



DÉFI DOUGLAS

29 juin 2019, 11:00



POUSSE TON CORPS, LIBÈRE TON ESPRIT



ENSEMBLE, POUR UNE VIE SAIN ET ACTIVE: PARTICIPEZ AU DÉFI DOUGLAS



Le Triathlon Mondial Groupe Copley est fier de s'associer à la Fondation Douglas pour soutenir la prévention et les soins en santé mentale dans la communauté.

« Nous croyons sincèrement que le triathlon est un sport de choix comme méthode non médicale pour soutenir les gens vivant avec des problèmes de santé mentale ; lorsque les problèmes se manifestent, et aussi dans l'espoir de les prévenir. »-Patrice Brunet, président du Triathlon Mondial Groupe Copley



**UNE EXPÉRIENCE
EXTRAORDINAIRE,
POUR UNE
EXCELLENTE
CAUSE!**

Lieu : Grand Quai du Port de Montréal
200, rue de la Commune Ouest
Vieux-Montréal

Date : 29 juin 2019 à 11h



Le Triathlon Mondial Groupe Copley est un événement d'envergure internationale qui rassemble les triathlètes élités, paralympiques et amateurs.

Le Défi Douglas est une excellente occasion de vous dépasser physiquement et de vivre une expérience unique de consolidation d'équipe tout en amassant des fonds pour améliorer la recherche et les soins en santé mentale à Montréal, au Québec et partout au Canada.

Inscrivez-vous en équipe ou en solo et aidez-nous à amasser des fonds pour la Fondation Douglas! Allions-nous pour la cause!

UN ÉVÉNEMENT RECONNU

- △ L'un des incontournables du circuit des Séries mondiales ITU.
- △ L'un des 5 événements signatures de la ville de Montréal
- △ Prix Événement international de l'année 2018 - Triathlon Québec
- △ L'un des 10 triathlons incontournables au Canada - Triathlon Magazine



“ *Probably the race I enjoyed the most in 2017.* ”

Quintuple champion du monde de triathlon et Olympien

Javier Gomez Noya



Des invités de marque

De gauche à droite :

Marianne St-Gelais
*Olympienne
patinage de vitesse courte piste*

Alexandre Despatie
Olympien, plongeur

Valérie Plante
Mairesse de Montréal

Benoît Huot
Paralympien, natation

PORTE-PAROLE DU DÉFI DOUGLAS



La plongeuse de haut vol et conférencière Lysanne Richard est la fière porte-parole du Défi Douglas. Performante hors-pair du circuit Red Bull Cliff Diving, Lysanne est détentrice de 11 podiums (dont 3 médailles d'or, 5 médailles d'argent et 3 médailles de bronze). Elle s'est fait décerner la distinction de personnalité féminine 2017 par Plongeon Québec et celle d'athlète féminine par la FINA en 2016. Grande communicatrice aux multiples talents, Lysanne est une analyste chevronnée pour les émissions Red Bull Cliff Diving, TVA Sports et TVA Sports 2.



COMMENT PARTICIPER AU DÉFI DOUGLAS

TRIATHLON MONDIAL
GROUPE COPLEY
MONTRÉAL



750 m



20 km

**TRIATHLON
SPRINT**



5 km

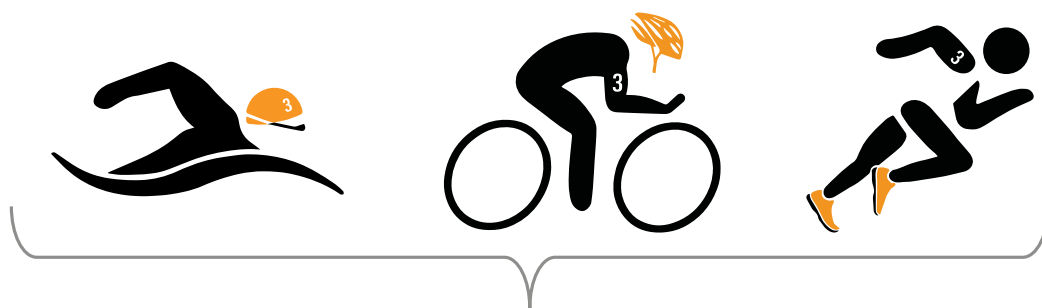
Recevez 15% de
rabais sur
l'inscription de 5
équipes ou plus.

Seul, ensemble ou à relais : tous vers la ligne d'arrivée!

SOLO



Le participant complète un triathlon sprint par lui-même



1 PARTICIPANT

Frais d'inscription

300\$

Taxes en sus

Engagement minimum de collecte de
fonds pour la Fondation Douglas

200\$

TOTAL

500\$

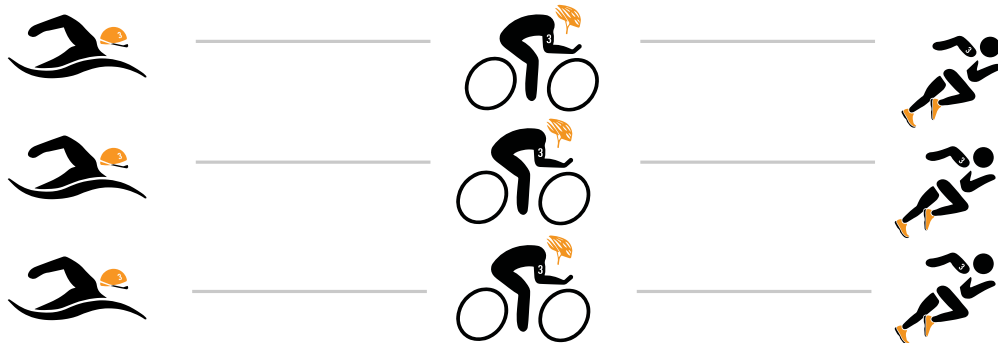
Taxes en sus

EN ÉQUIPE



Tous les membres de l'équipe nagent, roulent et courent ensemble. Le dernier coureur de l'équipe à franchir la ligne d'arrivée arrête le chrono.

*La présence d'au moins une femme est requise dans chaque équipe.



Engagement minimum de collecte de
fonds pour la Fondation Douglas

Frais d'inscription

300\$ / participant
Taxes en sus

200\$ / participant

TOTAL

500\$ / participant
Taxes en sus

À RELAIS



Relais à 3 : un nageur, un cycliste et un coureur

Relais à 2 : Le nageur donne le relais au cycliste et reprend le relais pour courir.

*La présence d'au moins une femme est requise dans chaque équipe.



Frais d'inscription

900\$

Taxes en sus

Engagement minimum de collecte de
fonds pour la Fondation Douglas

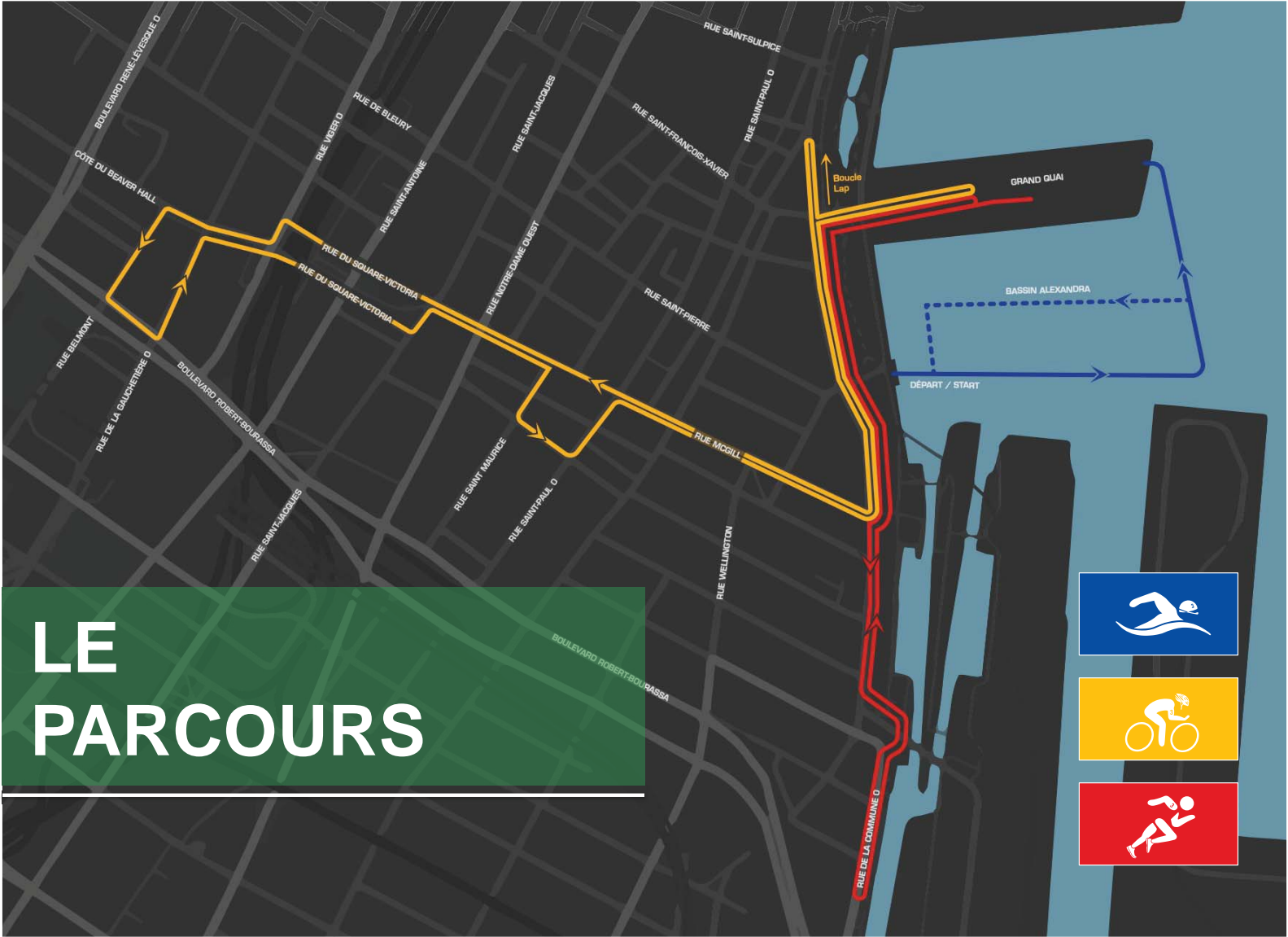
600\$

TOTAL

1500\$

Taxes en sus

LE PARCOURS



CHAQUE INSCRIPTION VOUS OFFRE

- △ Faites vite! Recevez 15% de rabais sur l'inscription de 5 équipes ou plus;
- △ Programme d'entraînement spécialisé pour un triathlon sprint;
- △ Dossard personnalisé;
- △ Départ exclusif aux VIP;
- △ Accès illimité au site de compétition le 29 juin 2019, incluant le Village du Triathlon, la zone détente Douglas et la zone VIP;
- △ Breuvage (inclus boisson alcoolisée) et nourriture à volonté;
- △ Don à l'institut Douglas.





Pourquoi donner?

TRIATHLON MONDIAL
GROUPE COPLEY
MONTRÉAL

Groupe
Copley

1. **Un Québécois sur cinq** sera touché de près ou de loin par la maladie mentale au cours de sa vie.
2. **Plus de 500 000 Canadiens s'absentent du travail chaque semaine** à cause de problèmes de santé mentale.
3. **Près de 4 000 Canadiens se suicident chaque année.** C'est la cause de mortalité la plus fréquente auprès des jeunes âgés de 15 à 24 ans.
4. **17 % de la population âgée de 65 ans et plus souffre d'Alzheimer** ou d'autres formes de troubles cognitifs. Le centre de prévention Stop-Alzheimer mis en place et opéré par l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, est le seul du genre au Canada.

Défi
Douglas
Groupe
Copley



CHAQUE DON CONTRIBUE ET PERMET:



- △ Le soutien de la recherche en santé mentale et les soins aux patients et à leurs familles;
- △ D'offrir des services bilingues à plus de **10 000 patients par année** et de recevoir **6 000 visites** en urgence annuellement;
- △ La préservation de l'unique banque de cerveaux au Canada et l'une des rares dans le monde qui compte 3 500 spécimens et procure chaque année plus de 1 000 échantillons de tissus de cerveau aux chercheurs.
- △ Le programme des troubles de l'alimentation est reconnu comme l'un des meilleurs programmes du genre au Canada, au cœur des efforts de traitement de **250 000 Québécois** qui en souffrent;
- △ Le Programme d'évaluation, d'intervention et de prévention des psychoses favorise l'intervention précoce des jeunes âgés entre 14 et 35 ans et en proie à un premier épisode psychotique non traité afin qu'ils soient évalués par un clinicien **en moins de 72 heures**.



ZONES ET ACTIVITÉS

Les nouveautés et différentes zones présentes en 2019 :

- ⊞ Zone détente : yoga, étirement et essentrics
- ⊞ Zone d'initiation : cours de spinning
- ⊞ Zone VIP : espace réservé (incluant un bar et un service traiteur)
- ⊞ Zone familiale : espace réservé aux familles incluant des activités pour les tout petits



Les participants du Défi Douglas ont un accès illimité dans toutes les zones d'activités offertes.



FAITES ÉQUIPE AVEC NOUS



Inscrivez-vous ici:

[https://www.cognitofrms.com/
TriathlonInternationalDeMontreal1/
DefiDouglas2019](https://www.cognitofrms.com/TriathlonInternationalDeMontreal1/DefiDouglas2019)

Sophie Claivaz-Loranger

Coordonnatrice Générale, marketing et experience-client

514.774.8813

sophie.claivaz-loranger@triconsport.com

montreal.triathlon.org

