



Le mois de septembre est le moment où la plupart d'entre vous reprennent les activités Viactive. Bien que vous n'ayez pas chaumé de l'été, l'automne est la saison où l'on se réunit pour faire des exercices en groupe à l'intérieur ou à l'extérieur. Tout comme l'an dernier, j'agirai à titre de conseillère Viactive pour la région de l'Estrie. N'hésitez donc pas à me contacter pour tout ce qui a un lien avec l'activité physique et la santé. Il me fera plaisir de vous conseiller au meilleur de ma connaissance et de vous outiller selon vos besoins.

Je suis très heureuse de me joindre à Daniel Auger, pour vous présenter la première édition du journal Viactive, de cette année. Vous y trouverez différentes informations qui, je l'espère, sauront vous intéresser. Le journal Viactive est avant tout, VOTRE journal. Alors n'hésitez pas à me faire part de sujet que vous aimeriez que l'on traite. De plus, si vous voulez annoncer des événements dans votre région, souligner un bon coup ou rendre honneur à quelqu'un, contactez-moi, il me fera plaisir d'y faire mention. La prochaine édition est prévue pour janvier 2004, en me contactant d'ici le 12 décembre, vous pourrez profiter de la portée de notre journal.

Nous vous avons concocté un journal bien rempli de thèmes variés. Vous pourrez constater que vous n'êtes pas seul à bouger en survolant quelques statistiques quant à la participation au programme. Il sera même possible de faire un saut dans les MRC en lisant les quelques échos de chaque région.

Dans un même ordre d'idées, vous verrez comment s'est déroulé chacune des journées de formation et d'échange en mai dernier. Au cours de ces rencontres, je vous avais présenté le nouveau guide d'exercices Triple Actions. Vous en saurez plus sur cet outil en consultant l'article à cet effet.

Vous verrez aussi qu'une feuille de couleur a été ajoutée à votre journal. Il s'agit d'un bon de commande sur lequel vous retrouverez l'ensemble des produits Viactive, ainsi que leur description et les formalités pour se les procurer.

Finalement, une partie du journal a été consacrée à la marche. Kino-Québec organise en ce moment une campagne de promotion de la marche. Un concours et du matériel de soutien y font référence. Vous aurez tous les détails en faisant la lecture de cet article. Deux marcheurs vous font part de leur expérience lors d'une sortie de marche.

Je vous souhaite un bon début de saison et une agréable lecture!

Judith Rose-Maltais
Conseillère Viactive

Sommaire :

Triple actions : nouveaux exercices

Viative : 1 500 participants en Estrie

Avez-vous peur de vieillir?

Spécial marche

Mon style de marche

Un symbole de liberté

J'ai deux pieds... alors je marche

Renaître à la retraite

Les échos de la tournée régionale

Viative... en bref

Quelques ressources

Ce bulletin d'information est
conçu et produit par :



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
DE L'ESTRIE



DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

avec la collaboration de Sercovie



Pour nous rejoindre :

Judith Rose-Maltais

Conseillère Viactive

300, rue Conseil,

Sherbrooke, J1G 2H4

(819) 565-1066

judithviative@sercovie.org

Daniel Auger

Conseiller Kino-Québec

300, rue King Est

Bureau 300,

Sherbrooke, J1G 1B1

(819) 566-7861

dauger.rr05@ssss.gouv.qc.ca

Vous voulez de l'action!



Les routines Triple Actions sont des routines thématiques de 30 minutes chacune. La première regroupe des gestes issus de sports variés, la seconde requiert l'utilisation d'une balle et la dernière est constituée d'exercices en coopération. De plus, chaque routine peut se faire selon 3 degrés de difficulté différents. Le niveau adapté s'adresse aux participants qui préfèrent demeurer assis, ce niveau est le plus facile. Le niveau débutant propose des exercices qui alternent entre les positions assises et debout, elle est un peu plus exigeante que l'adaptée. Finalement, le niveau intermédiaire est celui qui demande le plus grand effort, car la plupart des exercices sont debout.

Chaque routine est accompagnée de 2 cassettes audios ou de 2 disques compacts. Il est donc possible de

suivre les consignes de l'animateur pour les exercices adaptés, débutants, intermédiaire ou musical. La partie musicale est en fait la série de

musiques sans la voix de l'animateur. Le guide Triple Actions est un cartable rigide à l'intérieur duquel on peut retrouver les trois routines illustrées et identifiées par des couleurs différentes. Chaque exercice utilise un page complète sur laquelle on peut voir l'exercice en position adaptée, débutante et intermédiaire. De cette façon, une partie du groupe peut faire une routine avec la cassette et les participants qui désirent modifier certains exercices peuvent se référer au document écrit.



Judith Rose-Maltais, conseillère Viactive, offre gratuitement la formation aux animatrices et animateurs qui prennent en charge l'animation d'un groupe

Si vous voulez consulter ou vous procurer le guide Triple Actions, n'hésitez pas à entrer en contact avec votre conseillère Viactive.

Triple ACTIONS



1

**TROIS ROUTINES
THÉMATIQUES DIFFÉRENTES :
BALLE, GROUPE & SPORTS**

2

**TROIS DEGRÉS DE DIFFICULTÉ
POUR CHAQUE ROUTINE :
ADAPTÉ, DÉBUTANT ET
INTERMÉDIAIRE**

3

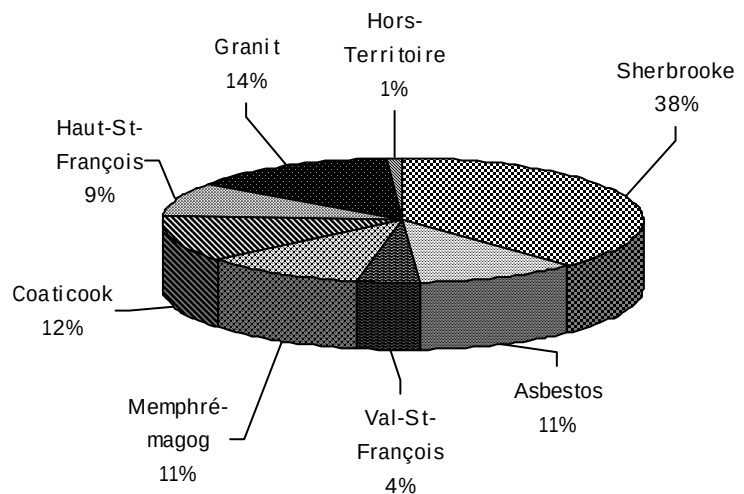
**NEUF BONNES FAÇONS
POUR DEMEURER ACTIF
ET EN SANTÉ!**

Coût : 15 \$

Pour obtenir le guide Triple ACTIONS :
contactez Judith au (819) 565-1066

1500 PARTICIPANTS AU PROGRAMME VIACTIVE EN ESTRIE!

En Estrie, les 50 ans et plus bougent dans tous les milieux. En effet, la grande famille Viactive compte cette année 76 regroupements, 16 de plus que l'an dernier!!! Comme vous pouvez le constater, vous êtes présents dans toutes les MRC et votre dynamisme ne demande pas mieux que d'être contagieux. N'hésitez pas à inviter vos amis et voisins à bouger avec vous, car les bienfaits sur la santé sont multiples!



BIENVENUE AUX NOUVEAUX!

RÉPARTITION

😊 Asbestos :	3 groupes	Associations de retraités :	26 regroupements	(35%)
😊 Coaticook :	6 groupes	Centres d'Action Bénévole :	8 regroupements	(11%)
😊 Granit :	3 groupes	Centres de jour/CLSC :	11 regroupements	(15%)
😊 Haut-St-François :	2 groupes	Clubs de l'Âge d'Or :	12 regroupements	(16%)
😊 Sherbrooke :	2 groupes	Résidences:	17 regroupements	(23%)

Avez-vous peur de vieillir?

Si vous répondez oui à cette question, l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke vous suggère de vous détendre un peu...

Dans un article publié dans la Tribune du 24 septembre, les spécialistes du vieillissement Réjean Hébert et Hélène Payette affirment que la prévention en nutrition et en activité physique donne espoir d'une vieillesse en santé. «En combinant une meilleure nutrition et une meilleure condition physique, les personnes âgées jouiront d'une meilleure santé générale et de conditions mieux adaptées à leurs besoins», précise Hélène Payette.

Ce message est loin d'être banal. Et ce n'est pas Kino-Québec qui le dit : ce sont des médecins et des spécialistes du vieillissement parmi les personnes les plus compétentes au pays qui arrivent à démontrer les effets percutants que procurent de saines habitudes de vie comme l'activité physique et une saine alimentation.

Je trouve rassurant que nos autorités médicales arrivent à ces conclusions en nous présentant une alternative à la consommation de médicaments qui, par ailleurs, coûtent une fortune à notre société. Mais l'ampleur de la tâche, c'est de convaincre les décideurs des Résidences pour personnes âgées, les décideurs de notre système de santé, nos décideurs municipaux de mettre les ressources et les conditions nécessaires pour que nos aînés puissent continuer à bouger. Et encore faudra-t-il convaincre ces aînés de se mettre à l'action. Et vous savez comme moi que la mission n'est pas ni simple, ni facile. Merci d'y apporter votre contribution par votre implication au niveau de Viactive.

Daniel Auger, Kino-Québec



Il y a mille et une raisons de marcher : pour aller au dépanneur ou à la poste, pour observer la nature, pour promener son chien pour découvrir un village ou son quartier ou tout simplement pour aller prendre de l'air et s'occuper de sa santé!

Pendant tout le mois d'octobre, Kino-Québec vous invite à participer à sa campagne «*Mon style de marche*». L'objectif est d'encourager les membres de vos groupes à poursuivre leurs bonnes habitudes de marche, même avec l'arrivée de l'automne.

Nous vous invitons à distribuer le matériel promotionnel aux membres de votre groupe. Et si le cœur vous en dit, vous pouvez faire déborder cette campagne dans votre milieu en invitant de nouvelles personnes à marcher. Peut-être y découvrirez-vous de nouveaux adeptes de Viactive.



Daniel Auger de Kino-Québec était sur place pour honorer Raymonde Brémeau pour son initiative en lui remettant une épinglette

Deux façons de participer
La façon la plus simple de participer est d'inviter les membres de votre groupe à participer à la campagne de marche en leur distribuant le petit carnet «*Mon plan de marche*». Les participants peuvent s'inscrire en complétant le coupon détachable et en le retournant à l'adresse indiquée. On peut aussi s'inscrire directement sur le site internet de Kino-Québec. De nombreux prix de participation seront tirés au hasard dont un voyage à Cuba.

Vous souhaitez vous impliquer davantage? Vous pourriez organiser une marche pour votre groupe, ou encore suggérer des parcours sécuritaires de marche dans votre milieu. Pourquoi pas prendre des photos et souligner votre marcheur de la semaine? Si vous avez besoin d'information supplémentaire ou que vous désirez obtenir une plus grande quantité de «*plan de marche*», vous pouvez communiquer avec Judith au 565-1066.

La marche : un symbole de liberté

Comment imaginez-vous une journée de rêve pour votre anniversaire? Vous faire servir le petit déjeuner au lit, attendre la livraison de fleurs que vos proches vous enverront à coup sûr, passer chez la coiffeuse et vous préparer soigneusement pour une sortie au restaurant? Pas pour Raymonde Brémeau. Depuis qu'elle a passé le cap des 50 ans Raymond fait la fête en s'offrant une marche de 50 kilomètres. Oui, oui, vous avez bien lu!

Quand on a failli perdre l'usage de ses jambes à cause d'un accident, marcher, c'est mordre dans la vie! Pouvoir encore se déplacer dans la nature, entretenir sa demeure et son potager, c'est un symbole de liberté. Seule pour son premier parcours de 50 kilomètres, Raymonde s'offre maintenant le plaisir d'entraîner le plus de gens possible pour l'accompagner. Le 30 mai dernier, ils étaient 17 à prendre le départ. Voici quelques extraits de commentaires de deux des participants, Monique Sirois et Gilles Lemay.

J'ai deux pieds... alors je marche!

Le vendredi 30 mai 2003, sous un ciel nuageux et prometteur de... pluie, Raymonde a marché et elle nous a fait marcher! Nous étions 17 aux Mines Capelton à 6 h 45... oui oui, vous avez bien lu à 6 h 45 le matin! Ce fut un départ digne d'un grand marathon.

Le défi était de taille, 50 km! Mais pour accomplir cet exploit, il fallait d'abord s'entraîner et Raymonde, qui ne fait pas les choses à moitié, avait tout organisé. Nous avions donc 30 séances d'entraînement prévues (variant de 1 h 30 à 3 heures de marche et deux de 5 heures) échelonnés du 25 mars au 30 mai.



Voici le trajet proposé par Raymonde : départ des Mines Capelton, gazebo de Lennoxville, Champs de Mars à Sherbrooke, Société canadienne du cancer (près de Costco), gazebo de Rock Forest, gazebo de North Hatley et retour aux Mines Capelton.

À chacun de ces sites, nous attendaient des bénévoles avec leur

bonne humeur, leurs encouragements, des bouteilles d'eau et aussi pour assurer notre transport en cas de besoin. 7 participants ont complété les 50 km alors que d'autres ont franchi entre 14 et 30 km.

Ce fut une belle expérience de franche camaraderie et nous nous sommes bien amusés. Pour ma part

j'ai eu le plaisir de rencontrer de nouvelles personnes et d'approfondir les contacts déjà établis. Merci Raymonde pour avoir permis à plusieurs personnes de se mesurer à ce joyeux défi !

Monique Sirois

Renaître à la retraite

Le 27 février 2003, je pars pour la grande aventure de la retraite. Dans la semaine qui a suivi, j'assiste à une première rencontre des Retraités Flyés. Une conférencière passionnée par la marche, Raymonde Brémaud, nous invite à l'accompagner pour parcourir 50 km, le 30 mai 2003. Fasciné par ce grand défi, je m'inscris.

Nous commençons le programme d'entraînement le 25 mars en raison de trois fois par semaine. Cette première étape a été beaucoup plus qu'une série de séances d'entraînement. Ce fut l'occasion de côtoyer des personnes

qui ont été une véritable source d'inspiration et l'occasion de relever de nombreux petits défis.

Tout au long de la marche, chaque marcheur focalise en alternance sur ce qui se passe à l'intérieur de lui ou sur le magnifique spectacle que dame nature offre.

En ce qui me concerne, j'ai dû mettre beaucoup d'énergie pour gérer mon attitude intérieure. Dès le départ, je choisis de donner mon maximum, de laisser derrière moi mes préoccupations personnelles, d'être présent à mon corps, de gérer les obstacles qui se présentent à moi. Et surtout, je garde bien en tête l'objectif qui n'est rien de moins que le fil d'arrivée.

Tout au long de la marche, dame nature nous offre un véritable spectacle. Nos cinq sens sont

fortement sollicités : l'odorat respire à plein nez l'arôme des lilas, des pommiers et des cerisiers qui sont en fleurs; la vue admire les fleurs des champs du printemps, des arbres fruitiers et les verts tendres du tapis végétal qui commence à couvrir le sous-bois; l'ouïe écoute le concert donné par les oiseaux; le touché bénéficie d'une légère pluie

et d'une température fraîche et humide. Bref, en cette grande fête de la marche, dame nature a revêtu ses plus beaux atouts comme pour applaudir et honorer notre défi.

Les sept derniers km entre North Hatley et Capelton sont très

longs, très très longs. Nous les franchissons un par un. Chaque km complété est une victoire qui nous encourage à franchir le prochain. Puis, enfin, nous entrevoyons au loin l'arche brûlée du pont de Capelton. Pour la première fois, j'ai le sentiment d'être un athlète qui franchit le fil d'arrivée. Quel sentiment extraordinaire de fierté!

Cette marche fut plus qu'une marche, elle a été un rendez-

vous avec l'humour, une grande présence à soi, une expérience du dépassement de soi, la gestion de la douleur, un profond sentiment de bonheur. De toutes les activités de croissance que j'ai vécues, jamais je n'ai eu autant la certitude d'avoir grandi à mes propres yeux.

Se dépasser, voilà le mot magique! C'était là mon objectif et il a été largement atteint. Mes 50 km intérieurs ne sont pas terminés, ils commencent.

J'ai maintenant le goût et la motivation d'appliquer les leçons de cette expérience à plusieurs autres aspects de ma vie.

Gilles Lemay

Information :

Pour s'inscrire au prochain 50 km, Raymonde Brémaud, tél. : (819) 569-7092



À 6h45, le 30 mai, 17 personnes sont au rendez-vous à Capelton. Pour tous, c'est l'occasion d'un grand défi



Marcher en groupe peut devenir une véritable expérience de vie en plus de donner l'occasion d'observer la nature

Les échos de la tournée régionale

Le mois d'avril dernier a été pour moi très occupé, mais surtout une période de grandes réjouissances. En effet, c'est à ce moment que j'ai amorcé ma tournée des différentes MRC. Celle-ci a été très profitable puisque cela m'a permis de mettre un visage sur plusieurs noms, mais aussi cela m'a donné la chance de faire la connaissance d'autres participants et/ou animateurs.

Vous avez tous participé « activement » et je tiens à vous remercier de vous être libérés. Une telle réponse est une grande source de motivation pour moi et m'encourage à répéter l'événement l'an prochain.

Au cours de ces rencontres j'ai pu présenter les nouvelles routines TRIPLE ACTIONS, mais aussi j'ai pu échanger avec vous afin de mieux discerner vos besoins. De plus, le partage des expériences personnelles de chaque groupe nous a permis de prendre connaissance des autres activités qui se tenaient dans les régions et ainsi, s'entraider et se créer de nouveaux amis.

J'ai débuté ma tournée avec la MRC du Granit. Avec plus d'une cinquantaine de personnes présentes, vous vous imaginez bien que ça commençait en force! Le club de l'Âge d'Or de Lac-Mégantic a bien voulu nous prêter ses locaux pour l'occasion. Avec des participants de Lambton, Stratford, Lac-Mégantic, Lac Drolet, St-Sébastien et Piopolis, de l'espace, nous en avions besoin! Un merci particulier à Jacqueline Bourdon qui m'a aidé à organiser la journée.

Ensuite, ce fut au tour de l'âge d'or de Richmond de me surprendre en nous accueillant avec un goûter, dessert inclus. Croyez-moi, les exercices étaient de mise!!! Nous avons rassemblé les participants des MRC du Val-St-François et d'Asbestos, c'est donc de Saint-Camille, Danville et Richmond que les participants arrivaient. De belles interactions ont eu lieu. Norma Murray a coordonné l'événement à mes côtés. Merci à toi!



La MRC du Haut-St-François recèle des participants au programme Viactive de longue date. Le club de La Patrie nous a accueilli dans sa grande salle aux multiples commodités et nous a épaté par la quantité et la qualité du matériel Viactive qu'il avait. On s'était déplacé d'East Angus, Cookshire et Chartierville pour rejoindre le groupe de La Patrie. Je tiens à remercier Pierrette Prévost qui m'a soutenu pour la tenue de cette journée.

Ma visite dans la MRC de Coaticook a été ponctuée par un petit déménagement. Et oui! Nous avons prouvé que nous étions très actifs en nous déplaçant d'endroit en plein milieu de la journée. Quel malheur! Nous étions trop nombreux : plus d'une quarantaine de participants... Vous avez tous fait acte d'une grande compréhension et pour cela je vous remercie. Un merci spécial à la Table de coordination de Coaticook et à la maison Bois-Castel. Il faut aussi souligner la participation de Monique Therrien du Centre d'action bénévole de Coaticook, qui avec l'entregent qu'on lui connaît, a su rassembler des gens d'un peu partout. De Compton à Coaticook en passant par St-Marc et Baldwin.

C'est au centre communautaire de Magog que nous avons pu accueillir des animateurs de Stanstead et Magog. Les personnes présentes étaient intervenantes auprès de clientèles très variées. Ceci nous a permis des échanges très intéressants, et ce, en français et en anglais! Ce fut un plaisir de rencontrer les leaders Viactive du Memphrémagog.

Finalement, j'ai terminé ma tournée avec Sherbrooke. Cette rencontre rassemblait à la fois des pionniers et des récents venus au sein du programme Viactive. Nous avons donc pu profiter de l'expérience des anciens, tout en jouissant de l'humour des nouveaux. Heureusement c'était la dernière MRC, car avec la gang de Sherbrooke, les balles n'ont pas été ménagées. Elles en font des kilomètres en roulant dans la salle!

Bref, chacun à votre façon, d'une région à l'autre, vous m'avez apporté beaucoup. En espérant que cette expérience fut aussi enrichissante pour vous tous que pour moi.

Judith

EN BREF!

EN BREF!

- Les participants de la Place Melrose à Rock Forest ont pris une initiative très intéressante. À chaque séance, un participant différent devient l'animateur. Bon nombre d'entre eux ont tenté l'expérience et en sont ressortis très heureux et valorisés.

De toute façon, que l'on soit participant ou animateur, personne n'échappe aux taquine-ries de Rock Labrecque.



EN BREF!

- Les animatrices Adrienne Doyon et Marie-Reine Gingue, ainsi que monsieur et madame Belouin, des Résidences Soleil : Manoir Sherbrooke ont su donner la piqure de l'activité physique aux résidents du Manoir du Musée. Et oui! C'est en partageant leur expérience qu'ils ont su motiver le Manoir du Musée à organiser ses propres activités Viactive. Ça bouge doublement aux Résidences Soleil!

EN BREF!

- Bienvenue aux résidents des Habitations Laurier de Sherbrooke au réseau Viactive. Votre dynamisme et vos idées combinés au leadership de Jacqueline Paquette sauront faire de vos séances, celles que l'on ne veut pas manquer...

EN BREF!

- Après plusieurs années d'animation au sein du groupe St-Jean de Bosco à Magog, M. Godhue a remis le flambeau à monsieur et madame Deslandes. Ces derniers se sont équipés de nouvelles routines, de jeux et d'une grande motivation. Ils ont même pensé installer une boîte de suggestions afin que les participants leur proposent des activités. Bon début de saison!

EN BREF!

- À Richmond, les participants du groupe de l'âge d'or sont TRÈS actifs. L'animatrice, Norma Murray, a même dû se procurer de nouvelles routines de relaxation afin qu'ils puissent se détendre un peu. Cela suffira-t-il pour qu'ils s'assoient quelques minutes? Tant d'effort demande un repos de temps à autre, profitez-en bien...

EN BREF!

- Anglophones et francophones se côtoient à Mansonville. Les séances, animées par leur fidèle Lucie Lessard, sont données en français et en anglais. Cela leur permet de se maintenir en santé, tout en faisant du bon voisinage.

EN BREF!

- À Coaticook, Monique Therrien a eu une bonne idée pour annoncer les séances Viactive. On place un mémo sur les tables à chaque repas. On pense donc à bouger en mangeant. En espérant qu'ensuite on ne pense pas à manger en bougeant!!!

EN BREF!

- Dans le Granit, les animateurs ont la recette miracle pour convaincre les gens de se mettre en action. Marlène Leroux nous a confié leur secret : bouger eux-mêmes! En constatant les effets positifs de l'activité physique, ils sont en mesure d'en faire part aux participants. Continuez à donner le bon exemple...

EN BREF!

- Les organisateurs du salon des aînés du Val-St-François ont su piquer la curiosité de leurs habitants en les invitant à participer à une séance Viactive. En espérant que leur entrain mènera à la création de nouveaux groupes dans cette région.

EN BREF!

- Le Haut-St-François a tenu son premier salon des aînés dernièrement. Les visiteurs ont participé à une séance Viactive en grand nombre. Wow! Imaginez ce que sera l'année prochaine. Bravo à Louise Lamalice du Centre d'action bénévole du Haut St-François et toute son équipe.

EN BREF!

- Puisque l'activité physique est recommandée pour les personnes souffrant de diabète, le CLSC d'Asbestos a pris les choses en main. Depuis peu, les diabétiques se rassemblent pour une séance Viactive hebdomadaire. Bonne initiative!

EN BREF!

- Rayon de Soleil sait comment rendre l'activité physique encore plus agréable. On offre le jus aux participants au cours de la séance. Madeleine Roberge et son équipe ont compris que l'hydratation quand on fait de l'exercice, c'est important!

Quelques ressources pour promouvoir la marche



Répertoire de 59 lieux de marche dans les Cantons-de-l'Est

Guide pour le démarrage et l'animation d'un club de marche

Brochure de 16 pages avec conseils sur la marche et information santé

Pour obtenir des publications, communiquez avec Judith au (819) 565-1066

Les Sentiers de l'Estrée inc., 5182 boul. Bourque Sherbrooke (Québec) J1N 1H4

1 819 864 6314

marche@lessentiersdelestrie.qc.ca

Les Sentiers de l'Estrée inc.

Les Sentiers de l'Estrée inc. est un organisme à but non lucratif dont la principale mission est de faire vivre un sentier de 150 km qui part de la frontière américaine, près de Sutton, et vient se terminer dans la vallée de la rivière St-François à Kingsbury près de Richmond.

Les Sentiers de l'Estrée offrent également plusieurs sorties de groupe et activités. Vous trouverez la liste complète des activités dans les boutiques de sport et de plein air ou sur le site web de l'organisme.

On trouve également une excellente section *Conseil aux marcheurs* sous la rubrique *Le coin des marcheurs*.

www.lessentiersdelestrie.qc.ca/



Donnez-nous de vos nouvelles!

Envoyez-nous un court texte ou téléphonez-nous et nous l'écrirons pour vous. Et vos photos d'action seront publiées dans la prochaine édition.

Judith Rose-Maltais
Conseillère Viactive

(819) 565-1066
300, rue du Conseil,
Sherbrooke, J1G 2H4
judithviactive@sercovie.org

Daniel Auger
Conseiller Kino-Québec

(819) 566-7861
300 rue King Est
Bureau 300
Sherbrooke, J1G 1B1
dauger.rr05@ssss.gouv.qc.ca

Pensée

« Certaines activités physiques peuvent vous sembler une véritable torture. La marche est agréable et facile. Marchez chaque jour, non par devoir, mais parce que la marche est encore le moyen le plus relaxant de relier un point à un autre... »

Paul Wilson