



SAINT-HIPPOLYTE  
BELLE NATURELLE

## VOICI LA CHRONIQUE HEBDOMADAIRE DE RAYMOND LÉVESQUE (27 AOÛT 2018)

Cultiver de saines habitudes de vie, voilà l'essentiel des messages que vous retrouverez dans mes chroniques des prochaines semaines. Pour cette première chronique, je souhaite aborder l'importance de profiter des attraits naturels qui sont à notre disposition ici même, dans notre belle Municipalité.

À Saint-Hippolyte, nous avons en effet le privilège de vivre dans un environnement favorisant une qualité de vie exceptionnelle, incluant l'air pur que l'on respire, les décors enchanteurs et la multitude de lacs qui parsèment notre territoire. Nous vivons dans les conditions idéales qui peuvent assurément contribuer au maintien sinon à l'accroissement de notre santé, de notre niveau de bonheur et de notre sérénité.



Que ce soit assis au bout d'un quai, en bordure d'un de nos lacs à contempler la nature, en marchant dans la forêt ou encore en enfourchant notre vélo dans les sentiers, il est prouvé, études à l'appui, que les gens vivant à l'extérieur des milieux urbains ajoutent des années à leur vie. Cependant, tous ces bienfaits que la vie en pleine nature nous apportent ne peuvent être bénéfiques que si l'on s'accorde le temps de sortir à l'extérieur pour en profiter pleinement.

Je suis résident de Saint-Hippolyte à temps plein depuis 3 ans et je découvre encore de nouveaux endroits et de nouveaux attraits que notre Municipalité a à nous offrir. Au cours de mes entraînements, j'ai la chance de nager dans trois lacs, tous à moins de cinq minutes de ma demeure, et j'ai appris récemment que l'on en compte pas moins de 62 à Saint-Hippolyte !

Je m'entraîne également à courir dans ma municipalité, en préparation pour une longue course aux USA appelé "Ultra trail", soit un 80 km de distance, tout en sentiers forestiers et en montagnes. J'ai donc pu découvrir encore ici, toutes les possibilités que Saint-Hippolyte avait à offrir. Des sentiers en forêt nous en avons des kilomètres chez-nous ! Ce qui m'amène à vous parler de ce trésor caché que j'ai découvert récemment, le Centre de plein air Roger Cabana, un endroit magnifique qui nous appartient ! Depuis le début de l'été, j'explore ce réseau de sentiers et je suis vraiment étonné et surtout heureux, en tant qu'adepte de plein air et athlète à l'international, (hé oui, même à 66 ans !), de découvrir cet endroit dans tous ses recoins. Le Centre fait désormais partie intégrante de mes sites d'entraînements favoris. On trouve de tout dans ce parc naturel : des sentiers très bien balisés (impossible de se perdre avec les cartes et l'identification des pistes des plus complètes), des pistes sécuritaires de tous les niveaux et ce, pour tout le monde ! J'y croise beaucoup de gens dans la tranche d'âge 20-35 ans pratiquant le vélo de montagne et aussi quelques familles avec la marmaille pour de belles balades en sentier.

Cet endroit met également en valeur la culture et j'y ai découvert avec étonnement un sentier bordé de merveilleuses sculptures dont plusieurs proviennent d'artistes locaux, tout cela dans un décor forestier (Sentier arts-nature).

Les enfants comme les adultes y trouveront aussi leur compte avec des modules d'hébertisme pour les plus jeunes et des modules d'exercice (parcours aînergie) pour les aînés.

J'aimerais d'ailleurs lancer une invitation toute spéciale à nos aînés à tenter l'expérience d'une marche dans les sentiers. Vous y trouverez des pistes identifiées comme faciles et qui rencontreront assurément votre niveau de forme. Vous pourrez débuter en marchant avec un bâton ou des pôles pour vous aider et vous constaterez que, pour votre sécurité, les sentiers sont régulièrement patrouillés.

Je le constate chaque jour un peu plus, les citoyens de Saint-Hippolyte ont de très bonnes raisons de sortir pour courir, marcher, pédaler ou simplement admirer le paysage ! Tout ceci nous appartient alors profitons-en pleinement !

**Raymond Lévesque**