



# GUIDE DU PARTICIPANT COURIR POUR LEUCAN



Édition 2018



## TABLE DES MATIÈRES

	<u>Pages</u>
TABLE DES MATIÈRES .....	2
MOT DE BIENVENUE .....	3
HISTOIRE DE THÉO, NOTRE ENFANT PORTE-PAROLE .....	4
MOT DE LA MAMAN DE THÉO .....	4
QU'EST-CE QUE COURIR POUR LEUCAN .....	5
DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ .....	6
L'ABC D'UNE COLLECTE DE FONDS .....	7
OUTILS DE COLLECTE DE FONDS .....	9
COMMENT AMASSER PLUS DE DONS ? .....	9
ASTUCES ET CONSEILS   GUIDE D'UTILISATION DU SITE WEB .....	10
RÈGLEMENTS .....	14



## MOT DE BIENVENUE

Bonjour à vous,

Tout d'abord, au nom des enfants atteints de cancer, des familles et de l'équipe de Leucan Laurentides-Lanaudière, nous vous remercions de votre engagement envers l'Association par votre participation à la 5<sup>e</sup> édition de Courir pour Leucan Mirabel.

Ce petit guide est là pour vous informer sur le fonctionnement de la course et vous guider dans votre collecte de fonds. Nous vous invitons à prendre connaissance de ce document puisqu'il contient pratiquement toutes les réponses à vos questions. 😊

Toutefois, si vous n'avez toujours pas trouvé de réponse à vos questions, vous pouvez communiquer avec nous au 450 437-2090 ou par courriel à [laurentides-lanaudiere@leucan.qc.ca](mailto:laurentides-lanaudiere@leucan.qc.ca). L'équipe de Leucan est là pour vous soutenir!

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre collecte de fonds et dans votre entraînement.

À bientôt,

*L'équipe de Leucan Laurentides-Lanaudière*



201, boulevard du Curé-Labelle, suite 303  
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2X6  
Téléphone : 450 437-2090 | Télécopieur : 450 437-2097  
Sans frais : 1-877-353-8226  
[laurentides-lanaudiere@leucan.qc.ca](mailto:laurentides-lanaudiere@leucan.qc.ca)

## FAMILLE - PORTE-PAROLE

Famille de Thomas Lamoureux

En la mémoire de Thomas Lamoureux, décédé le 29 octobre 2016 d'un neuroblastome stade 4.





## QU'EST-CE QUE COURIR POUR LEUCAN?

D'un simple entraînement à un défi personnel, une activité familiale ou une activité de *team building*, Courir pour Leucan est un défi sportif axé sur la course s'adressant aux coureurs de tous les niveaux. Plusieurs parcours individuels ou en groupe sont disponibles.

Au-delà de la course et de la collecte de fonds, Courir pour Leucan se veut aussi un geste de solidarité envers les familles dont l'enfant est atteint de cancer, leur démontrant qu'ils ne sont pas seuls dans leur combat. Chaque kilomètre est un pas vers la santé.

Plusieurs choix de distance sont offerts pour les personnes de tout âge, en solo ou en équipe :

- Course/marche de 20, 10, 5 et 3 km;
- Course/marche des petites coccinelles (1 km) réservée aux enfants de 10 ans et moins.

La particularité de cette course est que chaque participant se fixe un objectif physique et aussi un objectif monétaire en amassant des fonds pour aider Leucan à poursuivre sa mission. En plus des frais d'inscription de 25 \$, la collecte de fonds minimale est de 50 \$ pour les distances de 3 et 5 km, et de 135 \$ pour les 10 et 20 km. Afin d'initier les jeunes à la philanthropie, une collecte de 5 \$ est demandée aux enfants de 10 ans et moins pour la course des petites coccinelles (frais d'inscription de 15 \$). Il n'y a pas d'âge minimum pour s'inscrire!

### **Un défi corporatif? Une activité de *team building*?**

Pour ceux et celles qui cherchent une façon dynamique de stimuler le travail d'équipe et de resserrer les liens, tout en s'amusant et en gardant la forme, c'est l'activité idéale. C'est simple, créez une équipe et inscrivez-vous.



## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Parcours	Frais d'inscription	Dons minimums	Description
1 km (enfants)*	15,00 \$	5,00 \$**	Course des petites coccinelles; réservée aux enfants de 10 ans et moins. Départ à 11 h 30.
3 km	25,00 \$	50,00 \$	Marcheurs et coureurs de tous niveaux. Départ à 10 h.
5 km	25,00 \$	50,00 \$	Marcheurs et coureurs de tous niveaux. Départ à 10 h.
10 km	25,00 \$	135,00 \$	Marcheurs et coureurs de tous niveaux. Départ à 9 h.
20 km	25,00 \$	135,00 \$	Marcheurs et coureurs de tous niveaux. Départ à 9 h.

\* Les parents pourront accompagner les enfants en bas âge.

\*\* La collecte de don pour les enfants qui participeront à la course des petites coccinelles a pour objectif d'initier les jeunes à la philanthropie.

Le départ se fera à partir du préau au Parc du Domaine Vert de Mirabel, situé au 10 423, montée Sainte-Marianne, à Mirabel le 29 septembre prochain, et ce, dès 9 h pour la course du 10 et 20 km. Chaque participant à la course ou à la marche recevra un dossard et une puce électronique permettant de mesurer sa performance. Bien que l'activité soit de nature récréative, tous les parcours sont chronométrés à l'exception de la course des petites coccinelles (1 km). Vous pouvez télécharger votre parcours en cliquant [ici](#).

L'accueil des participants se fera sous le chapiteau principal du préau, aux heures suivantes :

Parcours du 20 et du 10 km : Entre 8 h et 8 h 45

Parcours du 5 et du 3 km : Entre 9 h et 9 h 45

Parcours du 1 km (course des petites coccinelles) : Entre 10 h 30 et 11 h 15

Tous les coureurs et marcheurs recevront une trousse du participant, qui leur sera remise aux tables d'accueil.

## Du plaisir pour toute la famille

Sur place, le jour de l'événement, vous trouverez un espace « feu de camp » pour vous rassembler en équipe ou en famille, du divertissement pour les enfants, des collations et du lait au chocolat gratuit à la ligne d'arrivée pour vous récompenser! Quelques commerçants vous attendront aussi sous leur tente afin de vous serrer la pince et vous féliciter! Au plaisir de vous y voir.

## Services inclus

Équipe de premiers soins, équipe de chiropraticiens, points d'eau, goûté du coureur;

Village des participants: kiosques divers et animation pour les enfants;

Toutes les commodités du parc.

## Le goûter du coureur IGA Daigle

Une collation gracieusement offerte par IGA Daigle sera remise à tous les participants à la fin de leur parcours.

## Médailles

Une médaille sera remise à tous les participants, sans oublier les enfants pour la course des petites coccinelles de 1 km.

## Remise des dossards et des puces / Chronométrage

Votre dossard et votre puce seront remis avec votre trousse du participant à la table d'accueil.

Le système de chronométrage est assuré par **QuidChrono**

Conseils pour assurer le bon fonctionnement de votre puce électronique:

- Portez votre dossard à l'avant afin que le numéro soit bien visible. Ne pas couvrir le dossard avec un chandail, avec vos bras ou vos mains lorsque vous passez sur un tapis de chronométrage;

- Ne pas plier ou endommager le dossard, tout spécialement la partie où se trouve la puce électronique;
- Utilisez 4 épingles de sûreté pour fixer le dossard aux quatre coins (elles vous seront fournies). Attention de ne pas perforer la puce électronique!
- **POUR VOIR VOTRE CHRONOMÉTRAGE : \_\_\_\_\_.**

## Points d'eau Labrador

Il y a deux points d'eau sur les parcours où vous pourrez vous rafraîchir, le tout est une gracieuseté de Labrador.

## En cas de pluie

L'événement a lieu beau temps, mauvais temps!

## Important :

Tous les parcours peuvent être faits à la course ou à la marche, et le 20 km doit être complété en moins de 3 heures.

Le parcours du 20 km représente quatre (4) fois le parcours du 5 km.

Le parcours du 10 km représente deux (2) fois le parcours du 5 km.

La course des petites coccinelles s'adresse aux enfants de moins de 10 ans, mais un parent peut accompagner son enfant gratuitement.

Terrain multi surface (sable, gazon, gravelle, terre battue).

## Plan d'accès

Lieu: Parc du Domaine Vert

Adresse: 10 423, montée Sainte-Marianne, Mirabel, QC, J7J 2B1

Cliquez sur l'image pour définir votre itinéraire.





## L'ABC D'UNE COLLECTE DE FONDS

Patrick Gallagher, un bénévole de Leucan depuis plus de vingt ans, a pris l'initiative de rédiger *L'ABC d'une collecte de fonds gagnante*. Dans cet outil qu'il a créé, il partage les conseils qui lui ont permis de faire des collectes de fonds qui répondaient à ses attentes.



« Vous vous questionnez sur vos capacités à amasser de l'argent pour une activité? Vous ne savez pas comment vous y prendre ou avez simplement peur de demander à vos proches et amis? Ne vous en faites pas...c'est normal. Pour ma part, j'ai la chance de faire partie de Leucan depuis plus de 20 ans comme bénévole donc j'ai pu jouer de ma notoriété auprès de ma compagnie et de mes amis. De plus, la compagnie pour laquelle je travaille emploie plus de 140 000 employés mondialement et j'ai utilisé plusieurs ressources pour atteindre mon objectif avec celle-ci.

### **Voici quelques petits trucs et conseils qui vous seront sûrement utiles pour réussir dans vos démarches :**

#### **A Fixez-vous un objectif réaliste**

Commencez avec un montant que vous croyez atteignable. C'est beaucoup plus agréable d'atteindre plusieurs petits buts qu'un seul gros but. Pour ma part, je me suis fixé un petit montant à amasser. Après avoir atteint mon but, j'ai ensuite augmenté vers un second montant un peu plus gros, mais toujours atteignable. J'ai ensuite atteint ce but de nouveau et, encore une fois, fixé un nouveau but... Et ainsi de suite.

#### **B Utilisez les ressources à votre portée.**

De nos jours, nous avons plusieurs outils de communication disponibles qui peuvent nous faciliter la vie. Que ce soit par courriel, bouche-à-oreille, texto, *Twitter* ou même *Facebook*, la collecte de fonds peut devenir simple et plaisante. En utilisant les courriels et Facebook,

j'ai eu la chance d'atteindre un maximum de personnes au sein de mes amis et de mon employeur. J'ai même réussi à aller chercher certains donateurs...en Espagne et aux États-Unis. Dans vos communications, vous devez être le plus clair et précis possible sur vos intentions, votre organisme et surtout la raison qui vous pousse à faire ce geste!

### **C Faites-vous confiance**

Pour moi..., c'est le plus important. Vous devez garder un esprit positif et une bonne confiance en vous. De nos jours, il n'est pas évident de demander de l'argent à nos proches. Peu importe l'organisation dont vous faites partie, si celle-ci est noble et reconnue et que les gens autour de vous ont confiance en vous et que vous avez confiance vous verrez... Le cœur est généreux! Certaines personnes ont même donné un montant que je croyais démesuré. Pour moi, des 100 \$ ou 200 \$ de dons sont extrêmement élevés de la part d'une personne que je connais peu. Par chance, Leucan est reconnue à travers le Québec comme étant une organisation respectée qui vient en aide aux enfants et à leur famille et ça, c'est un puissant levier qui vous apporte une bonne confiance en vous.

Chacun est différent dans sa manière de faire une collecte de fonds. Si vous ne travaillez pas pour une multinationale...ne vous en faites pas. Vous serez capable d'amasser des fonds quand même. Que ce soit un gros montant ou un petit montant, si vous êtes satisfait de votre collecte, c'est le plus important! »

- *Patrick Gallagher, bénévole de Leucan depuis plus de 20 ans.*

## [OUTILS DE COLLECTE DE DONS](#)

### **Formulaire de collecte de dons**

Si vous vous êtes inscrits sur le site Internet, vos formulaires seront automatiquement disponibles à partir de votre profil sous « Collecte de fonds / télécharger des [formulaire de dons](#) » ou communiquez avec nous.

### **Boîtes de dons**

Chaque don est un avancement vers votre objectif, même la petite monnaie. Dans le but de vous donner un coup de pouce dans votre collecte, nous vous proposons un gabarit d'autocollants aux couleurs de Leucan. De cette façon, vous avez l'option de coller cet autocollant sur une boîte, une canne de conserve ou tout autre contenant pour en faire une boîte de dons plus personnalisée. Nous pouvons aussi vous fournir les boîtes de dons officielles de Leucan.

Pour l'utilisation des boîtes de don, il est conseillé de ne pas la laisser sans surveillance et de prendre pour acquis que les gens vont contribuer d'eux-mêmes. Faites plutôt la tournée de votre entourage avec une approche « vide tes poches pour la cause ».

### **Affiche**

Si vous voulez faire la promotion de votre course, il est possible pour notre équipe de vous faire parvenir des affiches personnalisables (8 ½ x 11 po.) par courriel ou par la poste.



## COMMENT AMASSER PLUS DE DONS?

Organisez une activité dont les profits vous permettront d'atteindre votre objectif (et même de le surpasser) tout en vous amusant.

Voici quelques suggestions :

- Les ventes (hot-dogs, chocolats, pâtisseries, *cupcakes*, biscuits, etc.)
- Les journées et fêtes thématiques
- Les soupers-bénéfices
- Les événements culturels (spectacles, pièces de théâtre, concerts – au profit de...)
- Tous les « o-thon » (Quille-o-thon, lave-o-thon, etc.)
- Journée « jeans » (demandez aux gens de faire un don pour y participer!)
- Party de bureau (BBQ, épluchette, etc.)
- Activités sportives (Tournoi, midi défi, concours, etc.)
- Vente de garage
- Journée « Vide tes poches » à l'aide d'une boîte de dons
- Etc.

## [ASTUCES ET CONSEILS | GUIDE D'UTILISATION DU SITE WEB](#)

### Utilisez votre page personnelle de collecte de fonds - [www.courirpourleucan.com](http://www.courirpourleucan.com)

Votre page personnelle de *Courir pour Leucan* est un outil essentiel dans vos démarches. Cette page est facile à utiliser et vous offre une multitude d'options qui vous aidera dans votre collecte de dons.

#### Se connecter :

Pour vous connecter, vous devez entrer l'identifiant et le mot de passe que vous avez préalablement choisi, puis cliquez sur la touche

Envoyer

#### SE CONNECTER

Identifiant :

Mot de passe :

#### Indiquer votre objectif de collecte :

Pour modifier votre d'objectif de collecte, cliquez sur le lien dans le tableau à côté du diagramme circulaire de collecte; cliquez sur « changer ». Une fois le montant modifié, il est important de cliquer sur la touche «sauvegarder». Vous pouvez modifier votre objectif autant de fois que vous le désirez.

#### Votre collecte de fonds

[Obtenir des donateurs](#) - [Gérer vos donateurs](#) - [Voir votre page personnelle](#)

Montant total récolté :	0,00 \$ (0,00 \$ promis)
Total des dons :	0 (0 promis)
Objectif de collecte de fonds :	0% de 65,00 \$ <a href="#">changer</a>
Statut d'inscription :	Confirmé
Numéro d'inscription en ligne :	3338988
Page personnelle :	



Restant

#### Faire un texte descriptif :

Afin d'inciter vos amis à donner généreusement, il est fortement suggéré de rédiger un texte descriptif qui indique vos buts et motivations pour votre défi. Les outils d'édition se trouvent sur la page « Collecte de fonds ». Vous pouvez ainsi écrire votre texte, mettre une photo et même ajouter une vidéo. Une fois terminé, il est important de cliquer sur le bouton

ENREGISTRER LES MODIFICATIONS



Mon texte descriptif

Mon texte descriptif

Il est avec toute que j'ai décidé de participer à Courir pour Leucan. Pourquoi? Parce que la cause des enfants atteints de cancer me tient à cœur.

Ma participation me permettra d'aider à ma façon les familles de Leucan en contribuant au financement des services qui leur sont offerts, ainsi qu'à la recherche clinique.

Merci de m'encourager et de faire avec aussi à votre manière une différence pour eux.


Images et vidéos


Ajouter Une Vidéo Ajouter Une Image

Enregistrer les modifications

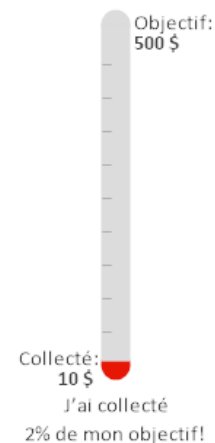


## Ajouter des montants au cumulatif :


Il est important de tenir les résultats de votre collecte à jour. De cette façon, les gens qui consultent votre page personnelle constatent votre réelle implication et motivation vis-à-vis la cause. Pour ajouter les dons que vous avez reçus, vous n'avez qu'à cliquer sur « gérer les espèces ou les chèques », dans l'onglet 

Une fois rendue sur la page, inscrivez le nom et les informations du donateur ainsi que le montant reçu. Pour officialiser le don, cliquez sur  avant de quitter. Une fois ajouté, le thermomètre d'objectif de don va automatiquement se mettre à jour et le donateur recevra un reçu.

### Evolution de ma collecte de fonds




## Modifier votre profil :

Afin de modifier vos coordonnées, renseignements personnels et votre mot de passe, dirigez-vous dans l'onglet « Profil » et sélectionnez votre secteur de modification. Pour chaque modification apportée, il est important de cliquer sur la touche 



## Solliciter des dons :

Vous pouvez solliciter des dons auprès des gens que vous connaissez en envoyant des courriels à partir de votre page. Simplement en cliquant sur la touche « obtenir des donateurs » dans l'onglet « collecte de fonds ». Sur cette page, il y aura déjà un gabarit de courriel, vous pouvez l'envoyer tel quel ou le personnaliser à votre goût. À la suite du message, entrez les adresses courriel de vos contacts et cliquez sur . Cette façon de faire vous permettra de recevoir directement un don en ligne, par carte de crédit.



## Partager le lien :

Vous avez la possibilité de partager le lien de votre page personnelle sur les médias sociaux afin d'avoir une meilleure visibilité. Le lien se trouve dans l'onglet « collecte de fonds » à « ma collecte de fonds ». Vous n'avez qu'à le « copier-coller » et le partager à votre guise.

Objectif de collecte de fonds :	0% de 65,00 \$ (changer)
Statut d'inscription :	Confirmé
Numéro d'inscription en ligne :	3338968
Page personnelle :	<a href="https://secure.webleucan.com/registrant/FundraisingPage.aspx?registrati">https://secure.webleucan.com/registrant/FundraisingPage.aspx?registrati</a>

## Promouvoir votre Course

Vos comptes Facebook, Twitter et YouTube sont des outils très puissants pour diffuser un message inspirant et recruter des donateurs ou d'autres participants. Utilisez-les! Vous pourriez être surpris des résultats. Copiez l'adresse URL de votre profil et publiez-la sur vos comptes Facebook et Twitter en invitant les gens à vous encourager. Informez le maximum de personnes de votre entourage de votre participation à *Courir pour Leucan*. Ainsi, vous maximiserez vos chances d'obtenir davantage de dons pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé.

- Cliquez « J'aime » sur la page [Facebook de Leucan Laurentides-Lanaudière](#) et partagez des vidéos, des images et des témoignages à propos de Leucan sur les médias sociaux;
- Intégrez [le visuel de Courir pour Leucan](#) à votre signature de courriel et ajoutez-y l'hyperlien qui mène à votre page de profil;
- Informez votre employeur et vos collègues de votre participation à cette course;
- Partagez occasionnellement votre page personnelle de collecte de dons à tout votre réseau.

## Application mobile Leucan pour gérer votre profil et vos dons

Leucan s'est dotée d'une application mobile **gratuite**, bilingue et compatible avec les systèmes iOS\* et Android\*. Les participants peuvent, entre autres, accéder à leur profil, assurer un suivi des dons, accéder à leur carnet d'adresses afin de solliciter leurs contacts, effectuer des transactions sécurisées par carte de crédit (Norton Secured), partager leur page de collecte de dons sur Facebook et Twitter, etc. De plus, il est possible de recevoir des alertes lorsque vous recevez un don!



\*Recherchez « Leucan » dans l'outil recherche de ces sites.

## Notes importantes...

- Leucan n'accepte aucune activité de sollicitation porte-à-porte, de vente pyramidale et ne s'engage dans aucune avance de fonds pour le démarrage d'une activité.
- Tout matériel promotionnel relatif à l'activité utilisant le nom, l'image ou le logo de Leucan doit être approuvé par Leucan avant sa production.
- Le participant dégage Leucan de toute responsabilité suite à l'organisation d'une activité de collecte de fonds et prend à sa charge toute poursuite résultant de ladite activité.
- Par conséquent, Leucan ne peut être tenue responsable de tout manque à gagner ou des engagements pris par un participant dans le cadre de ladite activité.
- Le participant ne peut effectuer de dépenses au nom de Leucan.
- Le participant doit obtenir l'approbation de Leucan avant de solliciter une personnalité publique.

## RÈGLEMENTS

- Le frais d'inscription et la collecte de dons minimale sont obligatoires pour tous.
- Les dons doivent être remis sur place lors de l'inscription ou peuvent être faits en ligne au : <http://www.courirpourleucan.com/fr/defis/parc-du-domaine-vert-mirabel/>
- Tous les participants doivent récupérer leur trousse du participant à la table d'accueil située sous le chapiteau du préau, le matin de l'événement aux heures suivantes :
  - Parcours du 20 et du 10 km : Entre 8 h et 8 h 45
  - Parcours du 5 et 3 km : Entre 9 h et 9 h 45
  - Parcours du 1 km (course des petites coccinelles) : Entre 10 h 30 et 11 h 15
- Les courses sont participatives et non compétitives et seront chronométrées pour votre plaisir.
- Vous devez porter votre dossard tout au long de la course.
- Les frais d'inscription sont non remboursables et non transférables. Dès que votre inscription est complétée, aucun remboursement ne sera accordé en cas de non-participation.
- L'événement a lieu même s'il pleut. Toutefois, s'il y a des orages, l'événement pourrait être annulé. En cas d'annulation, l'événement ne sera pas remis à une date ultérieure. Les frais d'inscriptions et les dons reçus ne seront pas remboursés.



# leucan

laurentides – Lanaudière

201, boulevard du Curé-Labelle, suite 303  
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2X6

Téléphone : 450 437-2090

Sans frais : 1 877-353-8226

Télécopieur : 450 437-2097

[laurentides-lanaudiere@leucan.qc.ca](mailto:laurentides-lanaudiere@leucan.qc.ca)

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

