

Publication immédiate

PARCOURIR LES 12 PLUS BEAUX LIEUX DE RANDONNÉES POUR DÉCOUVRIR SHERBROOKE

Sherbrooke, le vendredi 26 septembre – C'est ce samedi 27 septembre que débutera l'événement *Marchez Sherbrooke*, qui regroupe une quarantaine d'activités valorisant l'activité physique et les saines habitudes de vie. Coordonnées et soutenues par la Direction de santé publique de l'Estrie et la Ville de Sherbrooke avec la collaboration de Cité des Rivières, des Sentiers de l'Estrie et de Tourisme Sherbrooke, les activités sont gratuites et accessibles à tous.

Une programmation qui bouge

Du 27 septembre au 15 octobre, plusieurs activités qui rallient culture, sport, nature et famille sont offertes afin de se dégourdir les jambes et profiter des couleurs de l'automne. Pour la première fin de semaine des 27 et 28 septembre, on propose un cours de conditionnement avec bébé, un circuit guidé ayant pour thème *Sur les traces du passé* et un autre sous le thème de *Art public*. À cela s'ajoute une visite guidée du Parc écoforestier de Johnville, un cours de marche nordique, une activité d'aérobic et de musculation, ainsi qu'une randonnée au mont Bellevue.

Parmi les 12 sites de marche à découvrir ou redécouvrir suggérés par *Marchez Sherbrooke*, on retrouve la gorge de la rivière Magog, le circuit du Vieux-Nord, le marais Réal-D.-Carbonneau et le bois Beckett, pour ne nommer que ceux-là.

L'obésité et l'embonpoint, un fléau

Rappelons que l'embonpoint et l'obésité sont la cause de problèmes de santé graves. Pour espérer une ville active et en santé, un front commun entre les différents secteurs comme la santé, l'éducation, les milieux municipal et communautaire est nécessaire. *Marchez Sherbrooke* est une démonstration éloquent de cet effort collectif.

Une collaboration qui marche

Pour sa part, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke s'associe à *Marchez Sherbrooke* en diffusant la programmation auprès des élèves et de leur famille. De plus, certains employeurs sensibilisent leur personnel et organisent des activités de promotion de la marche. C'est le cas des membres de *Sherbrooke, Ville en santé*, qui se font un devoir de montrer l'exemple. Parmi ces partenaires, on compte la Ville de Sherbrooke, le Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, le Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, le Cégep de Sherbrooke et les deux universités.

Pour la programmation complète des activités, visitez le www.marchezsherbrooke.com.

Bonne Marche!

- 30 -

Source : Yan Quirion
Service des communications
Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie
819 829-3400, poste 42209