

SENTIER DÉFI-SANTÉ

DESCRIPTION

En 1980, un sentier a été aménagé sur les terrains du Cégep de Matane pour les étudiants et le personnel. Le projet a été finalisé en 2012 pour en faire un parcours quatre saisons pour la randonnée pédestre, la raquette et le ski de fond sur une longueur de **5 km**. Des retours permettent un trajet moins long. Il relie le Cégep aux rues du Saut et du Buisson, dans le quartier Saint-Rédempteur, afin d'en faire profiter la population. Comme le plein air et l'exercice physique améliorent la santé, le nom *Sentier Défi-Santé* allait de soi.

OBJECTIFS

- Aménager un sentier avec accès gratuit.
- Promouvoir la randonnée, en pleine nature, comme activité pour l'amélioration de la condition physique.
- Créer à Matane une forêt habitée, avec un sentier quatre saisons, écologique et multifonction.
- Donner un nouvel accès au *Labyrinthe du Cégep de Matane*.
- Favoriser l'activité d'orientation « Géocaching ».
- Offrir un nouvel attrait touristique.
- Mettre en valeur les bocages, les monticules rocheux, des arbres centenaires et une pente abrupte pour la grimpe et la glissade près des tennis, le tout sur les terrains du Collège.

MARCHE SANTÉ

Une marche santé doit se faire à un rythme régulier de 100 à 120 pas à la minute, ou 4 à 5 km à l'heure, pour être qualifiée d'activité physique modérée, donc *de santé*.

Une marche pratiquée régulièrement d'au moins 30 minutes par jour, cinq fois par semaine, améliore la santé physique et mentale.

ÉCOLOGIE

Il s'agit d'un *projet environnemental*, puisque l'aménagement de ce sentier a été fait dans le respect de l'écologie, où le minimum d'arbres est coupé, les déchets ramassés et la forêt mise en valeur.

De plus, les étudiants et le personnel empruntant à pied ce tracé, entre leurs résidences et les écoles, contribuent à la réduction des gaz à effet de serre.

Le *Sentier Défi-Santé* met en valeur *une forêt urbaine*, propre et agréable à arpenter.

ENTRETIEN

Les travaux d'aménagement et d'entretien du sentier ont été réalisés grâce à des commanditaires qui ont fourni les matériaux et aux bénévoles qui ont contribué à faire de ce parcours un aménagement de qualité supérieure.

STATIONNEMENT

L'accès se fait à partir d'un espace de stationnement à l'extrémité de la rue Du Sault et Du Buisson.

D'autres points d'entrée sont sur les terrains du Cégep de Matane. Il est à noter qu'il faut acquitter des frais de stationnement au guichet près de collège, ce qui inclut le stationnement de la piscine. Celui de l'école Marie-Guyart est sans frais.

INFORMATION

Carte et information du *Sentier Défi-Santé* et du *Labyrinthe* disponibles :

www.cegep-matane.qc.ca; www.tourismematane.com; www.ville.matane.qc.ca

Source: Viateur De Champlain, bénévole-responsable
Sentier Défi-Santé du Cégep de Matane
labyrinthe@cgmatane.qc.ca