

TROISIÈME ÉDITION

RANDONNÉE CYCLISTE AUTOMNALE 2012

MRC VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Communiqué

Pour publication immédiate



Une conférence de presse a eu lieu le 10 septembre, pour présenter cette édition de la randonnée : Alain Langevin, chef du poste de Maniwaki de la Sûreté du Québec, Sylvie Martin, directrice générale du Centre de santé et de services sociaux de la Vallée de la Gatineau, Harold Sylvain, directeur général de la Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais, Stéphane Rondeau, directeur du service des ressources éducatives de la CSHBO, Joanne Lafrenière, responsable des saines habitudes de vie au CSSSVG, et Mario Danis, représentant du Regroupement Vallée de la Gatineau en santé.

SAINES HABITUDES DE VIE

**3^e édition de la randonnée cycliste le
29 septembre**

MANIWAKI, LE 10 SEPTEMBRE 2012- La 3^e édition de la randonnée cycliste mise sur pied pour promouvoir les saines habitudes de vie aura lieu le samedi 29 septembre prochain.

Elle sera composée de deux circuits :

- un circuit familial, sous la forme d'un aller-retour entre Messines à Blue Sea (12 km), ainsi que d'un plus court trajet d'environ 6,5 km, les deux *via* la piste cyclable (l'activité prendra la forme d'un Dimanche-Famille et la caravane Vélo-Jeunesse sera sur place);
- un circuit sportif, sous la forme d'une boucle partant de Maniwaki, en direction de Ste-Thérèse, Messines et Bouchette (57 km), *via* la route 107, le chemin Rivière-Gatineau et la route 105.

Le premier circuit s'adresse aux parents et aux enfants. Le second, un peu plus long, est destiné aux personnes désireuses de faire une belle balade. Il n'est pas nécessaire d'être des experts et la vitesse sera limitée à environ 20 km/h.

Pour s'inscrire, il faut le faire avant le 25 septembre. Pour le circuit familial, on s'inscrit auprès de la Maison de la famille. Pour le circuit sportif, on s'inscrit auprès de Mme Christel Brouillard, au centre administratif de la Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais. On peut composer le 819-449-7866, poste 16235, ou envoyer un courriel à l'adresse christel.brouillard@cshbo.qc.ca.

L'activité est organisée par un ensemble d'organismes locaux, dont la CSHBO, le Centre de santé et de services sociaux de la Vallée de la Gatineau, le Centre de santé et de services sociaux du Pontiac et le Regroupement Vallée de la Gatineau en santé. Plusieurs autres partenaires sont impliqués, dont la Sûreté du Québec, la SOPFEU, Agir ensemble et réussir, la Maison de la famille, etc.

La toute première édition avait pris la forme d'une randonnée par étapes entre Maniwaki et Fort-Coulonge, le samedi 29 octobre 2011. La deuxième édition a suivi le même trajet, mais en sens inverse, le samedi 26 mai 2012.

Cette fois-ci, la formule a été modifiée afin de faciliter la participation du grand public, avec des circuits plus courts et plus abordables, à la portée d'un plus grand nombre de participants. Ces deux circuits prendront place dans le secteur Vallée de la Gatineau et, au printemps 2013, l'expérience sera répétée lors de la 4^e édition, mais dans le secteur Pontiac. Les citoyens des deux régions sont chaleureusement invités à participer à l'une et à l'autre de ces éditions.

Il faut rappeler que la randonnée cycliste a vu le jour dans la foulée d'une conférence donnée par M. Pierre Lavoie, fondateur du Grand Défi Pierre Lavoie, en août 2011. De nombreuses initiatives ont été lancées sur le territoire de la CSHBO et dans tout l'Outaouais, suite à cette conférence.

L'événement a pour objectif de mousser les saines habitudes de vie, dans un contexte où le bulletin de santé du Pontiac et de la Vallée de la Gatineau laisse voir de sérieuses carences au sein de la population, au plan de l'alimentation, de l'exercice physique et de l'usage du tabac, etc. L'état de santé de la population est précaire et son espérance de vie est en retard de quelques années sur le reste du Québec, d'où l'importance de promouvoir le principe : *'Bouger plus et manger mieux'*.