



Bonjour info,

Le retour du beau temps et l'allègement des mesures sanitaire nous donne du vent dans les voiles et bien qu'il soit important de rester prudent, c'est le cœur léger et plein d'espoir que **nous vous invitons à participer au défi 21k de Montréal, au profit des jeunes diabétiques de type 1, sous la bannière de Fred, la Fondation Ressources pour les Enfants Diabétiques.**

De retour **en mode hybride**, cet incontournable rassemblement sportif est le moment idéal pour vous dépasser au nom d'une cause qui vous tient à cœur.

**L'an dernier, vous avez et votre participation au à fait toute la différence !
Votre équipe à courageusement amassé \$ pour soutenir la mission de Fred.**

Relevez le défi à l'endroit de votre choix du 24 mars au 24 avril ou rejoignez une communauté de sportifs engagés **au Parc Jean drapeau le 23 et 24 avril** et faites un geste concret pour les jeunes DT1 !

1...2...3... À vos baskets !
Pourrons-nous compter sur vous ?

L'équipe de **Fred**



**Course
virtuelle**
du 24 mars au 24 avril

21K
10K
5K
1K
*Course des enfants

En personne

le 23 et 24 avril

21K
10K
5K
1K

*Course des enfants

Vous ne pouvez pas participer cette année ?

Soutenez nos jeunes et faites un don



Comment participer au défi ?

Pour débuter, vous devrez vous inscrire à la plateforme de Race Roster.

Sélectionnez l'épreuve qui vous interpelle le plus et complétez le formulaire jusqu'à la section **Équipe**.

Sélectionnez :

"Oui, je souhaite rejoindre une équipe générale existante ou une équipe de collecte de fonds du Défi caritatif"

Ensuite, sélectionnez :

"Équipe du Défi caritatif/Charity Challenge Fundraising Team"

Pour finir, sélectionnez :

"Fred, Fondation Ressources pour les enfants diabétiques" dans la liste d'équipes qui vous est proposé.

Vous pouvez aussi choisir de créer votre propre équipe au profit de la fondation !

Dès que votre inscription est complétée, débutez votre entraînement et votre collecte de fonds auprès de votre entourage en soutien à la mission de Fred et partagez avec nous vos accomplissements sur les réseaux sociaux avec le mot clé [#JeCoursPourFred](#) et/ou en utilisant l'identifiant [@diabete-enfants](#) sur Facebook et Instagram.

*Les frais d'inscription sont des frais administratifs mis en place par cette course fédérée. Aucun reçu d'impôt n'est donc remis puisqu'ils ne font pas office de don.



Je cours pour Fred !

Fred unit les coureurs

Rejoignez une communauté de coureurs engagés comme vous sur le STRAVA de **Fred** et restez motivé tout au long de votre entraînement !



Joindre le STRAVA de Fred



La Fondation Ressources pour les enfants diabétiques | 6855, rue de l'Épée, Bureau 302, Montréal, H3N 2C7 Canada

[Se désabonner info@diabete-enfants.ca](mailto:info@diabete-enfants.ca)

[Mettre à jour mon profil](#) | [About Constant Contact](#)

Envoyé par info@diabete-enfants.ca en collaboration avec



Try email marketing for free today!

