

# Cahier du participant

5 mai 2019

La chiropratique,  
ça marche... et ça court!

Rejoignez-vous à notre équipe lors du **Demi-Marathon de Lévis** pour **marcher ou courir 5, 10 ou 21,1 km** tout en amassant des fonds pour une bonne cause!



DOMINIQUE DUFOUR  
CLINIQUE CHIROPATIQUE

Les dons amassés iront aux **Fondations de la Maison Michel-Sarrazin et Petits bonheurs d'école**

**L'objectif est d'atteindre:**  
200\$ par participant  
10 000\$ pour l'équipe!

**DEMI — MARATHON**  
LÉVIS

FONDATION  
DE LA MAISON  
Michel



Sarrazin



Fondation  
**Petits bonheurs d'école**  
un soutien à l'enfance

# La Chiropratique, ça marche... et ça court!

Depuis plusieurs années, Dre Dominique Dufour et son équipe participent à un événement sportif dans le but d'amasser des fonds pour des causes de la grande région de Québec. Ces fonds sont joints à ceux amassés par le comité organisateur du tournoi de golf le Filles Open, sur lequel Dre Dominique Dufour s'implique bénévolement depuis déjà plus de 10 ans.

Cette année, son équipe *La chiropratique, ça marche... et ça court!* participera aux épreuves du **Demi-marathon de Lévis**. Joignez-vous à elle à la marche ou à la course pour relever ce défi tout en recueillant des dons qui iront à la **Fondation de la Maison Michel-Sarrazin** et à la **Fondation Petits bonheurs d'école**.

Des tarifs d'inscription  
abordables



<b>5 km</b> 10 ans et + : 40\$ + taxes 65 ans et + : 36\$ + taxes
<b>10 km</b> 10 ans et + : 60\$ + taxes 65 ans et + : 58,50\$ + taxes
<b>21,1 km</b> 14 ans et + : 65\$ + taxes 65 ans et + : 58,50\$ + taxes

## Des services offerts pour bien vous préparer

**Soins chiropratiques**  
Santé de votre colonne vertébrale

**Nutrition**  
Plan alimentaire adapté

**Yoga**  
Exercices spécifiques

**Préparation mentale**  
Plan d'action individuel

# Inscription en 3 étapes

Nous pouvons faire  
ces étapes avec vous!

## 1) SIGNER DEUX DOCUMENTS

- Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique
- Formulaire d'acceptation de modalités

## 2) S'INSCRIRE À UNE ÉPREUVE

Se rendre sur: [www.jecoursqc.com/demi-marathon-levis/epreuves](http://www.jecoursqc.com/demi-marathon-levis/epreuves)

- Cliquer sur JE M'INSCRIS, puis suivre les instructions.
- Le nom du club ou groupe est: **La chiropratique... ça marche et ça court!**

**IMPORTANT: LORS DE VOTRE INSCRIPTION EN LIGNE,  
NE FAITES PAS VOTRE DON IMMÉDIATEMENT !**

**La procédure pour les dons est expliquée à l'étape 3.**

## 3) AMASSER DES DONS

*Il est suggéré à chaque participant d'amasser un minimum de 200\$ de dons afin d'atteindre l'objectif global.*

### **Par argent ou chèque:**

- Remplir le formulaire de dons.
- Y indiquer si vous souhaitez un reçu d'impôt (si 20\$ et +).

### **Par carte de crédit:**

- Se rendre sur: [www.chiropratquecamarcheetcacourt.com](http://www.chiropratquecamarcheetcacourt.com)
- Suivre les instructions.

Un grand merci  
pour votre  
participation!

FONDATION  
DE LA MAISON  
Michel  Sarrazin



**Fondation**

**Petits bonheurs d'école**

un soutien à l'enfance