

Réjean Hébert
MINISTRE DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX

Médecin gériatre, gérontologue et épidémiologiste, Réjean Hébert est un amateur de vélo pour le plaisir et pour garder la forme. Il sera de La Boucle du Grand défi Pierre Lavoie, une randonnée de 135 kilomètres en une journée, le 15 juin prochain. Il chevauchera sa bicyclette une nouvelle fois pour 90 kilomètres dans la cadre du Défi Félix Deslauriers-Hallée en juillet. Les deux événements visent à promouvoir de saines habitudes de vie.

Circuit « quotidien »

J'aime bien le circuit North Hatley – Sherbrooke (axe des Grandes-Fourches), qui fait 21 kilomètres aller-retour. Quand j'ai des emplettes à faire, je me rends au marché de la Gare de Sherbrooke à vélo. Le réseau cyclable traverse le secteur de Lennoxville et longe la rivière. C'est un



parcours plutôt plat qu'il peut être agréable de faire avec les enfants.

Circuit « entraînement »

Pour le cardio, j'aime bien la boucle qui mène du Canton de Hatley à Compton. Il s'agit d'un trajet d'environ 35 kilomètres qui compte quelques côtes. J'emprunte la route 143 avant de tourner dans la rue Massawippi (route 208). Je traverse le village de Hatley et je prends le chemin de la Station pour atteindre Compton, où je m'arrête à la **Fromagerie La Station** ou au restaurant **Le 5^e Élément**.

La région de Compton et de Coaticook possède des

paysages extraordinaires que nous ne prenons pas le temps d'apprécier autant quand nous y passons en voiture.

Circuit « cyclable »

J'ai un faible pour la piste nature Tomifobia qui mène d'Ayer's Cliff à Stanstead. Il s'agit d'une promenade de 40 kilomètres aller-retour sur une ancienne voie ferrée convertie en piste cyclable. Elle est recouverte de poussière de pierre. Je trouve que la campagne est belle et j'aime traverser les villages comme celui de Beebe.

Dans le même sens, je m'offre à l'occasion une randonnée sur la piste cyclable entre Waterloo et Granby (L'Estriade).