



# 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 23 mai 2026  
Base Plein Air Ste-Foy,  
Québec

en soutien à la



# ACCÈS ET STATIONNEMENT

## Adresse

**Préaux** de la Base de plein air de Sainte-Foy  
3137 Rue Laberge,  
Québec QC G1X 4B5

Prendre note que le départ et majorité de l'animation seront au préaux de la Base de plein air qui est à l'Est/droite du chalet. Des indications seront à votre disponibilité.

## Pour s'y rendre en voiture :

- **Prioriser l'accès par la rue Blaise-Pascal**
- **Prévoyez arriver tôt pour pouvoir trouver une place de stationnement**
- Le stationnement est gratuit
- **Prioriser le covoiturage, le nombre de places est limité ! Nous attendons près de 600 participants !**



# REMISE DES DOSSARD

- Évitez la file d'attente et passez nous voir vendredi ! Prévoyez venir récupérer votre dossard entre **14 h et 16 h le vendredi 22 mai** à la Base de Plein Air Ste-Foy

## Adresse

Base de plein air de Sainte-Foy  
3137 Rue Laberge,  
Québec QC G1X 4B5

- Samedi le 23 mai: la remise des dossards se fera dès 7h30 aux tables d'inscription aux préaux.



# POINT DE RENCONTRE

Vendredi 22 mai

**“Loop” du stationnement**



Base de plein air de Sainte-Foy  
3137 Rue Laberge,  
Québec QC G1X 4B5

Samedi 23 mai

**Au préaux** de la Base de plein air de Sainte-Foy



3137 Rue Laberge,  
Québec QC G1X 4B5

# 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/personne. 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 remises.
- 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 relai sera clairement identifiée sur le parcours, afin de passer le relai à un autre membre de l'équipe sans quoi vous risquez de ne pas enregistrer le bon nombre de tours.



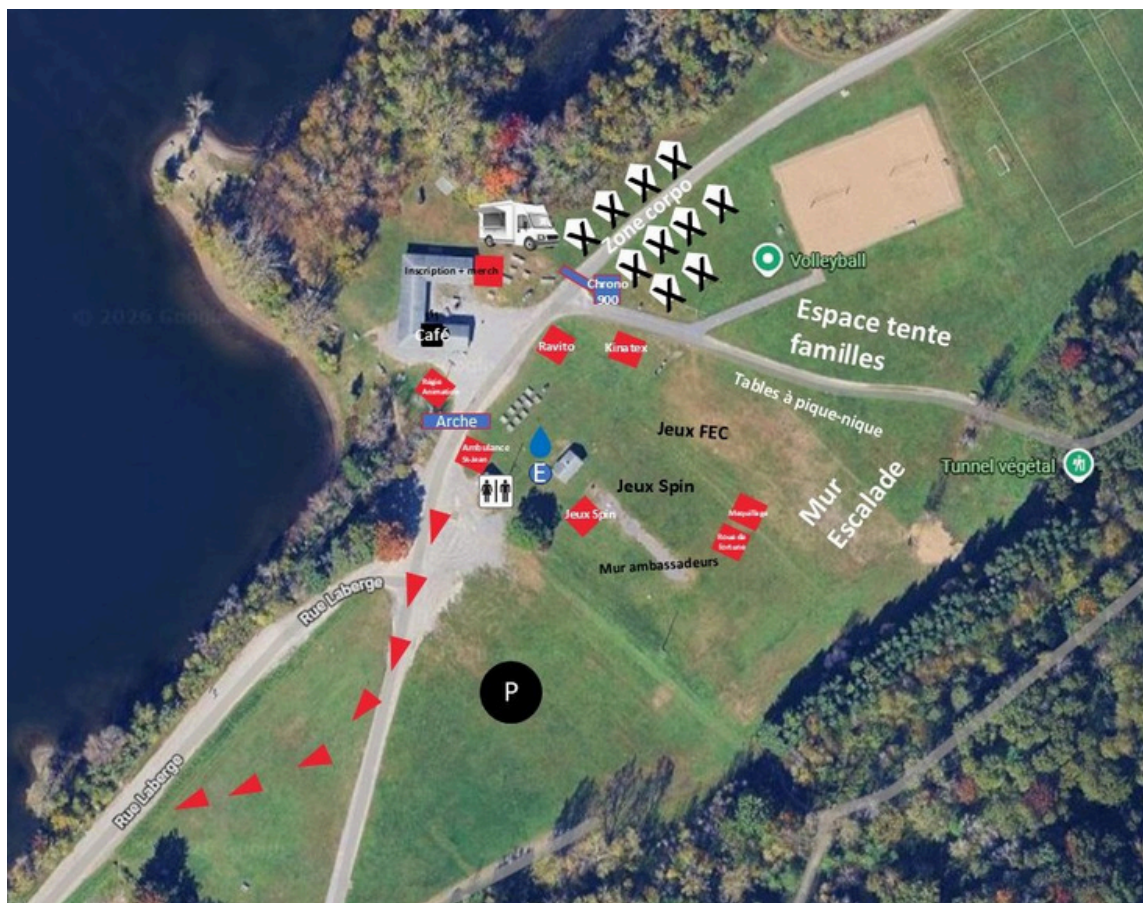
# CONSIGNES

- Les coureurs sont attendus sur le site à partir de 7h30.
- Le point de rendez-vous sera au préaux de la Base de plein air où vous verrez nos installations extérieures.
- 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 Sobab (gratuit)
- 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
- 9 h à 15 h - Physiothérapie offert par Kinatex
- 9 h à 15 h - Animation (roue de fortune, jeux pour enfants, mascottes, etc.)
- 10 h à 14 h - Maquillage pour enfants, sculpture de ballons, mur d'escalade
- 11 h à 13 h 30 - Camion de rue Ketchup Moutarde (**payant \$**)
- 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

Mascottes, mur d'ambassadeurs, vente d'objet promotionnels, tirage de prix de présence, et autres seront disponibles !



# INSTALLATION & NOURRITURE

## PREMIERS SOINS

- Une trousse de premiers soins et un défibrillateur sera disponible au kiosque d'Ambulance Saint-Jean.
- 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 des salles de bain sont à l'intérieur du chalet et au bloc sanitaire du préaux.
- Les enfants pourront utiliser les jeux disponibles sur le site à l'espace jeux.
- L'animation de la journée sera assurée par Élodie Déry, animatrice.

## ESPACE PHYSIOTHÉRAPIE

- Vous pourrez profiter des services de physiothérapie offerts par Kinatex.



## CAFÉ & NOURRITURE

- De 8h à 15h, au café mobile Sobab, vous aurez accès à du café, chocolat chaud et d'autres boissons gratuitement.
- De 11h à 13h30, le camion de rue Ketchup Moutarde, des Oeuvres Jean Lafrance, sera sur place et vous pourrez y acheter divers options de repas et breuvages. (\$\$)



## ESPACE LUNCH

- Si vous avez un lunch, vous pourrez 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 Sobab et Ketchup Moutarde seront présents pour vous offrir des options de repas et des breuvages. Il sera 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

- Kiosque En Cœur : des articles promos En Cœur seront disponibles pour achat au chalet, dont :
  - Bas Robin des Bas
  - Foulards tubulaire (quantité limitée)
  - 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 (voir plan pour emplacement) et chaises pour plus de confort - **accès aux tables à pique-nique limité**

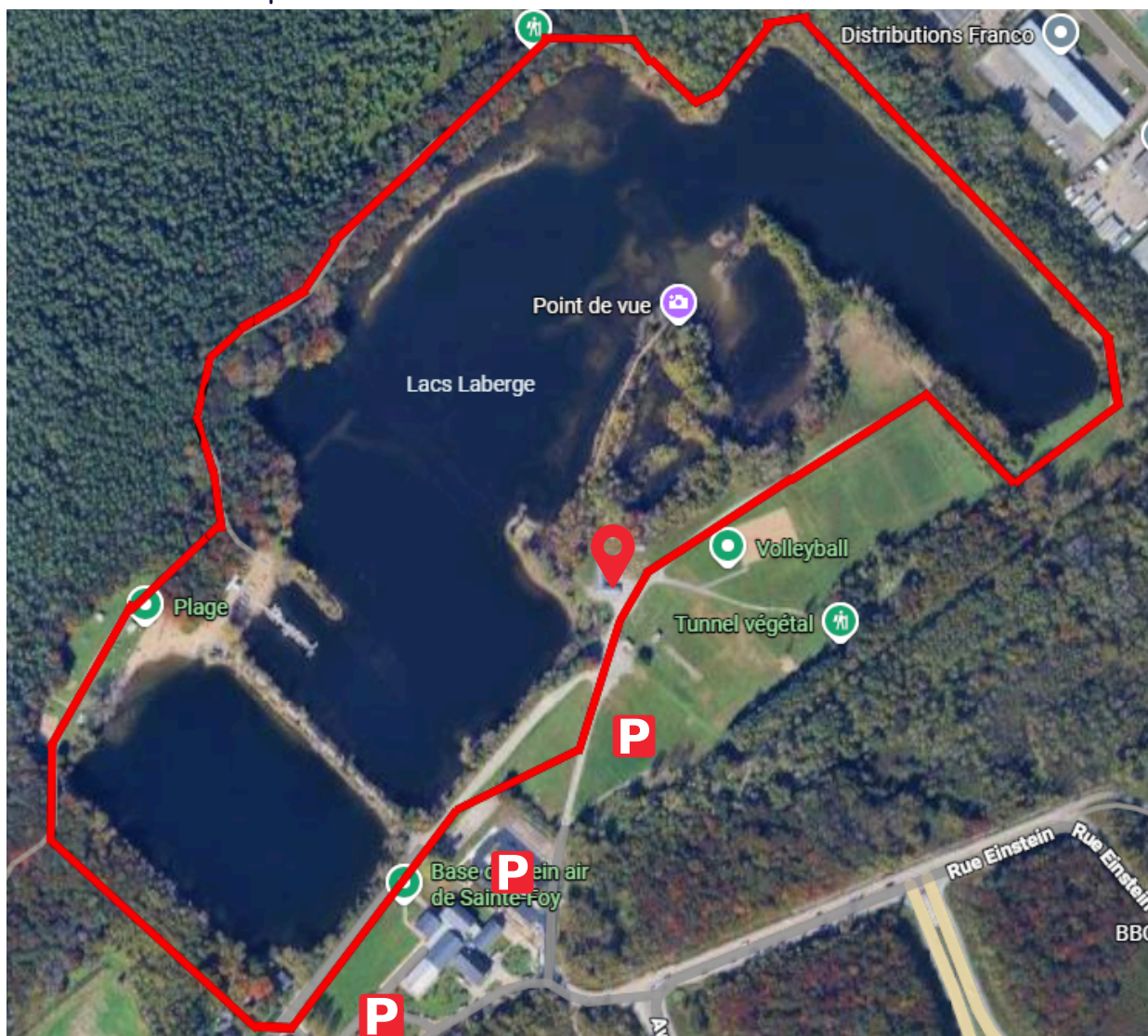
# CODE ÉTHIQUE

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 commence au préaux et fait une boucle de 2,5 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



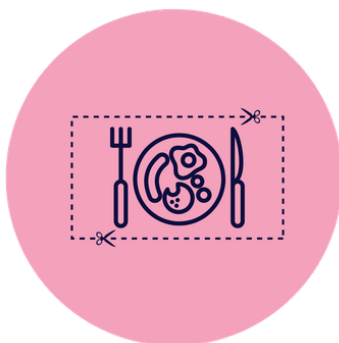
1 carte d'épicerie



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](#) !