

BOUGER, C'EST NATUREL

Pratiquer régulièrement une activité physique de loisir est une façon agréable de maintenir votre santé et votre qualité de vie. Qu'importe votre âge ou votre condition physique, vous pouvez toujours choisir une activité qui est à votre portée. Par exemple, la marche est sécuritaire, ne coûte rien et ne nécessite aucun équipement particulier. En plus, elle s'intègre facilement dans votre quotidien.

JE M'ACTIVE, JE ME SENS BIEN

L'activité physique

- améliore la circulation sanguine;
- accroît l'énergie;
- tonifie les muscles;
- contribue au contrôle du poids;
- renforce les os et combat l'ostéoporose;
- aide à mieux dormir;
- favorise une meilleure digestion;
- favorise une tension artérielle normale;
- prévient certaines maladies, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer du côlon et du sein.

MISEZ SUR LE PLAISIR

Faites de votre activité un moment agréable. C'est le meilleur moyen d'avoir le goût de pratiquer souvent. Voici quelques conseils pour augmenter la dose de plaisir :

- choisissez des équipements confortables et ajustés à votre taille. Pour la marche, des chaussures flexibles avec un talon plat, des semelles absorbantes et antidérapantes sont préférables;
- allez à votre rythme;
- combinez votre activité à l'observation et à la découverte de la nature et de l'histoire;
- choisissez des parcours adaptés à votre condition physique;
- variez vos parcours et lieux de pratique;
- joignez-vous à un club.



SOYEZ ACTIF CHAQUE JOUR

Cumulez chaque jour l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique modérée, comme marcher d'un pas rapide (léger essoufflement), et ce, tout au long de l'année. Voilà ce qui est souhaitable pour maintenir votre santé.

Chaque effort compte, il n'est pas nécessaire de bouger 30 minutes d'affilée, 2 périodes de 15 minutes ou 3 périodes de 10 minutes dans la journée apportent aussi des bénéfices pour la santé. Progresser à votre rythme vers le «30» et même, dépassez-le, c'est encore mieux.

DES TRUCS QUI MARCHENT EN HIVER

- habillez-vous en « pelure d'oignon »;
- gardez les extrémités au chaud en portant un chapeau, des mitaines et des bottes chaudes. On perd beaucoup de chaleur par la tête;
- gardez vos pieds au sec en portant des bas de laine qui, contrairement au coton, conservent la chaleur même mouillés;
- prenez le temps de vous échauffer avant de commencer une activité physique.

SOYEZ PRUDENT

Faites-vous voir. Portez des vêtements de couleurs vives. Le soir, vous pouvez apposer des bandes réfléchissantes à vos vêtements.

N'oubliez pas, lorsque vous marchez

- traversez toujours aux intersections et aux passages piétonniers;
- respectez les feux pour piétons;
- regardez des deux côtés avant de traverser;
- empruntez le trottoir ou, en son absence, marchez en bordure de la rue en faisant face aux automobilistes

Avant une randonnée dans un sentier

- prévenez un proche de votre itinéraire;
- procurez-vous une carte des sentiers;
- enregistrez-vous au poste d'accueil (au départ et au retour);
- demeurez dans les sentiers, (attention aux jonctions et aux intersections);
- sortez des sentiers avant la pénombre.



FORMEZ VOTRE CLUB DE MARCHÉ!

Vous aimeriez démarrer un club de marche dans votre quartier ou votre milieu de travail? Procurez-vous le guide *L'ABC de la formation d'un club de marche*. Ce guide est conçu pour vous aider dans vos démarches. Il vous accompagne dans les différentes étapes et vous suggère des principes de base et des idées pour réaliser votre projet.

KINO-QUÉBEC • AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE LA MAURICIE ET DU CENTRE-DU-QUÉBEC

550, rue Bonaventure, Trois-Rivières (Québec) G9A 2B5

Martine Pépin, conseillère Kino-Québec
Tél. : 819 693-3968 • Téléc. : 819 373-1627
Courriel : martine_pepin_r04@ssss.gouv.qc.ca

POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Fédération québécoise de la marche
www.fqmarche.qc.ca

Guide d'activité physique canadien
www.paguide.com

Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air – normes, exigences et procédures
www.loisirquebec.qc.ca

Kino-Québec
www.kino-quebec.qc.ca

Société des établissements de plein air du Québec
www.sepaq.com

Soyez ACTIF, jouez DEHORS!

RÉPERTOIRE DES SENTIERS DE MARCHÉ, DE SKI DE FOND ET DE RAQUETTE



Version 2007
a. asoq/communication.com

Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de la santé et des services sociaux.

Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Québec

Kino Québec

Kino Québec

Québec

MAURICIE CENTRE-DU-QUÉBEC

MUNICIPALITÉ	INFORMATION	MARCHE	SKI DE FOND	RAQUETTE	DIFFICULTÉ	TARIF	SERVICES
1	Baie-du-Febvre Centre d'interprétation de Baie-du-Febvre 450 783-6981	2,5	*	*	●●●	12,0	\$
2	Baie-du-Febvre Le Chemin Blanc de la Cavée 450 783-6981	*	*	*	●●●	12,0	\$
3	Bécancour Parc des Lias 819 294-6500	1,0	*	*	●●●	*	G
4	Bécancour • Centre de la diversité biologique du Québec • Parc écologique Godfrey 1 866 522-5665	3,0	6,0	*	●●●	20,0	\$
5	Bécancour Parc régional de la rivière Gentilly 1 866 522-5665	15,0	*	*	●●●	*	\$
6	Grand-Saint-Esprit Accès chalet de loisirs 819 289-2594	16,0	*	*	●●●	16,0	\$
7	Nicolet Club de ski de fond Les 40 819 293-6158	12,0	*	*	●●●	12,0	\$
8	Nicolet Boisé du séminaire 819 293-6901	1,0	*	*	●●●	*	G
9	Nicolet Parc de L'Anse-du-Port 819 293-6901	1,5	*	*	●●●	*	G
10	Parville et Fortville Parc linéaire le Petit Deschallons/Parville 819 287-5922	4,7	*	*	●●●	4,7	G
11	Fortville Accès chalet des sports 819 287-5922	13,0	*	*	●●●	*	G
12	Daveluyville Ile Côte 819 367-3134	4,0	*	*	●●●	*	G
13	Saint-Louis-de-Blandford Domaine du Lac Louise 819 364-7002	18,0	1,0	*	●●●	18,0	\$
14	Inverness Parc des Chutes Lysander 418 453-2512	0,5	*	*	●●●	*	G
15	Plessisville Club de ski de fond La Loure 819 362-6430	21,0	*	*	●●●	*	\$
16	Plessisville Parc de la rivière Bourbon 819 362-3284	2,0	*	*	●●●	*	G
17	Saint-Ferdinand Domaine Fraser 1 800 896-9551	25,0	15,0	*	●●●	15,0	\$
18	Saint-Ferdinand Club de ski de fond La Clé des Bois 418 428-4194	30,0	*	*	●●●	30,0	\$
19	Victorville Réseau pédestre : Mont Arthabaska, Lac Réservoir Beaudet, Terre des Jeunes 819 357-1756	40,5	10,0	10,0	●●●	10,0	G
20	Kingsey Falls Parc Marie-Victoria 819 363-2528	3,0	*	*	●●●	*	\$
21	Tingwick Sentier Les Pieds d'Or 819 359-2443	1,5	*	*	●●●	*	G
22	Uxverton Les sentiers du moulin à laine d'Uxverton 819 826-3157	5,0	*	*	●●●	*	\$
23	Saint-Majorque Halle vélo La Plaine 819 475-1164	8,0	*	*	●●●	*	G
24	Drummondville Club de ski de fond St-François 819 478-5475	28,0	*	*	●●●	*	\$
25	Drummondville Centre de ski de fond St-Joachim-de-Courval 819 477-2630	*	30,0	4,0	●●●	30,0	\$

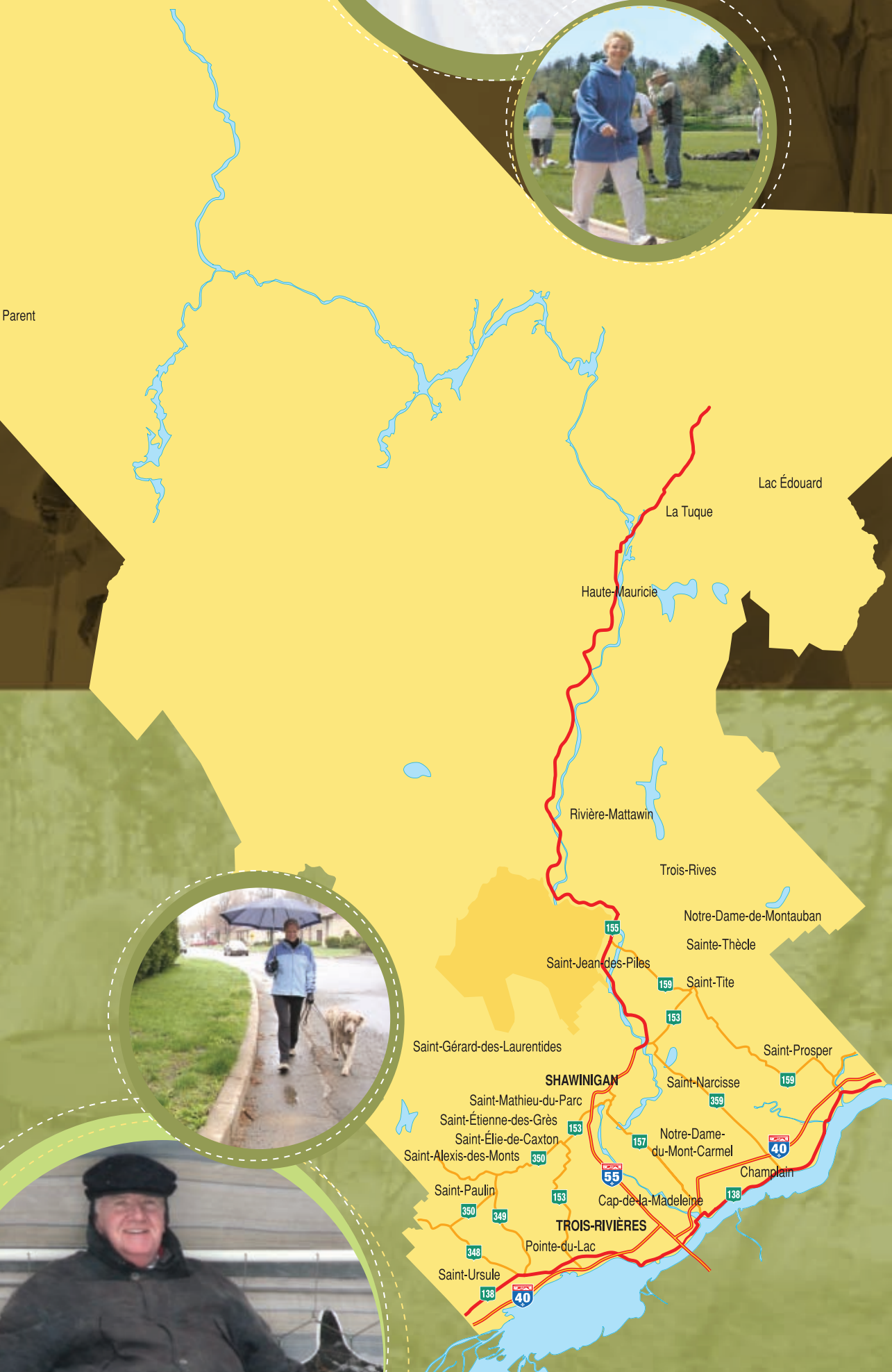
LEGENDE

- DIFFICILE
- INTERMÉDIAIRE
- FACILE
- ✕ RESTAURATION
- # TOUR D'OBSERVATION
- ⌘ BELVÈRE
- ⌘ SENTIER D'INTERPRÉTATION
- ⌘ LOCATION SKI DE FOND
- ⌘ LOCATION RAQUETTE
- ⌘ SALLE DE FARTAGE
- ⌘ RELAIS
- ⌘ TABLES
- ⌘ CARTE
- ⌘ ACCUEIL
- ⌘ GRATUIT
- \$ PAYANT



Les sentiers de MARCHÉ, de SKI DE FOND et de RAQUETTE du Centre-du-Québec

Les sentiers de **MARCHE**,
de **SKI DE FOND**
et de **RAQUETTE**
de la Mauricie



LÉGENDE

- \$ PAYANT
- G GRATUIT
- ACCUEIL
- CARTE
- TABLES
- RELAIS
- SALLE DE FARTAGE
- LOCATION RAQUETTE
- LOCATION SKI DE FOND
- SENTIER D'INTERPRÉTATION
- BELVÉDÈRE
- TOUR D'OBSERVATION
- RESTAURATION
- FACILE
- INTERMÉDIAIRE
- DIFFICILE

MAURICIE

	MUNICIPALITÉ	INFORMATION	MARCHE	SKI DE FOND	RAQUETTE	DIFFICULTÉ	TARIF	SERVICES
1	Parent Montagne du radar	819 523-2204	3,0	*	*	●	G	☰
2	Trois-Rives Centre d'aventure Mattawin	819 646-9006 1 800 815-7238	20,0	*	15,0	●●●	G	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷
3	Rivière-Mattawin Réserve faunique du Saint-Maurice	819 646-5687 1 800 665-6527	32,0	*	*	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷
4	Lac Édouard Sentiers de raquette d'A.D.E.L.E.	819 653-2238	*	*	26,0	●●●	G	☰ ☱ ☲ ☳
5	La Tuque Kilomètre Zéro • Sentier Haute-Mauricie • Sentier «Petite-rivière-Bostonnais»	819 523-5930 1 877 424-8476	47,0 12,0	47,0 12,0	9,0 *	●●●	G	☰ ☱ ☲ ☳
6	La Tuque Parc des Chutes de la Petite rivière Bostonnais	819 523-5930 1 877 424-8476	4,0	*	3,0	●●●	G	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷
7	La Tuque (La Croche) Le Petit Nirvana	819 523-7941	5,0	*	5,0	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳
8	La Tuque Centre La Tuque Rouge	819 523-9003	*	40,0	*	●●●	\$	☰ ☱ ☲
9	Notre-Dame-de-Montauban Parc des Chutes du 5 \$ canadien	418 336-2640	1,0	*	*	●●●	G	☰ ☱ ☲
10	Notre-Dame-du-Mont-Carmel Le Domaine de la Forêt Perdue (Labyrinthe)	819 376-1613 1 800 603-6738	10,0	*	*	●	\$	☰ ☱ ☲ ☳
11	Notre-Dame-du-Mont-Carmel Centre de ski Mont-Carmel	819 374-4534	*	7,2	*	●	G	☰ ☳ ☴
12	Parc nature de la Gabelle • Notre-Dame-du-Mont-Carmel • Saint-Étienne-des-Grès	819 375-9856 819 535-3113	15,0 *	*	*	●●●	G	☰ ☲
13	Saint-Tite Club de ski de fond Le Sillon	418 365-6967	*	23,0	*	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳
14	Sainte-Thècle Club de ski de fond Le Geai Bleu Accès rue St-Michel Nord	418 289-3424	*	20,0	*	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳
15	Saint-Narcisse Parc Cœur Nature	819 328-8645	1,5	*	*	●	G	☰ ☳ ☴
16	Saint-Narcisse Parc de la rivière Batiscan	418 328-3599	25,0	*	*	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷
17	Saint-Alexis-des-Monts Réserve faunique Mastigouche	819 265-2098 819 265-6055	47,0	*	*	●●●	\$	☰ ☱
18	Saint-Jean-des-Piles Parc National du Canada de la Mauricie	819 538-3232	184,0	80,0	20,0	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷
19	Saint-Jean-des-Piles Parc Étienne-Bellemare	819 536-7211	0,5	*	*	●	G	☰ ☱ ☲
20	Saint-Mathieu-du-Parc Parc récréoforestier Saint-Mathieu	819 535-6262	47,0	*	*	●●●	G	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷
21	Saint-Mathieu-du-Parc Auberge du trappeur	819 532-2600 1 866 356-2600	*	*	50,0	●	G	☰ ☳ ☴ ☵ ☶
22	Saint-Paulin Auberge Le Baluchon	819 268-2555 1 800 789-5968	22,0	25,0	15,0	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷
23	Saint-Paulin Aux Berges du Lac Castor	819 268-3339	30,0	*	30,0	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷
24	Saint-Paulin Parc hydroélectrique des Chutes à Magnan	819 268-2555 1 800 789-5968	5,0	*	*	●●●	G	☰ ☱ ☲
25	Saint-Paulin Accès rue Bergeron	819 268-2026	*	4,0	*	●	G	☰
26	Saint-Élie-de-Caxton Station touristique Floribell	819 221-5731	*	8,0	15,0	●●●	\$	☰ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷ ☸
27	Sainte-Ursule Parc des Chutes Sainte-Ursule	819 228-3555 1 800 660-6160	3,0	8,0	4,0	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷ ☸
28	Shawinigan Station plein air Val-Mauricie Parc de l'île Melville	819 536-0222	9,0	15,0	6,0	●●●	G	☰ ☳
29	Shawinigan Club de ski de fond Le Rocher Accès club de golf de Grand-Mère	819 538-9511	*	20,0	*	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴
30	Shawinigan • Parc linéaire Accès rue Trudel • Piste Shawinigan-Sud Accès 137 ^e rue (4 ^e Avenue)	819 536-7211 poste 306	*	5,0 10,0	*	●	G	
31	Trois-Rivières (St-Louis-de-France) Accès rue de la Mairie	819 374-6550	*	8,0	*	●	G	
32	Trois-Rivières Piste Châteauudun (Cap-de-la-Madeleine) Accès rue du Parc ou rue St-Laurent	819 378-8039 poste 4160	11,0	17,0	*	●	G	☰
33	Trois-Rivières Moulin seigneurial de Pointe-du-Lac	819 377-1396	1,5	*	*	●	G	☰
34	Trois-Rivières Circuits « Cœur en mouvement » centre-ville	819 375-9565	6,5	*	*	●	G	☰ ☳
35	Trois-Rivières Lieu historique national du Canada Les Forges-du-Saint-Maurice	819 378-5116	2,5	*	*	●	\$	☰ ☱ ☲ ☳
36	Trois-Rivières Maikan Aventure	819 694-7010	*	2,5	*	●	G	☰ ☳
37	Trois-Rivières Parc de l'île Saint-Quentin	819 373-8151	5,8	5,0	*	●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷ ☸
38	Trois-Rivières Énergie CMB Accès rue Marguerite-Seigneurêt	819 383-7252	20,0	35,0	6,0	●●●	\$	☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷ ☸
39	Trois-Rivières Parc linéaire Accès rue Tebbutt, parc Lambert, des Groseillers	819 372-4621 poste 4293 819 377-1121 poste 4115	15,0	10,0	*	●	G	☰
40	Trois-Rivières Promenade de la poésie	819 375-1122 819 379-9813	5,0	*	*	●	G	☰ ☱ ☲

