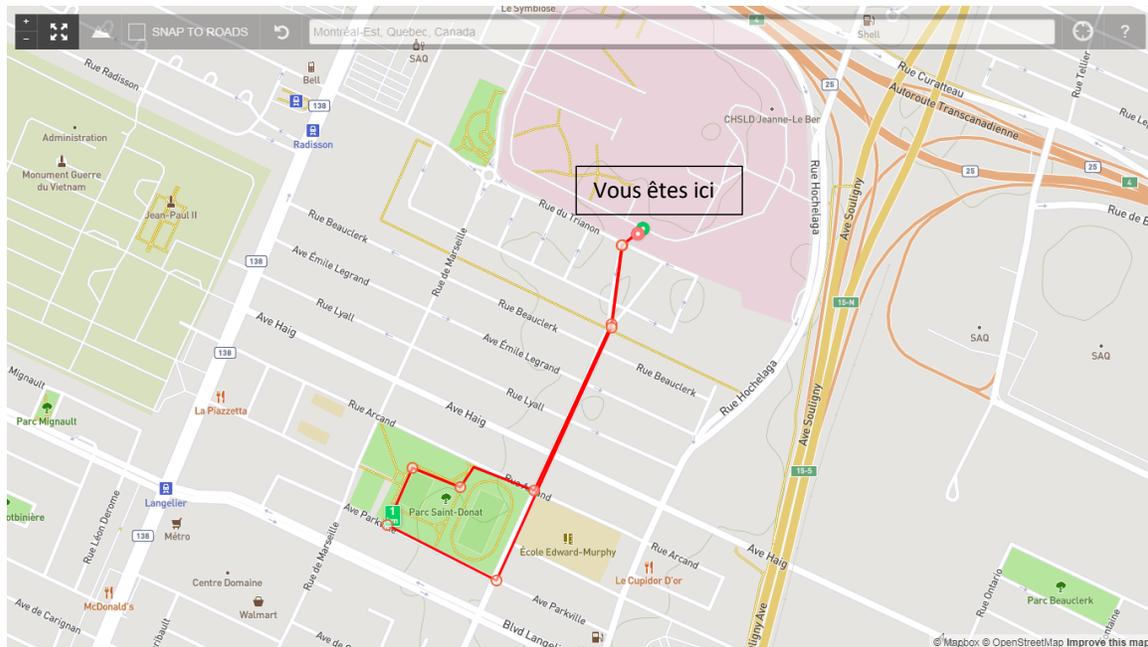
Sortir et passer à travers le stationnement P5. Tourner à gauche sur la rue du Trianon, à droite sur la rue Georges-Villeneuve, puis à droite sur la rue Anne-Hébert. Tourner immédiatement à gauche sur l'avenue Pierre-De-Coubertin et continuer jusqu'à la rue Arcand. Prendre à droite et longer le parc jusqu'à la rue de Marseille. Tourner à droite sur de Marseille et encore à droite sur la rue du Trianon pour revenir à l'Institut.



## Activité physique Parcours de marche

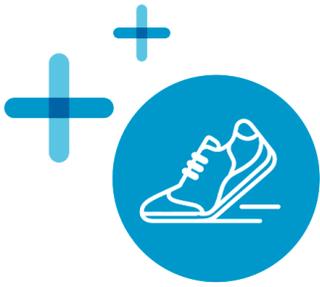
Objectif  
bien-être

### 2) Trajet Le Parc Saint-Donat 1,98 km (30 minutes)



Sortir et passer à travers le stationnement P5 pour se retrouver sur l'avenue Pierre-De-Coubertin. Continuer tout droit jusqu'au parc Saint-Donat, au coin de la rue Arcand. Traverser le parc par les sentiers au nord de la piste de marche/course jusqu'à l'avenue Parkville, tourner à gauche vers l'avenue Pierre-De-Courbertin, puis à gauche sur cette rue pour revenir à l'Institut.

Si vous avez un peu de temps, faire le tour de la piste en gravier avant de sortir du parc.



## Activité physique Parcours de marche

Objectif  
bien-être

### 3) Trajet Le grand tour du chemin piétonnier 2,29 km (34 minutes)



Sortir et tourner à gauche sur la piste cyclable qui longe l'Institut. Prendre la sortie vers la rue Hochelaga et tourner à droite sur cette rue. Marcher près de 500 mètres et, un peu plus loin, tourner à droite sur le chemin piétonnier. Parcourir près d'un kilomètre, jusqu'au bout du chemin, et tourner à droite pour suivre le sentier jusqu'à la rue du Trianon. Traverser au rond-point pour retourner sur la piste cyclable autour de l'Institut et revenir au point de départ.

