



6 heures
en cœur



Samedi 9 mai 2026

Parc Maisonneuve, Montréal

Samedi 23 mai 2026

Base Plein Air Sainte-Foy, Québec

Du 9 au 23 mai 2026

À distance

FORFAIT CORPORATIF

6hencoeur.org

En soutien à la



**fondation
en cœur**

PARTICIPEZ AVEC VOS COLLÈGUES À L'ÉVÉNEMENT 6 H EN COEUR 2026



Bougez pour une bonne cause !

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer au **6 H En Cœur**, un événement sportif et rassembleur où l'activité physique, l'esprit d'équipe et la solidarité se rencontrent pour soutenir les enfants atteints de maladies cardiaques congénitales.

Faire battre son cœur pour ceux des autres, c'est exactement ce que représente cette journée. En courant ou en marchant, **chaque pas que vous ferez contribuera à promouvoir un mode de vie actif et à rappeler l'importance de prendre soin de son cœur** — moteur de la santé et de la vie.

Le **6 H En Cœur** est aussi une occasion unique pour les entreprises et organisations de renforcer la cohésion d'équipe, de favoriser le bien-être de leurs employés et de s'engager concrètement envers leur communauté.

La totalité des fonds amassés sera versée à la **Fondation En Cœur**, au profit des enfants malades du cœur et de leur famille.

Ayez à cœur la responsabilité sociale de votre entreprise (RSE) et joignez vous à nous pour courir ou marcher.

Pour inscrire votre entreprise, veuillez visiter 6hencoeur.org.

Vous souhaitez obtenir des affiches ou du matériel promotionnel ? Communiquez avec evenements@en-coeur.org



L'ÉVÉNEMENT



Durant ces dernières années, c'est près de 6 000 participants et près de 3 000 000 \$ d'amassés pour les enfants malades du cœur et leur famille.

La 12e édition du 6 H En Cœur prendra place samedi le 9 mai 2026 au Parc Maisonneuve à Montréal, samedi le 23 mai 2026 à la Base de plein air Sainte-Foy à Québec et du 9 au 23 mai 2026 partout au Québec à distance.

Venez marcher ou courir côte à côte avec vos collègues ou à relais, comme vous le voulez. Le tout se veut amusant et non compétitif. Vous pouvez également inviter votre famille, n'hésitez pas!

Saviez-vous qu'une opération à cœur ouvert peut durer en moyenne 6 heures chez les enfants malades du cœur ?

Voilà la raison du nom et pourquoi les participants vont courir et marcher lors de notre événement pendant 6H.



FORFAIT CORPORATIF



FORFAIT CORPORATIF CLÉS EN MAIN : 1 500 \$ (6 PARTICIPANTS)

En adhérant au forfait corporatif, votre entreprise bénéficiera des avantages suivants :

- 6 participations au 6H En Cœur avec vos collègues.
- 6 chandails 6H avec le nom de votre entreprise, offrant une visibilité à votre entreprise (doit être commandé 1 mois avant).
- Des articles promotionnels
- Une zone réservée pour l'installation de votre tente (10x10 max.)*
- Le nom de votre entreprise sera affiché sur la plateforme d'inscription, soulignant votre participation.
- Mention de votre présence sera faite par notre animatrice durant l'événement.
- Une photo d'équipe officielle sera prise pour immortaliser votre participation.
- Remerciement de votre présence sur les réseaux sociaux avec partage de votre photo officielle et identification de votre entreprise

*Aucun ancrage au sol (prévoir des sacs de sable pour la stabilité)

Tente aux couleurs de votre entreprise autorisée

Distribution promotionnelle interdite (voir notre plan de partenariat si cela vous intéresse)



COLLECTE DE FONDS

En plus de participer à l'événement, nous vous invitons à **mobiliser vos équipes autour d'une campagne de collecte de fonds.**

Chaque équipe pourra solliciter des dons pour soutenir la Fondation En Cœur, permettant ainsi d'avoir un impact encore plus grand sur les enfants atteints de malformations cardiaques.

Afin d'arriver à votre objectif d'équipe (6 participants) de **1 200 \$**, chaque personne devrait récolter **200 \$**.



Demandez à 1 ami(e) de donner 20 \$



Demandez à 2 voisins de donner 20 \$



Demandez à 4 collègues de donner 10 \$



Demandez à 1 de vos commerces favoris de donner 50 \$ chacun



Faites une invitation sur les réseaux sociaux afin d'avoir 5 personnes qui donnent 10 \$



6 heures
en cœur

SOUTIEN CONCRET

Voici ce que la contribution d'une seule personne pourrait fournir comme services aux enfants malades du coeur et leur famille:

40 \$ >>> **PERMET DE PAYER 5 COUPONS-REPAS POUR LA CAFÉTÉRIA**

50 \$ >>> **PERMET DE PAYER 5 NUITS D'HÉBERGEMENT AUX FAMILLES**

50 \$ >>> **PERMET DE PAYER 5 JOURNÉES DE STATIONNEMENT À L'HÔPITAL**

60 \$ >>> **PERMET DE PAYER 300 KM FRAIS DE DÉPLACEMENT**

[Pour vous inscrire 6hencoeur.org](http://6hencoeur.org)