

SEMAINE 1

1,5 km

### DESCRIPTION DU PARCOURS

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

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



### ITINÉRAIRE

#### Départ/Arrivée :

Kiosque Léon-Ringuet – Parc Casimir-Dessaulles

- Avenue du Palais (vers rue Dessaulles)
- À droite sur la rue Dessaulles
- À droite sur l'avenue de l'Hôtel-de-Ville
- À droite sur la rue Girouard Ouest
- À gauche sur l'avenue Saint-Denis
- À droite sur la rue des Cascades
- À droite sur l'avenue Bourdages Nord
- À droite sur la rue Girouard Ouest
- À gauche sur l'avenue Sainte-Anne
- À droite sur la rue Dessaulles
- À droite sur l'avenue du Palais

### INDICE DU NIVEAU D'INTENSITÉ

	0	Repos	Aucun effort
Echauffement	1	Très facile	Pas d'essoufflement
	2	Facile	Possibilité de converser
Pendant la marche	3	Modéré	Léger essoufflement
	4	Difficile	Difficulté à parler
	5	Très difficile	Essoufflement important