



DÉFI
BOUGEONS
ENSEMBLE!

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE
1000
KM

LE DÉFI BOUGEONS ENSEMBLE! EST DE RETOUR ET CÉLÈBRE SON 8^E ANNIVERSAIRE!

La Prairie, le 12 janvier 2023 – Après une courte pause, le Centre de services scolaire des Grandes-Seigneuries (CSSDGS) célébrera cette année la 8^e édition du *Défi Bougeons ensemble!* Une fois de plus, il est heureux d'inviter les élèves, les parents, le personnel et les membres de leur famille à vivre une expérience de course ou de marche sur des parcours variant de 1 km à 10 km. La 8^e édition du *Défi Bougeons ensemble!* aura lieu le **samedi 6 mai 2023** à Saint-Constant. De plus, pour cette édition, les cinq membres de l'équipe CSSDGS du 1 000 km au Grand défi Pierre Lavoie ont accepté avec enthousiasme d'en être les ambassadeurs!

Des parcours accessibles pour tous les goûts, tous les budgets!

Quatre parcours sont offerts aux participants :

- Un parcours de 1 km non chronométré, course ou marche, ouvert à toutes et tous, poussettes permises!
- Un parcours de 2 km non chronométré, course ou marche.
- Un parcours de 5 km chronométré, course ou marche.
- Un parcours de 10 km chronométré, course seulement.

Inscriptions en ligne

La période d'inscription se tiendra jusqu'au 31 mars 2023 inclusivement. Les élèves, le personnel du CSSDGS et les membres de leur famille sont invités à consulter le cssdgs.gouv.qc.ca/bougeonsensemble pour s'inscrire et pour connaître tous les détails sur l'horaire de la journée, le stationnement, les chandails, les dossards, la conférence gratuite, etc.

Le *Défi Bougeons ensemble!* a été mis sur pied dans le but d'encourager l'exercice physique ainsi que les valeurs liées à l'adoption de saines habitudes de vie, de mobiliser les élèves et les adultes de la communauté du CSSDGS et de créer chez eux un grand sentiment de fierté d'y avoir participé et de l'avoir complété ou se d'être dépassé.

Lors de la première édition en mai 2014, le Défi a accueilli 1 100 participants à La Prairie. Lors de sa dernière édition en 2019, plus de 2 000 jeunes et adultes ont pris le départ à Saint-Constant, entourés de centaines de bénévoles et d'admirateurs. La réputation du Défi n'est plus à faire; il s'agit d'un rendez-vous familial annuel très attendu!

– 30 –

Source : Hélène Dumais
Directrice adjointe, Service du secrétariat général et des communications
Centre de services scolaire des Grandes-Seigneuries
514 380-8899, poste 3978 | helene.dumais@cssdgs.gouv.qc.ca