

**Trousse pour le Défi d'entreprise de la Course à la vie CIBC  
de la Société canadienne du cancer**

Participer à la Course à la vie CIBC en tant qu'équipe d'entreprise est une activité significative et amusante pour promouvoir l'esprit d'équipe. La présente trousse peut vous aider à planifier les défis hebdomadaires organisés à l'intention de vos coéquipiers du Défi d'entreprise. Choisissez les défis qui vous aideront à vous entraîner, à amasser des fonds et à vous motiver pour la Course de 2018!

**Aperçu hebdomadaire du Défi d'entreprise**

| <b>Semaine du Défi d'entreprise</b>   | <b>Défi hebdomadaire</b>       | <b>Détails sur le Défi</b>   |
|---|--------------------------------|--|
| <a href="#"><u>Semaine 1</u></a><br><a href="#"><u>(début le 19 août)</u></a> | <b>Coup d'envoi</b>            | Présentez la Course à la vie CIBC de la Société canadienne du cancer à votre organisme! Organisez une rencontre de lancement ou envoyez un courriel pour encourager vos collègues à s'inscrire à la Course et à partager vos objectifs de collecte de fonds.   |
| <a href="#"><u>Semaine 2</u></a><br><a href="#"><u>(début le 26 août)</u></a> | <b>Début de l'entraînement</b> | Vous pouvez aider votre équipe à commencer l'entraînement pour la Course de différentes façons. En voici des exemples. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencez un Club de marche à l'heure du dîner.</li> <li>• Lancez aux membres de votre équipe le Défi « Compte tes pas ».</li> <li>• Vérifiez auprès de votre boutique locale <a href="#"><u>Coin des Coureurs</u></a> pour obtenir de l'information sur les programmes d'entraînement et les <a href="#"><u>programmes d'entraînement des Survivantes</u></a>. Visitez le site Web pour trouver le <a href="#"><u>Coin des Coureurs le plus près de chez vous</u></a>.</li> </ul> |

# CIBC RUN FOR THE CURE



Canadian  
Cancer  
Society



|  |   |  |
|--|---|--|
| <a href="#"><u>Semaine 3</u></a><br><a href="#"><u>(début le 2 septembre)</u></a>  | <b>Défi des t-shirts</b>                      | Fixez pour l'équipe l'objectif de se qualifier pour l'obtention des t-shirts d'équipe de la Course à la vie CIBC!<br>Pour être admissible, votre équipe doit compter au moins 10 participants ayant fait eux-mêmes un don de 40 \$ (ou 45 \$ après le 31 août) ou ayant amassé 150 \$ à minuit le 13 septembre.  |
| <a href="#"><u>Semaine 4</u></a><br><a href="#"><u>(début le 9 septembre)</u></a>  | <b>Défi « Sans sucre pour la Course »</b>     | Mettez vos participants au défi d'éliminer le sucre de leur alimentation pendant une semaine. Vous pouvez amasser des fonds pour la Course en : <ul style="list-style-type: none"><li>• demandant aux participants de faire un don s'ils ne participent pas au défi;</li><li>• demandant aux participants de faire un don de 2 \$ chaque fois qu'ils consomment du sucre;</li><li>• organisant une vente de pâtisseries pour marquer la fin de la semaine!</li></ul> |
| <a href="#"><u>Semaine 5</u></a><br><a href="#"><u>(début le 16 septembre)</u></a> | <b>Défi lancé à un dirigeant</b>              | Invitez un membre de la haute direction, un gestionnaire ou un capitaine d'équipe de la Course à relever un défi pour amasser des fonds.<br>Voici des idées de défis : <ul style="list-style-type: none"><li>• Toucher un serpent</li><li>• Se raser la tête</li><li>• Se tenir debout sur le plancher de verre de la Tour CN</li></ul>  |
| <a href="#"><u>Semaine 6</u></a><br><a href="#"><u>(début le 23 septembre)</u></a> | <b>Motivation de l'équipe pour la Course!</b> | Il ne reste qu'une semaine avant la Course! Motivez les membres de votre équipe pour l'événement à venir et partagez avec eux tous les détails importants, comme : <ul style="list-style-type: none"><li>• la date</li><li>• l'heure</li><li>• l'endroit</li><li>• le lieu de rencontre</li><li>• l'endroit de cueillette des t-shirts</li></ul>   |



## Semaine 1 (du 19 au 25 août)

### Thème – Coup d’envoi

**But** – Inspirer vos collègues et leur présenter la Course à la vie CIBC de la Société canadienne du cancer, encourager la participation et l’inscription des employés, partager les objectifs de collecte de fonds de l’équipe et tous les autres objectifs (comme se qualifier pour les t-shirts d’équipe, obtenir la tente d’équipe et gagner le Prix d’esprit d’entreprise).

### Liste des choses à faire

- ✓ Réservez une salle et envoyez une invitation pour assister à la réunion (vous trouverez l’ébauche d’un message d’invitation dans la présente trousse).
- ✓ Organisez une vidéoconférence pour que les membres du personnel de différents bureaux puissent y participer en même temps.
- ✓ Trouvez un conférencier. Il peut s’agir d’un dirigeant qui parraine la Course, d’un gestionnaire du bureau, du capitaine de votre équipe d’entreprise ou d’une survivante du cancer du sein pouvant parler de l’importance de la collecte de fonds pour la recherche et les services de soutien.
- ✓ Utilisez la présentation PowerPoint comprise dans le matériel pour :
  - Présenter la Société canadienne du cancer et la Course à la vie CIBC.
  - Présenter les défis hebdomadaires auxquels votre équipe choisit de participer.
  - Présenter les initiatives de collecte de fonds. Voici quelques idées :
    - Don de 5 \$ pour porter des vêtements décontractés une journée.
    - Don de 20 \$ pour les journées de grasse matinée – arriver au travail une heure en retard (déterminer les paramètres avec les RH; p. ex. imposer une limite d’un matin par semaine).
- ✓ Envoyez un courriel de suivi précisant les mesures clés : s’inscrire, faire un don, amasser des fonds.

### Matériel pour la Semaine 1

- Présentation – Information générale sur la Course à la vie CIBC
- Manuel d’inscription
- Invitation type à la réunion (voir la trousse de matériel ci-jointe)
- Message type pour un communiqué (voir la trousse de matériel ci-jointe)



## Semaine 2 (du 26 août au 1<sup>er</sup> septembre)

### Thème – Début de l’entraînement

**But** – Inciter votre équipe à bouger pour se préparer à la Course! Vous pouvez aider votre équipe à se rassembler pour des activités visant à promouvoir l’esprit d’équipe et intégrer la collecte de fonds pour vous aider à atteindre votre but.

### Liste des choses à faire

Il y a plusieurs façons de favoriser la réussite du défi de la semaine. Voici quelques idées pour votre équipe.

- ✓ Mettez sur pied un club de marche à l’heure du dîner.
  - Établissez un parcours de marche autour de votre édifice. (Rappel : il faut environ 10 minutes pour marcher 1 km.)
  - Dirigez le groupe de votre bureau dans le cadre d’une marche à l’heure du dîner.
  - Les participants peuvent faire un don de 20 \$ pour se joindre à cinq marches organisées à l’heure du lunch en vue de la Course; ou un don de 5 \$ pour chaque marche à laquelle ils prennent part.
  - Cela peut avoir lieu une fois par semaine ou chaque jour selon votre disponibilité.
- ✓ Lancez le Défi « Compte tes pas ».
  - Faites participer tout le monde à un défi du nombre de pas faits pour découvrir qui en fait le plus.
  - Option 1 – Rendez-vous à [www.countit.com](http://www.countit.com) (en anglais) pour créer gratuitement un compte. Créez une équipe d’entreprise et partagez l’adresse URL avec les participants de votre groupe de marche.
    - Téléchargez l’application gratuite count.it (en anglais) et suivez les messages-guides pour établir le lien entre l’application et votre moniteur d’activité physique iOS, votre Fitbit ou votre podomètre.
    - Les participants seront énumérés dans un tableau de pointage et verront leur classement.
  - Option 2 – Si les employés ne sont pas intéressés à télécharger une application, vous pouvez utiliser le chiffrier électronique compte-pas joint au matériel. Partagez-le dans l’intranet de l’entreprise et demandez à vos participants d’entrer le compte de leurs pas en ligne.

- Facultatif – Prévoyez un prix pour la personne ayant fait le plus grand nombre de pas.
- ✓ Consultez votre boutique locale [Coin des Coureurs](#) pour vous informer au sujet des [programmes d'entraînement des Survivantes](#) et d'autres programmes d'entraînement pour vous aider à vous préparer à la Course à la vie! Trouvez votre [boutique](#).
- ✓ Consultez le [site Web](#) de la SCC (section en anglais seulement) pour trouver des idées inspirantes favorisant la santé en milieu de travail.

### [Matériel pour la Semaine 2](#)

- Invitation type à une réunion sur le Club de marche (voir la trousse de matériel ci-jointe)
- Formulaire de présences et de dons pour les participants du Club de marche
- Message type pour courriel ou communiqué (voir la trousse de matériel ci-jointe)
- Chiffrier électronique type pour compter les pas



## Semaine 3 (du 2 au 8 septembre)

### Thème – Défi des t-shirts

**But** – Pour exprimer notre grande reconnaissance envers toutes nos équipes qui amassent des fonds pour la Course à la vie CIBC, nous offrons des t-shirts d'équipe aux équipes qui répondent à certains critères. Personnalisés pour chaque équipe, les t-shirts constituent une excellente façon d'accroître la visibilité de votre équipe.

Voici les critères de qualification pour les t-shirts d'équipe :

- Avoir un minimum de 10 participants par équipe à chaque site de la Course où vous participez.
- Chaque participant doit amasser 150 \$ **ou** faire lui-même un don de 40 \$ au plus tard le 31 août ou de 45 \$ du 1<sup>er</sup> au 13 septembre.

### Liste des choses à faire

- ✓ Indiquez la date à votre calendrier! L'échéance pour les **t-shirts d'équipe est le 13 septembre**. Assurez-vous d'inscrire votre équipe formée de 10 personnes au plus tard à cette date.
  - Vous avez de la difficulté à grossir votre équipe? Encouragez vos collègues à inviter des membres de leur famille et des amis à se joindre à l'équipe!
- ✓ Partagez le courriel type (dans le matériel ci-joint) avec vos participants pour les encourager à respecter les critères de collecte de fonds établis pour être admissibles aux t-shirts
- ✓ Si vous ne réussissez pas à rassembler une équipe de 10 participants, vous pouvez faire preuve de créativité et utiliser la semaine en cours pour organiser une autre activité de collecte de fonds. Par exemple, pourquoi ne pas essayer d'organiser une vente-débaras au travail? Vos collègues pourraient apporter des articles qu'ils souhaitent vendre et les sommes amassées pourraient être versées à la Course.

### [Matériel pour la Semaine 3](#)

- Message type pour courriel ou communiqué (voir la trousse de matériel ci-jointe)

**Semaine 4 (du 9 au 15 septembre)**

**Thème – Défi sans sucre pour la Course**

**But** – Voici un défi amusant que peuvent relever vos participants pour amasser des fonds! Mettez vos participants au défi de renoncer au sucre durant une semaine et célébrez la fin de la semaine au moyen d'une vente de pâtisseries. Demandez aux participants de s'engager à ne pas manger de sucre durant une semaine et à faire un don de 2 \$ chaque fois qu'ils consommeront du sucre. Les participants peuvent faire un don de 5 \$ pour avoir le droit de tricher une journée ou ne pas relever le défi en acceptant de faire don d'un plat cuisiné pour la vente de pâtisseries.

**Liste des choses à faire**

- ✓ Le vendredi, rappelez à votre personnel, par courriel, le défi de la semaine suivante : renoncer au sucre et se récompenser à la fin de la semaine grâce à la tenue d'une vente de pâtisseries.
- ✓ Créez une page de collecte de fonds pour les dons amassés au moyen de votre vente de pâtisseries en communiquant avec la Société canadienne du cancer.
- ✓ Vente de pâtisseries
  - Trouvez des pâtisseries bénévoles et demandez-leur de faire don des produits qu'ils cuisineront pour votre vente.
  - Établissez la date et l'heure.
  - Faites la promotion de votre vente de pâtisseries au moyen d'invitations et d'affiches.
  - Organisez la vente de pâtisseries de façon à ce que les clients puissent choisir à partir d'une sélection de pâtisseries et faire un don du montant de leur choix.

[Matériel pour la Semaine 4](#)

- Message type pour courriel ou communiqué (voir la trousse de matériel ci-jointe)
- Chiffrier électronique pour les pâtisseries bénévoles

**Semaine 5 (du 16 au 22 septembre)**

**Thème – Défi lancé à un dirigeant**

**But** – Voici une occasion intéressante d’inciter votre équipe à atteindre son objectif de collecte de fonds! Dans le cadre de ce défi, un membre de la haute direction de votre entreprise, un gestionnaire ou même un capitaine d’équipe accepte de relever un défi si l’équipe atteint un objectif précis de collecte de fonds.

**Liste des choses à faire**

- ✓ Invitez une des trois personnes indiquées ci-dessus à participer à un défi amical si votre équipe atteint son objectif de collecte de fonds.
  - Collaborez avec le membre de votre direction et établissez un objectif de collecte de fonds atteignable pour la semaine. Motivez ensuite vos collègues pour vous assurer que la personne choisie ait à relever le défi.
  - Voici des idées de défi : se tenir debout sur le plancher de verre de la Tour CN, toucher un serpent, raser la tête de quelqu’un, etc. Faites preuve de créativité!
  - Envoyez le courriel type (voir le matériel) à votre équipe pour partager la nouvelle au sujet du défi lancé à un dirigeant et expliquer comment les gens peuvent y participer.
  - Comparez les rapports sur les dons avant et après le défi pour savoir combien votre équipe a amassé dans le cadre de cette activité.

[Matériel pour la Semaine 5](#)

- Message type pour courriel ou communiqué (voir la trousse de matériel ci-jointe)
- Liste de défis : voir la liste préliminaire ci-dessous



**Semaine 6 (du 23 au 29 septembre)**

**Thème – Motivation de l'équipe pour la Course!**

**But** – Il ne reste qu'une semaine avant la Course. C'est donc le meilleur moment pour stimuler votre équipe et la préparer à participer à la Course à la vie CIBC. Le temps est venu de partager tous les détails importants avec votre équipe : date, heure, endroit, lieu de rencontre, cueillette des t-shirts, etc.

**Liste des choses à faire**

- ✓ Rassemblez votre équipe et motivez-la pour la Course. Partagez les incitatifs à la collecte de fonds offerts par la Société canadienne du cancer.
- ✓ Transmettez l'information sur la date, l'heure et l'endroit de la Course à votre équipe.
- ✓ Assurez-vous que les membres de votre équipe savent comment obtenir leurs t-shirts d'équipe ou les t-shirts de participant le jour de la Course.

[Matériel pour la Semaine 6](#)

- Message type pour courriel ou communiqué (voir la trousse de matériel ci-jointe)
- Liste d'idées pour la collecte de fonds : voir la liste ci-dessous

## Matériel

### Semaine 1 (du 19 au 25 août)

Message type pour une invitation à une rencontre ou un communiqué sur le coup d'envoi

**Destinataires : participants potentiels au Défi d'entreprise de la Course à la vie CIBC ou sympathisants de la recherche sur le cancer du sein**

**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – Joignez-vous à vos collègues dans la lutte contre le cancer du sein**

Le dimanche 30 septembre, [insérer le nom de l'entreprise] appuie la cause du cancer du sein en se joignant à des milliers de Canadiens et de Canadiennes de partout au pays dans le cadre de la Course à la vie CIBC 2018 de la Société canadienne du cancer.

Comme il ne reste que six semaines avant la Course à la vie CIBC, nous souhaitons vous inviter à vous joindre à nous le [insérer la date et l'heure] pour le coup d'envoi de nos démarches de collecte de fonds et le début du décompte officiel jusqu'à la Course.

Nous partagerons aussi plus d'information sur les activités de collecte de fonds en équipe et sur les événements à venir auxquels l'ensemble des membres du bureau pourront participer!

### **Que puis-je apporter?**

Vous, des collègues et votre esprit d'équipe! Nous vous fournirons toute l'information requise pour vous inscrire.

### **Entre-temps...**

Motivons-nous pour la Course à la vie CIBC en décorant le bureau en rose! Apportez des ballons, des boas et des guirlandes et montrez-nous de quoi vous êtes capable.

Au plaisir de vous voir le [insérer la date de la rencontre].

Message type pour les médias sociaux – Coup d'envoi

- Mot-clic : #coupdenvoicoursealaviecibc

# CIBC RUN FOR THE CURE



Canadian  
Cancer  
Society



- C'est avec grand plaisir que [nom de l'entreprise] prendra part au #coupdenoicoursealaviecibc. Nous avons bien hâte à la #coursealaviecibc, le 30 septembre 2018

**Semaine 2 (du 26 août au 1<sup>er</sup> septembre)**

Invitation type au Club de marche

**Destinataires : participants au Défi d'entreprise de la Course à la vie CIBC**

**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – Joignez-vous à l'équipe dans le cadre de l'entraînement pour la Course à la vie CIBC – Club de marche!**

Comme il ne reste que cinq semaines avant la Course à la vie CIBC du dimanche 30 septembre, il est temps de commencer notre entraînement! À compter de maintenant, et ce jusqu'à la Course, nous organiserons un Club de marche à l'heure du midi chaque [insérer la fréquence, date et heure, endroit].

Vous pouvez vous joindre à nous pour toutes les séances du club de marche moyennant un don de 20 \$. Ou, vous pouvez vous joindre aux séances qui vous conviennent en faisant un don de 5 \$ chaque fois.

Important! N'oubliez pas de vous inscrire pour l'équipe [nom de l'équipe] à [www.cibcrunforthecure.com](http://www.cibcrunforthecure.com).

Message type pour le Défi « Compte tes pas »

**Destinataires : participants au Défi d'entreprise de la Course à la vie CIBC**

**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – Comptez vos pas! Qui ira le plus loin?**

Chers collègues,

Plus que cinq semaines avant la Course à la vie CIBC! Comme nous approchons de plus en plus de la ligne de départ, nous aimerions vous aider dans votre entraînement, tout en amassant des fonds pour une cause des plus louables.

Comme la Course (ou la marche) est un parcours de 1 ou 5 km, nous espérons que vous vous entraînez!

Nous aimerions vous lancer un défi pour voir qui de nos collègues accumulera le plus de pas!

Défi « Compte tes pas »

Rendez-vous à [insérer l'adresse URL] pour vous joindre au Défi « Compte tes pas » en ligne. Téléchargez l'application gratuite « Count.It » et suivez les instructions pour faire partie de l'équipe [nom de l'entreprise]. Cette application nous regroupera sur un tableau de pointage qui nous permettra de savoir où se situe notre compte de pas et quel est notre classement par rapport à nos coéquipiers!

Vous ne voulez pas télécharger l'application? Utilisez le chiffrier électronique [joint ou affiché dans l'intranet] pour faire le suivi de vos pas.

Le gagnant de notre concours sera annoncé la semaine prochaine et son prix sera [insérer le prix facultatif]!

Soyez au pas et bonne chance!

**Semaine 3 (du 2 au 8 septembre)**

Message type pour courriel ou communiqué

**Destinataires : participants au Défi d'entreprise de la Course à la vie CIBC**

**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – Aidez votre équipe à se qualifier pour les t-shirts!**

Bonjour à toute l'équipe,

C'est avec fierté que [nom de l'entreprise] appuie la Course à la vie CIBC de la Société canadienne du cancer, et nous voulons afficher cette fierté à la Course en portant des t-shirts d'équipe!

Cette semaine, nous vous mettons au défi d'aider notre équipe à se qualifier pour des t-shirts d'équipe personnalisés que nous pourrions fièrement porter le jour de la Course.

[Inclure si l'équipe compte encore moins de 10 participants par site de la Course] Nous avons encore besoin de [insérer le nombre] autres participants pour être admissibles à des t-shirts d'équipe! Invitez des membres de votre famille ou des amis à se joindre à notre équipe – plus on est nombreux, plus on s'amuse!

Voici ce que vous devez faire d'ici minuit le 13 septembre.

- ✓ Atteindre votre objectif de collecte de fonds de 150 \$.
- ✓ Vous avez du mal à atteindre votre objectif? Vous pouvez faire vous-même un don de 45 \$.

Ensemble, obtenons nos t-shirts d'équipe!

**Semaine 4 (du 9 au 15 septembre)**

Message type pour courriel ou communiqué

**Destinataires : participants au Défi d'entreprise de la Course à la vie CIBC**  
**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – Relevez le Défi « Sans sucre pour la Course »!**

Bonjour aux membres de l'équipe,

Cette semaine, la Course à la vie CIBC de la Société canadienne du cancer nous met au défi de renoncer au sucre pour appuyer la Course à la vie CIBC!

Voici quelques directives à suivre pour relever le défi.

- Évitez le sucre et les produits dans lesquels du sucre a été ajouté.
- Pour chaque écart de conduite, faites un don de 2 \$.
- Les dons peuvent être faits en ligne ou déposés dans la boîte de dons qui se trouve [insérer l'endroit].
- Surveillez amicalement vos collègues pour vous assurer qu'ils respectent la consigne « sans sucre »!
- Incapable de résister à une rage de sucre? Faites un don de 5 \$ pour avoir droit de tricher une journée ou faites le choix de ne pas relever le défi en vous engageant à faire don de plats cuisinés pour notre vente de pâtisseries!

L'intégrité est de mise pour relever ce défi et nous comptons sur la vôtre!

**Vente de pâtisseries pour la Course!**

Pour célébrer la fin de notre semaine sans sucre, nous tiendrons une vente de pâtisseries. Tous les fonds amassés dans le cadre de cette vente seront directement versés pour appuyer l'objectif de financement de notre équipe.

Date : [insérer]

Heure : [insérer]

Endroit : [insérer]

Coût : faites un don et dégustez vos gâteries préférées!



Vous voulez partager vos talents de pâtissier avec vos collègues pour une bonne cause? Vous pouvez cuisiner bénévolement pour la vente de pâtisseries en signant notre tableau affiché à [insérer l'endroit].

Merci à l'avance à nos pâtissiers bénévoles. Nous avons hâte de vous voir le [insérer la date].



## Semaine 5 (du 16 au 27 septembre)

Message type pour courriel ou communiqué

**Destinataires : participants au Défi d'entreprise de la Course à la vie CIBC**

**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – Mettez votre dirigeant au défi de faire face à sa peur!**

Saviez-vous que votre dirigeant ou capitaine d'équipe a peur de [insérer] ou n'a jamais [insérer]? Au nom de la collecte de fonds pour la Course à la vie CIBC, il a accepté de faire face à sa peur et de [insérer l'activité]! Cette semaine, notre objectif d'équipe est d'amasser x \$. Si nous y parvenons, nous verrons [insérer le nom] relever son défi.

Voici quelques conseils pour atteindre notre objectif et voir [insérer le nom] faire [insérer l'activité].

- ✓ Faites vous-même un don.
- ✓ Envoyez un courriel à des amis ou des membres de votre famille pour leur demander de faire un petit don.
- ✓ Affichez une publication sur votre page Facebook.
- ✓ Recrutez des amis ou des membres de votre famille pour se joindre à l'équipe.

Nous vous tiendrons au courant de nos progrès!

Idées pour le Défi lancé à un dirigeant

Peur des hauteurs

- Faire de la Tyrolienne
- Se tenir debout sur le plancher de verre de la Tour CN à Toronto

Défis liés à des animaux

- Toucher un serpent
- Tenir une tarentule dans sa main
- Visiter une grotte de chauves-souris
- Manger un insecte ou un produit à base d'insecte

Autres défis

# CIBC RUN FOR THE CURE



Canadian  
Cancer  
Society



- Raser la tête ou la barbe de quelqu'un
- Chanter au karaoké
- Monter un taureau mécanique
- Acheter du café et des beignes pour le bureau
- Courir 5 km (La Course à la vie est une excellente journée pour relever ce défi!)

**Semaine 6 (du 23 au 29 septembre)**

Message type pour courriel ou communiqué

**Destinataires : participants au Défi d'entreprise de la Course à la vie CIBC**

**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – La Course à la vie CIBC de la Société canadienne du cancer a lieu ce week-end!**

Félicitations à toute l'équipe! À ce jour, nous avons amassé X \$! Quelle incroyable réalisation pour appuyer les Canadiens et Canadiennes qui continuent d'être touchés par le cancer du sein.

[Facultatif – Inclure de l'information sur le montant final d'une activité de collecte de fonds ou d'un concours de la SCC; la trousse sera mise à jour le 24 septembre pour y inclure de l'information sur le concours de la SCC.]

Voici ce que vous devez savoir au sujet du jour de la Course :

- ✓ La Course aura lieu le dimanche 30 septembre à [insérer l'endroit].
- ✓ [Si l'équipe s'est qualifiée pour les t-shirts d'équipe de la Course] : Notre équipe se rencontrera à [insérer l'endroit précis]. Vous pourrez y prendre votre t-shirt d'équipe.
- ✓ [Si l'équipe ne s'est pas qualifiée pour les t-shirts d'équipe de la Course] : Rendez-vous à l'aire des inscriptions du site de la Course pour vous inscrire et obtenir votre t-shirt de participant.

Si vous avez des questions d'ici au jour de la Course, veuillez communiquer avec [insérer le nom] pour obtenir plus d'information.

Au plaisir de vous voir le dimanche 30 septembre!



## Autres idées pour les défis et la collecte de fonds

- Journée « J'apporte mon lunch » – Invitez le personnel à renoncer à s'acheter un dîner et à choisir plutôt d'apporter un lunch de la maison et à faire don de l'argent qui aurait autrement servi à l'achat du repas du midi.
- Vente aux enchères des talents et compétences du personnel – Recrutez des employés qui ont une compétence ou un talent particulier, que ce soit jouer du piano, tricoter ou parler une autre langue. Vendez aux enchères des leçons avec ces membres du personnel.
- Cinéma à l'heure du midi – Aménagez une salle et installez un projecteur pour présenter un film durant l'heure du midi et invitez les employés à participer en faisant un don de 5 \$.
- Partage d'un pot de monnaie – Gardez un pot à la réception ou à la salle des pauses pour permettre au personnel d'y jeter sa petite monnaie. Assurez-vous de déposer ce don à une succursale de la CIBC avant la Course.
- Signatures courriel – Dans le Centre du participant, vos participants trouveront une bannière pour courriel qui indique les fonds qu'ils ont amassés par rapport à leur objectif. Toutes les personnes qui voient leurs courriels sont ainsi invitées à faire un don.
- Pas de café pour la cause – Préparez votre café à la maison ou au bureau et faites don de l'argent que vous utilisez habituellement pour aller vous chercher un café.