

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien-être

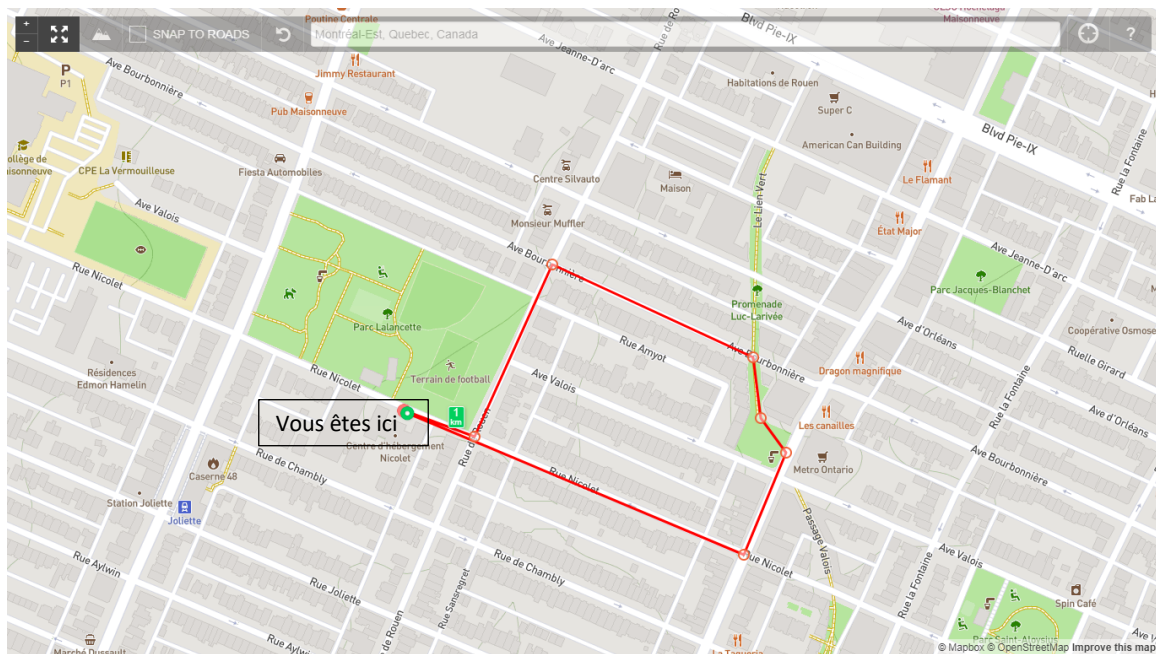
CHSLD Nicolet

Tous les départs se font de l'entrée principale sur la rue Nicolet

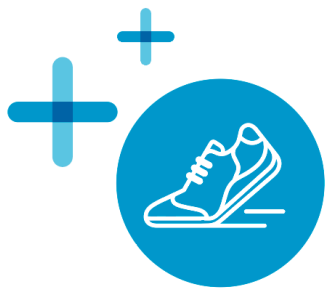
Trajets d'environ 15 minutes (entre 1500 et 2000 pas)

1) Trajet Un p'tit kilomètre

1,05 km (16 minutes)



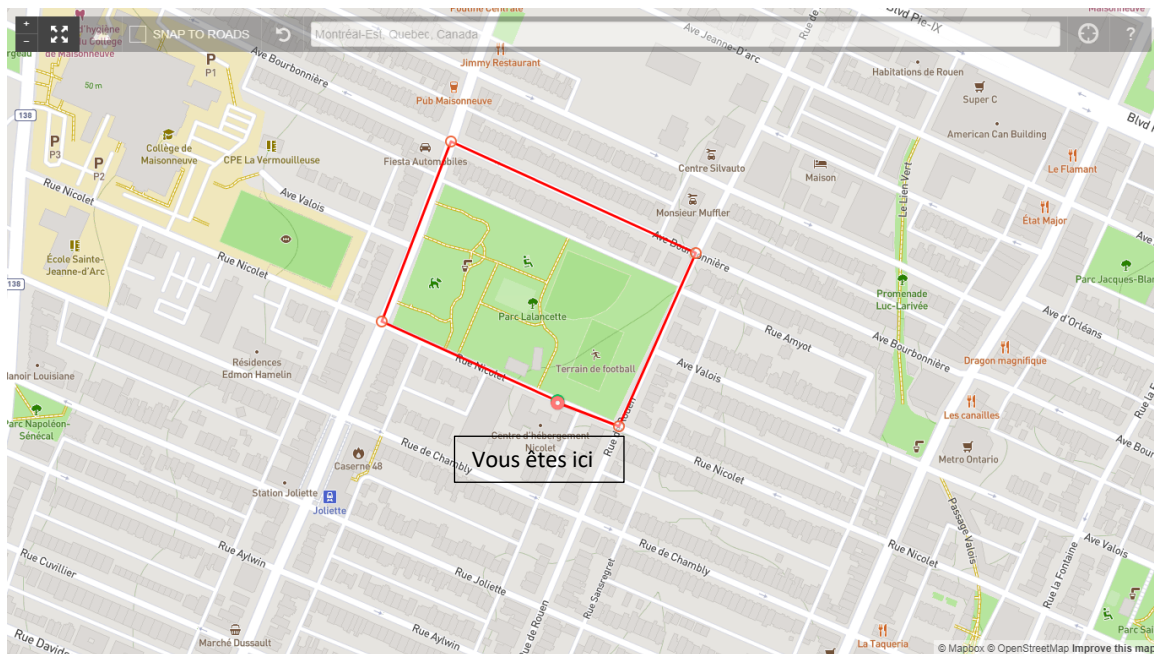
Sortir et prendre la rue Nicolet vers la droite jusqu'au coin de la rue. Tourner à gauche sur la rue de Rouen jusqu'à l'avenue Bourbonnière, puis tourner à droite sur celle-ci. Avant d'arriver à la rue Ontario, il y a sur la droite un accès vélo/piéton asphalté. Prendre ce chemin jusqu'à la rue Ontario et aller sur la droite pour reprendre à la rue Nicolet vers le nord pour revenir au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

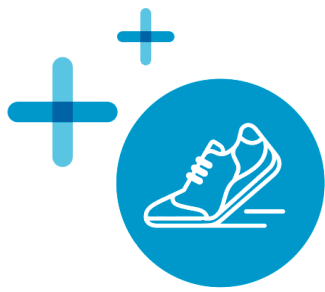
Objectif
bien-être

2) Trajet Un petit tour du parc 0,90 km (14 minutes)



Prendre la rue Nicolet à gauche jusqu'à la rue Hochelaga. Tourner à droite pour suivre le parc et se rendre jusqu'à l'avenue Bourbonnière. Tourner à droite et marcher jusqu'à la rue de Rouen. Tourner encore à droite et vous serez sur votre retour en tournant de nouveau à droite sur la rue Nicolet.

Il y a toujours l'option de marcher dans le parc et y trouver les installations TrekFit pour un supplément d'exercices (télécharger [l'application Trekfit](#) pour avoir accès à tous les vidéos d'entraînement).



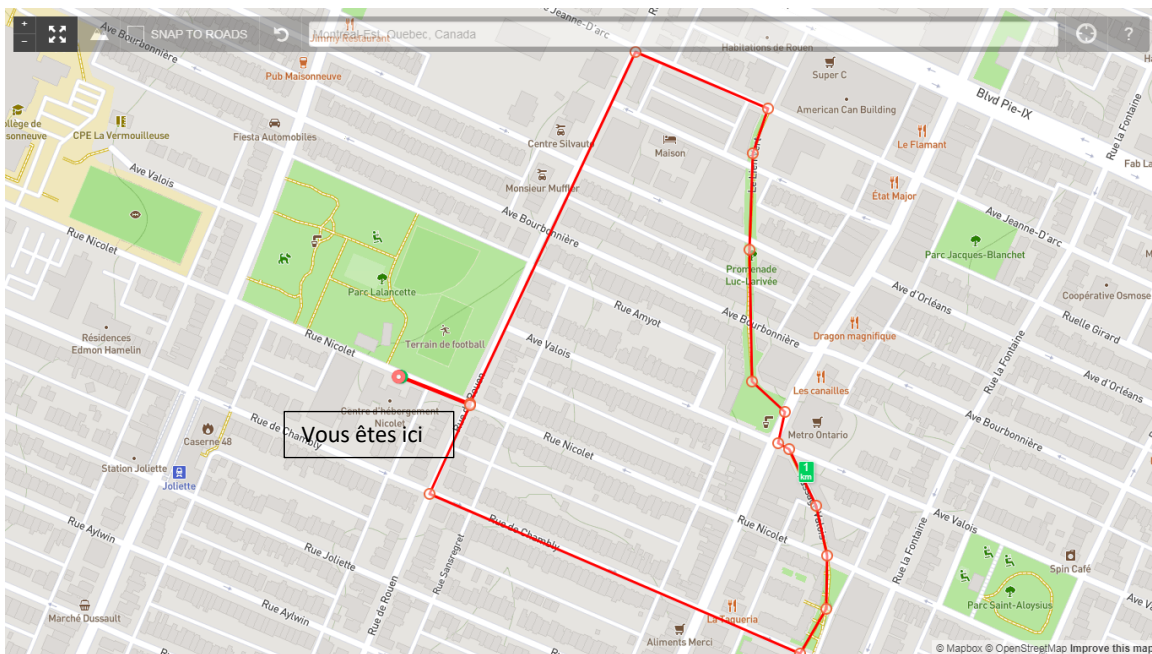
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

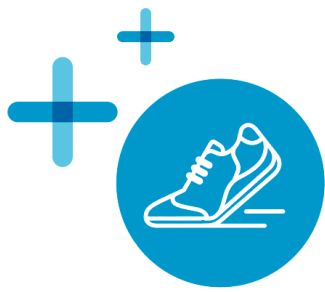
Trajets d'environ 30 minutes (entre 3000 et 4000 pas)

1) Trajet Découverte

1,75 km (26 minutes)



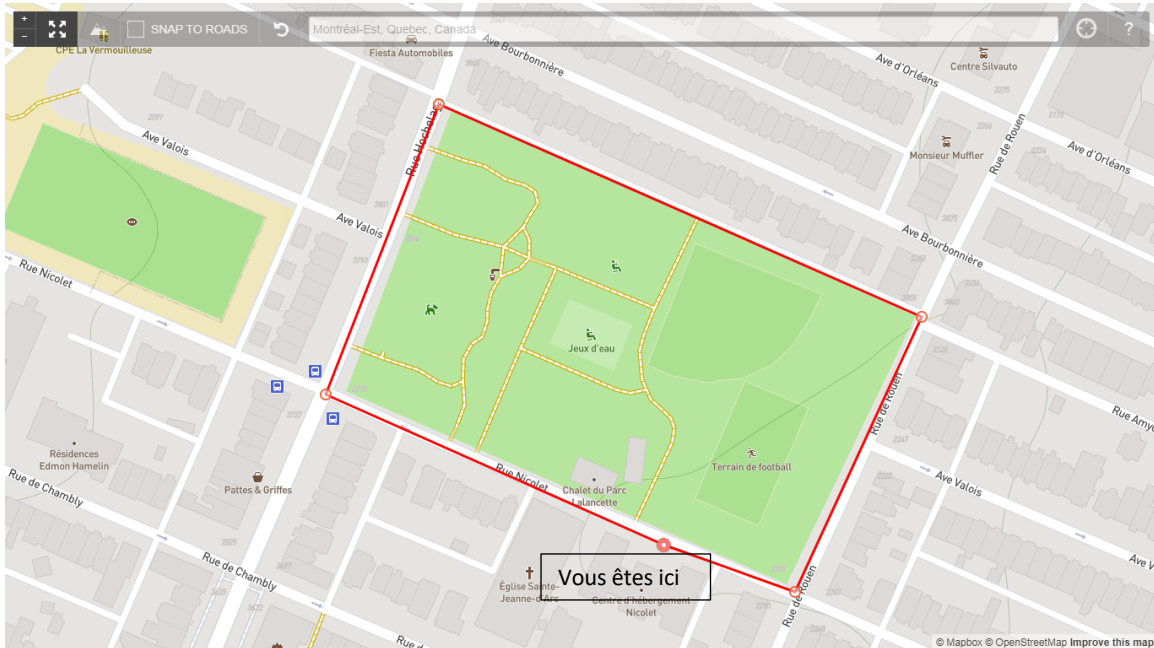
Sortir et descendre la rue Nicolet vers la droite jusqu'au coin de la rue. Tourner à gauche sur la rue de Rouen jusqu'à l'avenue Jeanne-d'Arc et tourner à droite sur celle-ci. À environ 100 m, vous trouverez sur votre droite un accès vélo/piéton asphalté. Prendre ce chemin jusqu'à la place Valois. À cet endroit, traverser la rue Ontario et le chemin se poursuit juste au sud de la rue Ontario sur la rue Valois. Prendre ce chemin jusqu'à la rue Chambly, puis tourner à droite sur celle-ci pour revenir à la rue de Rouen. Tourner à droite et vous retrouverez la rue Nicolet pour le retour au CHSLD.



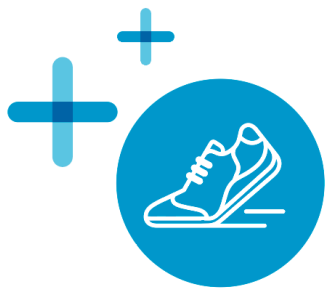
Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet Un doublé du parc 0,82 mètres x 2= 1,64 km (25 minutes)



Suivre le tour du parc par le trottoir. Faire le tour du parc deux fois donne la distance indiquée. Si vous avez encore du temps pour pouvez essayer quelques exercices sur les installations [Trekfit](#) qui sont installées dans le parc, en suivant les vidéos disponibles sur l'application du même nom.

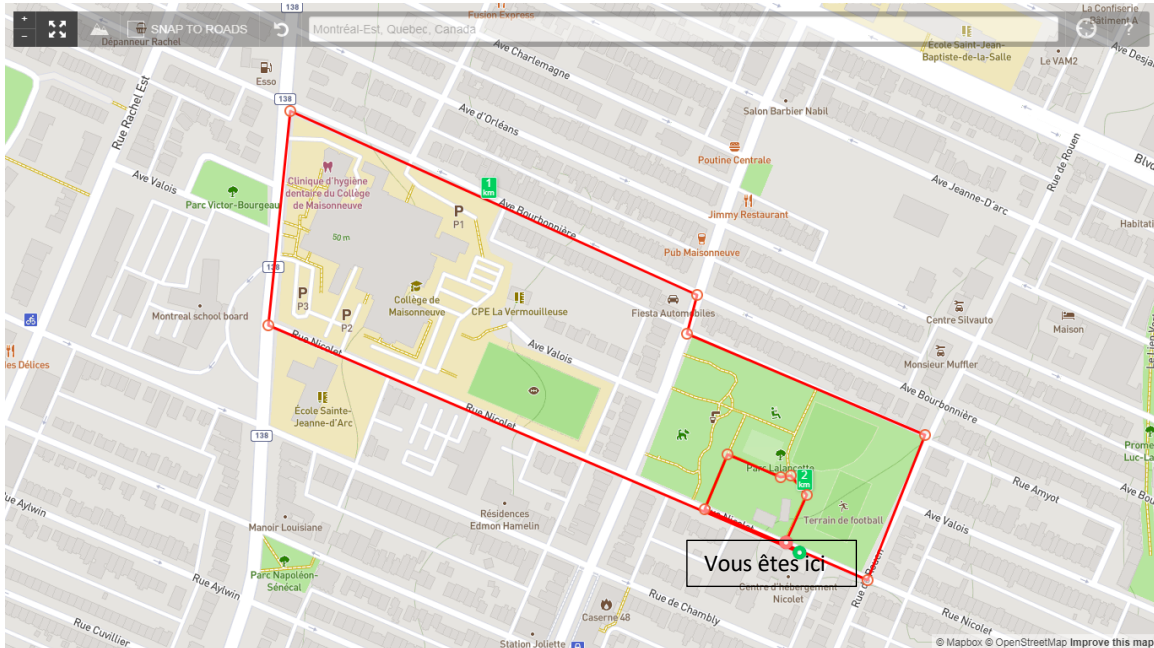


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien + être

3) Trajet Un petit tour du quartier et un peu de cardio

2 km (30 minutes)



Tourner à droite à la sortie, en prenant la rue Nicolet vers le sud. Tourner à gauche sur de Rouen, puis à gauche encore en face de la rue Amyot de façon à contourner le parc. Une fois rendu au coin de la rue Hochelaga, tourner à droite pour aller chercher l'avenue Bourbonnière. Tourner à gauche et monter la côte jusqu'à la rue Sherbrooke.

Tourner à gauche jusqu'à la rue Nicolet, puis descendre la rue Nicolet vers le CHSLD. Une fois rendu au parc à nouveau, faire un petit détour dans celui-ci pour aller chercher une distance de 2 km.