TOU GO

# LES RANDONNÉES DE LA MRC

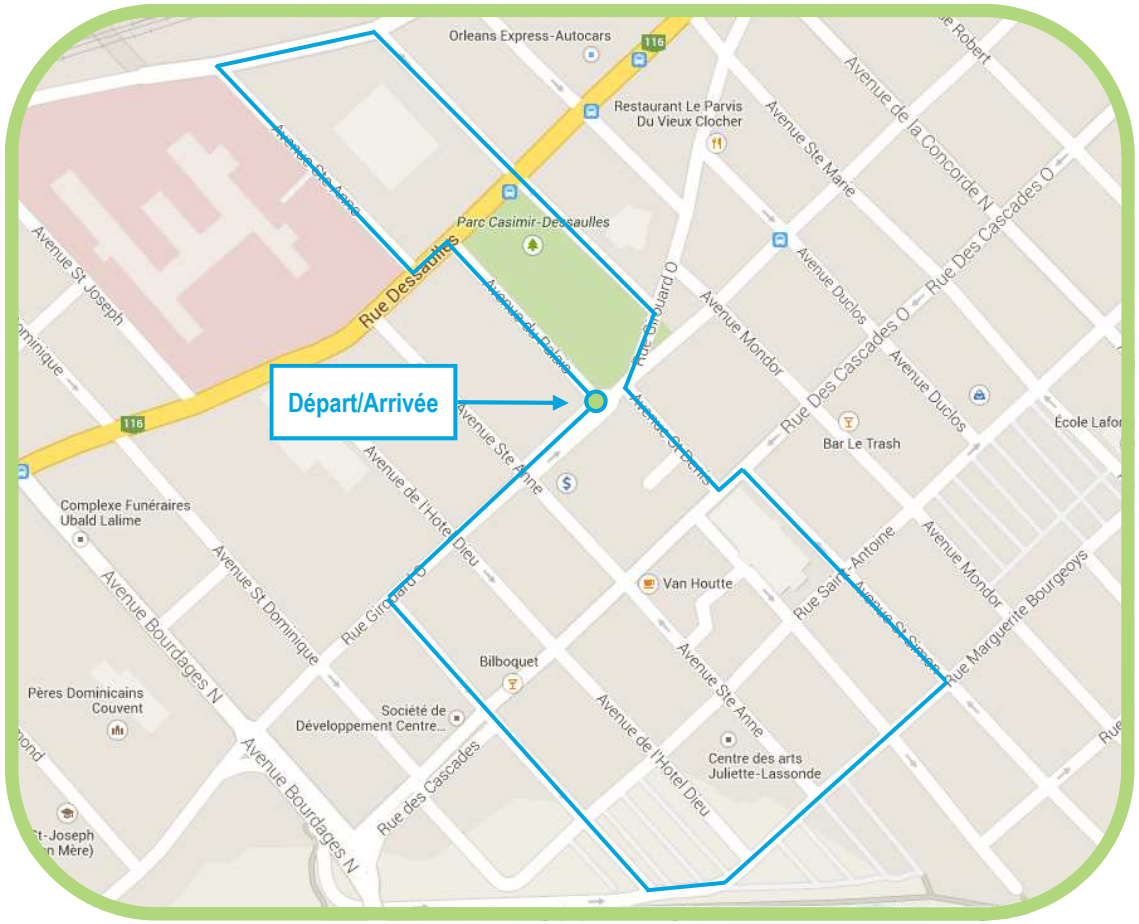
## SEMAINE 4

## 1,8 km

## DESCRIPTION DU PARCOURS

**Distance :** 1,8 km **Vitesse moyenne :** 5,4 km/h

**Durée :** 20 minutes **Nombre de pas :** 2000 à 2400 pas




## ITINÉRAIRE

**Départ/Arrivée :**

Kiosque Léon-Ringuet – Parc Casimir-Dessaulles

- Rue Girouard Ouest (vers la Porte des anciens maires)
- À gauche sur l'avenue Saint-Joseph qui devient la rue Marguerite-Bourgeoys (derrière le Centre des arts J-L)
- À gauche sur l'avenue Saint-Simon
- À gauche sur la rue Des Cascades Ouest
- À droite sur l'avenue Saint-Denis
- À droite sur la rue Girouard Ouest
- À gauche sur l'avenue de l'Hôtel-de-Ville
- À gauche sur la rue Sicotte
- À gauche sur l'avenue Sainte-Anne
- À gauche sur la rue Dessaulles
- À droite sur l'avenue du Palais

## LES BÂTONS DE MARCHE

Qu'on soit un marcheur du dimanche ou un randonneur aguerri, l'utilisation de bâtons ne comporte à peu près que des avantages.

Ainsi, ils permettent de mieux répartir le poids du marcheur, d'améliorer son équilibre en terrain accidenté et de faire travailler le haut de son corps, ce qui a notamment pour effet d'augmenter la dépense calorique. Grâce aux bâtons, le randonneur est aussi plus efficace en montée, absorbe mieux les chocs aux genoux et aux hanches en descente, donne un peu de répit à son dos et franchit plus aisément les gués et passages glissants.

Dans l'ensemble de l'activité, on évalue que le randonneur qui utilise des bâtons de marche peut diminuer jusqu'à 30% la fatigue musculaire et l'impact sur les articulations.


Ian Bourgault, B. Sc. **Kinésiologue**
Centre de santé et de services sociaux Richelieu-Yamaska
Direction des programmes de santé publique