

## On se remet en marche : « La Grande marche du GDPL » à la maison!

**Saint-Constant, le 5 octobre 2020** – Après avoir proposé le défi « 1 million de km ensemble » en juin dernier, l'équipe du Grand défi Pierre Lavoie adapte de nouveau l'une de ses activités annuelles en proposant « La Grande marche du Grand défi » à la maison.

Les 17 et 18 octobre prochains, les Québécoises et les Québécois sont invités à parcourir 5 km de marche à partir de leur domicile.



### La marche à suivre est simple :

1. Les 17 ou 18 octobre, marchez 5 km;
2. Ensuite, rendez-vous au [onseremetenmarche.com](https://onseremetenmarche.com) afin de remplir le formulaire « J'ai marché ». Rien de plus simple!

« J'invite les citoyens à prendre part au défi proposé par Pierre Lavoie et son équipe de marcher dans leur quartier, seul ou en famille, et ce, de façon sécuritaire en respectant les mesures sanitaires. Rappelons que la marche permet de diminuer le niveau de stress, d'améliorer la santé mentale et le sommeil, de réduire le risque d'AVC, de renforcer le système immunitaire et bien plus encore. Participez avec nous à ce mouvement s'inscrivant dans les saines habitudes de vie. En juin, vous avez été au rendez-vous en grand nombre avec le « 1 million de km ensemble » et j'espère que ce sera encore le cas cette fois-ci! », explique le maire, Jean-Claude Boyer.



GARDEZ VOS  
DISTANCES



COUVREZ VOTRE VISAGE  
(SI MOINS DE 2 MÈTRES)



LAVEZ VOS MAINS  
(AVANT/APRÈS VOTRE MARCHÉ)



TOUSSEZ DANS  
VOTRE COUDE



NE PARTAGEZ PAS  
LES BOUTEILLES D'EAU  
ET COLLATIONS

### Une programmation adaptée

Afin d'accompagner les marcheurs, de l'animation et des performances musicales seront diffusées en direct de la plateforme [onseremetenmarche.com](https://onseremetenmarche.com). De plus, 50 manteaux « Grand marcheur » seront tirés parmi toutes les inscriptions.

### Où marcher dans la Ville de Saint-Constant

Pour participer à ce défi, plusieurs options s'offrent à vous :

- Baladez-vous librement dans votre quartier;
- Faites le [parcours à énigmes](#) dans les bassins (4,5 km) : rendre l'utile à l'agréable avec un parcours pour tous les âges!

- Rendez-vous sur la carte interactive afin de découvrir nos différents [parcours Allez HOP!](#)
- Prenez part au [Rallye Kateri](#) et visitez la Ville autrement.

Bonne marche à tous!

– 30 –

**Source :** Service des communications  
Ville de Saint-Constant  
450 638-2010, poste 7460  
[communication@saint-constant.ca](mailto:communication@saint-constant.ca)