
PARCOURS

**MARCHE ET
COURSE**



**Parcours accessibles
à l'année**

**Éclairage restreint
ou absent à certains endroits**

**Toilettes accessibles
selon la saison**

Initiative du plan d'action Municipalité amie des aînés (MADA), les parcours de marche et de course s'inscrivent dans la volonté du conseil municipal de privilégier les actions qui prônent de saines habitudes de vie. La Ville est heureuse de mettre en œuvre des moyens pour créer un environnement facilitateur à la pratique d'activités physiques.

Ce guide propose différents circuits pour pratiquer la marche et la course à travers la municipalité. Chaque point de départ offre trois circuits de distances variables. Vous trouverez les trajets et les distances illustrés dans ce guide. Le boulevard De Montarville sert de liaison entre les circuits, ce qui permet aux utilisateurs d'augmenter les distances et les défis à leur gré. À plusieurs endroits sur les parcours, des bancs sont présents pour vous permettre une pause.

Que vous utilisiez ces différents circuits pour le plaisir, pour une balade en famille ou pour relever des défis, nous vous invitons à utiliser ce guide pour faciliter vos déplacements et pour profiter pleinement des parcours de marche et de course de Boucherville.



PARC DE LA FRAYÈRE



QUARTIER HARMONIE



BOULEVARD MARIE-VICTORIN

PARCOURS MARCHE ET COURSE



A

Départ du parc de la Frayère

B

Départ du chalet du parc Pierre-Laporte

C

Départ du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Liaison entre les parcours

Liaison entre les parcours



VOUS ÊTES ICI

Départ du parc de la Frayère



2,2 km

5,1 km

7,2 km

Distances
approximatives

A

Boul. Marie-Victorin
1,1 km

D'Argenson
0,8 km

0,6 km

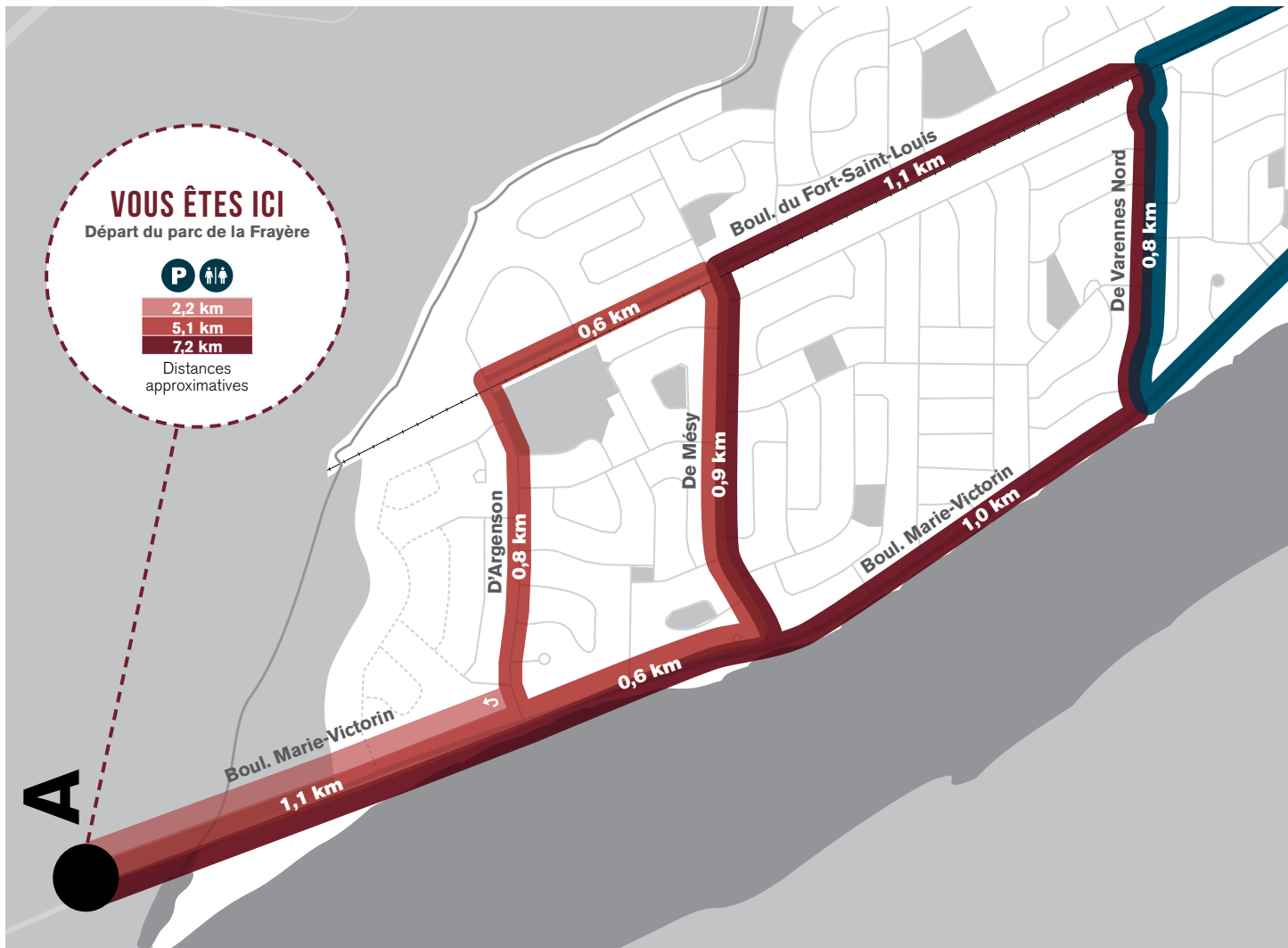
De Mésy
0,9 km

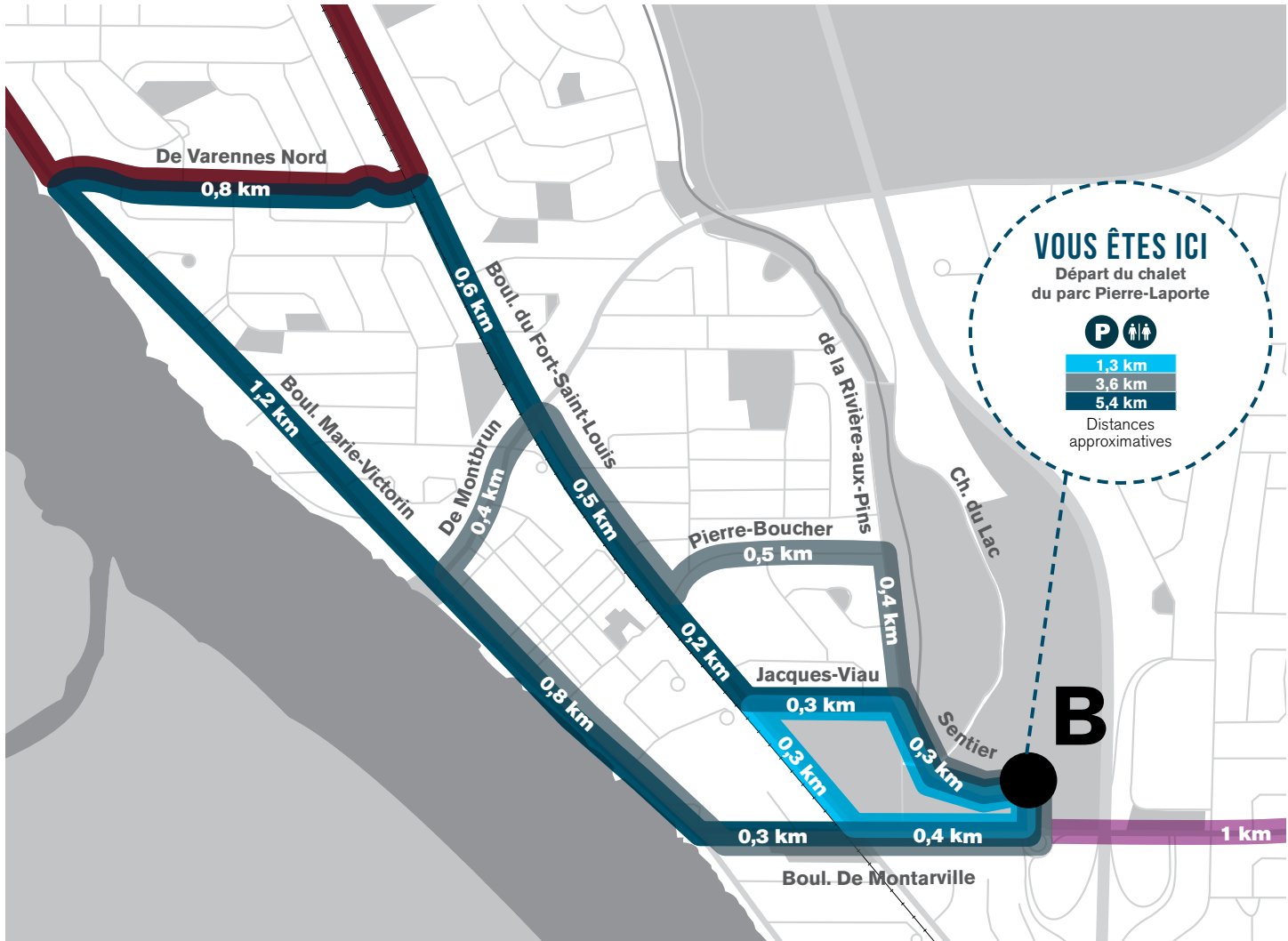
0,6 km

Boul. du Fort-Saint-Louis
1,1 km

Boul. Marie-Victorin
1,0 km

De Varennes Nord
0,8 km





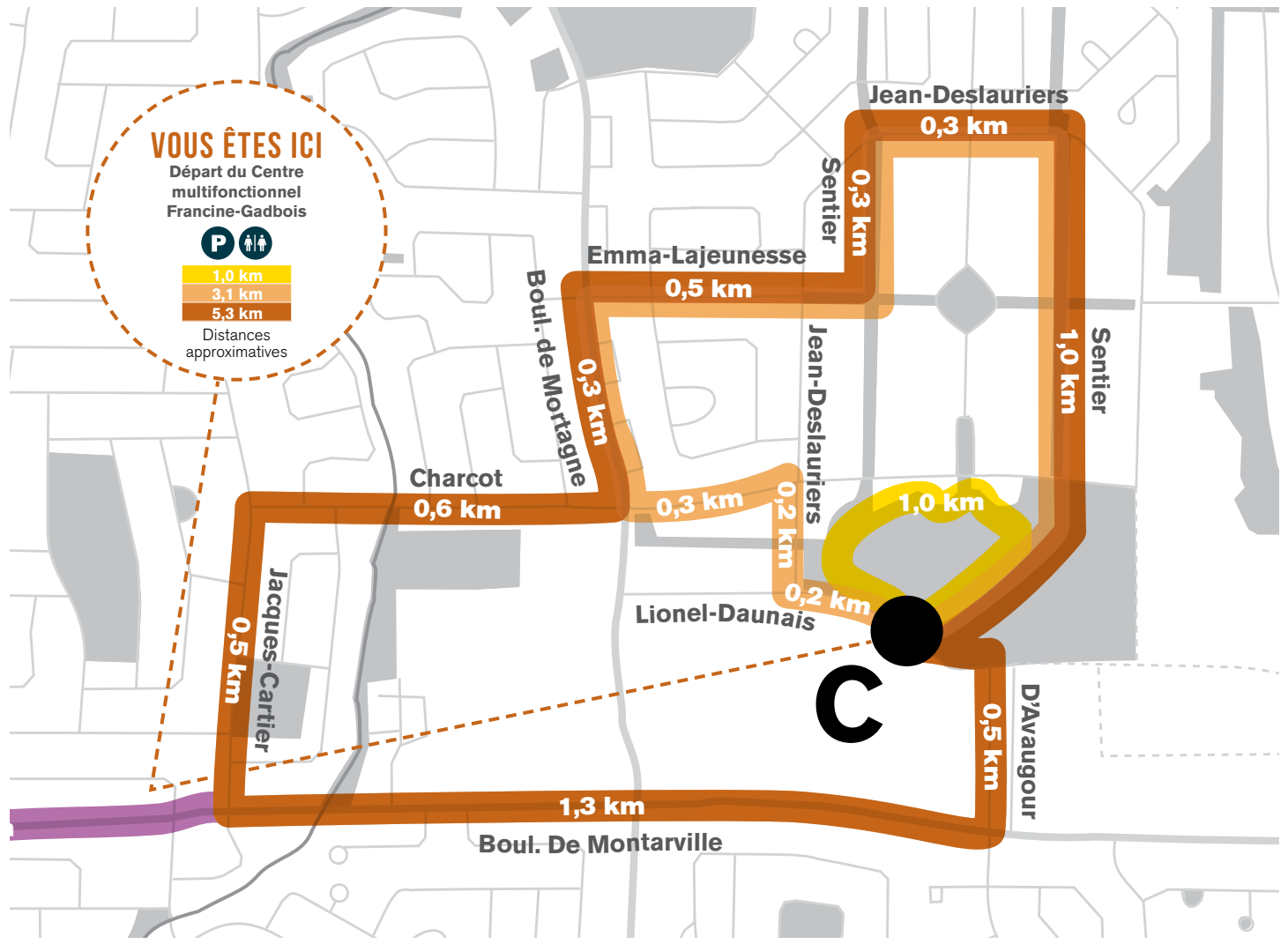
VOUS ÊTES ICI

Départ du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois



- 1,0 km
- 3,1 km
- 5,3 km

Distances approximatives



Les circuits empruntent des trottoirs et parfois des pistes multifonctionnelles qui sont partagées par différents utilisateurs, notamment par des cyclistes, des marcheurs et des coureurs. Il faut donc faire preuve de courtoisie et de prudence. Voici quelques règles de sécurité à respecter pour assurer une cohabitation harmonieuse :

- **Respecter** son corridor;
- Être **visible** en tout temps (vêtements voyants, bandes réfléchissantes, etc.);
- Circuler **à la file** (groupe de deux et plus);
- **Éviter** le port d'un baladeur ou d'écouteurs pour rester bien attentif;
- Établir un **contact visuel** avec les cyclistes, sinon présumer qu'ils ne vous ont pas vu;
- Tenir les animaux de compagnie **en laisse**;
- **Éviter** les distractions : cellulaire, texto, livre, conversation captivante, etc.





Municipalité
amie des aînés

UNE INITIATIVE DU PLAN D'ACTION MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS.

RENSEIGNEMENTS : 450 449-8640



B Boucherville

SUIVEZ-NOUS!

