



*TROUSSE DES
CAPITAINES*

2021

Table des matières

Lettre aux capitaines	2
Fiche d'identité du Défi Everest	3
Conseils au Capitaine d'équipe.....	4
Le don orienté.....	5
Conseils pour une levée de fonds réussie.....	6
Calendrier du Défi Everest.....	7
Sécurité lors des pratiques.....	8

DÉFI

EVEREST

TROUSSE DES CAPITAINES 2021

Chers Capitaines,

Nous vous souhaitons la bienvenue au cœur de cette belle aventure qu'est le **Défi Everest**. Nous sommes heureux de vous compter parmi nous.

Les capitaines sont la **pierre angulaire** de la réussite du défi et nous voulons nous assurer que vous ayez en main tous les outils nécessaires pour vous faciliter la tâche dans ce rôle clé que vous jouerez au sein de votre équipe. Vous serez non seulement le porte-parole de vos coéquipiers et l'administrateur de l'équipe, mais vous devrez également pouvoir répondre aux questions qui vous seront posées. C'est dans cette optique que nous avons créé la présente pochette d'information spécialement pour vous !

Cette dernière a été conçue de manière à vous fournir le maximum de renseignements : prenez le temps de lire attentivement chacun des documents, car ils vous seront d'une aide précieuse et vous épargneront temps et questionnements !

De plus, votre outil de travail principal demeurera la section de la foire aux questions (**FAQS**) de notre site Internet **www.defieverest.com**, qui regroupe les questions les plus fréquentes et une mine d'informations essentielles. Faites-en une lecture rigoureuse pour être en mesure de répondre aux questions de vos équipiers.

Tous ces documents sont des outils de référence que vous devriez consulter en premier lieu en cas de besoin : ils devraient vous fournir tous les renseignements nécessaires ainsi que les coordonnées des personnes-ressources à contacter.

Vous trouverez également une foule d'informations sur le site internet du Défi au www.defieverest.com Ou sur la page Facebook. Si toutefois vous avez des commentaires ou des interrogations auxquelles vous ne trouvez pas de réponse, n'hésitez pas à nous contacter **info@defieverest.com**

Prenez note que **l'inscription des équipes et les dons** se font exclusivement en ligne sur le site internet du défi.

Par votre implication, vous nous aidez à promouvoir de saines habitudes de vie par l'activité physique, et, par vos dons, vous aidez aussi des associations qui en ont besoin. Merci infiniment!

FICHE D'IDENTITÉ DU DÉFI EVEREST

Mission

Mettre en valeur l'activité physique et promouvoir l'engagement social.

Objectifs

1. Offrir à la population l'opportunité de prendre part à une activité de remise en forme en groupe avec un but commun dans le temps et dans le résultat.
2. Valoriser la gratification personnelle dans l'acte de support à autrui.
3. Permettre l'accessibilité à des fonds aux organismes et OBNL n'ayant pas les ressources pour mettre en place des activités de financement permettant leur pérennité.

Défi

Faire l'ascension du dénivelé de la plus haute montagne du monde, le Mont Everest (8 848 mètres), en un mois. Pour se faire, la topographie particulière de votre ville, mais aussi les parcs des alentours seront utilisés. Nous proposons donc de relever le Défi en équipe de 5 à 20 personnes en grim pant les côtes disponibles dans votre ville et en ajoutant votre dénivelé lors des sorties en plein air, afin d'atteindre la hauteur de 8 848 mètres du Mont Everest.

Les participants de chaque équipe devront se répartir le dénivelé selon leur capacité.

Inscription

Chaque participant devra faire son inscription, au coût de 35\$, sur le site Web du Défi. Plusieurs options lui seront proposées comme un chandail additionnel (avant le 29 juillet), et l'équipe à laquelle il est lié.

Une fois inscrit, le participant pourra, par le biais du site web ou de l'application « Le Défi Everest », entrer son dénivelé et voir ainsi évoluer le compteur de l'équipe.

Collecte de fonds

DÉFI

EVEREST

TROUSSE DES CAPITAINES 2021

Les équipes régulières doivent amasser un minimum de 25\$ par personne pour que le montant soit dirigé vers l'organisme choisi.

Les dons sont possibles à partir du 15 mai jusqu'au 1er octobre 2021.

Pour faire un don, rien de plus simple.

Voici les 3 façons de procéder :

- 1- Soit en choisissant un participant
- 2- En choisissant une équipe
- 3- En choisissant un organisme

Sur le lien global sur www.defieverest.com/faire-un-don Ou avec le lien direct de votre équipe que vous trouverez sur la page de votre équipe.

Important : les inscriptions et les dons se font exclusivement sur le site internet du Défi.

CONSEILS AU CAPITAINE D'ÉQUIPE

Leadership

Le leadership doit être assumé par une personne convaincue, efficace et disponible pour porter le « C » du capitaine. Vous devrez avoir l'esprit créatif afin de motiver vos troupes pour atteindre votre objectif dans un esprit de franche camaraderie.

Formez votre équipe

Entourez-vous de personnes motivées ! Pensez à vos collègues de travail, votre famille ou vos amis qui pourraient se joindre à vous dans votre défi. Des gens dynamiques qui ont à cœur le même objectif que vous. C'est un Défi, ce ne sera pas toujours facile...

Fixez-vous un objectif commun

Prenez le temps de faire une rencontre d'équipe au tout début du processus. Impliquez chaque personne pour chacune des décisions, de cette façon toute l'équipe aura un sentiment d'appartenance. Identifiez les forces de chacun.

Les pratiques, un moment précieux

Impliquez vos coéquipiers dans les pratiques pour favoriser les échanges et le métissage social. L'énergie de groupe facilite le dépassement de soi.

Réseaux sociaux

Partager votre dénivelé et votre arrivée au sommet, cela aide à faire parler du projet et les encouragements vous pousseront sans doute à vous surpasser.

Vous pouvez taguer les réseaux sociaux du Défi Everest ou même utiliser ceux-ci ; #defieverest #moisdelEverest @defieverest

Ne vous gênez pas pour afficher vos couleurs. Plus vous croirez en votre cause, plus il vous sera facile de convaincre les gens de vous encourager. N'hésitez pas non plus à relancer vos contacts.

Se servir des bons outils

Le Défi Everest met à votre disposition divers outils pour faciliter votre campagne, lettre de commandite, logo pour réseaux sociaux et autre. Servez-vous du site du Défi pour diriger les gens vers la page de collecte de fonds de votre équipe.

Gardez le contact

Gardez le contact avec le représentant de votre organisme choisi. Il sentira votre appui à sa cause et pourra même vous seconder lors de vos activités de financement et apporter des idées.

LE DON ORIENTÉ POUR UNE CAUSE QUI VOUS TIENT À COEUR

Le Défi Everest fait aujourd'hui appel à votre implication et engagement comme équipe pour faire de l'évènement un succès fracassant ayant pour objectif d'ouvrir grandement les bras, d'élargir les horizons et d'optimiser les retombées dans la communauté d'ici par le don orienté.

La formule est simple : comme équipe, **100% des dons** que vous amasserez seront remis à la cause ou à l'organisme **choisi par votre équipe**, qui aura été préalablement accrédité par un comité attaché au Défi Everest.

Ainsi, de nombreux organismes locaux et régionaux ainsi que des associations sportives ou scolaires pourront compter sur une plate-forme de grande portée : votre générosité ! Cette année, soyez porteur d'un don, d'une vision... et soyez **touché au sommet!**

Le plus important, **amusez-vous** ! Tirez satisfaction du fait que votre participation contribue à améliorer le sort de milliers de personnes. Pendant le Défi, invitez votre organisme à venir vous encourager. Tous et chacun en ressortiront gagnants : pour vous, d'avoir réalisé votre Défi et pour eux, d'avoir été épaulés par des personnes qui ont à cœur d'aider les autres.

Après le Défi, envoyez un mot de remerciement à vos donateurs. Il faut garder en tête que sans eux, la réalisation de votre objectif aurait été quasi impossible.



CONSEILS POUR UNE COLLECTE DE FONDS RÉUSSIE

- N'ayez **jamais** peur de demander, le pire qui puisse vous arriver, c'est que l'on vous dise « Non » !
- Parlez-en à votre employeur. Par exemple, demandez-lui d'égaliser le montant de vos gains. Beaucoup d'entreprises sont ouvertes à ce genre de partenariat.
- Faites savoir autour de vous votre participation au Défi et montrez votre enthousiasme à prendre part à cet événement. Expliquez-leur pourquoi vous cherchez à lever des fonds (organisme cible). Plus vous croirez en votre cause, plus il vous sera facile de convaincre les gens de vous encourager.
- Avec votre équipe, dressez une liste de vos commanditaires potentiels, créez une banque de données. Ensuite vous pourrez leur adresser la lettre « demande de commandite » que les responsables du Défi ont mise à votre disposition.
- Sollicitez les gens que vous avez l'habitude d'encourager : marchands, vendeurs, fournisseurs de votre entreprise. Mentionnez le fait que, dès 20\$, leur don est déductible d'impôt.

Bien réussir une levée de fonds demande de la préparation, de la planification, de l'engagement et de la détermination, sans oublier le travail d'équipe, l'énergie et l'enthousiasme.

Dans une collecte de fonds, c'est la participation entière de tous et chacun qui donne les meilleurs résultats.

CALENDRIER DU DÉFI EVEREST

Inscription de l'équipe **jusqu'au 30 septembre.**
Choix de l'organisme de l'équipe **avant le 30 septembre.**

Inscription membre de l'équipe avec chandails **jusqu'au 29 juillet.**
Inscription membre de l'équipe sans chandails **jusqu'au 30 septembre.**

Période maximale pour accréditation d'un organisme : **1 semaine**

Transition du mode « entraînement » au mode « Mois de l'Everest » dans l'application « Le D.fi Everest »
le mercredi 1er septembre à 00h01

Début du mois de l'Everest le **mercredi 1er septembre 2021.**
Fin du mois de l'Everest le **jeudi 30 septembre 2021.**

Cérémonie de remises des dons **après le 31 octobre 2021**

SÉCURITÉ LORS DES PRATIQUES

Nous sommes des adeptes de la marche sur **dénivelé urbain** : plus nous sommes nombreux, plus les risques d'accidents augmentent. Lors des pratiques, les règles de sécurité routière s'appliquent, car nous partageons l'espace avec les automobilistes, y compris aux intersections. La prudence, la courtoisie et le respect des priorités sont de rigueur.

La sécurité routière relève de chacun des utilisateurs et les piétons ne bénéficient pas d'un couloir de protection, ils doivent donc s'assurer qu'ils peuvent traverser en toute sécurité. Il faut donc regarder de chaque côté et nous assurer d'être vus avant de nous aventurer dans le passage.

Quand des enfants accompagnent leurs parents lors des pratiques dans la côte, les parents doivent assurer la sécurité de leurs enfants. Lors des pratiques collectives, les chiens même en laisse présentent des risques additionnels de blessure. La nuit venue, des vêtements fluorescents ou réfléchissants sont nécessaires pour être vus.

La marche sur des parcours à dénivelé important est un exercice exceptionnel, car il ne présente que peu de risques de blessure. Mais le téléphone intelligent, la musique et les gadgets qui accaparent notre attention peuvent être dangereux pour notre sécurité, veuillez rester vigilant à leurs utilisations.

(Risque lié au Covid-19)

Veuillez en tout temps respecter la distanciation sociale dans la mesure du possible lors de vos pratiques.

Si l'une des chaussées est très fréquentée, considérez l'option de vous diriger vers la chaussée opposée ou changer de lieux ou d'horaire pour pratiquer.

Veuillez également suivre les recommandations générales liées au couvre-feu et/ou aux interdictions de rassemblement extérieur.

Nous sommes également des adeptes de la marche sur **dénivelé dans les parcours en plein air et les montages** pouvant nous accueillir, malgré les bénéfices de pratiquer une activité physique en plein air, cette pratique comporte elle aussi ces risques auxquels il faut être conscient.

Ces quelques conseils peuvent vous aider à rester en sécurité lors de vos pratiques :

- Prévoir son itinéraire ou trajet lors de sortie plus longue
- Avoir un téléphone intelligent chargé ou un moyen de communication efficace
- Prévoir et apporter des moyens de se ravitailler (bouteille d'eau, barre de céréale, fruit), lors de pratiques prolongées il est important de rester hydraté et de se ravitailler.
- Pour la pratique dans les milieux fréquentés par d'autres sportifs veuillez faire attention à ceux-ci. Le dialogue et la préparation sont les clés d'une pratique agréable et réussie.
- Lors de pratique en été, veuillez prendre en compte les risques liés au soleil, un couvre-chef ainsi qu'une crème solaire peuvent être fort utiles.

(Risque lié au Covid-19)

Veuillez en tout temps respecter la distanciation sociale dans la mesure du possible lors de vos pratiques.

Prenez en considération les règles des lieux sur lesquelles vous pratiquez.

Veuillez également suivre les recommandations générales liées au couvre-feu et/ou aux interdictions de rassemblement extérieur.

À noter que le défi encourage la marche, mais n'est pas responsable lors des pratiques dans les côtes ou dans les sentiers.

[Lieu], le [date] 2021

[Destinataire]

[Adresse]

Objet : Demande de commandite

Madame, Monsieur,

En septembre prochain aura lieu la [9^e] édition du Défi Everest avec son module **Mois de l'Everest à [Ville]**. Plusieurs équipes participeront à cet événement sportif et communautaire et nous sommes fiers d'en faire partie ! L'objectif est simple : il s'agit, d'une part, d'amasser des fonds pour des organismes tels que [nom de l'organisme choisi par votre équipe] et, d'autre part, de sensibiliser la population à l'importance des saines habitudes de vie et de l'activité physique.

Chaque participant doit récolter un montant minimal de 25,00 \$ en dons pour participer, et c'est pourquoi nous sollicitons votre appui aujourd'hui. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez me contacter par téléphone au [numéro de téléphone] ou par courriel à [adresse courriel]. Nous espérons, cette année, pouvoir compter sur votre appui et sur votre générosité ! Au cours des 8 éditions précédentes, le Défi Everest a permis d'amasser plus de 1,5 million de dollars, redonnés intégralement à plus de 300 organismes locaux et régionaux.

Nous vous remercions de l'attention que vous porterez à cette cause qui nous tient à cœur et vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos salutations les plus distinguées.

Capitaine de l'équipe [NOM DE L'ÉQUIPE]

DÉFI EVEREST

TROUSSE DES CAPITAINES 2021

[Lieu], le [date] 2021

[Destinataire]

[Adresse]

Madame, Monsieur,

(ambassadeur/ambassadrice/capitaine) pour (la région de _____ / l'équipe : _____),
j'aimerais vous inviter à un évènement spécial organisé par la Fondation Défi Everest ;

Le Mois de l'Everest :

C'est un **défi sportif lié à un levée de fonds**, les participants doivent ensemble gravir l'équivalent du dénivelé du mont Everest, à travers la marche et la course en dénivelé.

Chaque équipe doit choisir un organisme qui lui tient à cœur et pour qui elle amasse des fonds.

La particularité de ce défi est que **la collecte** amassée par l'équipe **revient à 100% à l'organisme choisi !**

La Fondation Défi Everest est la seule au Canada à proposer une telle activité de financement qui redonne 100% des dons aux organismes, en 2020 grâce à l'édition virtuelle, c'est plus de 130 000 \$ ont été amassés et distribués à plus de 150 organismes.

Choix 1 (Cela serait pour votre organisme une opportunité intéressante d'amasser des fonds grâce au soutien de votre communauté, je vous invite donc à vous renseigner au www.defieverest.com/organismes pour vous inscrire !)

Choix 2 (En tant que participant à cette édition 2021, il me ferait plaisir de vous choisir comme organisme récipiendaire pour notre équipe : _____. Je vous invite donc à inscrire votre organisme au www.defieverest.com/organismes)

Également, en partageant l'activité ou en invitant votre communauté à participer vous pourriez amasser plus de fonds, plusieurs équipes peuvent vous choisir et donc amasser des montants plus importants pour votre organisme !

Suivez-nous sur Facebook et Instagram à @defieverest, pour voir les témoignages des participants et des organismes, ainsi que les informations pertinentes sur nos activités.

Si vous hésitez encore ou avez besoin de plus d'information, prenez le temps visitez le site www.defieverest.com .

(ambassadeur/ambassadrice/capitaine) pour (la région de _____ / l'équipe : _____),

(Nom, Prénom)