

Guide du participant

# Coureurs

Centre de crise de Québec  
3<sup>e</sup> édition

Activité-bénéfice au profit du  
Centre de crise de Québec

dans le cadre du  
Marathon SSQ Lévis-Québec  
26 et 27 août 2017



Spécial  
**30<sup>e</sup>**  
anniversaire



Centre de crise  
de Québec

Un point d'appui vers un mieux-être

## TABLE DES MATIÈRES

|  |   |
|--|---|
| <b>MOTS AUX « COUREURS DU CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC »</b>  | p. 3                                    |
| <b>L'ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS</b><br>À PROPOS DU CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC   <a href="http://centredecrise.com">centredecrise.com</a>   | p. 3                                    |
| <b>INSCRIPTION À LA COURSE DE VOTRE CHOIX</b>  | p. 4                                    |
| <b>GESTION DES DONS</b><br>MODALITÉS DE PAIEMENT DES DONS<br>REÇU DE CHARITÉ<br>PROGRESSION DE LA COLLECTE DE DONS<br>REMISE DE VOTRE COLLECTE DE DONS ET REMISE DU CHANDAIL   | p. 5                                    |
| <b>LE GRAND JOUR EST ARRIVÉ</b><br>PARTICIPANTS DU 5 KM<br>PARTICIPANTS DU 10 KM, 21,1 KM et du 42,2 KM<br>PHOTO OFFICIELLE DE GROUPE - DIMANCHE 27 AOÛT À 12h30   | p. 6                                    |
| <b>STRATÉGIES POUR RÉUSSIR VOTRE COLLECTE DE DONS</b><br>PRINCIPE DE BASE DE LA COLLECTE DE FONDS<br>TROUSSE DU PARTICIPANT<br>PARTAGEZ L'ÉVÈNEMENT FACEBOOK<br>PUBLICATION SUR NOTRE PAGE FACEBOOK                    | p. 7                                    |
| <b>OUTILS DE LA TROUSSE DU PARTICIPANT</b><br>PLAN DE COLLECTE DE DONS<br>IDÉES D'ACTIVITÉ DE FINANCEMENT<br>FORMULAIRE DU SUIVI DES DONS<br>MODÈLE DE COURRIEL DE SOLLICITATION<br>MODÈLE DE COURRIEL DE REMERCIEMENT | p. 8<br>p. 9<br>p. 10<br>p. 11<br>p. 11 |
| <b>RESPONSABILITÉ DES COUREURS</b>   | p. 14                                   |

### RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS :

[www.centredecrise.com/coueurs](http://www.centredecrise.com/coueurs)

### NOUS JOINDRE

Voici les coordonnées à utiliser pour toute transmission ou demande d'informations :

#### **Marie-Christine Dubé**

Responsable de l'activité « Coureurs du Centre de crise de Québec »

[mcdube@centredecrise.com](mailto:mcdube@centredecrise.com)

418-687-2747 poste 0

## MOTS AUX « COUREURS DU CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC »

En participant à l'activité-bénéfice les **Coureurs du Centre de crise de Québec**, dans le cadre du Marathon SSQ Lévis-Québec qui aura lieu les 26 et 27 août 2017, vous vous engagez à courir pour soutenir la cause du Centre de crise de Québec.

La crise est un phénomène humain susceptible de toucher tout le monde. Il est rassurant de savoir qu'il existe des services spécialisés gratuits et disponibles 24/7. Vous avez peut-être connu une personne qui a bénéficié des services du Centre de crise de Québec ou encore vous auriez souhaité qu'elle les utilise au lieu de tenter de régler en vain seule ses difficultés.

Nous vous remercions de votre participation. Vos efforts contribueront non seulement à accroître la visibilité de nos services et leur accessibilité auprès des personnes qui en ont besoin, mais aussi à maintenir une réponse exempte de délai.

### L'ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

- Un participant est une personne physique qui décide, de son propre gré, de courir pour le Centre de crise de Québec dans le cadre du Marathon SSQ Lévis-Québec.
- Il choisit de relever le défi de 5 km, 10 km, 21,1 km ou encore 42,2 km afin d'amasser des dons auprès des personnes de son entourage qui veulent l'encourager.
- Le coureur s'engage à collecter un maximum de dons afin d'atteindre l'objectif qu'il s'est donné lors de son inscription. Cet objectif est fixé à minimum de 100 \$ par participant.
- Chaque participant s'engage à remettre le produit de sa collecte (minimum 100 \$) au plus tard le 27 août 2017.
- Il porte le chandail aux couleurs du Centre de crise de Québec qui lui sera remis entre le 21 et le 25 août 2017.

#### À PROPOS DU CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC | [centredecrise.com](http://centredecrise.com)

Organisme communautaire à but non lucratif de première ligne qui offre un service d'intervention de crise à toute la population, âgée de 14 ans et plus, de la grande région de la Capitale-Nationale, incluant Portneuf et Charlevoix.

Nous offrons des **services de crise gratuits et disponibles 24/7** regroupant l'intervention de crise téléphonique, des entrevues en face à face, de l'hébergement de crise, de l'hébergement temporaire ainsi que des interventions dans le milieu (Équipe mobile). L'Équipe mobile a le mandat d'estimer de la dangerosité dans le cadre de la « *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui* ».

**Cette année, nous avons aidé plus de 5000 hommes et femmes.** Ces personnes, avec ou sans problématique de santé mentale, vivent une situation de crise (rupture, deuil, perte d'emploi, désorganisation, traumatisme). Elles sont alors, dans un état de vulnérabilité psychologique intolérable provoquant souvent une dangerosité suicidaire ou d'homicide où une intervention de crise rapide devient nécessaire. Nous répondons aussi à leur famille, leur employeur, leur propriétaire et leurs amis inquiets et démunis devant l'intensité de cette grande détresse. Évidemment, nous soutenons les intervenants sociaux qui, dans certaines situations d'urgence, se tournent vers l'expertise du Centre de crise de Québec afin de s'outiller pour résorber la crise ou demander une intervention précise pour leur client.

Nos interventions se basent sur le volontariat de la personne, favorisent l'autonomie, se centrent sur les besoins de l'individu et nuancent nos rapports aux diagnostics psychiatriques, et ce, dans un cadre éthique et confidentiel. Engagés et passionnés, près d'une centaine d'intervenants contribuent au Centre de crise de Québec, ils sont des professionnels, ayant comme domaine d'études le service social, la psychologie et autres formations connexes. L'organisme est géré par une équipe clinique et administrative de qualité ainsi que par un conseil d'administration impliqué.

## INSCRIPTION À LA COURSE DE VOTRE CHOIX

Toutes personnes intéressées à courir ou marcher pour le Centre de crise de Québec mentionne son intérêt par courriel à Marie-Christine Dubé ([mcdube@centredecrise.com](mailto:mcdube@centredecrise.com)) en précisant la distance de son défi.

À NOTER : Afin de profiter du tarif de pré-vente, il doit y avoir **10 personnes inscrites pour courir ou marcher par distance.**

### PROCÉDURE À SUIVRE POUR VOTRE INSCRIPTION

**Étape 1 :** Contacter [mcdube@centredecrise.com](mailto:mcdube@centredecrise.com) pour informer de votre intérêt et obtenir votre code promotionnel (s'il y a lieu).

**Étape 2 :** Chaque participant s'inscrit à l'épreuve de son choix et acquitte ses frais d'inscription directement au Marathon SSQ Lévis-Québec à cette adresse : <http://evencour.com/events/show/14> (**Evencour**)\*

**\* IMPORTANT**

- **NOM DU CLUB OU DU GROUPE :** Inscrire « **Centre de crise de Québec** »
- **CODE PROMOTIONNEL** (Pour recevoir votre code promotionnel, écrivez à [mcdube@centredecrise.com](mailto:mcdube@centredecrise.com))

**Étape 3 :** Une fois l'inscription complétée sur Evencour, transférer votre courriel de confirmation d'inscription à [mcdube@centredecrise.com](mailto:mcdube@centredecrise.com).

| Tarifs du Marathon SSQ Lévis-Québec |              |              |              |              |
|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                                     | 5 km         | 10 km        | 21,1 km      | 42,2 km      |
|                                     | 26 août 2017 | 27 août 2017 | 27 août 2017 | 27 août 2017 |
| TARIF DE PRÉ-VENTE                  | 25 \$        | 45 \$        | 60 \$        | 70 \$        |
| du 5 janvier et le 30 avril         | 40 \$        | 60 \$        | 75 \$        | 85 \$        |
| du 1er mai au 24 août               | 50 \$        | 75 \$        | 90 \$        | 100 \$       |

Frais Internet, TPS et TVQ en sus.

NB : Cet argent ne revient pas au Centre de crise de Québec

## GESTION DES DONS

### MODALITÉS DE PAIEMENT DES DONS

Les personnes qui vous encouragent peuvent verser leur contribution de différentes façons. Nous vous invitons à remplir le **formulaire de suivi des dons** pour suivre la progression de votre collecte de dons, et ce peu importe le mode de paiement choisi par vos donateurs :

#### 1. En ligne - CanaDon

- Sur CanaDon vos donateurs ont la possibilité de faire un don en précisant qu'il s'agit d'un don pour vous afin que nous puissions comptabiliser vos dons.
- **LIEN** : <https://www.canadahelps.org/fr/organismesdebienfaisance/centre-de-crise-de-quebec/coureurs-du-ccq-3e-edition/>

#### 2. En argent

- Vos donateurs peuvent vous remettre l'argent directement.

#### 3. Par chèque

- Vos donateurs peuvent vous remettre un chèque libellé à l'ordre du « Centre de crise de Québec » ou encore le poster à l'adresse suivante : 1380-A, boul. René-Lévesque Ouest, Québec, Québec, G1S 1W6.

### REÇU DE CHARITÉ

Vos donateurs reçoivent un reçu de charité pour tout don de **20 \$ et plus**. Pour qu'ils l'obtiennent, vous devez absolument remplir le **formulaire de suivi des dons** pour tous les dons reçus en argent et le remettre au moment de la remise votre de la collecte de dons. Vos donateurs recevront leur reçu de charité par la poste ou par courriel dans les semaines qui suivent la course. Les reçus de charité pour le dons faits par CanaDon sont émis directement par courriel au donateur.

### PROGRESSION DE LA COLLECTE DE DONS

Le **14 juillet** et le **18 août 2017**, chaque participant informe l'organisatrice de l'événement de la progression de son objectif de dons. Ainsi, une publication sera faite par infolettre et Facebook afin de vous aider à stimuler votre collecte de dons. Vous recevrez un courriel de rappel à ces dates.

### REMISE DE VOTRE COLLECTE DE DONS ET REMISE DU CHANDAIL

Vous remettez la totalité des dons recueillis au Centre de crise de Québec entre les 21 et 25 août 2017 en ayant préalablement informé la responsable du moment où vous prévoyez passer. Nous vous remettons alors votre chandail et vous invitons à l'enfiler pour une photo officielle affichant le résultat de votre collecte de dons au profit du Centre de crise de Québec. Vous pourrez publier cette photo pour remercier vos donateurs de leur générosité.

## **LE GRAND JOUR EST ARRIVÉ**

Vous vous êtes entraîné tout l'été et vous êtes fin prêt à relever votre défi! Les bénévoles de l'organisation de l'activité seront sur place, identifiés aux couleurs du Centre de crise de Québec, pour tenter de vous capter en image pendant la course et aussi pour vous accueillir au fil d'arrivée!

### **PARTICIPANTS DU 5 KM**

Que ce soit à la course ou à la marche, votre épreuve aura lieu le **samedi le 26 août 2017**. Afin de vous assurer que tout se passe bien, suivez toutes les instructions du Marathon SSQ Lévis-Québec (<http://www.couriraquebec.com/marathondesdeuxrives/course-des-jeunes-5-km-de-la-sante/#top>)

### **PARTICIPANTS DU 10 KM, 21,1 KM et du 42,2 KM**

Que ce soit à la course ou à la marche, votre course aura lieu le **dimanche le 27 août 2017**. Afin de vous assurer que tout se passe bien, suivez toutes les instructions du Marathon SSQ Lévis-Québec (<http://www.couriraquebec.com/marathondesdeuxrives/marathon-demi-marathon-10km/#top>)

### **PHOTO OFFICIELLE DE GROUPE - DIMANCHE 27 AOÛT À 12h30**

Nous vous donnons rendez-vous à la fontaine d'eau devant la Gare du Palais pour vous dévoiler le montant total de vos collectes de dons. Nous prendrons la photo officielle de l'ensemble du groupe, médaille au cou et fierté dans le sourire, avec le chèque! Elle sera publiée sur notre site internet ainsi que sur Facebook.

**Pour ceux et celles qui auront participé à la course du 26 août, soyez au rendez-vous pour la photo avec votre chandail et votre médaille!**

# STRATÉGIES POUR RÉUSSIR VOTRE COLLECTE DE DONS

## PRINCIPE DE BASE DE LA COLLECTE DE FONDS

La collecte de dons peut être facile et agréable! Voici quelques conseils qui vous permettront certainement d'atteindre votre objectif.

- Fixez-vous un objectif de fonds lors de votre inscription (100 \$ minimum) et mentionnez-le à toutes les personnes à qui vous demandez un don.
- Faites connaître à vos potentiels donateurs votre motivation à soutenir la cause du Centre de crise de Québec.
- Lorsque vous recevez un don, pensez à remercier la personne qui vous a appuyé.

## TROUSSE DU PARTICIPANT

Elle contient des outils d'aide à la sollicitation qui vous soutiendront dans votre collecte de fonds. Vous retrouvez ces outils à la **fin de ce document** à la fin de ce document ou **en ligne** sur la page de l'événement [www.centredecrise.com/coureurs](http://www.centredecrise.com/coureurs).

- Plan de la collecte de fonds
- Idées d'activité de financement
- Formulaire de suivi des dons
- Modèle de courriel de sollicitation
- Modèle courriel de remerciement

## PARTAGEZ L'ÉVÈNEMENT FACEBOOK

Vous pouvez partager l'évènement Facebook pour informer vos amis que vous courez pour une cause cette année! <https://www.facebook.com/events/622634654612987/>

## PUBLICATION SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

Nous vous offrons de faire une publication sur vous et votre motivation à courir pour le Centre de crise de Québec sur notre page Facebook. Informez-nous si cela vous intéresse.

## PLAN DE COLLECTE DE DONS

Voici différents plans de collecte de dons afin de vous aider dans votre collecte de dons.

| Recueillir 100 \$ en dons                   |               |
|---|---------------|
| Demandez 15 \$ à 3 amis                     | 45 \$         |
| Demandez 20 \$ à 2 membres de votre famille | 40 \$         |
| Demandez 15 \$ à un collègue                | 15 \$         |
| <b>Montant total</b>                        | <b>100 \$</b> |

| Recueillir 150\$ en dons                    |               |
|---|---------------|
| Demandez 15 \$ à 4 amis                     | 60 \$         |
| Demandez 20 \$ à 3 membres de votre famille | 60 \$         |
| Demandez 15 \$ à 2 collègues                | 30 \$         |
| <b>Montant total</b>                        | <b>150 \$</b> |

| Recueillir 200 \$ en dons                   |               |
|---|---------------|
| Demandez 15 \$ à 3 amis                     | 45 \$         |
| Demandez 20 \$ à 3 membres de votre famille | 60 \$         |
| Demandez 15 \$ à 3 collègues                | 45 \$         |
| Faites vous-même un don de 50 \$            | 50 \$         |
| <b>Montant total</b>                        | <b>200 \$</b> |

| Recueillir 300 \$ en dons                                  |               |
|--|---------------|
| Faites vous-même un don de 50 \$                           | 50 \$         |
| Demandez à votre meilleur ami de vous donner 50 \$         | 50 \$         |
| Demandez à votre père ou à votre mère de vous donner 50 \$ | 50 \$         |
| Demandez 20 \$ à 5 amis                                    | 100 \$        |
| Demandez 20 \$ à 2 membres de votre famille                | 40 \$         |
| Demandez 10 \$ à un collègue                               | 10 \$         |
| <b>Montant total</b>                                       | <b>300 \$</b> |

| Recueillir 500 \$ en dons                                  |               |
|--|---------------|
| Faites vous-même un don de 50 \$                           | 50 \$         |
| Demandez à votre meilleur ami de vous donner 50 \$         | 50 \$         |
| Demandez à votre père ou à votre mère de vous donner 50 \$ | 50 \$         |
| Demandez 20 \$ à 5 amis                                    | 100 \$        |
| Demandez 30 \$ à votre parrain ou à votre marraine         | 30 \$         |
| Demandez 15 \$ à 5 collègues                               | 75 \$         |
| Demandez à une entreprise locale de vous donner 50\$       | 50 \$         |
| Faites une vente de garage ou autre                        | 95 \$         |
| <b>Montant total</b>                                       | <b>500 \$</b> |

| Recueillir 1000 \$ en dons  |                |
|---|----------------|
| Faites vous-même un don de 100 \$                                 | 100 \$         |
| Demandez à 2 entreprises locales de vous donner 100 \$ chacune    | 200 \$         |
| Demandez à deux bons amis de vous donner 50 \$ chacun             | 100 \$         |
| Demandez à votre père ou à votre mère de vous donner 50 \$ chacun | 100 \$         |
| Demandez 20 \$ à 5 cousins et cousines                            | 100 \$         |
| Demandez 20 \$ à 5 amis   | 100 \$         |
| Demandez 30 \$ à votre parrain et à votre marraine                | 60 \$          |
| Demandez 15 \$ à 5 collègues                                      | 75 \$          |
| Organisez une soirée cinéma ou une autre activité de financement  | 100 \$         |
| Faites une vente de garage ou autre activité de financement       | 65 \$          |
| <b>Montant total</b>  | <b>1000 \$</b> |



## **IDÉES D'ACTIVITÉ DE FINANCEMENT**

Pour chacune de ces activités, informez les gens de la cause que vous soutenez en vous engageant à courir et récolter des dons. Lors de vos activités, prenez des photos pour ensuite les publier sur la page de l'événement Facebook afin de donner des idées aux autres participants!

### **Voici quelques idées ...**

#### **Lavothon**

Organisez un lavothon avec vos amis ou vos enfants par une journée ensoleillée. Vous aurez du plaisir, vous ferez des « heureux aux voitures propres » en plus de faire fructifier votre collecte de dons.

#### **Ventes**

- Vous tricotez à faire chauffer vos broches? Vendez vos plus beaux articles!
- Organisez un Party Hot-Dog avec vos amis et vos voisins!
- Vous fabriquez des bijoux? Organisez une vente trottoir sous le soleil!

#### **Talent unique**

- Vous êtes passionné de vélo? Organisez une sortie de vélo unique avec vos amis!
- Ça fait des années que vous pratiquez le yoga? Organisez une séance d'initiation en plein air.
- Vous connaissez tous les sentiers en montagne? Organisez une sortie bien planifiée avec vos amis et votre famille!
- Vous avez un talent pour le chant, le piano? Invitez vos amis et famille à votre concert!
- Vous avez un talent pour la photo? Organisez une exposition de vos meilleures prises!
- Quel est votre talent? Faites-en bénéficier vos amis, collègues et famille!

#### **Vente de garage**

Le printemps arrivé, on veut se départir des objets dont on ne se sert plus. Faites d'une pierre deux coups, rendez heureux quelqu'un qui en aura besoin et faites fructifier votre collecte de fonds.

#### **Séance d'entraînement**

Vous connaissez peut-être un prof de Yoga, Pilates, Zumba, CrossFit, entraîneur de course à pieds ou autre? Demandez-lui s'il accepte de donner un cours où les profits reviennent à votre collecte de dons et en échange, offrez-lui de lui amener le plus de monde possible!

# **Soyez créatifs et surtout, amusez-vous!**



**Coureurs du Centre de crise de Québec**

Activité-bénéfice au profit du Centre de crise de Québec

**NOM DU COUREUR / MARCHEUR :**

Dans le cadre du Marathon SSQ Lévis-Québec

26 et 27 août 2017

**DONS**

Les reçus de charité sont émis sur demande pour les dons de 20\$ et plus.  
Si vous désirez recevoir l'Infolettre du CCQ ou un reçu cochez la case appropriée.

| Nom | Prénom | Adresse postale complète | Courriel | Téléphone | Mode paiement | Reçu charité | Info-lettre | Don |
|-----|--------|--------------------------|----------|-----------|---------------|--------------|-------------|-----|
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |
|     |        |                          |          |           |               |              |             |     |

## MODÈLES DE COURRIEL

### DE SOLLICITATION :

Bonjour \_\_\_\_\_ ,

Le \_\_\_ août prochain, je participerai au Marathon SSQ Lévis-Québec pour la cause du Centre de crise de Québec. Je prendrai le départ du \_\_\_\_\_ km, ce qui représente un défi sportif et de cœur pour moi!

**Mes motivations :** J'ai choisi d'allier ma passion pour l'activité physique au soutien d'une cause susceptible de rejoindre des personnes de notre entourage : celle du Centre de crise de Québec, un organisme bien implanté depuis 30 ans dans notre région, qui vient en aide aux personnes de 14 ans et plus, traversant des situations difficiles qui les perturbent et les déstabilisent.

Je me suis engagé à recueillir \_\_\_\_\_ \$ pour aider l'organisme à bonifier ses services.

Je vous invite à m'encourager par un don et vous remercie à l'avance de faire preuve de générosité pour cette cause vitale.

**« Le \_\_\_ août prochain, je soutiendrai avec fierté la cause du Centre de crise de Québec, un organisme qui est là pour nous en tout temps et au plus fort de notre détresse. »**

**« Cette année, le Centre de crise de Québec a aidé plus de 5000 personnes, hommes et femmes, en détresse psychologique, en leur assurant, tous les jours, une réponse immédiate et en leur proposant des avenues pour retrouver leur équilibre. »**

PS : Si vous souhaitez être informé des nouvelles concernant toutes les activités du Centre de crise de Québec, inscrivez-vous à l'Infolettre maintenant (environ 4 parutions / année) :

[http://centredecrise.us10.list-manage2.com/subscribe?  
u=be7100a977e60499cdc3158b3&id=fd37b65d66](http://centredecrise.us10.list-manage2.com/subscribe?u=be7100a977e60499cdc3158b3&id=fd37b65d66)

### DE REMERCIEMENT :

Bonjour \_\_\_\_\_,

Merci infiniment de votre contribution. Ainsi vous me supportez dans ma collecte de fonds pour le Centre de crise de Québec mais aussi, vous aidez cet organisme à soutenir des milliers de personnes en situation de crise.

Il me fera plaisir de vous partager le résultat de ma collecte de dons et aussi vous donner des nouvelles après ma course!

## **RESPONSABILITÉ DES COUREURS**

Le participant s'engage à respecter toutes les instructions et directives de l'activité. De plus, il convient de libérer le Centre de crise de Québec et les organisateurs de l'activité-bénéfice « Coureurs du Centre de crise de Québec », la responsable de l'activité, les bénévoles, les commanditaires, les partenaires et leurs employés ainsi que toute autre personne participant à cette activité, de toute responsabilité à l'égard des pertes, des dommages ou blessures subies par lui-même à titre de participant ou à ses biens et qui peuvent survenir durant sa participation à cette activité. Le participant s'engage également à s'assurer de sa bonne condition physique avant de prendre le départ du Marathon SSQ Lévis-Québec. Le Centre de crise de Québec et les organisateurs de l'activité-bénéfice « Coureurs du Centre de crise de Québec » ne pourront être tenus responsables d'un quelconque incident physique survenant pendant l'épreuve choisie.