



CBLSA

Collaboration spéciale

Les années se suivent mais ne se ressemblent pas au lac Saint-Augustin !

Cette année, le lac a gelé le 7 novembre 2018, une des dates les plus hâtives jamais enregistrées. Un redoux suivi d'une faible neige a permis de transformer le lac en patinoire naturelle pour les amateurs de patins qui s'en sont donné à cœur joie à Noël ! Pourtant, trois ans plus tôt, à pareille date, un autre sport était pratiqué sur le lac : le kayak !

Peu importe l'année et la saison, le lac Saint-Augustin nous offre une expérience récréative authentique et une occasion de prendre un grand bol d'air.

Les études le disent : il faut bouger pour ne pas ankyloser ! Bouger seul, en famille, avec le sourire, mais bouger régulièrement !

Et quoi de mieux que de bouger dans le décor bucolique d'un milieu naturel ! Car il semble qu'une plus grande exposition aux espaces verts serait associée à une moins grande prévalence de l'anxiété et de la dépression.

Que ce soit en pratiquant le ski de fond, la raquette ou la pêche blanche sur le lac Saint-Augustin ou la marche, l'observation des oiseaux ou une activité d'entraînement de groupe dans les sentiers entretenus du parc Riverain, qui borde le lac au sud-ouest, il est bon de découvrir ou de redécouvrir ce joyau de notre patrimoine naturel, en pleine ville ! On peut stationner au point d'accès sur la rue de l'Hêtrière.

Plus on le connaît et le fréquente, plus la communauté s'approprie le lac Saint-Augustin et développe un sentiment d'appartenance si précieux pour une prise en charge collective de son avenir ! Crédits photos : Robert Bouchard (2015) et Marie-Michèle Tessier (2018).



Les années se suivent mais ne se ressemblent pas au lac Saint-Augustin !