



**CARNET DE MARCHÉ**  
PARCOURS HISTORIQUES



## Emboîtez le pas!

La marche, c'est excellent pour la santé!

En effet, un programme de marche régulière vous permettra :

- de maintenir une bonne santé cardiaque;
- d'améliorer votre endurance musculaire et de renforcer vos os;
- de maintenir ou de réduire votre poids;
- de mieux contrôler votre taux de sucre sanguin;
- de diminuer votre tension artérielle;
- de mieux contrôler votre taux de cholestérol;
- de mieux dormir;
- d'améliorer votre digestion;
- d'accroître votre niveau d'énergie;
- bref, de vous sentir en santé et en équilibre!



## OBJECTIF

4 à 7 sorties  
de 4 000 pas  
par semaine

## Votre objectif

Effectuer de 4 à 7 sorties de marche de 4 000 pas chacune chaque semaine.

Ce nombre de pas équivaut, pour un adulte, à une marche rapide de 30 minutes.



## Par où commencer ?

Afin que vous puissiez atteindre votre objectif et que la marche devienne ensuite une habitude de vie quotidienne, nous vous suggérons cette stratégie.

SEMAINE	OBJECTIF
1	Commencez par réaliser au minimum 1 sortie de marche de 4 000 pas.
2	Tentez de réaliser 2 sorties de marche de 4 000 pas.
3	Tentez de réaliser 3 sorties de marche de 4 000 pas.
4	Tentez de réaliser 4 sorties de marche de 4 000 pas. Ça y est, votre objectif est atteint!

## CONDITION PHYSIQUE

La marche est une activité accessible à tous. Des gens de tous les âges et de toutes les conditions physiques peuvent décider d'emboîter le pas. En général, aucune autorisation médicale n'est nécessaire pour démarrer la pratique de la marche, étant donné que celle-ci ne représente pratiquement aucun risque pour la santé. Toutefois, si votre condition physique nécessite des soins particuliers (diabète, hypoglycémie, etc.), il est important de vous assurer, avec votre médecin, que vous pouvez entreprendre un entraînement physique.

## Trucs et astuces pour une marche efficace

### VOTRE ÉQUIPEMENT :

- Votre carnet de marche;
- Une bonne paire d'espadrilles (ou selon la saison, des bottes chaudes, idéalement conçues pour la marche) ainsi que des vêtements confortables adaptés à la saison en cours;
- Une bouteille d'eau pour bien vous hydrater;
- Un podomètre pour vous permettre de comptabiliser chaque pas effectué.



### LA TECHNIQUE DE MARCHÉ

L'absorption de chacun de vos pas doit se faire par le talon et non sur la longueur complète du pied. La propulsion se fait ensuite avec les orteils. Ainsi, il y a un roulement du pied allant du talon jusqu'aux orteils.

### LA POSTURE

Pendant votre marche, maintenez le dos droit en gardant les épaules légèrement vers l'arrière et en regardant droit devant vous. De plus, contractez les abdominaux comme si vous vouliez rentrer votre ventre. N'oubliez pas de garder les genoux légèrement fléchis en tout temps.

### LA RESPIRATION

L'important dans la respiration est de maintenir un rythme constant et qui vous soit confortable. Une inspiration par le nez et une expiration par la bouche, les lèvres légèrement pincées, pourraient cependant diminuer votre essoufflement, et ce, surtout si vous souffrez d'asthme ou d'une maladie respiratoire chronique.



## Suivez le guide!

Afin d'agrémenter vos marches, quatre parcours d'une trentaine de minutes vous sont proposés à travers les quartiers entourant le campus universitaire. Ils vous permettront de découvrir ou redécouvrir différents sites historiques de Montréal, dont une vingtaine sont répertoriés sur les cartes qui suivent. Gardez les yeux ouverts, car le long des parcours, vous pourrez croiser d'autres lieux dignes d'intérêt.

Les trajets ont été développés par la professeure au Département d'histoire Joanne Burgess, aussi directrice du Laboratoire d'histoire et de patrimoine de Montréal et de l'Institut du patrimoine de l'UQAM.



### LÉGENDE DES PARCOURS

**Parcours proposé :**  
(d'une durée d'environ 30 minutes)



**Lignes de métro :**



**Lieu d'intérêt :**



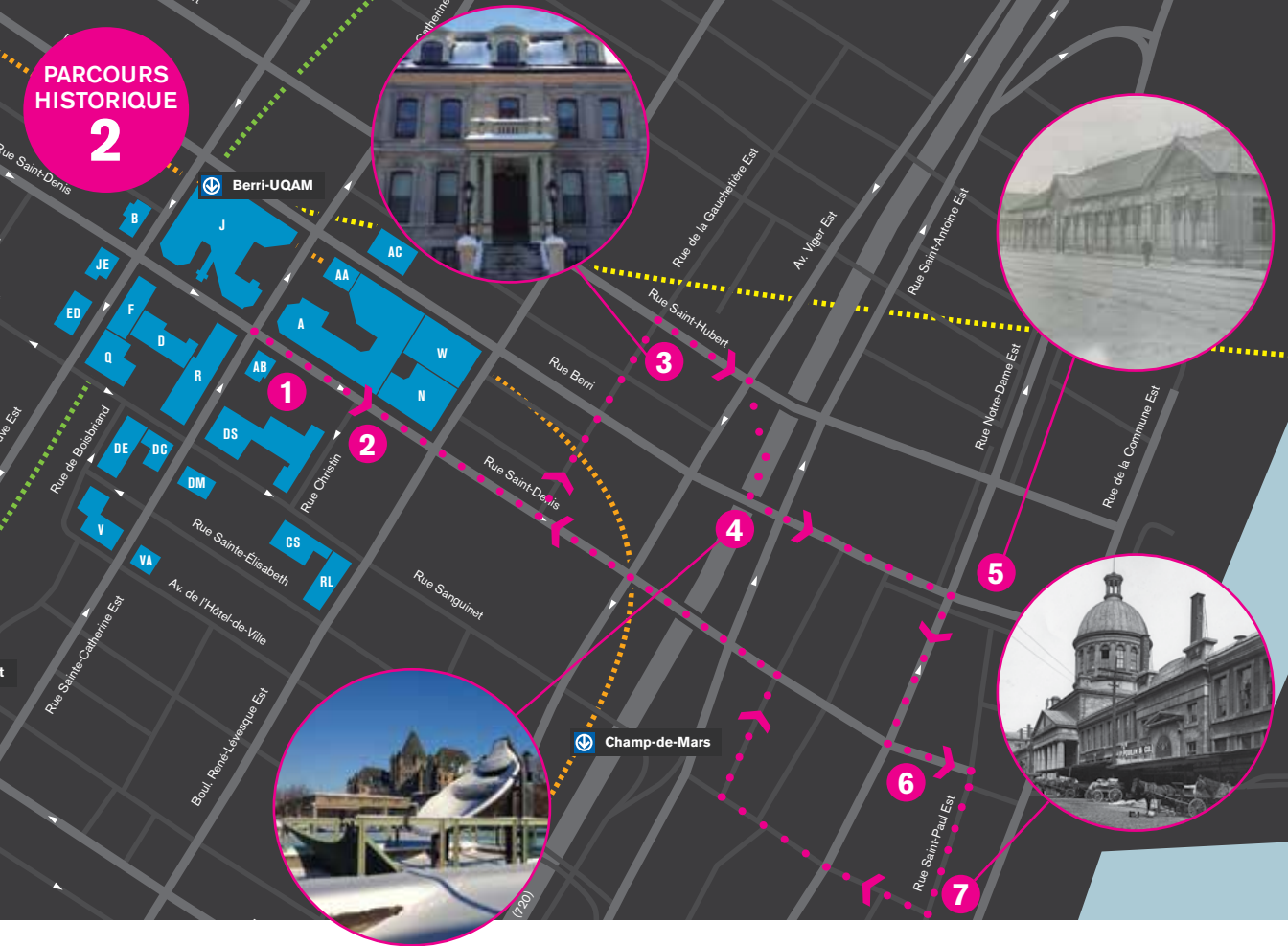
**Pavillon de l'UQAM :**





## PARCOURS HISTORIQUE

# 2



**1** 1242, rue Saint-Denis : Statues en façade de l'immeuble Le Franco-américain. Ce bâtiment est l'un des premiers immeubles à appartements de Montréal. Le sculpteur Napoléon Bourassa y a habité et y avait son atelier. Il a conçu les statues, mais elles auraient été réalisées par Louis-Philippe Hébert.

**2** 330, rue Christin : **Appartements Riga** de l'architecte Joseph-Arthur Godin. Cet immeuble à appartements, tout comme deux autres conçus par cet architecte au début du 20<sup>e</sup> siècle (au 1710, rue Saint-Denis et au 8, rue Sherbrooke Ouest), est novateur par son utilisation du béton armé et ses éléments de style Art nouveau.

**3** 530, rue De La Gauchetière Est : **La maison Marie-Hélène-Jodoin**, construite en 1871, est un bel exemple de résidence bourgeoise. Elle témoigne de l'époque où le secteur au nord du square Viger était le quartier de la bourgeoisie francophone de Montréal. Marie-Hélène et son conjoint, Amable, doivent leur fortune au commerce et à la propriété foncière.

Photo : Maison Marie-Hélène-Jodoin. Source : Service des communications de l'UQAM

**4** Square Viger : **Agora de Charles Daudelin**. L'artiste Charles Daudelin est le concepteur de l'aménagement du secteur ouest du square Viger, une place publique profondément transformée par la construction de l'autoroute Ville-Marie et du métro de Montréal. L'Agora est dotée de grands espaces, de gradins, de plantations, de plans d'eau et de la sculpture monumentale Mastodo.

Photo : Sculpture Mastodo, agora de l'îlot « A » du square Viger. Source : Service des communications de l'UQAM

**5** Angle des rues Berri et Notre-Dame Est : **Gare Dalhousie** (maintenant occupée par le Cirque Éloize). La gare Dalhousie est la première gare ferroviaire construite sur le territoire de la ville de Montréal. Elle a été inaugurée en 1884 et sera longtemps exploitée par le Canadien Pacifique.

Photo : Gare du Canadian Pacific Railway (Gare Dalhousie). Carte postale. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

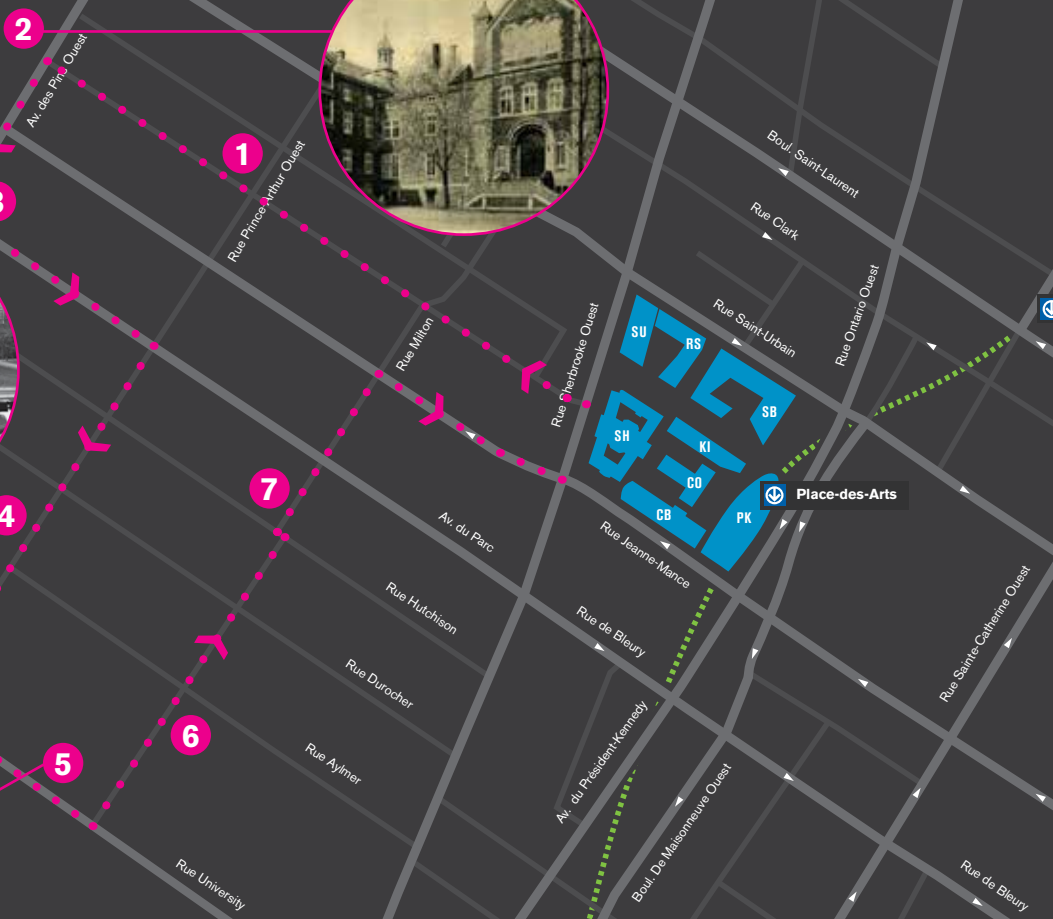
**6** 440, rue de Bonsecours : **Maison Papineau**. Cet immeuble, construit à la fin du 18<sup>e</sup> siècle et rénové en 1831 et 1832, a été la résidence de Louis-Joseph Papineau, homme politique et patriote, et de sa famille de 1814 à 1850.

**7** 300-390, rue Saint-Paul Est : **Marché Bonsecours**. Le Marché Bonsecours est un bâtiment aux fonctions commerciales et administratives construit par la Ville de Montréal à la fin des années 1840. Montréal s'affirme alors comme principale ville du Canada et cet immeuble prestigieux reflète les ambitions de ses dirigeants.

Photo : Marché Bonsecours, 1921. Photographe : Edgar Gariépy. Source : Archives de la Ville de Montréal

## PARCOURS HISTORIQUE

# 3



1

**Rue Jeanne-Mance, angle Prince-Arthur Ouest.** Vous êtes au cœur de la Communauté Milton-Parc, un projet de coopératives d'habitation qui a vu le jour dans les années 1970 en réaction à un vaste projet de démolition et reconstruction du quartier Milton Parc.

2

209, avenue des Pins Ouest : **la chapelle de l'Hôtel-Dieu de Montréal.** La chapelle formait l'élément central du complexe d'origine construit en 1860. Elle séparait le couvent (aile Ouest), où résidaient les sœurs cloîtrées, de l'hôpital (aile Est). Lors de la construction, un orphelinat se trouvait dans un bâtiment derrière la chapelle. Au 19<sup>e</sup> siècle, les fonctions de soins aux malades et d'assistance aux démunis étaient souvent réunies dans une même institution.

Photo : L'Hôtel-Dieu. Source : Archives de la Ville de Montréal

3

**Angle des avenues des Pins et du Parc.** Cette importante intersection offre une très belle perspective sur le flanc sud-est du mont Royal. On aperçoit le plus élevé des trois sommets de la montagne et son versant est, appelé aussi la côte Placide. Ce terme désigne un secteur qui s'étend sur le flanc sud du mont Royal, entre les rues Guy, René-Lévesque et University, caractérisé par la richesse de ses résidents.

Photo : L'échangeur de l'avenue des Pins et de l'avenue du Parc une fois complété. Source : Archives de la Ville de Montréal

4

**481, rue Prince-Arthur Ouest.** Un autre magnifique exemple des maisons bourgeoises construites en périphérie du Golden Square Mile (ou Mille carré doré) à la fin du 19<sup>e</sup> siècle.

5

**3507-3521, rue University.** Ces maisons unifamiliales ont été construites en 1867. Il s'agit d'un très bel exemple des maisons en rangée ou « terrace houses » caractéristiques du quartier bourgeois du Golden Square Mile (ou Mille carré doré) au 19<sup>e</sup> siècle. Ce terme désigne un secteur qui s'étend sur le flanc sud du mont Royal, entre les rues Guy, René-Lévesque et University, caractérisé par la richesse de ses résidents.

Photo : Maisons en rangée, rue University. Photographe : Alain Laforest, 2011. Source : Site Internet officiel du mont Royal : ville.montreal.qc.ca/siteofficieldumontroyal

6

570, rue Milton : **Appartements Marlborough.** Cet immeuble à appartements est construit à la veille de la Première Guerre mondiale, à une époque où la vie en appartement attirait de plus en plus les membres de l'élite sociale montréalaise. Il s'agit d'un immeuble d'une valeur architecturale exceptionnelle, reconnu comme lieu historique national du Canada.

7

**385, rue Milton (angle Hutchison).** Il faut admirer le magnifique vitrail de cette ancienne résidence bourgeoise aujourd'hui transformée en coopérative.

## PARCOURS HISTORIQUE

# 4



- 1** Rue Sherbrooke, angle rue University : **Statue de la reine Victoria** devant le Collège Royal Victoria de l'Université McGill. Cet immeuble était à l'origine une résidence pour étudiantes et il rappelle le rôle pionnier de l'Université McGill dans l'éducation des femmes au Québec. La statue est l'œuvre de la princesse Louise, fille de la reine Victoria.

Photo : Collège Royal Victoria (aujourd'hui salle Pollack). Photographie : Alain Laforest, 2011.  
Source : Site Internet officiel du mont Royal : ville.montreal.qc.ca/siteoffieldumontroyal

- 2** 690, rue Sherbrooke Ouest, **Musée McCord**. Ce musée est reconnu pour sa collection exceptionnelle d'archives, de photographies et d'artefacts qui témoignent de l'histoire de Montréal et du Canada.

- 3** Rue Sherbrooke entre les rues University et McTavish : **le portail Roddick**, l'entrée monumentale du campus de l'Université McGill. Cette institution est fondée en 1821 grâce à un legs de James McGill, un grand marchand qui a fait fortune dans le commerce des fourrures. Le campus est aménagé à partir des années 1840 sur une portion de sa vaste propriété.

Photo : Portail Roddick. Source : Archives de la Ville de Montréal

- 4** **Avenue McGill College**, à la hauteur de la rue Sainte-Catherine Ouest. En regardant vers le nord, ce lieu offre l'un des plus beaux panoramas du flanc sud du mont Royal. En regardant vers le sud, une belle perspective s'ouvre sur Place Ville-Marie.

- 5** 585, rue Sainte-Catherine Ouest : **magasin La Baie**, autrefois le grand magasin Morgan's. Longtemps le plus prestigieux des grands magasins montréalais, situé dans la zone la plus chic du centre-ville. Son arrivée au square Phillips en 1891 a signalé le véritable démarrage de la rue Sainte-Catherine Ouest comme grande artère commerciale.

Photo : Henry Morgan & Co., Ltd., carte postale. Source : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

- 6** 463, rue Sainte-Catherine Ouest : **Église unie Saint-James**. Cet imposant lieu de culte protestant, construit en 1889, est reconnu comme un lieu historique national du Canada.

Photo : Église Unie Saint-James. Source : Archives de la Ville de Montréal

- 7** 175, rue Sainte-Catherine Ouest : **Place des Arts**. La salle Wilfrid-Pelletier, inaugurée en 1963, a été la première salle de ce qui deviendra un grand complexe voué aux arts de la scène.

- 8** 84, rue Sainte-Catherine Ouest : Aujourd'hui le **Théâtre du Nouveau-Monde**, ce site possède une riche histoire. Pendant les années 1940, la célèbre effeuilleuse Lily St-Cyr s'y produisait au cabaret Théâtre Gayety.



## Tableau de progression

Ce tableau vous aidera à suivre votre progression et à maintenir votre motivation.

Inscrire chaque jour le nombre de minutes de marche ainsi que le nombre de pas effectués et calculer le total chaque semaine.

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	TOTAL
Semaine 1	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								
Semaine 2	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								
Semaine 3	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								
Semaine 4	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								
Semaine 5	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	TOTAL
Semaine 6	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								
Semaine 7	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								
Semaine 8	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								
Semaine 9	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								
Semaine 10	Nombre de pas								
	Nombre de minutes								



Bravo ! Vous avez réussi à intégrer la marche à vos activités.  
À présent, votre défi est de maintenir cette habitude. Bon succès !





L'UQAM s'engage en faveur du mieux-être de ses employés en créant le programme **Santé et équilibre au travail**.

**Santé et équilibre au travail**, c'est:

- Un site web offrant de l'information spécialisée sur différentes thématiques en lien avec la santé physique et mentale;
- Des activités de sensibilisation à l'adoption de saines habitudes de vie;
- Des conférences animées par des experts du domaine de la santé.

#### POUR EN SAVOIR PLUS :

Division de la santé et de la qualité de vie, Service des ressources humaines

[santetravail@uqam.ca](mailto:santetravail@uqam.ca)

[santetravail.uqam.ca](http://santetravail.uqam.ca)



**UQAM**