

NOUVEAU CONCEPT



# ON SE REMET EN MARCHÉ

## LA GRANDE MARCHÉ

Les 17 et 18 octobre 2020, la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ) et le Grand défi Pierre Lavoie organisent **LA GRANDE MARCHÉ**.

Malgré la pandémie qui afflige le Québec depuis plusieurs mois, le Grand défi souhaite être présent pour les Québécois afin de rappeler à la population l'importance de faire de l'activité physique pour maintenir son corps et son esprit en santé.

## ONMARCHE.COM

Ensemble, la FMOQ et le Grand défi invitent la population à marcher 5 km seul ou en famille, dans leur quartier ou en sentier pour le plaisir de se retrouver et apprécier les bienfaits de la marche.

### UNE PLATEFORME FACILE À UTILISER

Les 17 et 18 octobre prochains, après leur marche de 5 km, les participants seront invités à se rendre sur [onmarche.com](http://onmarche.com) pour compléter le formulaire *J'ai marché*.



## MANTEAUX DE GRAND MARCHÉUR

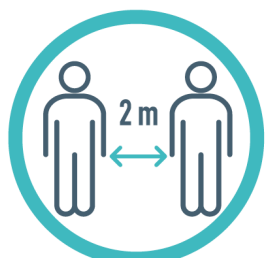
Les participants qui auront rempli le formulaire *J'ai marché* auront la chance de remporter l'un des 50 manteaux de Grand marcheur.

## LA GRANDE MOSAÏQUE

En complétant le formulaire *J'ai marché*, les participants pourront téléverser une photo de leur marche. Nous créerons ainsi LA GRANDE MOSAÏQUE sur [onmarche.com](http://onmarche.com).



## ON SE PROTÈGE DURANT LA GRANDE MARCHÉ !



**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**