

## LE DÉFI DOUGLAS

DÉFI DOUGLAS – 1<sup>ER</sup> TRIATHLON  
DIMANCHE 9 AOÛT 2015  
NATATORIUM DE VERDUN  
DANS LE CADRE DU  
18<sup>E</sup> TRIATHLON DE VERDUN

NATATION : 750 M; CYCLISME : 20 KM;  
COURSE À PIED : 5 KM



LE DÉFI  
Douglas

Participez au tout premier triathlon **Le Défi Douglas** en collaboration avec le Triathlon de Verdun, le rendez-vous sportif le plus rapide et le plus reconnu sur le circuit de Triathlon Québec! Joignez-vous à quelques 1 200 athlètes encouragés par des milliers de spectateurs.

Dépassez-vous et osez **Le Défi Douglas** : 750 m de natation en eau libre, 20 km de vélo et 5 km de course à pied.

Relevez ce défi qui permettra tant aux triathlètes aguerris qu'à ceux qui ont toujours voulu essayer cette discipline, en format sprint individuel ou en équipe, de témoigner leur appui à la recherche pour la santé mentale. Si l'idée de faire un triathlon seul vous intimide, recrutez des collègues ou amis afin de vous bâtir une équipe – cette expérience sera inoubliable et vous aidera à tisser des liens plus solides, de garder le cap sur un but commun et surtout à vous mettre en forme!

### INSCRIPTION

100 \$ sprint individuel; 150 \$ par équipe de deux (2); 200 \$ par équipe de trois (3).

[www.fondationdouglas.qc.ca](http://www.fondationdouglas.qc.ca)

LE DÉFI DOUGLAS  
THE DOUGLAS TRIATHLON CHALLENGE

### Inclus dans les frais d'inscription:

- Inscription au Triathlon de Verdun /Défi Douglas
- Programme d'entraînement
- Cocktail pré-événement le jeudi 6 août à 17 h
- Brunch gastronomique après l'événement
- Médaille pour tous les participants
- Chandail technique de l'événement pour tous les participants

### ALLIER SANTÉ ET GÉNÉROSITÉ!

**Chaque participant s'engage à amasser 500 \$ par triathlète ; 1000 \$ par équipe de deux (2); 1500 \$ par équipe de trois (3) qui seront versés à la Fondation Douglas pour la prévention, le traitement et la recherche en santé mentale.**

Plus précisément, les fonds recueillis donneront un soutien crucial à nos équipes d'experts tant en recherche clinique qu'en recherche fondamentale. Nos chercheurs sont la clé qui nous permettra de trouver de meilleurs diagnostics et surtout des traitements pour les maladies mentales. Sans eux, il n'y a ni progrès, ni espoir. Investissez en santé mentale en vous inscrivant au Défi Douglas – vous changerez plus d'une vie!

Pour vous inscrire, soutenir un triathlète, une équipe ou plus d'information:

**Caroline Apollon**

Fondation Douglas - (514) 761-6131 poste: 2761  
[caroline.apollon@douglas.mcgill.ca](mailto:caroline.apollon@douglas.mcgill.ca)

**Nadia Cesaratto**

Membre du CA - (514) 241-4219  
[ncesaratto@gmail.com](mailto:ncesaratto@gmail.com)