



6 heures en cœur

2022

GUIDE DU PARTICIPANT

Consignes importantes et détails de la journée

CONSIGNES

- ♥ Les coureurs sont attendus sur le site **à partir de 7h30**. Le site ouvrira ses portes **vers 7h00**.
- ♥ **Chaque capitaine** 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.
- ♥ 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.

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 : <https://resultats.sportchrono.com/evenements>;
- ♥ 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.
- ♥ **Tous** les participants du 6H En Cœur **qui s'inscrivent avant le 15 avril** courent la **chance de gagner** un chandail **Poches & Fils** !!

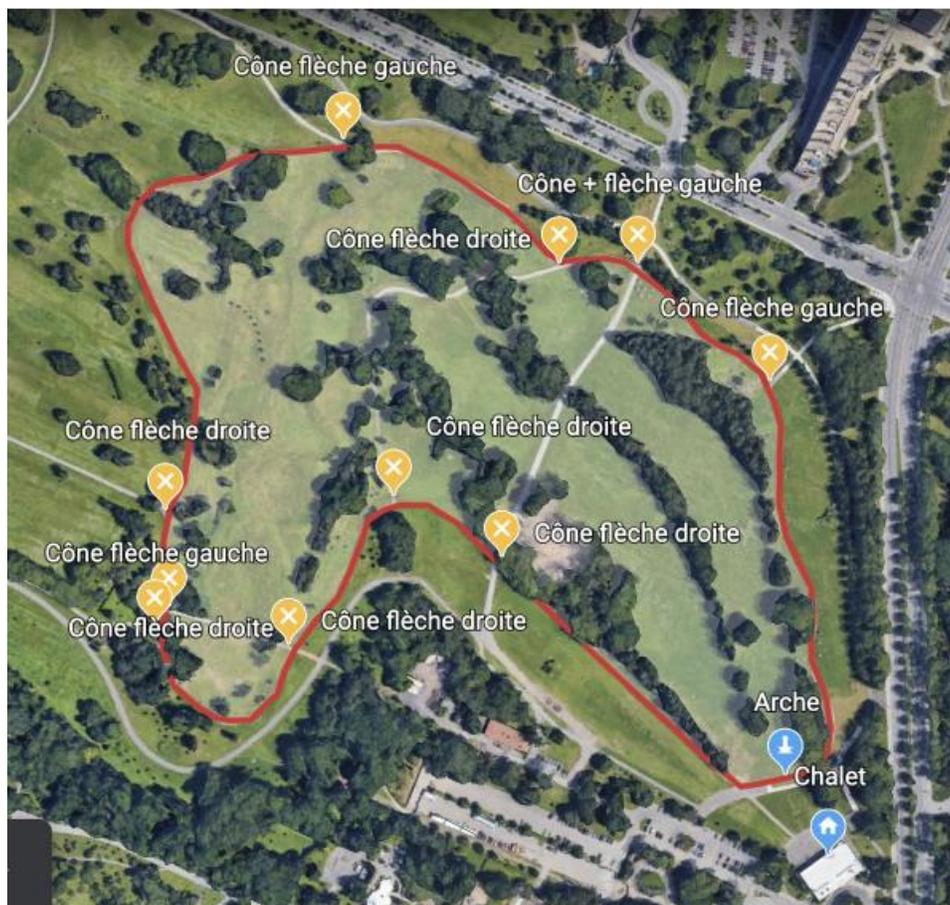
INSTALLATION

- ♥ Des tables de pique-nique seront réparties partout sur le site pour permettre aux équipes de s'installer confortablement.
- ♥ Au poste de ravitaillement, **pour usage exclusif aux coureurs**, vous trouverez boissons et collations.
- ♥ Sur le site, vous trouverez des installations bien établies comme des toilettes, des douches, etc.

PARCOURS QUÉBEC



PARCOURS MONTRÉAL



HORAIRE DÉTAILLÉ

- 7h30 Ouverture du site et arrivée des coureurs et distribution du matériel
- 8h30 Témoignage de la famille à l'honneur
- 8h35 Mot des coprésidentes (1 par ville)
- 8h45 Échauffement avec Desjardins !
- 8h55 Consignes de sécurité
- 9h00 Départ**
- 15h00 Fin du 6H En Cœur**
- 15h15 Annonce du montant amassé et remise de prix et prise de photos
- 15h30 Fin de l'événement

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 propre lunch et 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 parcours de la course.