

Défi 28 jours de marche

Inscrivez vos minutes à chaque jour!

JOUR 1 _____	JOUR 2 _____	JOUR 3 _____	JOUR 4 _____	JOUR 5 _____	JOUR 6 _____	JOUR 7 _____
JOUR 8 _____	JOUR 9 _____	JOUR 10 _____	JOUR 11 _____	JOUR 12 _____	JOUR 13 _____	JOUR 14 _____
JOUR 15 _____	JOUR 16 _____	JOUR 17 _____	JOUR 18 _____	JOUR 19 _____	JOUR 20 _____	JOUR 21 _____
JOUR 22 _____	JOUR 23 _____	JOUR 24 _____	JOUR 25 _____	JOUR 26 _____	JOUR 27 _____	JOUR 28 _____



Critères de participation : Âgé de 20 ans et plus et être résident ou propriétaire de chalet à Ferland-et-Boilleau.

Votre nom : _____

Votre numéro de téléphone : _____

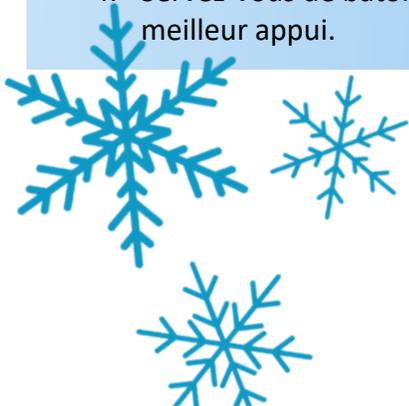
Veuillez retourner votre formulaire au GACSB avant le 7 mars pour participer aux divers tirages du Défi 28 jours de marche!

Conseils de sécurité pour la marche en hiver

Quand l'air hivernal est vif et que le sol est recouvert de neige, profitez des décors enchanteurs de la saison pour prendre une marche. Celle-ci est une des meilleures façons de se tenir en forme. Cependant, l'hiver peut rendre les déplacements difficiles.

Quelques mesures simples peuvent rendre la marche extérieure pendant l'hiver plus sécuritaire :

1. Choisissez une bonne paire de bottes d'hivers, recherchez les critères suivants
 - a. Bien isolées et imperméables;
 - b. semelles épaisses et antidérapantes;
 - c. talons bas et larges.
2. Les semelles à crampons placées sur vos bottes peuvent faciliter la marche sur la neige gelée et les surfaces glacées. Mais soyez prudents! Les semelles à crampons deviennent dangereusement glissantes et doivent être enlevées avant de marcher sur des surfaces lisses comme la céramique ou les tuiles.
3. Faites en sorte d'être bien visible par les autres utilisateurs de la route en portant des couleurs vives, des vêtements réflecteurs et en soirée une lumière frontale.
4. Servez-vous de bâton de marche si vous avez besoin d'un meilleur appui.



Défi 28 jours de marche



LA MARCHÉ ET LA SANTÉ 1KM = 1500 PAS

