



*Pour publication immédiate*



**Diane Clément, nouvelle retraitée de la commission scolaire, et Diane Nault, présidente, conduisaient le véhicule qui escortait les cyclistes et transportait de l'eau, des bananes et des barres tendres.**



**Avant le départ.**



**Stéphane Bouchard et Dominique Macron.**



**Des participants.**



**D'autres participants.**



**Les commanditaires étaient Martin Roy, de Jean Coutu, et le magasin Tigre Géant. Soulignons aussi le super travail de la Sûreté du Québec, avec Robert Chalifoux.**

## SAMEDI DERNIER

# Un doublé pour les saines habitudes de vie

**MANIWAKI, LE 22 SEPTEMBRE 2014 – La journée de samedi dernier, le 20 septembre, a permis de faire un coup double pour les saines habitudes de vie.**

Une randonnée cycliste a ainsi eu lieu, avec 23 participants, pour une boucle dans les environs de Maniwaki. Au même moment, trente personnes se joignaient à une activité de course et de marche familiale en plein air.

### **Randonnée cycliste**

Organisée par la Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais, la randonnée cycliste était la cinquième édition de cet événement qui s'inspire du Grand Défi Pierre Lavoie et permet de célébrer les saines habitudes de vie en donnant de solides coups de pédales. Le départ a eu lieu à 10 h, à Maniwaki, et les participants se sont élancés vers Déléage, Ste-Thérèse-de-la-Gatineau et Bouchette, avant de revenir par Messines et Kitigan-Zibi.

« L'activité a été très agréable, malgré le temps pas toujours clément. Il y a eu un peu de pluie lors du départ, mais le beau temps est réapparu durant le reste de la randonnée. C'est n'est qu'à la toute fin, en revenant à Maniwaki, que les gouttes ont recommencé », de dire Harold Sylvain, directeur général de la CSHBO.

Deux commanditaires se sont impliqués : Martin Roy, de Jean Coutu, et le magasin Tigre Géant. La Sûreté du Québec, représentée par Robert Chalifoux, a aussi donné un coup de main très apprécié.

### **Course et marche familiale en plein air**

Toujours le samedi matin, mais plus au sud, à Gracefield, l'activité de course et de marche familiale en plein air était organisée par la Maison de la famille de la Vallée de la Gatineau et soutenue par le regroupement de partenaires Vallée-de-la-Gatineau en Santé.

Il s'agissait d'une mission collective organisée dans le cadre du concours Entrez en saine. Une édition automnale de ce concours a été lancée il y a une semaine.

Selon une des organisatrices, Joëlle Martel, de la Maison de la famille, trente personnes ont participé à cette activité. Trois circuits étaient proposés : 2 km, 5 km et 10 km. Les gens pouvaient courir ou marcher, à leur gré. Le départ avait lieu à l'école de Gracefield, à 10 h.

Bravo à tous!

Source : M. Charles Millar  
Régisseur des services administratifs et aux communications  
Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais  
1 (819) 449-7866, poste 16239

Site Internet : [www.cshbo.qc.ca](http://www.cshbo.qc.ca)