

Direction générale

DESTINATAIRES : Membres du personnel, gestionnaires et médecins

EXPÉDITEUR : Jean-Philippe Cotton, président-directeur général adjoint

DATE : 18 juin 2020

OBJET : **LE GRAND DÉFI VIRTUEL PIERRE LAVOIE
19, 20 ET 21 JUIN**

Dans un contexte où la prévention en santé prend tout son sens, nous avons plus que jamais besoin de bouger. Ensemble, mais à distance!

Faire de l'activité physique régulièrement est sans contredit une façon simple et efficace d'investir dans notre santé physique et mentale. C'est pourquoi le CISSS des Laurentides a choisi de participer au [Grand défi virtuel Pierre Lavoie](#).

L'activité physique contribue donc à notre bien-être physique et mental et nous permet d'être en santé de la tête aux pieds. Au CISSS, avoir du personnel en santé fait partie de nos priorités. La démarche *Branchés santé* a d'ailleurs été implantée en ce sens.

Parce que bouger c'est vraiment bon pour notre santé, le Grand défi nous lance un grand défi.

Les 19, 20 et 21 juin, le CISSS se lance le défi de contribuer à parcourir à la grandeur du Québec 1 000 000 de kilomètres (oui, oui, un million!) en pédalant, en courant ou en marchant, seul ou en équipe.

La nouvelle application mobile *1 000 000 de KM Ensemble* permettra de compiler les kilomètres parcourus par le CISSS pour atteindre l'objectif ultime. Prêt à relever le défi? Téléchargez l'application gratuitement dans l'*App Store* ou le *Google Play* et joignez-vous au groupe *CISSS des Laurentides Branchés santé*.

Au CISSS, on ne met pas notre santé en confinement! On bouge!

