

**MARCHER** et **ROULER** pour  
Dystrophie musculaire Canada

#MarcherRoulerDMC



## VOICI COMMENT LES CAPITAINES D'ÉQUIPE PEUVENT VRAIMENT CHANGER LES CHOSES :

### LES CAPITAINES D'ÉQUIPE CHANGENT DES VIES!

En créant une équipe, vous donnez soutien, espoir et compréhension aux personnes qui vivent avec une maladie neuromusculaire, leur famille et leurs proches aidants.

En tant que capitaine, vous dirigerez et motiverez votre équipe à atteindre vos objectifs de collecte de fonds et à participer à votre événement local avec enthousiasme!

#### 1. Inscrivez votre équipe en ligne.

Visitez [MarcherRoulerDMC.ca](http://MarcherRoulerDMC.ca), choisissez l'événement local auquel vous voulez participer et sélectionnez « Former une équipe » dans la liste des options d'inscription. Remplissez le formulaire d'inscription et c'est parti!

#### 2. Créez une page de collecte de fonds pour votre équipe.

Donnez un nom à votre équipe, téléversez une photo ou une vidéo et dites aux donateurs et à vos coéquipiers pourquoi vous participez à Marcher et rouler pour Dystrophie musculaire Canada. Plus votre histoire sera personnelle, plus elle aura d'effet!

#### 3. Recrutez des membres pour votre équipe. Sollicitez vos amis, votre famille et vos collègues de travail et invitez-les à se joindre à votre équipe. Téléchargez la liste de vos contacts dans votre Carnet d'adresses et envoyez des courriels à chacun des membres potentiels.

#### 4. Aidez les membres de votre équipe à s'inscrire en ligne.

Répondez à leurs questions ou accompagnez-les dans le processus d'inscription. Pour s'inscrire, les membres devront utiliser l'option « Joignez-vous à une équipe ». Encouragez-les à personnaliser leur propre page personnelle en y ajoutant une photo ou une vidéo ainsi que leur histoire personnelle.

# TROUSSE DES CAPITAINES D'ÉQUIPE

- 5. Établissez votre objectif!** Fixez un objectif pour votre équipe et encouragez chacun des membres à se fixer aussi un objectif personnel. N'ayez pas peur de viser haut pour motiver vos coéquipiers et vos donateurs. Vous pouvez à tout moment augmenter votre objectif en cliquant sur l'onglet « Historique des dons ». Et surtout, rappelez-vous que lorsque plusieurs personnes partagent un même objectif, leurs chances de réussir s'en trouvent décuplées!
- 6. Sollicitez des appuis.** Utilisez le Centre courriel pour solliciter l'appui des amis, de la famille et des collègues. L'onglet « Suivis » vous permet de vérifier qui vous a commandité et d'envoyer un courriel de remerciement. Les dons en lignes sont sécuritaires et les donateurs reçoivent immédiatement un reçu officiel par courriel. Le module de suivi vous permet de suivre en temps réel les progrès de votre collecte de fonds. Rappelez-vous qu'en général, les dons en ligne sont 40 % plus élevés que les dons effectués en espèces ou par chèque!
- 7. Motivez votre équipe.** Organisez ensemble une fête de lancement ou une activité-bénéfice (vente-débarras, lave-auto, soirée cinéma, etc.) pour recueillir des fonds et stimuler l'esprit d'équipe! Encouragez vos coéquipiers à solliciter la participation de leurs collègues de travail, par exemple en organisant une journée du jeans et en demandant à leur employeur de faire un don équivalent aux dons recueillis auprès des employés.
- 8. Gardez le contact.** Tenez vos coéquipiers au courant des progrès de votre collecte de fonds, des activités à venir et d'autres accomplissements. Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser les résultats obtenus par votre équipe et inviter vos abonnés à vous aider à atteindre votre objectif. Demandez aussi à chacun de vos coéquipiers de faire de même auprès de leurs propres réseaux. Gardez le contact avec le représentant de Dystrophie musculaire Canada de votre localité pour obtenir de l'information et avoir les dernières nouvelles.
- 9. Amusez-vous!** Profitez pleinement de cette expérience avec parents, amis et collègues. Tirez satisfaction du fait que votre participation contribue à améliorer la vie de dizaines de milliers de personnes et de familles touchées par une maladie neuromusculaire.

#MarcherRoulerDMC

