



Défi ÇA MARCHE

Vas-y à ton rythme

GRATUIT
pour les 100
premières
inscriptions!

Relevez le « Défi FADOQ ça marche »

En collaboration avec [Québec Compostelle](#), la FADOQ – Région Laval et la FADOQ – Région Estrie, la FADOQ – Région Outaouais vous invite à relever le « **DÉFI FADOQ ÇA MARCHE** », un défi individuellement collectif ! Échelonné sur une période de 6 mois, du 1^{er} mars au 30 août 2021, joignez-vous à des centaines d'autres marcheurs du Québec.

- Fixez-vous votre propre objectif : le plus long parcours est de 1 257 km (Montréal – Gaspé).
- Parcourez quelques kilomètres par jour dans votre secteur, à votre propre rythme.
- Marchez seul, accompagné ou en groupe tout en respectant la distanciation sociale.
- Inscrivez votre nombre de kilométrages en ligne, sur une base régulière, puis observez votre progression ainsi que celle des autres marcheurs sur une carte interactive.

Santé, plaisir, motivation et coaching pour tous

Tous les marcheurs inscrits profiteront des avantages suivants :

- Application pour cumuler le nombre de kilomètres parcourus.
- Carte interactive Web exclusive vous permettant de voir l'évolution de votre propre parcours.
- Coaching et conseils utiles chaque semaine, dont plusieurs capsules vidéo.
- Conseils d'une physiothérapeute.
- Accès à une communauté qui s'encourage via un groupe privé Facebook.



Un défi simple et bénéfique

On marche chaque jour pour notre santé physique et mentale



Chemin du Québec

Chaque jour vois ton évolution sur ce chemin de 1200 km de rando-communautaire avec des photos et descriptions



Entrevues et reportages inspirants

Régulièrement des interventions d'experts ou passionnés de la santé

Défi ÇA MARCHE

Vas-y à ton rythme

Inscriptions : en ligne, par téléphone ou courriel

- Participation **gratuite pour les 100 premières personnes** qui s'inscrivent.
- Dossard de marche **offert gratuitement aux 100 premières personnes** qui s'inscrivent.
- Coût spécial FADOQ de 27 \$ +tx par participant (pour les six mois du défi) après les 100 premières inscriptions (*prix régulier de 27 \$ par mois, pour un total de 162 \$ +tx, soit une économie de 135 \$*).
- Date limite proposée pour vous inscrire : 24 février 2021. Les inscriptions vont demeurer ouvertes par la suite, sauf que votre défi débutera un peu plus tard que le 1^{er} mars 2021.
- Les membres inscrits recevront tous les accès nécessaires et les consignes pour se brancher.
- Inscriptions par téléphone ou par courriel : David Duguay, 819-777-5774, david.duguay@fadoqoutaouais.qc.ca

[Cliquez ici pour vous inscrire en ligne](#)

Marchez jusqu'au bout du monde, avec Québec Compostelle

Le « Défi FADOQ ça marche » en mode virtuel débute à Montréal et se rend jusqu'à la mer, plus précisément au phare de Cap Gaspé, Gaspé qui signifie « Bout du monde » en Amérindien. Partez à la découverte de villes et de nombreux villages tout au long du circuit virtuel, par l'entremise de textes interactifs.

Que vous soyez un marcheur débutant, intermédiaire ou avancé, joignez-vous aux nombreuses communautés que constitue le parcours virtuel d'un bout à l'autre du Québec, grâce à des photos, des anecdotes et d'inspirantes histoires. Le défi se veut rassembleur pour les marcheurs en unissant plusieurs chemins déjà existants.



Du contenu vidéo pour t'encourager

Fait partie d'une communauté dynamique qui va te propulser vers le succès



Des tableaux de statistiques simples

Viens inscrire ta réalisation chaque jour pour atteindre les objectifs hebdomadaires



Partage tes succès avec la communauté

Viens régulièrement partager ta fierté sur le groupe Facebook qui te seras fournis.