



## Communiqué Pour diffusion immédiate

### **La santé par l'activité physique : Chelsea et La Pêche y croient. Une invitation à La Grande marche encouragée par Le Grand défi Pierre Lavoie**

**La Pêche, le 9 octobre 2019** – Le 20 octobre prochain, le public est invité à venir marcher pour les saines habitudes de vie à La Grande marche de Chelsea et La Pêche, encouragée par Le Grand défi Pierre Lavoie. Organisé en collaboration avec la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ), cet événement est gratuit, rassembleur et ouvert à tous.

Le parcours de 5 km entraînera les marcheurs le long de la Rivière des Outaouais. Les marcheurs pourront le parcourir à leur rythme.

Le départ se fera au centre communautaire Wakefield La Pêche à 10 h (38, chemin de la Vallée-de-Wakefield, Wakefield). Un service de navette gratuit sera disponible. Les marcheurs sont invités sur le site dès 9 h 30 pour de l'animation et une séance de Zumba pour se réchauffer avant le départ. Des organismes communautaires assureront l'animation le long du parcours et plus d'activités détendront les marcheurs à l'arrivée.

L'inscription est **gratuite** : rendez-vous sur [onmarche.com](http://onmarche.com).

#### **Le Québec emboîte le pas**

La Grande marche se tiendra simultanément dans 100 villes et municipalités partout dans la province. Cette participation fracasse le record de l'année dernière alors que 78 villes hôtes avaient répondu à l'appel. Au total, plus de 54 000 marcheurs avaient alors pris part à l'événement à la grandeur du Québec. C'est de bon augure pour la 5<sup>e</sup> édition de La Grande marche !

#### **Une initiative conjointe de la FMOQ et du Grand défi Pierre Lavoie**

Les médecins de famille sont aux premières loges pour constater les bienfaits d'une vie active chez leurs patients et la Grande marche est une opportunité pour inciter les patients sédentaires à faire de l'activité physique.

Dans le cadre de leur partenariat avec Le Grand défi, les membres de la FMOQ remettent à leurs patients une ordonnance pour les inciter à faire le premier pas en participant à La Grande marche. « Les médecins de famille sont très conscients de l'importance de promouvoir un mode de vie sain auprès de leurs patients. Les 18, 19 et 20 octobre prochains, ils seront nombreux à venir marcher à leurs côtés. C'est dans une volonté de promouvoir la santé par l'activité



physique que la FMOQ s'est s'associé à La Grande marche en 2015», a mentionné le D<sup>r</sup> Louis Godin, président de la FMOQ.

Pour Pierre Lavoie, le partenariat avec la FMOQ est l'une des clés du succès de La Grande marche, car dit-il « La Grande marche est une activité amusante à faire en famille qui, en plus, est porteuse d'un message important appuyé par la communauté médicale, à savoir que marcher est le meilleur moyen de rester en santé. Et le plus accessible aussi. Je suis ravi de voir un nombre sans cesse croissant d'individus emboîter le pas en intégrant la marche dans leur mode de vie quotidien. Ravi aussi de voir autant de municipalités inciter leurs citoyens à l'action en accueillant La Grande marche sur leur territoire. Pour moi, c'est un grand pas vers un Québec en santé. »

#### **À propos de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec**

Syndicat professionnel représentant l'ensemble des médecins omnipraticiens du Québec, la FMOQ compte 9500 membres. Sa mission consiste à veiller aux intérêts professionnels et scientifiques de ses membres. Pour plus de renseignements sur la FMOQ, consultez son site Internet au [www.fmoq.org](http://www.fmoq.org).

#### **À propos du Grand défi Pierre Lavoie**

L'objectif premier du Grand défi est de créer une culture en santé préventive au Québec en amenant les gens à adopter de saines habitudes de vie. Le Grand défi Pierre Lavoie mobilise les gens de tous âges, au Québec et au-delà. À cette fin, différents événements majeurs et rassembleurs sont mis sur pied chaque année afin de produire un changement durable au sein de la population : La Tournée des écoles, La Tournée mini-cube, Force 4, La Petite Expé, Le défi des Cubes énergie, La Course, Le 1000 KM, La Boucle et La Grande marche.

– 30 –

#### **Pour information :**

Evelyne Kayoungha  
819 456-2161 poste 2273  
[e.kayoungha@villelapeche.qc.ca](mailto:e.kayoungha@villelapeche.qc.ca)

Maude Prud'homme-Séguin  
819 827-6215  
[m.seguin@chelsea.ca](mailto:m.seguin@chelsea.ca)

EN COLLABORATION AVEC

