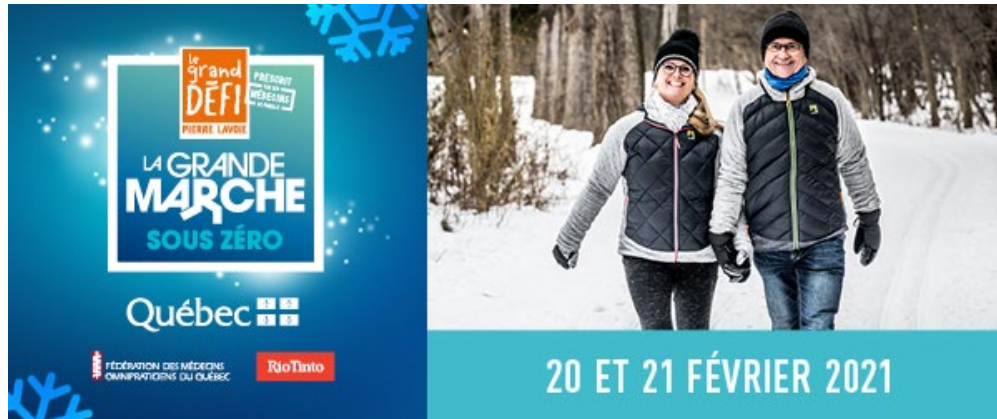


Profitez des joies de l'hiver grâce à la Grande marche sous zéro

Saint-Constant, le 8 février 2021 – La Ville de Saint-Constant est fière d'encourager ses citoyens à participer à cette édition hivernale de la Grande marche du Grand défi Pierre Lavoie, qui aura lieu les 20 et 21 février prochains. Tous les Québécois sont invités à marcher 5 km, seuls ou en famille, dans leur quartier ou des sentiers avoisinants.



Pour participer :

1. Inscrivez-vous gratuitement au onmarche.com;
2. Marchez 5 km les 20 et 21 février prochains.

« J'invite les citoyens à prendre part au défi proposé par l'équipe du Grand défi Pierre Lavoie, seuls ou en famille, tout en respectant les mesures sanitaires en vigueur. Nous avons plusieurs parcours sur notre territoire pour rendre votre marche plus amusante et ainsi, découvrir notre belle Ville. Malgré la situation exceptionnelle que nous vivons, il est important de continuer de faire de l'activité physique pour maintenir votre corps et votre esprit en santé. La grande marche sous zéro est l'occasion idéale de profiter des plaisirs de l'hiver! Participez avec nous à ce mouvement s'inscrivant dans les saines habitudes de vie », mentionne le maire, Jean-Claude Boyer.

ON SE PROTÈGE DURANT LA GRANDE MARCHÉ SOUS ZÉRO !



COUVREZ
VOTRE VISAGE



LAVEZ VOS MAINS
(AVANT/APRÈS VOTRE MARCHÉ)



TOUSSEZ DANS
VOTRE COUDE



RESPECTEZ
LE COUVRE-FEU



GARDEZ VOS
DISTANCES

ONMARCHE.COM SI VOUS ÉProuvez des symptômes de la COVID-19, VEUILLEZ RESTER À LA MAISON.

Une programmation adaptée

Afin d'accompagner les Québécois dans leur marche, des émissions en direct seront produites et diffusées sur le site onmarche.com.

Où marcher dans la Ville de Saint-Constant

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

- [Les Escapades d'hiver](#) :
 - Conte-moi ça!
 - Le jeu « Cache-cache » : Le grand ménage
 - Le jeu d'évasion : La blanche biche
- [Les parcours Allez HOP!](#)
- [Les parcours des pistes multifonctionnelles](#)

Pour obtenir de l'information supplémentaire sur l'événement, les citoyens sont invités à consulter le site Web de la Ville au saint-constant.ca. Bonne marche à tous!

– 30 –

Source : Service des communications
Ville de Saint-Constant
450 638-2010, poste 7460
communication@saint-constant.ca