



6 heures en cœur

PRÉSENTÉ PAR



Une bouchée de vie
Praeventia
— MINI BISCUITS —

tanguay

EN COLLABORATION AVEC



GUIDE DE PARTICIPATION

Consignes importantes
et détails de la journée

Samedi 9 mai 2026
Parc Maisonneuve,
Montréal

en soutien à la



FONCTIONNEMENT

- Le 6H En Cœur est un défi où les participants doivent courir et/ou marcher pendant 6 heures à leur rythme.
- Les distances parcourues par chacun des membres de l'équipe seront additionnées pour totaliser la distance parcourue ainsi que le nombre de tours par l'équipe/personnes. Vous pourrez suivre en direct également l'évolution du 6H En Cœur sur ce site web : <http://www.chrono900.ca/>
- L'activité se veut non compétitive, il n'y a pas de médailles remise.
- Comme vous le savez peut-être, 6 heures est la durée moyenne d'une chirurgie à cœur ouvert chez un enfant. Afin d'être solidaire envers les enfants malades du cœur, nous vous encourageons à toujours avoir au minimum un membre de l'équipe sur le parcours pendant la totalité de l'événement, soit 6 heures de temps !
- Une zone de relais sera clairement identifiée sur le parcours, afin de passer le relais à un autre membre de l'équipe sans quoi vous risquez de ne pas enregistrer le bon nombre de tours.



ACCÈS ET STATIONNEMENT

Adresse

Chalet du Parc Maisonneuve
4365 Rue Sherbrooke E,
Montréal, QC H1X 2B1

Pour s'y rendre en voiture :

- Arriver par la rue Viau, l'avenue Pierre-de-Coubertin, le boulevard Pie-IX ou le boulevard Rosemont.
- **Prévoyez arriver tôt pour pouvoir trouver une place de stationnement.**

En transport en commun

- Stations de métro Viau ou Pie-IX, ligne verte.
- Viau et Sherbrooke : ligne d'autobus 185
- Viau et Rosemont : lignes d'autobus 132 et 197

Stationnement

- Stationnement du Parc Maisonneuve : (\$), ouvert de 6 h à minuit (les places sont restreintes). Pour y accéder, entrée via Sherbrooke.
- Stationnement gratuit sur les rues avoisinantes (Viau, Rosemont, etc.)
- Stationnement d'espaces pour la vie (\$)

POINT DE RENCONTRE

Chalet du Parc Maisonneuve
4365 Rue Sherbrooke E, Montréal, QC H1X 2B1

CONSIGNES

- Les coureurs sont attendus sur le site à partir de 7h30.
- Le point de rendez-vous sera au Chalet du Parc Maisonneuve où vous verrez nos installations extérieures, face au parc (s'il pleut ce sera à l'intérieur).
- Beau temps, mauvais temps l'événement aura lieu !
- Vous devrez individuellement vous présenter à la table d'accueil pour récupérer votre dossard que vous participiez seul ou en équipe.
- Des puces de chronométrages seront apposées sur votre dossard afin de comptabiliser vos distances parcourues.
- Veuillez porter votre dossard avec l'identification à l'avant afin que la comptabilisation se déroule bien.



HORAIRE DÉTAILLÉ

- 7 h 30 - Ouverture du site, arrivée des coureurs et distribution du matériel
- 8 h à 15 h - Café Strega (\$)
- 8 h 30 - Mot de bienvenue, allocutions et témoignages
- 8 h 50 - Prise de photo des participants
- 8 h 55 - Échauffement
- 9 h - Coup de départ avec Valérie Roberts, porte-parole de l'événement
- 9 h à 15 h - Massothérapie par la Source En Soi
- 9 h à 15 h - Animation (roue de fortune, jeux pour enfants, mur d'escalade)
- 11 h à 14 h - Maquillage pour enfants
- 11 h à 13 h 30 - Alpha Barbecue (\$)
- 15 h - Fin du 6 H En Cœur
- 15 h 15 - Annonce du montant amassé, remise de prix et prise de photos
- 15 h 30 - Fin de l'événement

Session d'étirements, mascottes, mur d'ambassadeurs, vente d'objet promotionnels, tirage de prix de présence, pompiers, Cardio Choc et autres seront disponibles !

Passez faire un tour aux kiosques Desjardins: jeux et limonade.

INSTALLATION & NOURRITURE

PREMIERS SOINS

- Une trousse de premiers soins et un défibrillateur sera disponible au kiosque d'Ambulance Saint-Jean. Un défibrillateur sera également disponible au kiosque Cardio Choc.
- Les bénévoles d'Ambulance Saint-Jean assureront une présence partout sur le parcours pour venir en aide aux participants. Ils auront des trousseaux de premiers soins et des défibrillateurs portatifs.



RAVITAILLEMENT

- Vous y trouverez gratuitement de l'eau, des fruits, des barres de céréales, laits au chocolat, jus, poudre à base d'électrolyte et jujubes.

ESPACE FAMILLE

PRÉSENTÉ PAR



- Vous aurez accès à l'intérieur du chalet ainsi qu'à des tables à pique-nique pour vos moments de repas et de repos.
- Vous pourrez remplir votre bouteille d'eau au poste de ravitaillement et à l'intérieur du chalet où des fontaines sont disponibles.
- À noter que les salles de bain sont à l'intérieur du chalet.
- Les enfants pourront utiliser les jeux disponibles sur le site à l'espace jeux.
- L'animation de la journée sera assurée par Patricia Demers, animatrice.

ESPACE MASSOTHÉRAPIE

- Vous pourrez profiter des services de massothérapie offerts par La Source En Soi, Centre de médecines alternatives pour toute la famille, spécialisé en périnatalité.



CAFÉ & NOURRITURE À VENDRE (\$)

- De 8h à 15h, au café mobile Strega, vous pourrez acheter café, chocolat chaud, d'autres boissons et cupcakes. Les profits des ventes seront remis à la Fondation En Cœur.
- De 11h à 13h30, au kiosque Alpha BBQ, vous pouvez acheter divers options de repas et breuvages. Tous les profits seront remis à la Fondation En Cœur.



ESPACE LUNCH

- Si vous avez un lunch, vous pouvez le manger sur le site, n'importe où ou à l'intérieur du chalet, des tables seront installées à cet effet.
- Pour ceux qui n'ont pas un lunch, le Café Strega et Alpha BBQ seront présents pour vous offrir des options de repas et des breuvages. Il est possible de payer par carte de crédit ou argent comptant.
- Nous vous demandons de disposer de vos déchets de façon écologique en tout temps.

KIOSQUES

- Un kiosque Cardio Choc sera sur place pour répondre à différentes questions et avec un défibrillateur.
- Kiosque En Cœur : des articles promos En Cœur seront disponibles pour achat, dont :
 - Bas Robin des Bas
 - Foulards tubulaire (quantité limité)
 - Sacs Poche & Fils
 - Chandail officiel du 6H En Cœur 2026 (quantité limitée offerte sur place)
 - Stylos
 - Lanières
 - Cartes pour la fête des mères
 - Et plus encore !
- Autres



À APPORTER

Afin de limiter notre impact sur l'environnement, merci d'amener les éléments suivant :

- Vêtements adaptés pour la météo (parapluie, chapeau, etc.)
- Bouteille d'eau réutilisable (gourde)
- Tasse ou verre réutilisable (pour café, boissons, etc.)
- Ustensiles et contenants réutilisables (type Tupperware pour collations ou repas)
- Sac réutilisable (pour transporter vos effets personnels ou achats)
- Crème solaire
- Couverture, abri-soleil et chaises pour plus de confort

CODE ÉTHIQUE

En tant que participant au 6H EN CŒUR, je m'engage à respecter les règles suivantes :

- Jeter mes déchets dans les poubelles disposées sur le parcours.
- Courir dans un esprit de courtoisie et de respect.
- Respecter les consignes données par les membres organisateurs de l'événement.
- Encourager les autres participants à adopter ces bonnes pratiques.

PARCOURS

- Le parcours fait une boucle de 1,9 km.
- **IMPORTANT** : seules les personnes qui ont payé les frais d'inscription seront admises sur le parcours de la course.



OÙ VONT VOS DONNS?

Tous les fonds recueillis lors de l'événement 6H En Coeur iront aux enfants malades du coeur et leur famille par l'entremise de nos services.

La Fondation En Coeur ne reçoit aucune aide gouvernementale, chaque don a un impact direct et immédiat sur les enfants malades du cœur et leur famille.

Concrètement, une contribution de 100\$ couvre :



10 nuits
d'hébergement



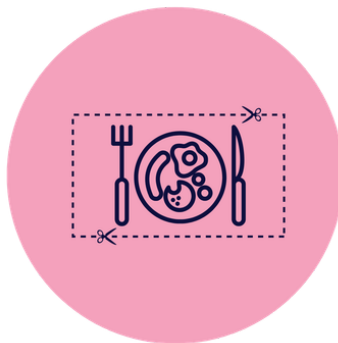
1 carte d'épicerie



5 jours de
stationnement à
l'hôpital



500 km de voyage
pour les familles en
régions



15 coupons repas pour
les parents



7 petits équipements
médicaux

Pour en connaître plus sur la Fondation En Coeur, [cliquez ici](#) !