

Publication immédiate

LA MARCHÉ : UN LOISIR ET UN MODE DE DÉPLACEMENT ACTIF

Sherbrooke, le jeudi 9 octobre 2008 – Pour sa dernière fin de semaine, l'événement *Marchez Sherbrooke* propose encore une fois une belle variété d'activités gratuites valorisant l'activité physique et les saines habitudes de vie. Le tout est coordonné et soutenu par la Direction de santé publique de l'Estrie, la Ville de Sherbrooke, Cité des rivières, les Sentiers de l'Estrie et Tourisme Sherbrooke.

Une programmation qui bouge

Marchez Sherbrooke se déroule jusqu'au 15 octobre et regroupe plusieurs activités qui rallient culture, sport, nature et famille : une façon agréable de découvrir les bienfaits de la marche. Pour cette troisième fin de semaine, on propose l'exploration du marais Réal-D.-Charbonneau avec Alex Plorateur, un circuit animé par Francis le laveur de vitre, des parcours à vélo et une balade en bateau-dragon sur le lac des Nations. À cela s'ajoute une initiation au disque volant d'équipe (ultimate frisbee), un circuit pour découvrir les murales du centre-ville, une randonnée familiale avec des ânes et une randonnée dans le parc du Mont-Bellevue.

Marchez Sherbrooke suggère douze sites de marche à parcourir, parmi lesquels on retrouve la promenade du Lac-des-Nations, le circuit des sept murales au cœur du centre-ville, la base de plein air André-Nadeau et le parc du Mont-Bellevue. Cette fin de semaine, au Marché de la Gare, une dizaine d'exposants seront sur place pour offrir trucs et conseils sur la santé, la marche et le plein air.

La marche comme mode de déplacement actif

En ce vendredi, 10 octobre, Journée nationale du sport et de l'activité physique, il est important de souligner l'importance de la marche comme une saine habitude de vie. Combinée avec l'autobus, elle devient un choix durable pour l'environnement, la santé et le porte-monnaie. D'ailleurs, la Société de transports de Sherbrooke a pris l'initiative d'offrir l'autobus gratuitement à tous les usagers pour la journée du 10 octobre.

Pourquoi ne pas laisser la voiture à la maison, chausser ses espadrilles pour cette journée et marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus le plus prêt. Daniel Auger, de Kino-Québec, est d'avis que la marche et le vélo devraient occuper une plus grande place dans nos déplacements, surtout ceux réalisés sur de courtes distances : « Nous dépensons moins de calories chaque jour qu'il y a trente ou quarante ans et ceci est principalement dû à notre plus grande dépendance à l'automobile. Ce mode de vie plus sédentaire est un facteur qui contribue à l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité ».

Avec l'événement *Marchez Sherbrooke*, quelle belle occasion de découvrir ou de redécouvrir Sherbrooke à pied! Pour la programmation complète des activités, visitez le www.marchezsherbrooke.com.

Bonne Marche!

-30-

Source : Yan Quirion
Service des communications
819 829-3400, poste 42209