

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEDFORD & RÉGION

Répond aux besoins du milieu par l'action bénévole.
Promotion del'action bénévole.**Servicesaux individus**
"maintien à domicile "et "familles".

Services: accompagnement-transport médical, clinique d'impôt, clinique de sang, sécurité alimentaire (épicerie-partage), aide aux courses pour Bedford à chaque semaine et pour St-Jean-sur-Richelieu, 1 fois par mois, Programme PAIR, **travailleuse de milieu pour les aînés**, etc.



SOPHIE LANGLOIS
Travailleuse de milieu auprès des aînés
Senior coach
450 523-2473
itmavb@gmail.com
SOUTIEN POUR AÎNÉS | SUPPORT FOR ELDER

POSTES CANADA

CANADA POST

Tél.: 579-433-8105

Heures d'ouverture

De partout... jusqu'à vous

Lundi	09:00 - 12:00 - 14:30 - 16:30	Jeudi	09:00 - 11:00 - 15:30 - 17:30
Mardi	09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30	Vendredi	09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30
Mercredi	09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30	Fermé les samedis et dimanches	



Bibliothèque Notre Dame de Stanbridge
750 rue Gauvin, au local des Loisirs
Heures d'ouverture:
Mercredi : 17h00 à 18h30
Samedi : 10h00 à 12h00

Les citoyens de Pike River bénéficieront d'un accueil gratuit grâce à une entente conclue avec la municipalité de Notre-Dame-de-Stanbridge.

MUNICIPALITÉ

Horaire

Lundi, mercredi et jeudi

9h00 à 12h - 13h à 16h

Tél.: 450-248-2120

info@pikeriver.com

Prochaine séance du conseil

Mardi 6 octobre à 19h30

548 route 202

Pike River (Québec) J0J 1P0

Visitez notresite web :

www.pikeriver.com

Visitez notreFacebook :

Facebook.com/pikeriver.ca

L'Écho de la rivière





Municipalité de Pike River

Octobre 2026

Bulletin municipal



 **La Municipalité de Pike River**
vous souhaite une **joyeuse Halloween !** 
Que cette soirée soit remplie de plaisir,
de créativité et de délicieux bonbons.
N'oubliez pas de circuler prudemment et de
veiller à la sécurité des petits monstres qui
sillonneront nos rues !  

Dans votre bulletin municipal ce mois-ci:

- P 2- Dates des séances du conseil / Changement d'heure
- P 3- Abris d'hiver / Fossés de chemin
- P 4- Écocentre Régional de Cowansville
Semaine de la prévention des incendies
- P 5- Espace de réemploi à l'Écocentre
- P 6- Sac compostable ou biodégradable
- P 7- Recette, citrouille farcie
- P 8- Capsule, prévention incendie
- P 9- Souper de Noël /
Activité physique intuitive
- P 10- Grand ménage d'automne
- P 11- (Suite)
- P 12- MOUV, plateforme numérique
services de transport collectif et adapté
- P 13- MOUV, option Cégep de Granby
- P 14- Aréna de Bedford
- P 15- L'OBVBM, nouveau directeur général
- P 16- CABBE Bedford / Bureau de poste /
Bibliothèque NDS



**Le bureau municipal sera fermé
le lundi 12 octobre 2026
Congé de l'Action de Grâce**

DATES DES SÉANCES DU CONSEIL 2026

SÉANCES 2026

MARDI 6 OCTOBRE

LUNDI 2 NOVEMBRE

LUNDI 7 DÉCEMBRE

Les séances du conseil sont publiques
et elles débutent à 19h30



L'OBVBM accueille son nouveau directeur général, Simon Lajeunesse



Bedford, le 30 septembre 2026 – L'Organisme de bassin versant de la baie Missisquoi (OBVBM) amorce une nouvelle étape de son développement en accueillant Simon Lajeunesse à titre de directeur général. L'organisation continuera également de bénéficier de la contribution de Johanne Bérubé à titre de conseillère stratégique.

Biologiste de formation et titulaire d'une maîtrise en sciences de l'environnement de l'UQAM, Simon Lajeunesse cumule plus de vingt ans d'expérience dans les domaines de l'environnement, de la gestion de l'eau et de l'aménagement du territoire. Depuis 2021, il occupait le poste de directeur du Service de la planification du territoire à la MRC de La Haute-Yamaska, où il

dirigeait une équipe multidisciplinaire et coordonnait plusieurs dossiers liés à l'eau, aux milieux humides et hydriques et à la mobilité durable. Son parcours l'a également amené à travailler étroitement avec les municipalités, le milieu agricole, les organismes de bassin versant, les ministères et de nombreux partenaires régionaux.

Auparavant, il a œuvré pendant quatorze ans à la MRC de Brome- Missisquoi à titre de coordonnateur à la gestion de l'eau. Au cours de cette période, il a piloté de nombreux projets liés à la gestion intégrée de l'eau, à la restauration de cours d'eau agricoles, à la protection des milieux naturels et à l'adaptation des pratiques d'aménagement aux réalités du territoire.

« J'ai un profond attachement au bassin versant de la baie Missisquoi et à ses communautés » partage Simon. « Dans mon nouveau rôle, je souhaite renforcer la concertation afin de développer des solutions concrètes et réalistes aux enjeux liés à l'eau, tout en soutenant leur mise en œuvre sur le terrain. »

Après plus de 25 années à la direction générale de l'OBVBM, Johanne Bérubé poursuivra sa collaboration à l'organisation à titre de conseillère stratégique. Elle contribuera notamment à assurer la continuité de certains dossiers et à faciliter le transfert des connaissances au cours de la prochaine année.

« Nous sommes ravis d'accueillir Simon au sein de l'équipe de l'OBVBM », a déclaré la nouvelle présidente, Nathalie Fortin. « Sa connaissance approfondie des enjeux environnementaux de la région et sa capacité à mobiliser les partenaires constituent des atouts importants pour la réalisation de notre mission. Nous sommes également heureux de pouvoir compter sur Johanne à titre de conseillère stratégique afin de soutenir la transition ».



Aréna Bedford et région



Aréna saison 2026-2027

**En partenariat avec
les municipalités suivantes:**

Canton de Bedford
Henryville
Notre-Dame-de-Stanbridge
Pike River
Saint-Alexandre
Saint-Armand
Saint-Ignace-de-Stanbridge
Saint-Sébastien
Stanbridge East
Stanbridge Station
Venise-en-Québec

450-248-3224
15, rue Marziali, Bedford
arena@ville.bedford.qc.ca
ville.bedford.qc.ca/loisirs/arena-de-bedford/

PATINAGE LIBRE GRATUIT

Mardi — 9h30 à 11h
Pour tous, à chaque semaine

Jeudi — 9h30 à 11h
*Adultes seulement, à chaque semaine

Dimanche — 8h30 à 9h30
Pour tous, à chaque semaine
(Annulés: 29 nov., 6 déc., 10 janv. et 18 avril)

Dimanche — 14h30 à 16h
*À partir du 1er novembre
Pour tous, aux 2 semaines
(Annulés: 29 nov., 10 janv., 7 fév. et 18 avril)

HOCKEY LIBRE ADULTE

Mercredi — 9h30 à 11h
*Admission: 10 \$, à chaque semaine
Carte de membre disponible!
*Obligatoire: casque, visière, protège-cou & gants

HOCKEY LIBRE MINEUR GRATUIT

Vendredi — 15h30 à 16h30
*Selon catégorie

M9 & M11
Dates: 11, 25 septembre 9, 23 octobre
6 novembre 4, 18 décembre 15, 29 janvier
12 février 12, 26 mars

M13 & M15
Dates: 18 septembre 2, 16 octobre
13 novembre 11 décembre 22 janvier
5, 19 février 5, 19 mars 2 avril

Au plaisir de vous voir!

Horaires sujet à changement sans préavis.

TOURNOI PROVINCIAL BANTAM

25 novembre au 6 décembre 2026

Catégories: A, B, Scolaire
www.ahmbedford-farnham.ca
Informations: 579-433-8862

TOURNOI JUNIOR ALLAN ARLESS

7 au 10 janvier 2027

Inscriptions:
www.ahmbedford-farnham.ca

TOURNOI DE LA DERNIÈRE CHANCE

5 au 7 février 2027

Informations: 450-248-7793

HOCKEY MINEUR

Inscription en ligne

Nouveaux joueurs:
info@ahmbedford-farnham.ca
www.ahmbedford-farnham.ca
facebook.com/hockeymineur
bedford-farnham

PATINAGE ARTISTIQUE

Compétition: 30 janvier 2027
Gala: 17-18 avril 2027

Facebook: facebook.com/cpabedford

Geneviève: 514-754-3618
Isabelle: 514-775-3480

ÉCHANGE CULTUREL M13

Bedford/Kensington PEI

26 au 28 février 2027
Informations: 514-619-6223

HOCKEY SÉNIOR

southbecexpresshockey.com

Les séances de **patinage libre** et de **hockey libre** sont de retour à l'Aréna de Bedford. Que vous souhaitiez faire quelques tours de glace ou jouer une partie de hockey entre amis, la saison est lancée!

 Le patinage libre est **GRATUIT** pour tous

 Hockey libre pour jeune est **GRATUIT**

 Horaire régulier et plages spéciales disponible en ligne

 Hockey libre : casque, protège-cou et gants obligatoires

Tous les détails : ville.bedford.qc.ca/loisirs/arena-de-bedford/

Avis aux résidents — Abris d'hiver pour véhicules

L'automne est arrivé. Conformément à l'article **7.13** du règlement de zonage, vous pouvez installer des abris de voiture temporaires de type « Tempo » sur une allée d'accès au stationnement entre le **15 octobre** et le **15 avril** inclusivement.

- **Période d'autorisation :**
15 octobre au 15 avril.
- **Exigence hors période :**
l'abris d'hiver temporaire doit être **complètement démonté et enlevé** (toile et structure) en dehors de ces dates.



Merci de votre collaboration et de respecter ces règles afin d'assurer la sécurité et l'esthétique de notre voisinage.

FOSSÉS DE CHEMIN

Afin de protéger et d'embellir l'environnement et dans un esprit de civisme, la municipalité demande la collaboration de tout propriétaire, dont le fossé de chemin n'est pas fermé, incluant le ponceau, **d'enlever** tous débris, déchets, branches, feuilles et autres matériaux pour faciliter le libre écoulement des eaux.



Écocentre régional situé à Cowansville

Coordonnées

2500, rang Saint-Joseph,
Cowansville (Québec) J2K 0R7
450 263-2351

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi / Vendredi
7h30 à 16h30 / 7h30 à 12h et 13h à 16h30
Samedi
8h à 12h et 12h30 à 16h / Dimanche Fermé

www.mrcbm.qc.ca/ecocentres/ecocentre-regional-situe-a-cowansville

FEUILLES MORTES

Apportez-les **GRATUITEMENT** du lundi au samedi toute l'année à la plateforme de compostage située au 2500, rang Saint-Joseph, à Cowansville.

***Les feuilles mortes doivent être apportées en vrac ou dans des sacs de papier seulement (sans ruban adhésif). Dans le cas contraire, vous devrez les éventrer et retourner avec vos sacs.**

Merci et bon automne à tous



 **UNE NOUVELLE OPTION POUR SE RENDRE AU CÉGEP DE GRANBY À PARTIR DE BROME-MISSISQUOI!**

Nous vous avons entendus! À la suite de la fin du circuit Brome-Yamaska, la MRC de Brome-Missisquoi a travaillé à mettre en place une nouvelle solution pour les étudiants qui souhaitent se rendre au Cégep de Granby!

Dès maintenant, avec le lancement de l'appli MOUV, les étudiants peuvent profiter d'un service de transport à la demande vers le Cégep de Granby! 🎉

Comment ça fonctionne?

- 1 Ouvrez l'application MOUV avec votre profil
- 2 Rendez-vous dans l'onglet « Réservation »
- 3 Sélectionnez votre point de départ disponible et le Cégep de Granby comme destination
- 4 Pour le retour, faites simplement la même chose en sens inverse!

Plus besoin d'un trajet fixe : vous réservez votre déplacement à l'avance directement dans MOUV.

- ➡ Téléchargez l'application MOUV : <https://onelink.to/zrp8gu>
 - 👉 Créez votre profil et réservez votre déplacement : <https://mouv-transport.ca/>
 - 👉 Besoin d'aide pour vous familiariser avec l'appli : 450-263-7010
- Étudiants de Brome-Missisquoi, votre chemin vers le Cégep de Granby se poursuit avec MOUV!

PARTAGEZ LA BONNE NOUVELLE!

Pour tous les détails sur MOUV, les tarifs, les horaires et les services offerts :
<https://www.mrcbm.qc.ca/transport/mouv-transport>





MOUV est officiellement lancé dans Brome-Missisquoi!
Une nouvelle façon de se déplacer en transport collectif commence dès maintenant!

Avec MOUV, votre mobilité évolue :

- Réservez vos déplacements en ligne
- Achetez vos titres de transport en ligne
- Suivez votre transport en temps réel

Et le service de transport de la MRC apporte plusieurs améliorations:

- Profitez d'une nouvelle tarification simplifiée pour tous les services de transport (adapté et collectif)
- Déplacement sur demande partout sur le territoire (et même au Cégep de Granby)
- Bénéficiez de nouveaux horaires et d'un service prolongé du lundi au samedi jusqu'à 20 h, partout sur le territoire.

Dès aujourd'hui, adoptez MOUV!

👉 Créez votre profil dès maintenant : <https://mouv-transport.ca/>

👉 Téléchargez l'application mobile: <https://onelink.to/zrp8gu>

Besoin d'aide pour vous familiariser avec MOUV : **450-263-7010**

Ce projet a été rendu possible grâce à l'Entente sectorielle de développement en transport collectif et actif 2024-2028, à laquelle participent le Ministère des Transports et de la Mobilité durable (MTMD), le Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation du Québec - MAMH, ainsi que les 9 MRC de l'Estrie et la Table des MRC de l'Estrie.

Cette entente vise à soutenir la mise en place d'initiatives concertées favorisant l'accès à des modes de transport durables répondant aux besoins de mobilité en Estrie, notamment en mettant en commun l'expertise et les ressources des différents partenaires.

Pour tous les détails sur MOUV, les tarifs, les horaires et les services offerts :

<https://www.mrcbm.qc.ca/transport/mouv-transport>



ESPACE DE RÉEMPLOI ÉCOCENTRE DE COWANSVILLE

Adresse : 2500 rang Saint-Joseph
Cowansville (Québec) J2K 0R7 [450 263-2351](tel:450-263-2351)

Au lieu de jeter vos objets, donnez-leur une nouvelle vie, ça fera peut-être le bonheur de quelqu'un! Notre espace de réemploi donne une seconde vie aux matières encore en bon état. C'est l'endroit idéal pour donner au suivant. Qui sait, vous trouverez peut-être l'objet que vous cherchez. Profitez-en, c'est ouvert à tous ! Et cela permet aux citoyens d'obtenir des matières gratuitement.

MATIÈRES ACCEPTÉES

Les matières acceptées doivent être en bon état. En voici une liste non exhaustive :

- Appareils et accessoires sanitaires (toilettes, baignoires, lavabos, etc.)
- Portes et fenêtres
- Matériaux de construction
- Meubles d'intérieur
- Mobiliers extérieurs
- Modules de jeux extérieurs pour enfants

En ciblant spécifiquement ces matières, cela permet de compléter l'offre de réemploi, puisque de nombreux magasins de réemploi sont déjà présents sur le territoire et permettent la valorisation de plus petits objets, comme la vaisselle, les vêtements et les jouets.

MATIÈRES REFUSÉES

- Objets mentionnés plus haut en mauvais état
- Autres petites matières : vaisselle, jouets, vêtements, etc.

Pour plus d'information, visitez : <https://bmvert.ca/recuperer-aux-ecocentres/>

HEURES D'OUVERTURE ZONE-ÉCO

Lundi - jeudi : 7 h 30 à 16 h 30

Vendredi : 7 h 30 à 12 h
et 13 h à 16 h 30

Samedi : 8 h à 12 h
et 12 h 30 à 16 h

« **Sac compostable** » ou « **biodégradable** »... ça ne veut pas dire qu'il va dans le bac brun!

Dans Brome-Missisquoi, les sacs de plastique, même identifiés compostables ou biodégradables, sont **refusés** dans la collecte des matières organiques.

Pourquoi ? Parce qu'ils ne se décomposent pas assez rapidement dans le procédé de compostage utilisé et peuvent nuire à la qualité du compost produit.

✓ Déposez plutôt vos résidus alimentaires en vrac, dans un sac en papier ou en les enveloppant dans du papier journal.

Un petit geste qui fait toute la différence pour la qualité de notre compost!



6. Chauffage, clim & cheminée

Remplacez ou lavez les **filtres** (fournaise, échangeur d'air, thermopompe). Vérifiez les bouches d'aération.

Si vous avez un foyer, **faites ramoner la cheminée** par un pro qualifié et inspectez le chapeau.

Bonus efficacité : purgez les radiateurs (si système à eau), dépoussiérez les plinthes électriques.

7. Bureau & appareils

Désencombrez le bureau, recyclez le papier, gérez câbles et multiprises.

Nettoyez écran, clavier et souris (lingettes adaptées), videz la poussière des grilles d'aération d'ordi.

Pour savoir comment aménager votre espace de travail.

8. Extérieur : gouttières, calfeutrage, robinets

Gouttières : enlever feuilles et brindilles; vérifier descentes pluviales.

Calfeutrage : inspecter contours de fenêtres/portes et joints de toiture; remplacer coupe-froid au besoin.

Robinet extérieur : fermez l'alimentation, débranchez et videz le tuyau d'arrosage; rangez outils et mobilier.

9. Matériels saisonniers : on range / on sort

Rangez tondeuse et outils de jardin (nettoyage + plein d'appoint/ stabilisant si requis), sortez **pelles, abrasifs/sels** et testez la **souffleuse**.

Piscine/bassin/fontaine : vidanger et hiverner selon les règles du fabricant.

Sécurité (à faire en même temps)

- **Détecteurs de fumée et de CO** : testez et changez les piles.
- **Extincteur** : emplacement, pression, date d'inspection.
- **Trousse d'urgence** : piles, lampes, eau, couvertures, radio.

Mini-checklist « grand ménage d'automne »

- Tri & dons (pièce par pièce)
- Garde-robe & entrée d'hiver organisées
- Literie lavée, matelas aspiré
- Poussière (haut → bas), ventilateurs, plinthes
- Cuisine (électros, frigo, garde-manger, hotte) + BBQ
- Filtres (fournaise/HRV/thermopompe), ramonage
- Bureau & appareils (claviers/écrans, câbles)
- Gouttières, calfeutrage, robinets extérieurs
- Tondeuse rangée / souffleuse prête, piscine/bassin hivernés
- Détecteurs fumée/CO, extincteur, trousse d'urgence

Source : www.logisquebec.com/blog/grand-menage-d-automne/

Grand ménage d’automne : 9 étapes essentielles pour préparer votre maison à l’hiver

Le printemps a la cote, mais le grand ménage d’automne est tout aussi important pour repartir propre... et préparer la maison à l’hiver.



Voici 9 étapes clés (avec mini-checklist) pour ne rien oublier. Impliquez toute la famille : chaque zone assignée = corvée plus rapide.

1. Désencombrer et donner

Faites le tri dans ce que vous n’utilisez plus (vêtements trop petits, vaisselle en double, magazines, jouets). Donnez aux organismes communautaires ou vendez en ligne.
À faire : 3 bacs « garder / donner / recycler », une pièce à la fois, 20–30 min par zone.

2. Passage à la garde-robe d’automne/hiver

Rangez shorts, maillots, sandales; sortez manteaux, bottes, foulards et accessoires. Lavez ou rafraîchissez avant la première utilisation.
Astuce entrée / vestibule : un espace par personne (crochets, bacs, paniers) évite l’encombrement quotidien.

3. Literie & matelas

Passez aux couettes plus chaudes, lavez oreillers et couvre-matelas, **aspirez et désinfectez** le matelas.
À faire : retourner ou pivoter le matelas si le fabricant le recommande; nettoyer les tiroirs sous lit. Si vous souhaitez avoir des conseils pour désinfecter votre logement, consultez notre article de blogue.

4. Poussière partout (du haut vers le bas)

Épousseter plafonds, murs, moulures, dessus d’armoires, luminaires, pales de ventilateurs, tringles, stores et plinthes.
Routine efficace : dépoussiérer → aspirer → laver les planchers. Pensez aux rideaux (lavage ou nettoyage).

5. Cuisine en profondeur

Électros : four (cycle pyrolyse ou produit), cuisinière, micro-ondes, lave-vaisselle (cycle d’entretien), hotte et filtres.
Frigo & garde-manger : sortir, nettoyer (eau chaude + savon doux ou vinaigre), vérifier dates, réorganiser par catégories.
Plans de travail & joints : dégraisser et rincer.
À l’extérieur : nettoyer et dégraisser le **barbecue**, brûleurs et grilles avant l’entreposage. —————>

CITROUILLE FARCIE

- Portions 8 / Préparation 30 min
- Cuisson 6 h 30 / Fruits et légumes 1,5 portions

Ingrédients

- 1 citrouille de grosseur moyenne
- 15 ml (1 c. à soupe) d’huile végétale
- 250 ml (1 tasse) d’oignons, coupés finement
- 250 ml (1 tasse) de céleri, coupé finement
- 125 ml (½ tasse) de poivron vert, coupé finement
- 2 ou 3 gousses d’ail, hachées
- 675 g (1 ½ lb) de bœuf haché extramaigre
- 3 tomates fraîches, sans la pelure
- 6 carottes, tranchées en rondelles
- 5 pommes de terre avec la pelure, coupées en petits cubes
- 5 ml (1 c. à thé) d’origan
- 5 ml (1 c. à thé) de persil
- Poivre, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire

Préparation

1. Faire chauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Laver la citrouille et couper un capuchon sur le dessus. Bien la vider et réserver les graines pour une autre utilisation.
3. Faire de petites incisions à l’intérieur. Mettre un papier d’aluminium sur le pédoncule et placer la citrouille dans une lèchefrite. Faire cuire au four 30 min. Réserver.
4. Pendant ce temps, faire revenir les oignons, le céleri, le poivron et l’ail dans l’huile jusqu’à la presque tendreté.
5. Ajouter la viande et bien cuire. Égoutter la viande.
6. Ajouter les tomates, les carottes, les pommes de terre, les herbes, le poivre et la sauce Worcestershire. Faire mijoter 15 min.
7. Farcir la citrouille avec le mélange de viande et de légumes. Faire cuire au four à 120 °C (250 °F) pendant environ 6 h.



La recette originale provient de Mme Lise Giguère de Montréal.



RAMONAGE DE LA CHEMINÉE



Avant la saison de chauffage, faites inspecter et ramoner votre cheminée par un professionnel lorsque nécessaire.

L'accumulation de crésote peut augmenter le risque d'incendie de cheminée.



NETTOYAGE DES PLINTHES ÉLECTRIQUES



Passez la balayeuse pour enlever la poussière et les cheveux à l'intérieur et autour de la plinthe.



Ne laissez aucun objet, meuble ou matériau combustible devant ou sur la plinthe.



Effectuez le nettoyage lorsque la plinthe est froide et hors tension.



Un petit nettoyage
PEUT ÉVITER UN GRAND FEU !

Réservez la date dès maintenant
Les places sont limitées

Souper de Noël

Le 11 Décembre 2026

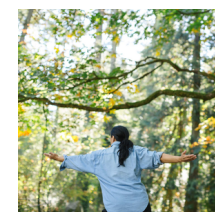
**POUR LES GENS DE PIKE RIVER
DE 50 ANS ET + ET LEURS INVITÉS**

Le souper aura lieu chez Pépé à Pike River.
 *L'heure et le tarif seront annoncés sous peu*
Restez à l'affût !



TOUGO

Pratiquer l'activité physique intuitive s'apparente beaucoup à la façon dont bougent les enfants. On se promène, on court, on saute, on danse, on joue, sans tout mesurer et sans chercher à savoir si on en a fait assez pour que ça compte. On se repose quand on en ressent le besoin, sans se juger.



Qu'est-ce que l'activité physique intuitive?

L'activité physique intuitive est une façon d'approcher l'exercice en portant attention aux signaux de notre corps, à notre niveau d'énergie et à nos préférences. À l'instar de l'alimentation intuitive, qui rejette l'idée des régimes restrictifs, il s'agit d'une approche qui se veut flexible, positive et sans jugement. On fait confiance à notre interprétation de ce dont notre corps a besoin et on ne s'oblige pas à suivre un programme d'exercices rigoureux s'il ne nous convient pas. Cette façon de voir l'activité physique nous invite à repenser nos motivations à bouger. De nos jours, il est fréquent d'entretenir une relation «punitif» avec l'exercice. On le perçoit comme un moyen de brûler des calories ou de transformer l'apparence de son corps. Si bien qu'on en oublie que bouger à sa façon est un des cadeaux les plus bienveillants qu'on puisse s'offrir!

Source : www.montougo.ca/bouger-plus/bouger-a-sa-facon/lactivite-physique-intuitive-en-4-questions/