

**MARCHER et ROULER** pour  
Dystrophie musculaire Canada

#MarcherRoulerDMC



Bienvenue à Marcher et rouler pour Dystrophie musculaire Canada! Merci de vous inscrire à cet événement national et de collecter des fonds pour soutenir les personnes et les familles touchées par les maladies neuromusculaires dans tout le pays.

Marcher et rouler pour Dystrophie musculaire Canada est une occasion unique de rassembler une communauté des maladies neuromusculaires encore plus vaste, de sensibiliser et de collecter des fonds différemment. Lorsque vous collectez des fonds, n'hésitez pas à vous adresser à tous ceux et celles que vous connaissez. Téléphonez à votre mère, parlez à vos voisins et envoyez un courriel à votre dentiste pour demander leur soutien. Vous obtiendrez de meilleurs résultats en informant le plus de gens possible!

Pour vous aider à intéresser des donateurs potentiels, nous avons regroupé quelques suggestions originales qui vous permettront de collecter des fonds virtuellement. Explorez chacune de ces idées et laissez libre cours à votre imagination!

## COLLECTE DE FONDS DE A À Z

N'importe quelle activité peut se transformer en collecte de fonds avec un peu de créativité et d'innovation. Voici quelques idées pour vous inspirer :

### A COMME...

**Activité physique** - Lancez un défi à vos amis et à votre famille, par exemple celui de parcourir la plus grande distance à pied ou à vélo en deux semaines. Tout le monde fait un don pour participer au défi et le gagnant ou la gagnante reçoit un prix.

**Anniversaire** - Au lieu de cadeaux, recueillez des dons à l'occasion de votre anniversaire.

## B COMME...

**Ballons remplis d'eau** - Organisez un concours de lancers de ballons d'eau ou désignez une cible volontaire (peut-être un patron?). Faites payer les participants pour chaque ballon rempli d'eau.

**Bijoux personnalisés** - Prenez des commandes de bracelets, porte-clés, colliers, ou autres bijoux personnalisés contre un don.

**Bocal à monnaie** - Gardez un bocal à monnaie dans des endroits fréquentés. Toute la monnaie recueillie sera versée à la collecte de fonds de votre équipe.

**Boutique** - Recueillez ou fabriquez des articles uniques pour collecter des fonds par le biais d'une vente aux enchères silencieuse ou en direct.

## C COMME...

**Classe virtuelle** - Enseignez une classe virtuelle ou partagez une compétence comme la cuisine ou le yoga, en échange d'un don.

**Concours de cuisine** - pour tous les fans de Ricardo!

**Congé** - Si vous organisez votre propre événement avec vos collègues, demandez à votre patron s'il peut offrir un jour de congé supplémentaire au membre de l'équipe qui aura collecté le plus de fonds.

**Crème glacée** – Recueillez des dons en échange d'une délicieuse crème glacée.

**Crêpes** – Organisez un déjeuner de crêpes pour commencer la journée du bon pied!

## D COMME...

**Défi** - Mettez quelqu'un d'autre au défi de collecter plus de fonds que vous.

**Défi au patron ou au directeur** - Faites en sorte que le patron accepte de porter un costume, de se raser la barbe, de recevoir une tarte au visage, etc. si vous recueillez un certain montant.

**Dégustation de vin** - Comme pour toute collecte de fonds, mais surtout pour celle-ci, le vin doit être offert gratuitement et toutes les lois sur la responsabilité en matière d'alcool doivent être respectées.

**Demandez un don à toutes les personnes que vous rencontrez** - Même si vous avez envoyé des lettres, assurez-vous d'avoir sur vous une feuille de promesse de don. Ainsi, lorsque vous parlez aux gens de votre événement, vous pouvez leur demander de faire un don sur-le-champ.

**Dons jumelés** - Demandez à votre entreprise de verser une somme équivalente au total recueilli par l'équipe.

## E COMME...

**Échange de services** - Proposez un service comme cuisiner un repas, nettoyer la maison de quelqu'un ou aider à l'entretien du jardin en échange d'un don.

**Enchères** – Organisez une vente aux enchères pour une place de stationnement de choix au travail, une demi-journée ou une journée entière de congé, un pique-nique, des pâtisseries, des articles créatifs et amusants faits maison.

**Esprit d'équipe** – Demandez à vos collègues de payer un montant pour porter le chandail de leur équipe préférée au travail.

## F COMME...

**Films** - Invitez des amis à regarder un film et demandez-leur un don (ce qu'ils dépenseraient en billets de cinéma et en rafraîchissements).

**Fleurs et plantes** - De nombreuses serres locales offrent des possibilités de collecte de fonds.

## G COMME...

**Gazon** - Pendant que vous tondez votre gazon, tondez aussi celui de quelqu'un d'autre.

## H COMME...

**Homme à tout faire pour un jour** - Déblayez la neige, ratissez les feuilles ou tondez la pelouse de votre voisin et faites don de vos « honoraires » à votre événement.

## J COMME...

**Jeux** – Faites valoir vos talents au poker ou à d'autres jeux de cartes, moyennant un droit d'entrée ou un don par partie.

**Journée décontractée** - Demandez à tous les employés de contribuer à votre événement et, en échange, ils seront autorisés, lors d'une journée désignée, à porter une tenue décontractée au travail.

**Journée « sac à lunch »** - Chacun apporte son repas et fait don de l'argent qu'il ou elle aurait dépensé pour le dîner.

## K COMME...

**Karaoke** – Installez-vous à l'extérieur d'un supermarché (après avoir obtenu la permission) et démontrez vos talents musicaux. Invitez les gens à faire un don pour chaque chanson demandée.

## L COMME...

**Lavage de voitures** – Organisez un lave-auto dans votre communauté.

**Livres** - Dépoussiérez vos étagères et organisez une vente de livres.

## #MarcherRoulerDMC

## M COMME...

**Maïs soufflé** - Faites votre propre maïs soufflé et emballez-le pour le vendre ou vérifiez auprès d'une entreprise locale si elle soutient les événements de collecte de fonds.

**Marathon de blagues** - Demandez aux gens de faire un don pour chaque blague qu'ils vous envoient. Recueillez-les toutes et partagez-les par courriel avec tous ceux et celles qui ont contribué.

**Mini-golf** - Installez des trous de mini-golf au bureau et faites payer un droit de jeu aux participants.

## N COMME...

**Nettoyage du placard de l'entreprise** - Demandez à votre patron d'offrir aux employés la possibilité d'acheter des articles en surplus au travail.

**Noël** - Fabriquez des décorations, des couronnes ornées de branches de sapin et de cônes de pin, et des bûches de Noël que vous pourrez vendre.

## O COMME...

**Œuvres d'art** - Demandez à des élèves de produire des œuvres d'art et organisez une exposition. Les parents et les amis pourront acheter les chefs-d'œuvre de leurs artistes en herbe.

## P COMME...

**Pâtisseries** - Organisez une vente de pâtisseries. Demandez des dons de pâtisseries et vendez-les à vos collègues.

**Pizzas** - Commandez des pizzas et facturez-les par tranche.

**Pourcentage des ventes** - Désignez un pourcentage des ventes ou des recettes d'une journée et faites-le savoir au public pour qu'il achète davantage.

**Prix** - Les donateurs adorent les prix. Proposez un tirage au sort ou organisez une vente aux enchères en ligne. Rassemblez de superbes prix et créez un panier à gagner!

## R COMME...

**Romance** - Organisez un souper romantique pour deux, le don le plus élevé remporte le souper.

## S COMME...

**Soirée de danse** - Organisez une soirée de danse ou une soirée thématique.

**Souper** - Organisez un souper. Au lieu d'apporter un cadeau d'hôte ou d'hôtesse, demandez aux invités de faire un don.

**Sourire** - Pour une journée, chaque personne que vous surprendrez à sourire au bureau fera un don d'un montant déterminé pour votre événement.

## T COMME...

**Tirage de dinde** – Demandez un don d'un dollar pour avoir une chance de gagner une dinde pour l'Action de grâce/les Fêtes.

**Tirage de gâteaux** - les membres de l'équipe préparent différents gâteaux, échangent des billets contre un don et tirent ensuite les gâteaux au sort.

## V COMME...

**Vente de garage** - Demandez à vos amis et à votre famille de vider leur grenier, leur garage et leur sous-sol et d'apporter des articles pour une vente de groupe ou une vente aux enchères silencieuse.

**Vente inversée** - Les collègues de travail paient pour ne pas avoir à faire de pâtisseries ou à acheter des friandises.

**Vide-grenier** - Organisez l'ultime vide-grenier.

**Virtuel** - Faites une collecte de fonds en ligne en organisant une soirée dansante, une soirée trivia ou un concours de karaoké en direct.

## Z COMME...

**Zzzz** - Dormez lorsque votre activité est terminée.

### N'OUBLIEZ PAS DE :

- ✓ Diriger les donateurs vers votre page de collecte de fonds
- ✓ Remercier vos donateurs
- ✓ Partager votre histoire sur les médias sociaux
- ✓ Dire aux gens pourquoi vous collectez des fonds pour **Dystrophie musculaire Canada**

\* Par exemple, pourquoi est-ce important pour vous? Vos donateurs veulent le savoir! Inspirez-les, partagez votre histoire. Les gens seront plus enclins à faire un don s'ils développent un lien avec vous.



**#MarcherRoulerDMC**