



**Entrez  
dans la course**  
Enter the race



# GUIDE DU PARTICIPANT 2018

Présenté par



En collaboration



Sandra Da Costa  
Conseillère indépendante Arbonne

# TABLE DES MATIÈRES



## Contenu

<b>MOT DE BIENVENUE</b> .....	<b>3</b>
<b>QU'EST-CE QUE COURIR POUR LEUCAN ?</b> .....	<b>4</b>
<b>PARCOURS DISPONIBLES INDIVIDUELS OU EN ÉQUIPE</b> .....	<b>4</b>
<b>DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ</b> .....	<b>5</b>
<b>DU PLAISIR POUR TOUTE LA FAMILLE</b> .....	<b>5</b>
<b>L'ABC D'UNE COLLECTE DE FONDS</b> .....	<b>6</b>
A <b>FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF RÉALISTE</b> .....	<b>6</b>
B <b>UTILISEZ LES RESSOURCES À VOTRE PORTÉE</b> .....	<b>7</b>
C <b>FAITES-VOUS CONFIANCE</b> .....	<b>7</b>
<b>OUTILS DE COLLECTE DE DONS</b> .....	<b>8</b>
<b>FORMULAIRE DE COLLECTE DE DONS</b> .....	<b>8</b>
<b>BOITES DE DONS</b> .....	<b>8</b>
<b>AFFICHES</b> .....	<b>8</b>
<b>COMMENT AMASSER PLUS DE DONS?</b> .....	<b>8</b>
<b>ASTUCES ET CONSEILS</b> .....	<b>9</b>
<b>SE CONNECTER :</b> .....	<b>9</b>
<b>INDIQUER VOTRE OBJECTIF DE COLLECTE :</b> .....	<b>9</b>
<b>FAIRE UN TEXTE DESCRIPTIF :</b> .....	<b>9</b>
<b>AJOUTER DES MONTANTS AU CUMULATIF :</b> .....	<b>10</b>
<b>MODIFIER VOTRE PROFIL :</b> .....	<b>10</b>
<b>SOLLICITER DES DONS :</b> .....	<b>10</b>
<b>PARTAGER LE LIEN :</b> .....	<b>11</b>
<b>PROMOUVOIR VOTRE COURSE</b> .....	<b>11</b>
<b>APPLICATION MOBILE LEUCAN POUR GÉRER VOTRE PROFIL ET VOS DONS</b> .....	<b>11</b>
<b>NOTES IMPORTANTES</b> .....	<b>12</b>
<b>RÈGLEMENTS</b> .....	<b>13</b>

## MOT DE BIENVENUE

Bonjour à vous,

Tout d'abord, au nom des enfants atteints de cancer, des familles et de l'équipe de Leucan Outaouais, nous vous remercions de votre implication envers notre cause en participant à Courir pour Leucan.

Ce petit guide est là pour vous informer sur le fonctionnement de la course et vous conseiller dans votre collecte de fonds. Pour toute autre information quant à votre collecte de fonds et à l'organisation de l'événement, vous pouvez nous contacter à notre bureau au 819 663-2228 ou par courriel à [sandrine.thivierge@leucan.qc.ca](mailto:sandrine.thivierge@leucan.qc.ca). L'équipe de Leucan est là pour vous soutenir!


À Leucan, il n'y a ni premier ni dernier, car nous sommes tous gagnants à soutenir les enfants atteints de cancer.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre collecte de fonds et une belle préparation en prévision de l'événement.

À bientôt,

*L'équipe de Leucan Outaouais*



336, rue Main  
Gatineau (Québec) J8P 5K3  
Téléphone : 819 663-2228 | Télécopieur : 819 893-2228  
[outaouais@leucan.qc.ca](mailto:outaouais@leucan.qc.ca) | [leucan.outaouais](http://leucan.outaouais) 

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

Courir pour Leucan est une activité de financement s'adressant aux coureurs et marcheurs de tous les niveaux. Les participants s'inscrivent à la course ou à la marche et amassent des dons afin de faire une différence dans la vie des enfants atteints de cancer. Chaque kilomètre est un pas vers la santé.

Plusieurs parcours individuels ou en équipe sont disponibles pour les coureurs et les marcheurs de tous les niveaux. Les parcours pour la course individuelle ou en équipe sont de 1 km, 3 km, 5 km ou 10 km. Les parcours pour la marche individuelle ou en équipe sont entre 1 km et 5 km.

D'un simple entraînement à un défi personnel ou une activité familiale, votre participation sera d'abord et avant tout un geste de soutien pour les enfants atteints de cancer et leur famille.

## PARCOURS DISPONIBLES INDIVIDUELS OU EN ÉQUIPE

Parcours	Frais d'inscription	Dons minimums	Description
1 km à 5 km	10 \$	50 \$ 30 \$ 12 ans et moins	Marcheurs de tous les niveaux. Départ à 10 h.
1 km	10 \$	50 \$ 30 \$ 12 ans et moins	Coureurs de tous les niveaux. Départ à 10 h.
3 km	10 \$	50 \$ 30 \$ 12 ans et moins	Coureurs de tous les niveaux. Départ à 10 h.
5 km	10 \$	50 \$ 30 \$ 12 ans et moins	Coureurs de tous les niveaux. Départ à 10 h.
10 km	10 \$	50 \$ 30 \$ 12 ans et moins	Coureurs de tous les niveaux. Départ à 10 h.

**29 septembre 2018**

**Parc Moussette**  
Centre communautaire Tétreau  
361, boul. de Lucerne  
Gatineau (QC) J9A 1S3

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Le départ se fera à partir du Parc Moussette, au Centre communautaire Tétréau au 361 boul. de Lucerne à Gatineau, le 29 septembre prochain à 10 h. Chaque participant à la course ou à la marche recevra un dossard et une puce électronique permettant de mesurer leur performance. Bien que l'activité soit de nature récréative (et non compétitive), tout parcours est chronométré.

Les participants pourront récupérer leur trousse du participant le jeudi 27 septembre au bureau de Leucan Outaouais (336, rue Main, secteur Gatineau) entre 8h 30 et 18 h, le vendredi 28 septembre au Centre communautaire Tétréau (361, boulevard de Lucerne, secteur Hull) entre 17 h et 19 h ou le matin de la course entre 8 h et 9 h 30.

<b>Samedi 29 septembre 2018</b>	
8 h à 9 h 30	Remise des trousse du participant
10 h	Ouverture du parcours et réchauffement
10 h 30	Début de la course
12 h 30	Dévoilement du montant récolté

## DU PLAISIR POUR TOUTE LA FAMILLE

Sur place, le jour de l'événement, vous trouverez un DJ, des collations et du lait au chocolat et des breuvages gratuits à la ligne d'arrivée, un dîner BBQ (payant, au profit de Leucan) pour vous récompenser et plusieurs autres surprises! Quelques commerçants vous attendront aussi sous leur tente afin de vous serrer la pince et vous féliciter! Au plaisir de vous y voir.

## L'ABC D'UNE COLLECTE DE FONDS

Patrick Gallagher, un bénévole de Leucan depuis plus de vingt ans, a pris l'initiative de rédiger un *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 ramasser de l'argent pour une activité? Vous ne savez pas comment vous y prendre ou simplement avez 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. Pour ma part, je me suis fixé un petit montant à ramasser. 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. Mais 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 nationalement 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 et que vous croyez avoir fait une différence auprès de votre organisme. C'est le plus important!

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

## OUTILS DE COLLECTE DE DONNS

### Formulaire de collecte de dons

Si vous vous êtes inscrits sur Internet, vos formulaires seront automatiquement disponibles à partir de votre profil sous Collecte de fonds. Si vous n'êtes pas inscrit sur Internet et que vous désirez obtenir des formulaires, communiquez avec nous.

### Boites de dons

Il est possible de mettre des boites de dons dans des entreprises sous réserve de leur approbation bien sûr. Communiquez avec nous pour vous en procurer.

### Affiches

Vous voulez faire la promotion de votre course, il est possible pour notre équipe de vous faire parvenir des affiches par courriel ou par la poste.

## COMMENT AMASSER PLUS DE DONNS?

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, etc.)
- Les journées et fêtes thématiques
- Les soupers-bénéfice
- Les événements culturels (spectacles, pièces de théâtre, concerts – au bénéfice de...)
- Tous les « o-thon » (Quille-o-thon, lave-o-thon, etc.)
- Journée « jeans » (demandez aux employés de donner un don pour y participer!)
- Party de bureau (BBQ, épluchette, etc.)
- Activité sportive (Tournoi, midi défi, concours, etc.)
- Vente de *cupcakes* ou biscuits
- Vente de garage
- Journée « Vide tes poches » à l'aide d'une boîte de dons
- Etc.



## ASTUCES ET CONSEILS

### 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 votre identifiant et votre mot de passe que vous avez préalablement choisi, puis cliquez sur la touche

Envoyer

### SE CONNECTER

Identifiant :

Mot de passe :

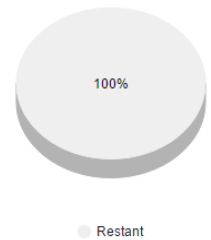
#### Indiquer votre objectif de collecte :

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 quand bon vous semble.

### 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 :	3338968
Page personnelle :	



#### 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



Nom de votre page : Manon Libercier

Texte de votre page : Ajoutez une touche personnelle à votre page de collecte de fonds avec un message - cela vous aidera à motiver vos amis à donner généreusement!

C'est avec fierté 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 vous aussi à votre manière une différence pour eux.

Images et vidéos : [Ajouter Une Vidéo](#) [Ajouter Une Image](#)

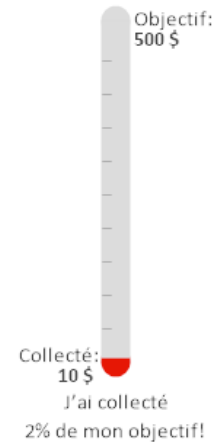
Enregistrer les modifications Réinitialiser

### Ajouter des montants au cumulatif :

Il est important de tenir les résultats de 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 **AJOUTER UN DON** 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 **SOUMETTRE >**

-  Équipe
-  Profil
- Modifier les coordonnées
- Modifier le mot de passe

### 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 **ENVOYER UN COURRIEL >**. Cette façon de faire vous permettra de recevoir directement un don en ligne, par carte de crédit.

-  Collecte de fonds
- Ma collecte de fonds
- Obtenir des donateurs
- Gérer les donateurs
- Gérer les espèces ou les chèques
- Télécharger des formulaires de dons

## Partager le lien :

Vous avez la possibilité de partager le lien de votre page personnelle sur les réseaux 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 pages Facebook ainsi que vos comptes 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 Outaouais [www.facebook.com/leucan.outaouais](http://www.facebook.com/leucan.outaouais) et partagez des vidéos, des images et des témoignages à propos de Leucan sur les réseaux sociaux;
- Intégrez un 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 de la course à tout votre réseau.

\*Les photos de couverture, la signature interactive, les vidéos et les témoignages sont disponibles sur un fichier dont vous aurez l'accès dans les futures infolettres.

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

Leucan s'est doté 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.
- 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.

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.

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

## RÈGLEMENTS

- Le frais d'inscription est obligatoire pour tous.
- Le montant minimum de dons à amasser par participant est de 50 \$ par adulte ainsi que 30\$ par enfant et ce montant est obligatoire.
- Les dons doivent être remis sur place avant 9 h 30 ou peuvent être faits en ligne au [www.courrirpourleucan.com](http://www.courrirpourleucan.com)
- Les participants pourront récupérer leur trousse du participant le jeudi 27 septembre au bureau de Leucan Outaouais (336, rue Main, secteur Gatineau) entre 8 h 30 et 18 h, le vendredi 28 septembre au Centre communautaire Tétreau (361, boulevard de Lucerne, secteur Hull) entre 17 h et 19 h ou le matin de la course entre 8 h et 9 h 30.
- Des frais supplémentaires de 10 \$ seront ajoutés pour les inscriptions le jour même en raison de la manipulation de données que nécessite une inscription.
- Les départs seront tous donnés à partir de 10 h 00 le matin du 29 septembre.
- Les courses sont participatives et non compétitives et seront chronométrées pour votre plaisir.
- Aucun pari entre participants et aucune course entre participants ne seront acceptés.
- Aucun remplaçant n'est accepté. Tout participant doit procéder à son inscription.
- L'événement a lieu même s'il pleut. En cas d'annulation, l'événement ne sera pas remis. Les dons reçus ne seront pas remboursés en cas d'annulation.





336, rue Main  
Gatineau (Québec)  
J8P 5K3

Téléphone : 819 663-2228  
Télécopieur : 819 893-2228  
Courriel : [outaouais@leucan.qc.ca](mailto:outaouais@leucan.qc.ca)  
Site web: [www.leucan.qc.ca](http://www.leucan.qc.ca)

