



Amies sportives, Amis sportifs,

Vous voulez participer à une activité sportive qui fait du bien à votre cœur tout en douceur pour vos articulations ? Vous aimerez le **Marathon Roller du Canada en relais par équipe**.

Cet événement, organisé par VRL Le club partenaire de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal, aura lieu le 7 septembre 2019 à Blainville sur la piste de PMG Technologies. VRL, club de roller de Laval, fondé en 1981, donne des cours de patins à roues alignées et organise des compétitions depuis plus de 15 ans. La Fondation de l'ICM recueille des fonds pour la lutte contre les maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité à l'échelle mondiale.

Nous vous proposons de participer en équipe au Marathon Roller du Canada et de collecter des fonds pour contribuer au financement de projets et recherches de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Les équipes participantes réalisent un marathon ou un semi-marathon en patin à roues alignées en relais. Les participants auront ainsi l'occasion de s'engager dans un projet sportif collectif motivant, de construire entre eux des liens d'équipe et d'atteindre des objectifs individuels de performance sportive.

Votre collecte de dons sera remise en totalité à la Fondation de l'ICM via son programme Cours pour le Cœur. Vos proches, amis et collègues pourront également vous encourager en participant financièrement à votre collecte de dons. Chaque participant qui aura collecté 200 \$ et plus de dons verra son inscription remboursée par la Fondation de l'ICM.

Le comité organisateur de VRL Le club souhaite guider les équipes dans leur préparation à cette compétition pour la satisfaction de tous et le succès de l'événement. Les entraîneurs de VRL organiseront des séances de cours et entraînements de roller. De plus, un guide de préparation sera fourni à chaque équipe et une sortie de groupe avec toutes les équipes sera organisée au Circuit Gilles-Villeneuve.

Pendant le Marathon Roller du Canada, vous aurez la possibilité de côtoyer les meilleurs patineurs canadiens et de nombreux patineurs élite internationaux qui réaliseront le marathon en individuel.

Plusieurs trophées seront attribués dont un à l'équipe la plus rapide au marathon et au semi-marathon, et un autre à l'équipe qui aura amassé le montant de dons le plus élevé pour la Fondation de l'ICM.

Nous vous encourageons à trouver un nom d'équipe motivant qui représente votre dynamisme et à créer un chandail d'équipe pour la course pour renforcer la cohésion de votre équipe.

En participant au Marathon Roller du Canada et Cours pour le Cœur, vous pourrez combiner de la meilleure façon envie de bouger et générosité !

Vous trouverez, ci-après, un dossier précisant le forfait proposé aux équipes, les contacts et liens utiles, ainsi que les modalités d'inscription. Nous restons à votre disposition pour répondre à toutes questions éventuelles.

Sportivement vôtre,

Le comité organisateur du Marathon Roller du Canada

Marathon Roller du Canada Le 7 septembre 2019

Par VRL Le club, partenaire de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Inscription corporative par équipe

Événement :	Marathon Roller du Canada 1 ^{re} édition
Date de l'événement :	7 septembre 2019
Lieu :	Piste de PMG Technologies à Blainville
Votre contact :	Carole Dumas (carole@vrilleclub.com)
Site web:	http://www.marathonroller.com
Club organisateur :	VRL Le club



VRL Le club
450-664-1917, poste 602
info@vrilleclub.com
www.vrilleclub.com

Description de l'événement

Le Marathon Roller du Canada, organisé par VRL Le club, est la plus importante compétition de patin à roues alignées au Canada, autant par le nombre de participants attendus que pour le niveau des patineurs élite. Cette année, de nombreux patineurs internationaux ont déjà confirmé leur intérêt à participer à la compétition. De plus, les meilleurs patineurs canadiens sont attendus en vue de concourir pour le titre de Champion canadien du Marathon Roller.

Une grande place est donnée aux patineurs récréatifs, de tous âges et de tous niveaux. Une catégorie spécifique est créée pour les patineurs qui participeront en équipe.

Marathon Roller du Canada partenaire de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal (Fondation de l'ICM)

Marathon Roller du Canada, partenaire de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal, a préparé un forfait avantageux pour les équipes et les encourage à récolter des dons pour la Fondation de l'ICM.

Les fonds recueillis dans le cadre du programme Cours pour le Cœur servent à financer les projets innovants et prioritaires de l'ICM, ainsi que les recherches qui permettent de lutter contre les maladies cardiovasculaires. En participant à ce programme, vous courez donc pour votre propre santé cardiovasculaire, mais aussi pour celle des autres.

Objectif de la course corporative par équipe

Que chaque participant ait du plaisir en toute sécurité dans le respect de ses objectifs de performance personnels tout en contribuant à la réussite du défi collectif que l'équipe s'est fixé.

Pourquoi s'inscrire en équipe ?

- Créer une cohésion d'équipe (*team building*).
- Relever un défi sur une distance qui pourrait se faire difficilement en individuel.
- Créer une source de motivation pour bouger et faire du patin à roues alignées.
- S'entraîner en groupe et découvrir les parcs et pistes cyclables de sa région.

- Prendre sa santé en main avec la pratique du patin à roues alignées qui favorise l'activité cardiovasculaire, la force et l'endurance, tout en douceur pour les articulations.
- Participer à une cause caritative telle que celle de la Fondation de l'ICM.

Public visé

- Patineurs à roues alignées qui possèdent ses propres patins à roues alignées et protections.
- Bons patineurs sur glace qui souhaitent découvrir le patin à roues alignées.
- Patineurs à l'aise sur ses patins à roues alignées et autonomes.
- Nombre de participants par équipe limité à 7.
- Nombre illimité d'équipes par entreprise.

Règles et épreuves accessibles aux équipes

- Le port du casque est obligatoire. Les équipements de protection (poignets, coudes, genoux) sont fortement recommandés.
- Un couloir spécifique est dédié aux patineurs qui concourent en équipe.
- La distance totale choisie se fait en relais.
- Chaque participant doit faire au moins 1 tour de piste, soit environ 3 km.
- Les relais se font dans une zone précise et bien identifiée.
- Un patineur peut faire plusieurs relais dans la course.

Distance	Nombre de tours	Nombre de participants par équipe
Semi-marathon : 21 km	7	4 à 7 maximum
Marathon : 42 km	14	4 à 7 maximum

Remise des prix / trophées

- Un trophée sera remis à l'équipe la plus rapide pour chacune des distances. Une commandite gratuite lui sera offerte pour le Marathon Roller du Canada 2020.
- Un trophée sera remis à l'équipe la plus généreuse, c'est-à-dire qui aura amassé le plus haut montant de dons pour la Fondation de l'ICM.
- Le nom de l'entreprise la plus généreuse sera inscrit sur le « trophée Corporatif » du Marathon. Ce trophée sera conservé un an dans l'entreprise puis remis en jeu en 2020.

Contenu du forfait d'inscription en équipe ¹

Avant la course

- Mai et juin 2019 : 2 à 3 séances de patin à roues alignées avec l'équipe d'entraîneurs de VRL Le club. Pour faciliter l'apprentissage, les participants seront répartis par niveau selon les critères du club.
- Mi-juin 2019 : Remise d'un guide de préparation à la course incluant entre autres nos conseils pour la préparation cardiaque, l'endurance et la préparation musculaire.
- Fin juin 2019 : Rencontre de toutes les équipes au Circuit Gilles-Villeneuve pour un tour d'entraînement de 4,3 km. Ensuite, chaque équipe sera libre de poursuivre l'entraînement et de planifier sa stratégie de course.
- Fin août 2019 : Courriel de rappel incluant des conseils pour les derniers préparatifs.

¹ Le contenu du forfait est sujet à changement.

Le jour de la course

- Accueil des participants au kiosque Cours pour le Cœur.
- Remise au capitaine des équipes d'une trousse incluant :
 - les dossards et les puces électroniques de chronométrage,
 - un chandail du Marathon pour chaque participant.

Après la course

- Photo de votre groupe prise par un professionnel et remise en version numérique.
- Si plusieurs groupes de votre entreprise se présentent à la ligne de départ, une photo globale sera aussi prise en souvenir de cet événement.
- Retour au kiosque Cours pour le Cœur pour une collation.
- Remise des trophées et annonce du montant des dons recueillis pour la Fondation de l'ICM.
- Séance d'autographes avec les champions canadiens et internationaux de patin.
- Évaluation et retour d'expérience.

Tarifs et inscription

Distance	Tarif par participant selon la date d'inscription		
	Avant le 30 juin	Avant le 31 juillet	Avant le 8 août
Semi-Marathon : 21 km	30 \$	45 \$	55 \$
Marathon : 42 km	40 \$	55 \$	65 \$

L'inscription se fait via le site Internet du [Marathon Roller du Canada](http://www.marathonroller.com) :

<http://www.marathonroller.com>

- Le capitaine crée dans un premier temps l'équipe et note le nom de l'entreprise, association ou groupe représenté, la distance à parcourir, le nom de l'équipe, le nom de chacun des participants, leur courriel et objectif de collecte de dons.
- Chaque équipier recevra un courriel avec un lien l'invitant à s'inscrire au Marathon Roller du Canada.
- Une fois son inscription payée, un courriel est adressé au participant pour confirmer son inscription et justifier son paiement.
- Date limite d'inscription des équipes : **7 août 2019** à 23h59.

Collecte de dons au profit de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal

- Chaque équipe se fixe un objectif de collecte de dons.
- Les dons se font via le site Internet dédié Cours pour le Cœur.
- Le capitaine doit d'abord s'inscrire en tant que capitaine d'équipe via la plateforme [Cours pour le Cœur](#) en choisissant **Marathon Roller Canada** dans la liste déroulante des courses. Le capitaine invite ses coéquipiers dans le 'centre du participant' à rejoindre son équipe.
- Chaque participant doit donc utiliser ce lien reçu du capitaine pour s'inscrire et personnaliser sa propre page de collecte de dons. Il est important d'utiliser ce lien pour vous assurer de faire partie de l'équipe.
- En équipe et individuellement, sensibilisez votre entourage à la première cause de décès au monde.
- Pour chaque participant ayant amassé 200 \$ et plus, la Fondation de l'ICM rembourse les frais d'inscription à la course.
- Les dons faits à une équipe seront redistribués également entre les membres de l'équipe. Par exemple, si vous êtes 4 personnes au sein d'une équipe qui reçoit un don de 100 \$, la collecte individuelle de chaque coéquipier recevra un montant de 25 \$.