



## **Communiqué**

Pour diffusion immédiate

### **Parcours actif et circuits de marche à Sainte-Hélène-de-Bagot**

#### **Plus de 6 stations d'entraînements et 3 parcours de marche en pratique libre**

**Sainte-Hélène-de-Bagot, le 6 mai 2022** – Espace Muni, par le Projet de soutien aux municipalités, a octroyé une subvention à la Municipalité de Sainte-Hélène-de-Bagot, afin de permettre la réalisation du projet « Aînés au cœur de l'action! ». Ce projet a été mis en place dans le cadre de la convention d'aide financière pour « Les saines habitudes de vie : pour une santé globale en contexte de pandémie ».

La Municipalité de Sainte-Hélène-de-Bagot en collaboration avec le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est (CISSME) a développé le projet « Aînés au cœur de l'action! » en ayant pour mission de favoriser le maintien des saines habitudes de vie de nos aînés, en contexte de pandémie, par le biais d'un parcours actif proposant diverses stations d'exercices physiques utilisant le mobilier urbain existant. Des affiches offrant des parcours de marche au sein du village ont été créées dans l'objectif de maintenir un milieu de vie dynamique et vivant tout en favorisant l'activité physique chez nos aînés. Cette pratique étant libre, elle se veut inclusive, évolutive et est destinée aux personnes de tous les âges et s'adapte à tous les niveaux de pratique.

La Municipalité a procédé à l'installation des panneaux du parcours actif au parc des Plante ainsi que deux affiches du parcours de marche villageois, situées au parc des Plante et au presbytère. Il est possible de consulter les parcours de marche, sur un appareil mobile, en balayant le code QR disponible sur l'affiche ou en se rendant directement sur le site internet de la Municipalité de Sainte-Hélène-de-Bagot ([www.sainte-helenedebagot.com](http://www.sainte-helenedebagot.com)).

« Depuis les deux dernières années, la pandémie a chamboulé la vie de plusieurs personnes, ainsi que les activités de loisirs. Une préoccupation importante a été de combler le besoin de nos aînés, soit de conserver un mode de vie actif, tant pour le maintien moral que physique d'une saine qualité de vie. » a précisé monsieur Réjean Rajotte, maire.

Nous soulignons l'implication de madame Jézabelle Legendre, citoyenne engagée, pour avoir initié le projet, madame Olivia Bourque, coordonnatrice en loisirs, pour sa mise en œuvre, monsieur Ian Bourgault, kinésologue du CISSME, pour ses précieux conseils d'exercices adaptés pour tous les niveaux, ainsi que des bénévoles du Comité des loisirs Ste-Hélène. C'est grâce à leur collaboration que les exercices et trajets ont été élaborés.

Cette initiative, concertée entre le CISSME et la Municipalité de Sainte-Hélène-de-Bagot, démontre l'importance accordée à la pratique libre d'activités physiques pour le maintien d'un milieu de vie sain et actif de nos aînés. Ce projet répondra aux besoins des aînés et de tous nos citoyens en termes de saines habitudes de vie et est disponible pour l'ensemble de la population. La Municipalité de Sainte-Hélène-de-Bagot est fière de veiller au développement et d'assurer la pérennité de ce projet.

Source : Micheline Martel, OMA, directrice générale  
Municipalité de Sainte-Hélène-de-Bagot  
450 791-2455 / [dg@sainte-helenedebagot.com](mailto:dg@sainte-helenedebagot.com)

# PARCOURS DE MARCHÉ des villageois

LES DISTANCES DES PARCOURS SONT CALCULÉES À PARTIR DU PRESBYTÈRE ★

\*N'oubliez surtout pas de faire vos étirements avant et après votre parcours !

\*\*Le plus important n'est pas la distance que vous allez marcher, mais plutôt le fait que vous êtes en train de bouger !

Balayez le code QR et téléchargez cette carte sur votre appareil mobile.

**Distances des parcours**

- ≈ 2 km
- ≈ 4 km
- ≈ 7 km

- Assurez-vous d'avoir la condition physique requise pour effectuer la distance choisie.
- Hydratez-vous : ayez avec vous une bouteille d'eau tout au long de votre parcours.
- Respectez les usagers et les propriétés privées.