

Messages clés pour capitaines Course-marche Centraide 2025

La Course-marche Centraide est l'événement incontournable de l'année et toutes les raisons sont bonnes pour y participer :

- Bouger en équipe
- Consacrer du temps à son bien-être
- Tisser des liens avec nos collègues des autres unités
- Contribuer ensemble à une grande cause, dans le plaisir !

Il s'agit de l'événement qui lance officiellement la campagne Centraide de la Ville et qui s'adresse à tous les membres du personnel, aux personnes élues et retraitées.

L'objectif de notre service est d'atteindre **XXX\$** avec **XX** personnes participantes.

Il y a trois manières de participer à la Course-marche :

Défi présentiel : pas de moteur, juste du cœur !

En rafale :

- Jeudi 2 octobre en fin de journée au parc Jean-Drapeau, à quelques pas de la station de métro
- 5 km de course (chronométrée!) et 3 km de marche sur le circuit Gilles-Villeneuve, incluant un détour dans les mosaïcultures
- Remise d'un foulard de course à l'effigie de la Ville et de Centraide aux personnes participantes sur place.

Déroulement

15 h 45-16 h	Ouverture du site
17 h (heure exacte à confirmer)	Départ de la course et de la marche
18 h 30	Fin de l'événement

Plus de détails seront ajoutés sur le site de l'événement : [Course-marche Centraide](#)

Prix de lancement : 28 \$ jusqu'au 10 août et 33 \$ par la suite. Fermeture des inscriptions le 19 septembre pour la course et 26 septembre pour la marche.

Vous souhaitez participer autrement? [Inscrivez-vous](#) en tant que bénévole!

Défi virtuel : 5 heures d'activités physiques en 15 jours

Vous êtes invités à accomplir un minimum de 5 heures d'activités physiques sur une période de 15 jours ! Seul ou en équipe, il vous est possible de marcher, courir, nager, pédaler et plus

encore du 11 au 25 octobre. Vous avez jusqu'au 25 octobre pour vous [inscrire](#) au tarif de 22 \$ par personne.

Une Course-marche dans notre service/unité/arrondissement est prévue le **XX octobre**, inscrivez-vous en grand nombre.

Défi combiné : pour un maximum de plaisir !

En réalisant les deux défis, vous profitez d'un tarif préférentiel tout en intégrant de saines habitudes de vie. [Inscription aux deux défis](#) : tarif de 45 \$ jusqu'au 10 août

Faites-vous encourager par vos proches!

Saviez-vous que si 2 000 personnes s'inscrivent à la Course-marche Centraide et se font encourager par leurs proches pour 20 \$, nous dépasserons l'objectif de 100 000 \$?

Invitez vos proches à vous encourager en faisant un don pour soutenir la cause de Centraide!

Comment faire :

- Créez votre profil personnalisable lors que votre inscription à la Course-marche et partager-le à vos proches
- Date limite pour recueillir des dons : 25 octobre prochain.

Un reçu d'impôt sera émis pour une personne qui vous encouragera pour un don de 20 \$ et plus. Important, le coût d'inscription aux défis n'est pas considéré comme un don par l'Agence du Revenu du Canada.

Boîte à outils

Consultez la [boîte à outils](#) disponible pour les personnes participantes, notamment :

- Programme d'entraînement
- Document sur l'échauffement et le retour au calme
- Conseils et propositions de messages afin de sensibiliser vos proches à vous encourager
- Liste des capitaines

Pour plus d'information concernant Centraide, consultez le site web [À go, on Centraide | Centraide du Grand Montréal](#)

À go, on se rassemble !

Votre capitaine !