



PARTICIPATION CORPORATIVE

relevez le défi avec nous !



6 heures en cœur

10^e Anniversaire

Présenté par

En soutien à la



**fondation
en cœur**

40^e Anniversaire



Desjardins



**6 heures
en cœur**

10^e Anniversaire

Participez avec vos collègues à l'événement 6 H En Coeur 2024

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer au 6 H En Coeur, un événement sportif dynamique et engageant qui réunira les familles et les entreprises de notre région pour une journée de camaraderie et de soutien à une bonne cause.

Le 6H En Coeur offre une opportunité unique de renforcer les liens au sein de votre équipe tout en favorisant la santé et le bien-être de vos employés. Que vous soyez une grande entreprise, une startup prometteuse ou une organisation à but non lucratif, cet événement est une occasion idéale de promouvoir l'esprit d'équipe, la forme physique et le sens de la communauté.

Venez marcher ou courir côte-à-côte avec vos collègues ou en relais, comme vous le voulez. Le tout se veut amusant et non compétitif. Vous voulez également inviter votre famille, n'hésitez pas!

La totalité des fonds amassés sera versée à La Fondation En Coeur pour soutenir les enfants malade du coeur et leur famille.

Nous croyons fermement que votre participation au 6 H En Coeur ajoutera une dimension significative à votre engagement envers le bien-être de vos employés et à votre implication dans la communauté locale.

Nous vous invitons à vous inscrire via le site suivant: 6hencoer.org (N'oubliez pas de respecter la date limite)

Vous souhaitez obtenir des affiches ou du matériel promotionnel pour votre entreprise ? Communiquez avec Sabrina Séguin via sseguin@en-coeur.org



6 heures en cœur

10^e Anniversaire

L'ÉVÉNEMENT

Durant ces 10 dernières années, c'est plus de **5 000 participants** et plus de **2 600 000 \$** d'amassés pour les enfants malades du cœur et leurs familles.

La 10^e édition du 6 H En Cœur prendra place **samedi le 11 mai 2024 au parc Maisonneuve** à Montréal, **samedi le 25 mai 2024 à la Base de plein air Sainte-Foy** à Québec et **du 11 au 25 mai 2024 partout au Québec à distance.**

Saviez-vous qu'une opération à cœur ouvert peut durer en moyenne 6 heures chez les enfants malades du cœur ?

Voilà pourquoi notre événement s'appelle le 6 H En Cœur et est d'une durée de 6 heures.

Que font les participants pendant 6H ?

Ils peuvent courir ou marcher. L'activité se fait en groupe, en solo ou même à relais.

Tarif:

50\$ par adulte pour l'événement de Montréal et de Québec,
25\$ par adulte pour l'événement en ligne et gratuit pour les enfants.



COMMENT AMASSER 1200 \$



6 heures
en cœur

10^e Anniversaire

Chacun des 6 participants peut faire ces 7 étapes afin d'atteindre l'objectif:

1. Demandez à vos parents de donner **20 \$**
2. Demandez à **1 ami(e)** de donner **20 \$**
3. Demandez à **1 voisin** de donner **20 \$**
4. Demandez à **4 collègues** de donner **10 \$**
5. Demandez à **1 de vos commerces favoris** de donner **50 \$** chacun
6. Faites une invitation sur les réseaux sociaux afin d'avoir **5 personnes** qui donnent **10 \$**

Vous aurez alors atteint un total de 1 200 \$ pour votre équipe de 6 personnes.

Vous travaillez pour une entreprise ?
Savez-vous que **certaines entreprises doublent les dons** que font leurs employés.
Renseignez-vous, votre campagne pourrait être beaucoup plus rapide que vous ne le pensiez.



**6 heures
en cœur**

10^e Anniversaire

Samedi 11 mai 2024

Montréal

Parc Maisonneuve

Samedi 25 mai 2024

Québec

Base Plein Air Sainte-Foy

Du 11 au 25 mai 2024

À distance

**Ensemble et à son rythme, bougeons pour
les enfants malades du cœur et leur famille !**

Inscription au 6hencoer.org ou en utilisant le code QR

Dates limites pour vous inscrire

Montréal - 8 mai 17 h

Québec - 22 mai 17 h

Virtuel - 25 mai



En soutien à la



**fondation
en cœur**

4^e Anniversaire