

## DÉFI DOUGLAS GROUPE COPLEY



TRIATHLON - DUATHLON

DIMANCHE 13 AOÛT 2017

NATATORIUM DE VERDUN

6500, boulevard LaSalle  
Montréal, QC H4H 2S9



Douglas

INSTITUT MENTAL HEALTH  
UNIVERSITAIRE EN UNIVERSITY  
SANTÉ MENTALE INSTITUTE  
FONDATION FOUNDATION

## RELEVONS LE DÉFI ENSEMBLE POUR LA SANTÉ MENTALE

Le Défi Douglas - Groupe Copley est de retour pour une 3<sup>ème</sup> édition en collaboration avec Triathlon de Verdun - Desjardins, le challenge urbain le plus connu du circuit de Triathlon Québec ! Joignez-vous aux 1 200 athlètes encouragés par des milliers de spectateurs.

### TRIATHLON



NAGE : 750 M (en eau libre)



VÉLO : 20 KM



COURSE : 5 KM

### DUATHLON



COURSE : 5 KM



VÉLO : 20 KM



COURSE : 2,5 KM

Participez individuellement, créez votre propre équipe ou rejoignez-en une !

### INSCRIPTION

« Lève-tôt » : Jusqu'au 13 juin 2017

Triathlon or Duathlon

Un (1) participant : 90 \$

Équipe de deux (2) : 135 \$

Équipe de trois (3) : 157 \$

Régulier : 14 juin - 8 août 2017

Triathlon or Duathlon

Un (1) participant : 100 \$

Équipe de deux (2) : 150 \$

Équipe de trois (3) : 175 \$

#### Inclus dans les frais :

- Inscription à l'évènement
- Programme d'entraînement
- Conférence (date à venir)
- Lunch pendant l'évènement
- Médaille pour tous les participants
- Maillot technique et plus !

Chaque participant est encouragé à amasser 500 \$

### NOUVEAU : FORFAIT CORPORATIF

Faites commander votre équipe par votre employeur!

1 500 \$\* pour une équipe de trois (3) max.

\*Inclus : frais d'inscription et objectifs de collecte de fonds.

## Comment appuyer le Défi Douglas?



### INSCRIVEZ-VOUS

Montrez votre appui à la recherche en santé mentale ! Relevez le défi seul ou recrutez des collègues ou des amis pour former votre équipe !



### COMMANDITEZ

Faites un don en argent, en produits ou services à titre d'entreprise, ou formez et soutenez votre propre équipe corporative.



### APPUYEZ UN PARTICIPANT/ÉQUIPE

Aidez un participant ou une équipe à atteindre ou dépasser leur objectif de collecte de fonds.



### DONNEZ

Contribuez à la mission de la Fondation Douglas et soutenez la recherche en santé mentale et les soins aux patients.



### SOYEZ BÉNÉVOLE

Prenez part à l'aventure en orientant et encourageant les participants, mais aussi en gérant les stations de nourriture, les activités du kiosque et plus !

Pour plus d'informations, visitez :  
[fondationdouglas.qc.ca](http://fondationdouglas.qc.ca)  
ou contactez **Caroline Apollon**  
Directrice du développement  
(514) 761-6131 p. 2761  
[caroline.apollon@douglas.mcgill.ca](mailto:caroline.apollon@douglas.mcgill.ca)

## La maladie mentale touche tous les canadiens



1 personne sur 5 sera personnellement touchée par la maladie mentale au cours de sa vie.

Chaque jour au pays, 11 personnes en moyenne se suicident.

Une fois la dépression diagnostiquée, 80% des personnes malades recevant de l'aide peuvent reprendre leurs activités habituelles.

## Pourquoi soutenir le Douglas?

PARCE QUE NOUS COMBATTONS LA MALADIE MENTALE SUR TOUS LES FRONTS :

→ en menant des recherches novatrices grâce à notre Centre de recherche de classe mondiale

→ en offrant des soins aux patients et des traitements de pointe, souvent uniques au Québec

→ en sensibilisant la population aux problèmes de santé mentale et en déstigmatisant la maladie



@DefiDouglas  
@FondationDouglas



@FdnDouglas  
#DefiDouglas