

UN NOUVEAU CLUB DE MARCHÉ INTÉRIEURE À BAIE-COMEAU

Baie-Comeau, le 18 novembre 2025 – Une nouvelle opportunité de bouger voit le jour dans Manicouagan! Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord, en partenariat avec le Centre Manicouagan à Baie-Comeau, met sur pied un club de marche intérieure. L'initiative s'insère dans l'offensive régionale contre les maladies chroniques lancée un peu plus tôt cet automne.

Un rendez-vous hebdomadaire

Chaque jeudi à 10 h, au Centre Manicouagan, une marche de 60 minutes aura lieu puis sera suivie d'une mini-conférence animée par un(e) professionnel(le) de la santé. Le lancement aura lieu **le 20 novembre à 10 h** avec un médecin. Les 50 premiers arrivés recevront un sac du marcheur. Collations et breuvages seront offerts sur place. Un local sera disponible pour laisser manteaux et autres effets personnels.

Pourquoi de la marche intérieure? La marche est l'activité physique la plus accessible et qui peut facilement s'intégrer au quotidien. Pour certaines personnes ayant des limitations, la marche intérieure peut être plus adaptée et faire en sorte que les intempéries, le terrain instable ou le sentiment d'insécurité ne soient pas des freins. Les participants auront aussi une occasion de briser l'isolement et de pouvoir combiner certaines activités de la vie quotidienne (emplettes, café causerie, etc.) après leur séance active.

Tous sont bienvenus, peu importe l'âge. Venez marcher avec nous et découvrir des conseils santé.

- 30 -

Source : Jean-Christophe Beaulieu
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 962-9761, poste 414009