

Activité physique
**Parcours
de marche**

Objectif
bien + être

CHSLD Judith-Jasmin

Tous les départs se font sur la rue Bisailon

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

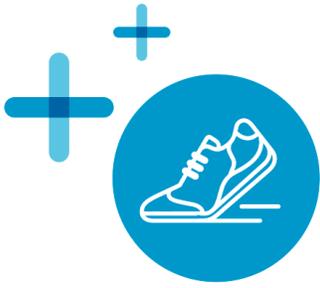
1) Trajet Parc Thomas-Chapais

0,83 km (13 minutes)



Vous êtes sur la rue Bisailon. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Pierre-Bernard. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue de Grosbois. Vous êtes à l'entrée du parc Thomas-Chapais! Saviez-vous que c'est un des plus grands boisés de l'Est?

Pour revenir au CHSLD, marcher sur la rue de Grosbois jusqu'à la rue Joffre. Tourner à gauche sur la rue Joffre. Tourner à gauche sur la rue Bisailon pour revenir au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

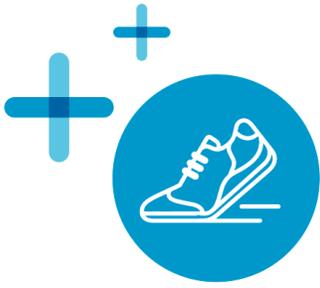
2) Trajet de la Boulangerie

1 km (15 minutes)



Vous êtes sur la rue Bisillon. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Pierre-Bernard. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à gauche. Marcher jusqu'au 8990 rue Sherbrooke. Si vous le voulez, entrez dans la boulangerie!

À la sortie de la boulangerie, tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Desmarteau. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue de Teck. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Joffre. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Bisillon. Tourner à droite pour revenir au CHSLD.



Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

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

1) Trajet de la Petite randonnée en ville

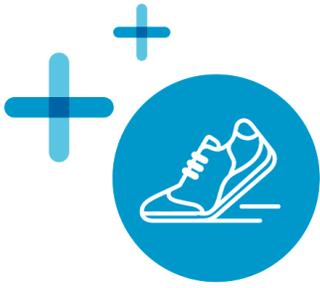
1,61 km (24 minutes)



Vous êtes sur la rue Bisailon. Tourner à droite. Marcher jusqu'à l'allée Dumont. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue de Forbin-Janson. Tourner à droite. Marcher jusqu'au boulevard Pierre-Bernard. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue de Grosbois. Dépasser un peu la rue de Grosbois. À votre gauche, prendre le sentier à l'intérieur du parc Thomas-Chapais. Marcher le long du sentier. Avancer toujours en ligne droite. À un moment, le sentier vous mène un peu vers la droite. Suivre le sentier. Pour sortir du parc, emprunter le sentier en ligne droite.

À la sortie du parc, tourner à gauche sur la rue des Ormeaux. Marcher jusqu'à la rue de Grosbois. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à l'allée Dumont. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Berlinguet. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Joffre. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Bisailon. Tourner à gauche et marcher jusqu'au CHSLD.



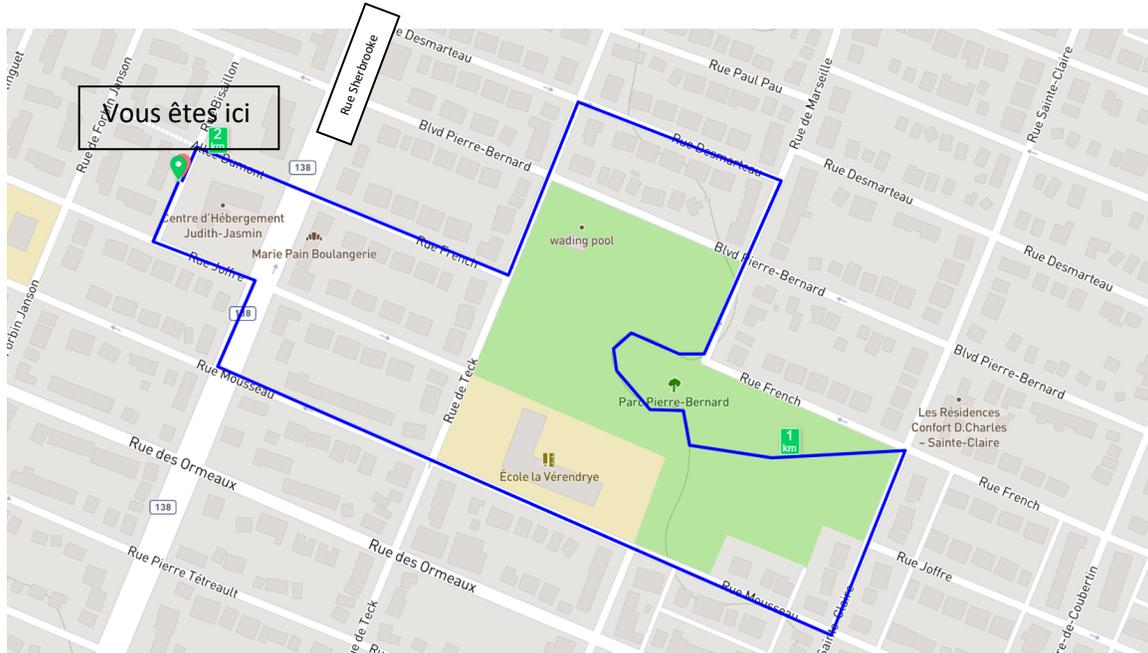


Activité physique Parcours de marche

Objectif
bien-être

2) Trajet du Parc Pierre-Bernard

2,05 km (31 minutes)



Vous êtes sur la rue Bisailon. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Joffre. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sherbrooke. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Mousseau. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue Sainte-Claire. Tourner à gauche. Entrer dans le parc Pierre-Bernard. Suivre le sentier. À un moment, le sentier tourne à droite. Si vous le voulez, vous pouvez y manger votre repas. Il y a des tables à pique-nique.

Sortir du parc par le boulevard Pierre-Bernard. Marcher jusqu'à la rue Desmarteau. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue De Teck. Tourner à gauche. Marcher jusqu'à la rue French. Tourner à droite. Marcher jusqu'à la rue Bisailon. Tourner à gauche pour revenir au CHSLD.