

SUTTON

en cœur



GUIDE PARTICIPANTS

Détails importants

Samedi 15 février
Mont Sutton

Adresse :
Mont Sutton
671 Rue Maple, Sutton, QC J0E 2K0

en soutien à la



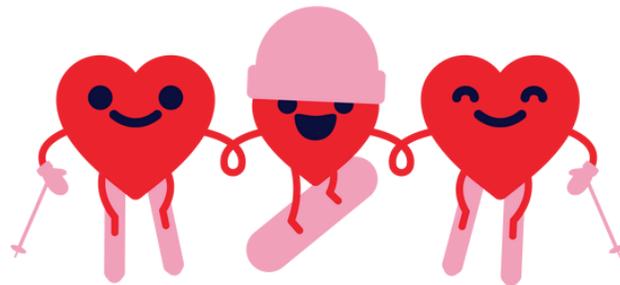
**fondation
en cœur**

Chère participante / Cher participant,

C'est CE SAMEDI 15 février qu'a lieu la 3^e édition de Sutton En Cœur présentée par LA sun life, Morency Société d'Avocats & tanguay ! Nous avons hâte de vous accueillir au Mont Sutton !

OBJECTIF

Nous sommes près de notre objectif de **200 000 \$** pour Sutton En Cœur, aidez-nous à l'atteindre pour les enfants malades du cœur et leur famille !! N'hésitez pas à faire appel à vos proches via les réseaux sociaux. Les dons peuvent être faits jusqu'à la fin du mois.



MATÉRIEL À PRÉVOIR

Pour garantir votre confort et sécurité tout au long de la randonnée, voici les équipements nécessaires :

- N'oubliez pas de vous habiller en couches, car les températures peuvent varier. Apportez des vêtements adaptés aux conditions météorologiques du jour.
- Il sera important de porter le foulard tubulaire et la cocarde qui vous seront offerts !
- Bouteille d'eau réutilisable et collations
- Cellulaire
- Raquettes : Les raquettes sont obligatoires pour effectuer le trajet entre le Mont Sutton et Plein Air Sutton.
- Crampons : Les crampons sont permis une fois arrivé à Plein air Sutton. Tout dépendant des conditions météo, il se peut que vos crampons soient fort utiles si la neige est glacée / tapée.
- Bâtons de marche : Ils vous aideront à maintenir votre équilibre pendant la randonnée.
- Sac à dos : Pratique pour transporter vos effets personnels et autres éléments essentiels comme vos raquettes si vous avez des crampons.

PLEIN AIR SUTTON

HORAIRE

- **8h15** -Ouverture du site de départ à la montagne du Mont SUTTON, arrivée et inscriptions de TOUS les participants (membres et non-membres du Mont Sutton).
 - Distribution des billets, des foulards tubulaires, cocardes, 1 coupon bière pour l'après-ski et informations importantes (la table d'accueil est située en face de la billetterie à l'intérieur du chalet du mont sutton).
- **9 h à 15 h:** Kiosque En Cœur au pied des pistes: roue de fortune, animation et musique ET Kiosque Morency : café, chocolat chaud pour participants
- **9 h 10** -Rassemblement des participants à la cloche centrale à l'extérieur (près des kiosques En Cœur)
- **9h15** - Mot de bienvenue par l'animatrice Patricia & consignes & explication du déroulement de la journée + explication de la chasse aux cœurs
- **9 h 20-** Prise de photos tous les participants
- **9 h 23-**Échauffement avec Jessica
- **9 H 25** - Courte présentation de la porte-parole Ingrid Falaise pour donner le coup d'envoi
- **9 h 30** - Départ des participants volet ski, planche à neige et touring
- **10 h 30 - rassemblement des participants du volet Plein Air**
- **Vers 11 h - Départ du groupe du volet Plein Air raquette.**
- **Dès 15 h 30 : Après-ski à la cafétéria DU MONT SUTTON (NOURRITURE, RAFRAÎCHISSEMENTS, ACTIVITÉS POUR ENFANTS, GROUPE DE MUSIQUE ONE LOVE, DJ, ETC.)**

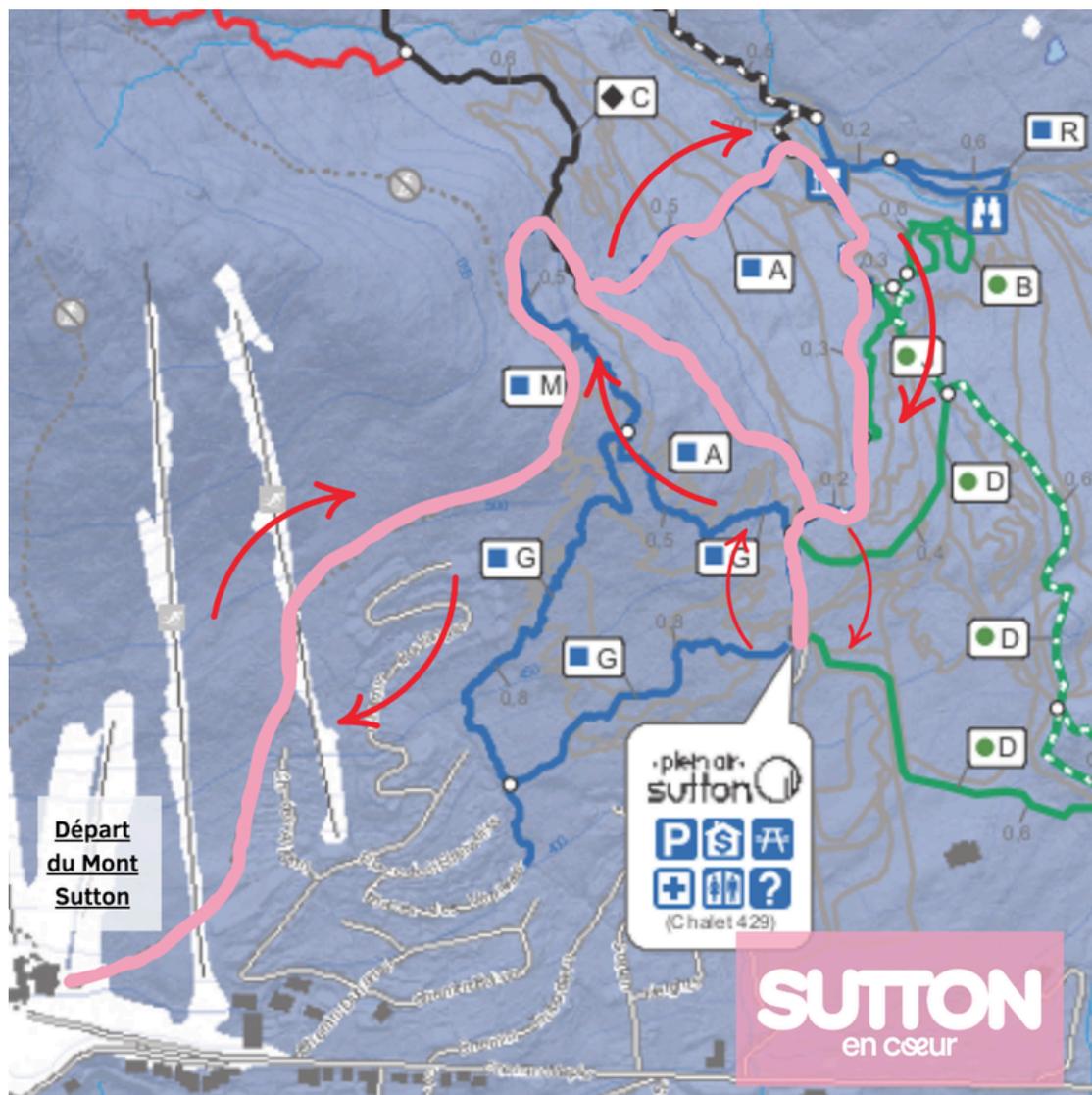
NOURRITURE

- **Collations et eau :** Il est essentiel de rester hydraté et de faire le plein d'énergie pendant l'activité. Nous vous recommandons d'emporter des collations légères et de l'eau.
- **Lunch :** Vous avez la possibilité d'apporter votre propre lunch pour une petite pause en cours de route. **SINON**, il y a un petit chalet sur le site avec des options de restauration, telles que du café, du chocolat chaud, de la soupe, etc., pour vous réchauffer après votre effort.
- **Nourriture (\$)** disponible à l'après-ski à la cafétéria du Mont SUTTON

PLEIN AIR SUTTON

INFORMATIONS PARCOURS

Le parcours est balisé et sera surveillé par des bénévoles. Toutefois, soyez attentif aux conditions météorologiques et suivez toujours les indications des guides de Plein Air Sutton.



Distance : 7.2 km

Durée estimée : 2 h - 3 h (niveau intermédiaire)

Dénivelé : 278 mètres

GUIDES SUR LE PARCOURS :

Gilles Lahaie: 514-246-3406 Silke Schmid: 514-884-2251

Responsable du volet plein air (si vous avez besoin d'assistance ou d'Une navette sur place: Annie Brissette : 514 998-4540

RÉCUPÉRATION DES BILLETS ET ACCUEIL

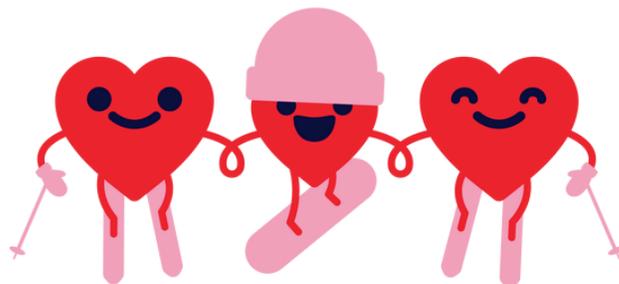
·Inscriptions pour tous les participants inscrits à la journée de ski (membres et non-membres du Mont Sutton) à la table d'inscriptions pour la remise de : **La table d'accueil est à l'intérieur du chalet principal, en face de la billetterie DU MONT SUTTON.**

- Billets de remontée ou pour le volet plein air si applicable*
- Foulard tubulaire
- Cocarde
- 1 coupon pour 1 bière Carlsberg lors de l'après-ski
- Informations diverses

*Pour les membres du Mont Sutton, prendre note qu'aucun billet ne sera remis. SVP n'oubliez pas votre carte de membre.

Les frais d'inscriptions sont pour tous ceux et celles qui participent à l'événement.

La Fondation En Cœur est un organisme à but non lucratif et une telle organisation d'événement engendre plusieurs coûts. Notre objectif est de redonner aux familles d'enfants malades du cœur.



CHASSE AUX CŒURS

Une chasse aux cœurs à été organisée sur les pentes. (EXCLUSIVEMENT SUR LES PISTES DU MONT SUTTON)

INSTRUCTIONS:

- Utilisez votre téléphone pour numériser un code QR.
- S'il s'agit de votre 1er code QR, vous devrez sélectionner votre équipe d'abord.
- Si vous avez des questions, rendez-vous à la table d'information à l'intérieur du chalet.
- Chasse aux cœurs volet enfants: Rendez-vous à la table d'information à l'intérieur du chalet afin d'obtenir votre coupon et ainsi récolter les collants.

CONSIGNES

- Beau temps, mauvais temps l'événement aura lieu !
- Petits et grands, feront du ski, de la planche à neige, du ski de randonnée OU OU DE LA RAQUETTE pour une période de 6 heures (TEMPS APPROXIMATIF NON-OBLIGATOIRE), seul(e) ou en équipe de 2 à 6 participants(es). Le but est de faire de l'activité physique et amasser des fonds pour les enfants malades du cœur et leur famille !
- L'événement se veut convivial et non compétitif. Il n'y a pas de dossards, de relais ou de puces.
- Il n'est pas obligatoire d'avoir un participant en tout temps sur les pistes, l'objectif est d'avoir du plaisir !
- Nous vous invitons à la prudence en tout temps.
- Respectez tous les skieurs.
- Jetez vos déchets aux endroits indiqués.

TIRAGE

Ne manquez pas l'occasion de gagner de superbes prix!

- Un séjour en Van offert par Bromont Campervan
- Une loge pour Disney On Ice
- Une paire de skis Fisher gracieuseté de Lanctôt
- Deux billets aller-retour en classe économique pour toute destination régulière d'Air Canada en Amérique du Nord

****Certaines conditions et périodes de restrictions s'appliquent.**

Les billets de tirage seront en vente sur place (À L'INTÉRIEUR DU CHALET PRINCIPAL) au coût de 20 \$ chacun, exclusivement pour les participants du Sutton En Cœur 2025

BOUTIQUE EN CŒUR

DANS LE CHALET EN FACE DE LA BILLETTERIE

Des articles promotionnels aux couleurs de la Fondation En Cœur seront disponibles pour achat. Vous pourrez payer avec carte débit, crédit ou comptant.

- Crewneck officiel
- Tuques ECOGRIFFE adulte ou enfant
- Foulard tubulaire
- Casquette CIELE
- Sac Poches & Fils
- Bas Robin des Bas

ACCÈS & STATIONNEMENT

Mont Sutton

Adresse: 671 Rue Maple, Sutton, QC J0E 2K0

Le point de rencontre est à l'intérieur du chalet principal, en face de la billetterie

Des bornes électriques sont disponibles

Prévoyez à l'avance votre déplacement. Choisissez parmi l'un des nombreux stationnements qui se trouvent à divers endroits sur la montagne :

<https://montsutton.com/nous-joindre/stationnement/>

PARCOURS

- Toutes les pistes et zone famille sont accessibles pour l'événement (SOUS RÉSERVE DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES)
- Il n'y aura pas de dossards ou puces, ni de temps calculé. Par contre, vous pouvez ajouter votre activité à Strava de façon symbolique ! :
<https://www.strava.com/clubs/suttonencoeur>

NOURRITURE

- 9 h 30 à 15 h : café et chocolat chaud disponible au kiosque En Cœur AU BAS DES PISTES
- 11 h à 20 h 30: N'oubliez pas la poutine officielle de l'événement AU CHALET PRINCIPAL ET CHALET ALT 840M AU MONT SUTTON
- Dès 15 h 30 : Après-ski à la cafétéria. En plus de la bière gratuite, possibilité d'acheter d'autres consommations alcoolisées au bar Petit Tucker ainsi que de la nourriture à la cafétéria.

PREMIERS SOINS

Les patrouilleurs du Mont Sutton seront sur les pistes et au chalet principal

La Fondation En Cœur souhaitait vous remercier de votre grande implication ainsi que de votre générosité auprès de notre cause qui est de soutenir les enfants malades du cœur et leur famille. Les dons seront acceptés même après l'événement.

À samedi !

-L'équipe de la Fondation En Cœur



**fondation
en cœur**