



6 heures en cœur

PRÉSENTÉ PAR



GUIDE PARTICIPANTS

Consignes importantes
et détails de la journée

Samedi 10 mai 2025
Parc Maisonneuve Montréal

Point de rencontre :
Chalet du Parc Maisonneuve
4365 Rue Sherbrooke E, Montréal,
QC H1X 2B1

en soutien à la



**fondation
en cœur**

Chère participante / Cher participant,

C'est CE SAMEDI 10 mai qu'a lieu la 11 édition du 6H En Cœur présentée par Desjardins ! Nous avons hâte de vous accueillir au Parc Maisonneuve !

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

Prévoyez arriver tôt pour pouvoir trouver une place de 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.

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 (\$)

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 (si il pleut ce sera à l'intérieur)
- Beau temps, mauvais temps l'événement aura lieu !
- Chaque personne doit se présenter à la table d'accueil pour récupérer les dossards. Si vous faites le défi seul, vous devez vous présenter à la table d'accueil.
- Les puces de chronométrage sont collées derrière les dossards.
- Tous les dossards doivent être portés sur le devant du chandail pour permettre de repérer les participants rapidement.

HORAIRE DÉTAILLÉ

- 7h30 – ouverture du site, arrivée des coureurs et distribution du matériel
- 8 h 30 – mot de bienvenue
- 8 h 35 – mot des co-présidents d'honneur
- 8 h 40 – témoignage de la famille à l'honneur
- 8 h 45 – consignes de sécurité
- 8 h 50 – 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 – jeux pour enfants, roue de fortune, kiosque Desjardins, etc.
- 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

Mascottes, et autres seront disponibles dans la journée pour tous

INSTALLATION/NOURRITURE/ETC.

PREMIERS SOINS

- Une trousse de premiers soins et un défibrillateur sera disponible au kiosque d'Ambulance Saint-Jean
- Les bénévoles d'Ambulance Saint-Jean se promèneront partout sur le parcours pour venir en aide aux participants. Ils auront des trousses de premiers soins et des défibrillateurs portatifs.

RAVITAILLEMENT

- Vous y trouverez : eau, fruits, barres tendres, laits au chocolat, jus, poudre à base d'électrolyte et jujubes.

ESPACE FAMILLE

- Un chalet ainsi que des tables extérieures sont disponibles pour accueillir participants et visiteurs pour manger.
- Vous pourrez remplir votre bouteille d'eau au poste de ravitaillement ou à l'intérieur du chalet, où des abreuvoirs sont disponibles.
- À noter que les salles de bain sont à l'intérieur du chalet
- Les enfants peuvent utiliser les jeux réservés pour eux 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 offert par La Source En Soi, Centre de médecines alternatives pour toute la famille, spécialisé en périnatalité

CAFÉ

- Vous pourrez vous procurer un café, avec Café mobile Strega, chocolat chaud ou autre (\$) ou un cupcake (les profits des ventes seront remis à la Fondation En Coeur.

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, Alpha BBQ sera présent pour vous offrir des options de repas et des breuvages (11h à 13h30). Sachez que tous les profits seront remis à la Fondation En Cœur. (\$) Il est possible de payer par carte de crédit ou argent comptant.
- Voici le menu :
 - Smash burger (bacon fromage)
 - Saucisse chorizo sur bâton
 - Salade grec
 - Salade d'orzo
 - Chips
 - Breuvage sans alcool
 - Fromage en grain

Nous vous demandons de disposer de vos déchets de façon écologique en tout temps.

KIOSQUES

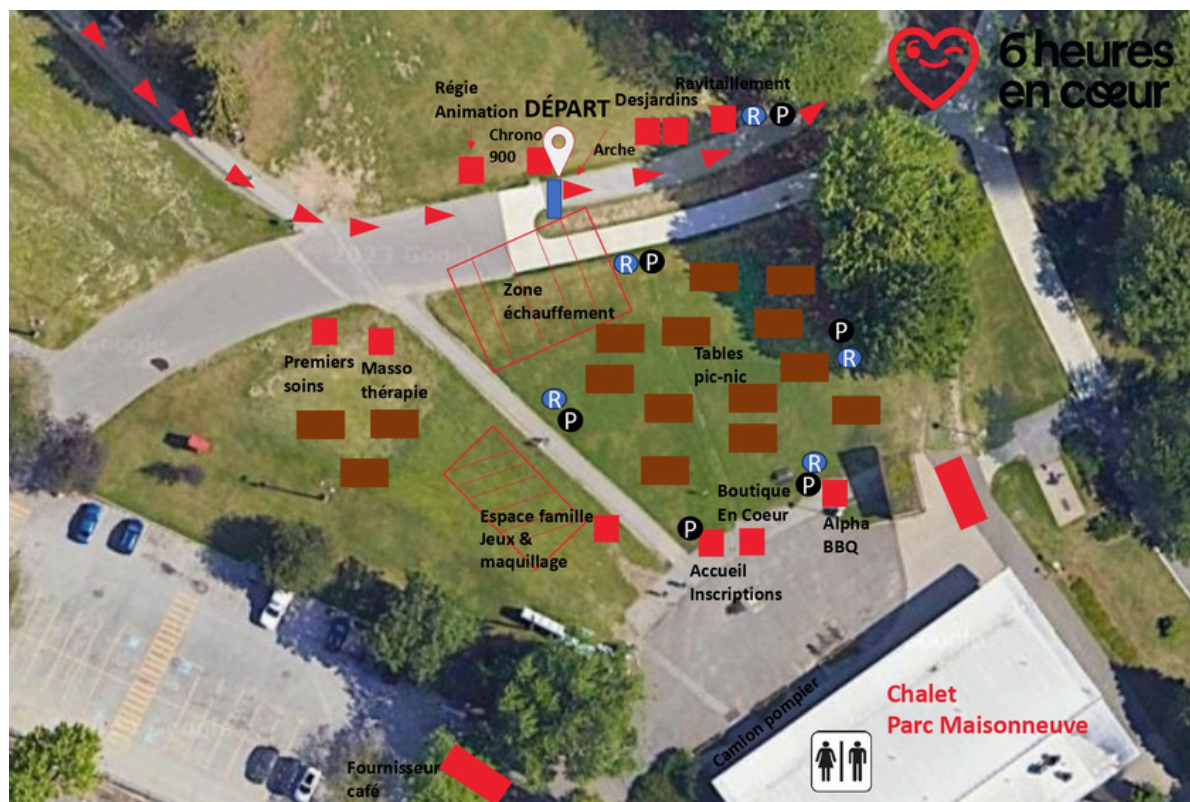
- Le kiosque de Desjardins sera sur place.
- Kiosque articles promos En Cœur- Il est possible d'acheter les items suivants:
 - Bas Robin des Bas
 - Foulards de style buff sont disponibles en vente
 - Sacs Poche & Fils
 - Chandail officiel du 6H En Cœur 2025 (quantité limitée offerte sur place)
 - Crayons
 - Lanières
 - Cartes pour la fête des mères
 - Crewneck Poches et Fils
 - Argent comptant ou carte de crédit.
- Autres

PARCOURS MONTRÉAL

LE PARCOURS FAIT UNE BOUCLE DE 1.9 KM



PLAN DU SITE



CODE D'ÉTHIQUE

- En tant que participant(e) à 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

CODE D'ÉTHIQUE ÉCORESPONSABLE

Comment devenir un sportif écoresponsable ?

- Amenez votre bouteille d'eau sur le site.
- Jetez vos déchets aux endroits indiqués.
- Respectez le parcours qui est indiqué.

IMPORTANT : SEULES LES PERSONNES QUI ONT PAYÉ LES FRAIS D'INSCRIPTION SERONT ADMISES SUR LE PARCOURS DE LA COURSE.