

Lancement du Défi Santé Ville de Lévis – Été 2020!

La situation de pandémie vous a-t-elle rendue plus sédentaire? Les mesures de distanciation physique et de confinement vont-elles vous priver de votre sport préféré? Avez-vous passé beaucoup de temps assis, rivé à votre écran, présents aux nombreuses rencontres TEAMS qui se succèdent les unes après les autres? Avez-vous plutôt substitué le temps de déplacement au bureau habituel par la pratique d'activité physique? Êtes-vous déjà un adepte de l'activité physique?

Votre comité *Se soutenir pour réussir*, convaincu des bienfaits de l'activité physique sur notre santé globale, a pensé vous lancer un petit défi estival.

Objectif : 40 000 heures d'activité physique

L'objectif est simple : réaliser ensemble, tous les employés de la Ville de Lévis, 40 000 heures d'activité physique cet été, soit entre le 16 juillet et le 7 septembre 2020! Un projet ambitieux, mais rassembleur et dynamique qui nous permettra de démontrer la vitalité du personnel de la Ville de Lévis!

Une nouvelle communauté Yammer

Dès le 16 juillet, une communauté *Ça bouge chez nous!* sera créée sur Yammer. Des suggestions d'activités vous y seront proposées régulièrement.

[Accédez à la communauté](#)

Ma contribution au Défi Santé Ville de Lévis

Afin que vos activités soient comptabilisées, vous n'aurez qu'à inscrire le nombre de minutes d'activité physique que vous avez réalisé en complétant le formulaire suivant. Ce dernier ne comporte que deux courtes questions à répondre et vous pouvez y accéder aussi souvent que vous voulez!

[Formulaire de contribution](#)

Allez-y, bougez!

Que vous pratiquiez la marche, la course, le vélo, le pédalo, la nage, le yoga, le pilates ou que vous participiez à un match de badminton, toutes ces activités sont admissibles à notre Défi Santé Été 2020!

Bon défi!

