6 heures en cœur

PRÉSENTÉ PAR

Desjardins

GUIDE PARTICIPANTS

Consignes importantes et détails de la journée

Samedi 24 mai 2025
Base de plein air de Sainte-Foy, Québec

Point de rencontre :
3137 Rue Laberge, Québec, QC, G1X 4B5

en soutien à la

fondation en cœur

Chère participante / Cher participant,

C'est SAMEDI le 24 mai prochain qu'a lieu la 11 édition du 6H En Cœur présentée par Desjardins ! Nous avons hâte de vous accueillir à la Base de plein air de Sainte-Foy !

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 nombres 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.

REMISE DES DOSSARDS

- Exceptionnellement, nous ajoutons une période pour la remise des dossards le vendredi 23 mai entre 14 h et 16 h à la Base de Plein Air à l'intérieur du chalet. Évitez la file d'attente et passez nous voir vendredi !
- Samedi le 24 mai: la remise des dossards se fera à l'intérieur du chalet

ACCÈS ET STATIONNEMENT

ATTENTION : L'accès par la rue Laberge sera bloqué par l'Est, vous devez passer par la rue Einstein.

Prévoyez arriver tôt pour pouvoir trouver une place de stationnement.

Adresse : Base de plein air de Sainte-Foy (3137 Rue Laberge, Québec, QC G1X 4B5).

Le stationnement est gratuit.

CONSIGNES

Afin d'assurer le bon déroulement de l'événement, voici quelques consignes et détails importants:

- Les participants sont attendus sur le site à partir de 7h15. Le départ se fait à 9h.
- Chaque personne doit se présenter à la table d'accueil pour récupérer les dossards de tous les membres de son équipe. Si vous faites le défi seul, vous devez vous présenter à la table d'accueil.
- Porter votre dossard à l'avant.
- Attendez votre collègue après l'arche pour le relais.
- Lorsque vous courrez à relais en équipe, assurez-vous que le relais se fasse une fois dépassé l'arche. La personne qui démarre son relais ne doit pas le faire avant l'arche, mais bien après!
- Les distances parcourues par chacun des membres de l'équipe seront additionnées pour totaliser la distance parcourue par l'équipe (parcours de 2,5 km).
- Pendant toute la durée du défi, au moins un membre de l'équipe doit se trouver sur le parcours.
- Une photo officielle sera prise lors du départ à 9h, assurez-vous donc d'être bien prêt lors du signal. Pour obtenir vos résultats pendant et après l'événement: www.chrono900.ca
- Les puces de chronométrage sont collées derrière les dossards.

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 h45 – consignes de sécurité et photos des participants
8 h 50 – échauffement
9 h – coup de départ
9 h à 15 h – physiothérapie Par Kinatex
10 h à 13 h – maquillage pour enfants
11 h à 13 h 30 – BBQ (hot-dogs) Gratuit pour tous
MIDI à 15 h - Sculpture de ballons
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, jeux pour enfants, pompiers et autres seront disponibles dans la journée pour tous

INSTALLATION/INFORMATIONS DIVERSES

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, jujubes, etc.

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, ou des abreuvoirs sont disponibles.
- À noter que les salles de bain sont à l'intérieur du chalet
- Vous pourrez laisser vos effets personnels dans le chalet sur une table, le tout sera surveillé par un bénévole
- Les enfants peuvent utiliser les jeux disponibles sur le site à l'espace jeux. Il y aura des mascottes et une maquilleuse place. (voir horaire)

HABILLEMENT

- Bouteille réutilisable
- Tenue adaptée à la météo
- Chaussures confortables
- Casquette ou chapeau
- Chaise pliante ou couverture pour plus de confort

ESPACE PHYSIOTHÉRAPIE

- Vous pourrez profiter des services de physiothérapie offert par Kinatex

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, nous aurons des hot-dogs grillés sur le barbecue offerts gratuitement en échange d'un don.
- Nous vous demandons de disposer de vos déchets de façon écologique en tout temps.

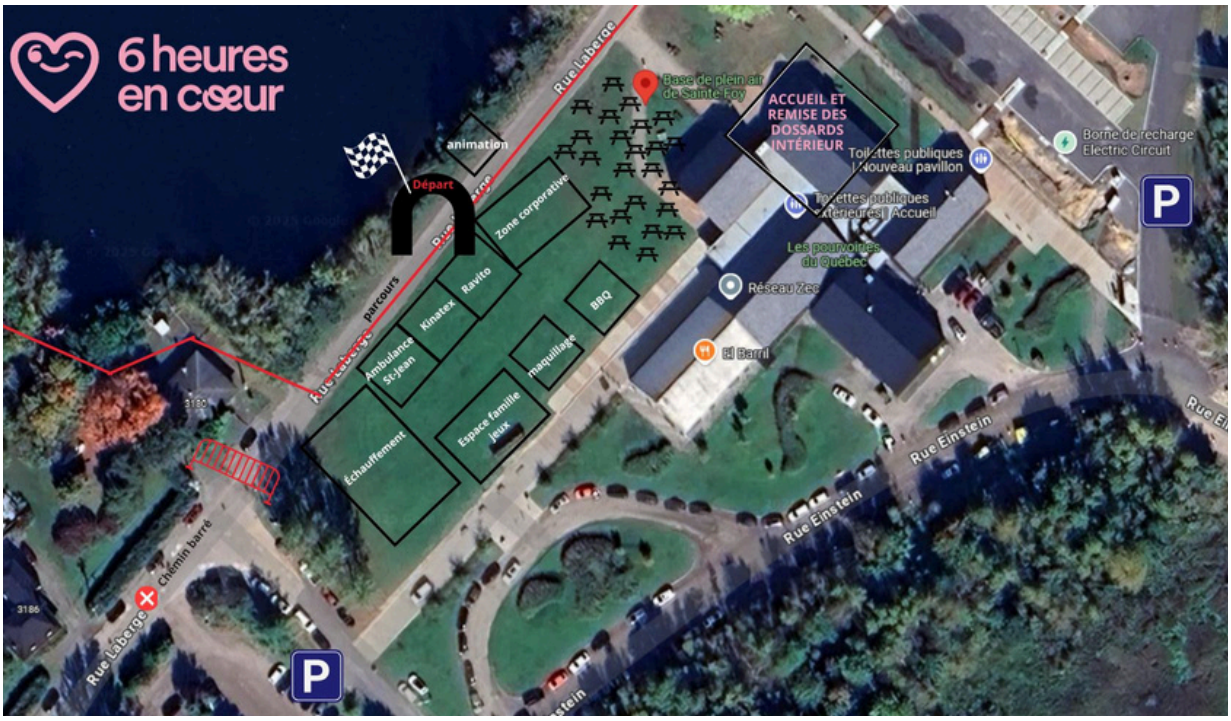
KIOSQUES

- Il y aura des articles promotionnels En Cœur- Passez à la table à cet effet. Moyens de paiement : Argent comptant ou carte de débit ou de crédits.
- Desjardins seront sur place avec une belle activité pour toute la famille.

PARCOURS QUÉBEC

LE PARCOURS FAIT UNE BOUCLE DE 2.5 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.