



## **Guide du participant**

### **Marathon de la Fondation CRDM**

**22 et 23 septembre 2018**

# TABLE DES MATIÈRES

|  |             |
|--|-------------|
| <b>1/ À PROPOS DU MARATHON DE LA FONDATION CRDM</b>  | <b>p.3</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce que le Marathon de la Fondation CRDM ?</li><li>• Qui sont les participants ?</li></ul>   |             |
| <b>2/ REJOINDRE LE MARATHON DE LA FONDATION CRDM</b>   | <b>p.5</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Modalités d'inscription</li><li>• Comment s'inscrire</li><li>• Gestion du profil en ligne</li><li>• Trousse du participant</li></ul>               |             |
| <b>3/ COLLECTE DE FONDS – PRINCIPES DE BASE</b>  | <b>p.7</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Solliciter un don</li><li>• Plans de collecte de dons</li><li>• Idées d'activité de financement</li><li>• Les outils de collecte de dons</li></ul> |             |
| <b>4/ LE JOUR DU MARATHON</b>  | <b>P.10</b> |

---

## A PROPOS DU MARATHON DE LA FONDATION CRDM

---

Nous sommes tous touchés, de près ou de loin, par les dépendances. Vous souffrez ou avez peut-être souffert vous-même de dépendance, vous avez peut-être un membre de votre famille, un voisin, un ami ou un collègue qui est aux prises avec certaines addictions, vous avez peut-être un enfant qui est cyberdépendant. Quel que soit notre lien, nous avons tous à cœur le même souhait : viser à ce que toutes les personnes qui sont dépendantes ou qui subissent la dépendance puissent avoir un accès gratuit à des services de réadaptation de qualité.

Les 22 et 23 septembre prochains à Montréal, vous allez participer au Marathon de la Fondation CRDM afin de soutenir la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal. Les fonds collectés pourront contribuer à un ou plusieurs projets tels qu'une école pour jeunes décrocheurs, la création d'un fonds humanitaire pour répondre aux besoins les plus urgents au Cran ou encore à un projet lié à la cyberdépendance.

*Merci de participer au Marathon de la Fondation CRDM !*

### QU'EST-CE QUE LE MARATHON DE LA FONDATION CRDM ?

Faire partie du Marathon de la Fondation CRDM c'est participer à une activité de collecte de fonds effectuée dans le cadre du Marathon de Montréal qui aura lieu les 22 et 23 septembre 2018. Les coureurs choisissent de relever le défi de courir le 5km, le 10km, le 21km ou le 42km afin d'amasser des dons auprès des personnes de leur entourage qui veulent les encourager : famille, amis, collègues, voisins...

### QUI SONT LES PARTICIPANTS?

#### INDIVIDUEL

Un participant est une personne physique qui décide, de son propre gré, de courir pour la Fondation CRDM dans le cadre du marathon de Montréal. Le coureur s'engage à collecter un maximum de dons en sollicitant son entourage, afin d'atteindre l'objectif qu'il se sera fixé lors de son inscription.

Cet objectif est fixé à 150\$ minimum par participant. Si un coureur n'a pas collecté le montant de 150\$ minimum à la veille de la course, il ne pourra pas récupérer son dossard pour prendre le départ de l'épreuve qu'il aura choisie (5, 10, 21 ou 42 km) à moins de se verser lui-même un don complémentaire pour atteindre ce 150\$ minimum obligatoire. Si vous êtes dans ce cas, vous pouvez contacter la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal au 514-282-5544.

#### EN ÉQUIPE

Le participant qui s'inscrit sous une équipe est une personne physique qui décide, de son propre gré, de courir le Marathon de la Fondation CRDM. Le coureur s'engage, avec son équipe, à

collecter des dons en sollicitant son entourage afin d'atteindre l'objectif que les membres de l'équipe se seront fixé lors de l'inscription. Le montant minimum à collecter est de 150\$ par co-équipier. Donc, pour une équipe de 10 coureurs, l'objectif sera de 1 500\$ minimum. L'équipe est solidaire pour atteindre son objectif de collecte de fonds. Si une équipe n'a pas récolté 150\$ fois le nombre de participants de son équipe. L'équipe ne pourra pas récupérer ses dossards pour prendre le départ du Marathon Oasis de Montréal. Si l'équipe ne réussit pas à collecter 150\$ fois le nombre de coureur et souhaitent tout de même courir, elles doivent faire un don complémentaire pour atteindre le montant prévu. Si votre équipe est dans ce cas, vous pouvez contacter la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal au 514-282-5544.

Nous pouvons garantir l'inscription des coureurs qu'aux seules conditions suivantes : s'être inscrit sur le site du [marathonfcrdm.org](http://marathonfcrdm.org) avant que le site de l'organisateur de l'événement n'affiche complet, avoir payé les frais d'inscription auprès de la Fondation CRDM et avoir reçu la confirmation par courriel de l'inscription de la part de la Fondation CRDM.

La totalité des dons recueillis sera remise à la Fondation CRDM au plus tard la veille de la course, lors de la récupération des dossards.

#### Critères de participation

- L'âge minimal est de 16 ans (si vous avez moins de 16 ans et souhaitez participer, merci de contacter la Fondation au 514-282-5544)
- Chaque participant paie ses frais d'inscription auprès de la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal en s'inscrivant sur le site du Marathon de la Fondation CRDM [www.marathonfcrdm.org](http://www.marathonfcrdm.org) ou en retournant le formulaire par voie postale à la Fondation CRDM (adresse ci-dessous). Dès que votre inscription est complétée, La Fondation CRDM se charge d'acheter elle-même votre place auprès de l'organisateur officiel du Marathon de Montréal.

#### CHOISISSEZ VOTRE DISTANCE

Plusieurs distances sont proposées : le 5km, le 10km, le Demi-marathon (21km) ou le Marathon (42km) Quelle que soit la distance choisie, l'objectif de collecte de fonds est le même, à savoir 150\$ minimum par personne.

Veillez noter qu'en 2018, le 5km et le 10km auront lieu le samedi 22 septembre matin alors que le Demi-marathon (21km) et le Marathon (42km) auront lieu le dimanche 23 septembre.

Pour le 5 et le 10km, aucun objectif de temps n'est demandé, l'essentiel étant de participer afin de soutenir la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal pour contribuer au financement de ses projets.

Néanmoins, le Marathon de Montréal impose un temps maximal de 3h45 pour le 21km et de 6h00 pour le 42km. Sachez qu'il est également possible d'effectuer une partie de la distance choisie en marchant.

---

## REJOINDRE LE MARATHON DE LA FONDATION CRDM

---

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Lors de son inscription, chaque participant paie ses frais d'inscription (Cf. tableau ci-dessous) auprès de la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal. Le paiement se fera :

- par Paypal (via Internet pour l'inscription en ligne)
- par chèque (retourné par voie postale avec le formulaire d'inscription à la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal)

|               | Jusqu'au 15 juin<br>(Taxes et frais inclus) | Après le 15 juin<br>(Taxes et frais inclus) | Marathon de<br>Montréal<br>(Taxes et frais inclus) |
|---------------|---|---|--|
| 5 Km          | 40\$  | 45\$  | 66\$   |
| 10 Km         | 50\$  | 60\$  | 95\$   |
| Demi-Marathon | 70\$  | 80\$  | 130\$  |
| Marathon      | 90\$  | 100\$                                       | 153\$  |

Chaque participant individuel s'engage à collecter un minimum de 150\$ de dons et les participants en équipe s'engagent à récolter la somme de leur équipe (comme expliqué aux pages 4 et 5 du présent document). Plusieurs idées de collecte de dons ainsi qu'un plan sont proposés dans la *Boîte à outils de collecte de dons* (disponible depuis votre page de profil en ligne)

### COMMENT S'INSCRIRE

Le Marathon Oasis de Montréal se déroule les 22 et 23 septembre 2018. Pour vous inscrire et rejoindre le Marathon de la Fondation CRDM :

- Visitez le site [www.marathonfcrdm.org](http://www.marathonfcrdm.org) et cliquez sur *Je m'inscris* pour une inscription simple et rapide
- Complétez les différents champs d'information
- Choisissez la distance que vous voulez courir (5, 10, 21 ou 42km)
- Fixez-vous un objectif de collecte de dons (minimum 150\$)
- Validez votre inscription en cliquant sur *soumettre*
- Effectuez votre paiement correspondant aux frais d'inscription via le site sécurisé Paypal

Si vous préférez vous inscrire par correspondance, téléchargez le formulaire d'inscription sur le site du Marathon de la Fondation CRDM et retournez-le à la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal : 110, rue Prince-Arthur Ouest – Montréal, Québec H2X 1S7 ou par Fax au 514-282-5599.

**IMPORTANT:** Lorsque vous vous inscrivez sur le site du Marathon de la Fondation CRDM, votre inscription au Marathon Oasis de Montréal est automatiquement prise en compte. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire sur le site du Marathon oasis de Montréal

**Validation de l'inscription en ligne:** Une fois l'inscription en ligne complétée et validée, vous recevrez un courriel de confirmation de votre inscription.

#### GESTION DE VOTRE PROFIL EN LIGNE\*

Une fois votre profil créé, vous pouvez y accéder depuis la page d'accueil du site [www.marathonfcrdm.org](http://www.marathonfcrdm.org). Cliquez sur *Accéder à mon profil* et inscrivez votre identifiant (correspond à votre courriel identifiant) et le mot de passe que vous avez choisi lors de votre inscription.

Votre page de profil est l'endroit idéal pour expliquer pourquoi vous courez avec l'équipe de la Fondation CRDM. Vous pouvez également y inclure votre propre message, télécharger une photo...

Depuis cette page, vous pouvez modifier votre message, modifier votre photo, voir qui vous a soutenu et où en est votre collecte de dons, accéder aux différents formulaires, inviter des amis à vous encourager dans votre défi...

*\* Si vous avez effectué votre inscription par correspondance, un délai de plusieurs jours pourrait être nécessaire pour activer votre compte. Un courriel d'activation de compte vous sera envoyé. Pour accéder à votre page de profil, il vous suffira de cliquer sur le lien de validation et de vous connecter avec votre identifiant (adresse courriel inscrite sur le formulaire) et avec le mot de passe envoyé par courriel.*

#### Pour inviter un ami à vous encourager

- À la suite de ce guide, vous trouverez un modèle de lettre/courriel de sollicitation à envoyer.
- Invitez les membres de votre famille, vos amis et vos collègues à vous appuyer en leur envoyant cette lettre et en la personnalisant.
- Vous pouvez également partager votre page de profil ou d'équipe sur les réseaux sociaux (Facebook et Twitter) en cliquant dans l'onglet prévu à cet effet sur votre profil en ligne.

#### Pour atteindre votre objectif et faire grimper votre pile de livres

- Les dons en ligne se comptabiliseront automatiquement et se cumuleront à votre pile de livres, indiquant les résultats de votre campagne en fonction de votre objectif
- Tous les dons que vous collecterez en chèque ou en argent comptant pourront être comptabilisés dès lors qu'ils seront reçus et enregistrés par la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal.

## GUIDE DU PARTICIPANT

Une fois votre inscription validée, vous recevrez un courriel de confirmation d'inscription. Vous pourrez alors accéder au guide du participant (électronique).

Tous les documents et formulaires sont également téléchargeables depuis votre page de profil dans la section boîte à outils de collecte de dons.

---

## COLLECTE DE FONDS : PRINCIPES DE BASE

---

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 collecte de fonds lors de votre inscription (montant minimum de 150\$) et mentionnez-le à toutes les personnes à qui vous demandez un don. Cela montre votre détermination et encourage votre entourage à vous soutenir davantage.
- Lorsque vous sollicitez un don, expliquez votre démarche et dites à ces personnes pourquoi vous participez au Marathon de la Fondation CRDM : par exemple pour soutenir les jeunes décrocheurs et contribuer au financement du Volet scolaire 17-24 ans du CRDM-IU. Ce programme vient en aide à de jeunes adultes aux prises avec les dépendances et en situation de décrochage scolaire de retrouver le chemin des études et de la vie en société.
- Lorsque vous recevez un don, pensez à remercier la personne qui vous a appuyé (ainsi, ils seront plus enclins à vous appuyer de nouveau à l'avenir)

### SOLLICITER UN DON

Nous sommes conscients qu'il est parfois difficile de solliciter quelqu'un de votre entourage pour un don. Pour vous aider, nous avons conçu un modèle de lettre de sollicitation. Vous pouvez le télécharger depuis votre page de profil, dans la section *Boîte à outils de collecte de dons*.

Nous vous encourageons toutefois à personnaliser ce modèle de lettre pour de meilleurs résultats.

### IDÉES D'ACTIVITÉ DE FINANCEMENT

Solliciter des dons des membres de votre famille, de vos amis et de vos collègues est un excellent moyen d'atteindre votre objectif, mais ce n'est pas le seul. Vous pouvez porter votre campagne à un autre niveau en organisant votre propre activité de financement. Voici quelques idées d'activités amusantes et faciles à organiser. Organisez-les selon vos préférences, vos habiletés, les gens que vous connaissez et le temps que vous pouvez y consacrer.

#### Les lavothons

Prenez votre éponge, un seau et du détergent et mettez-vous dans un endroit stratégique mais sécuritaire pour les laver les voitures! Demandez un don symbolique à chaque voiture lavée !

#### Les tournois sportifs et les soirées de jeux de société

Invitez parents et amis à une soirée où compétition et bonne humeur sont à l'honneur! Préparez vos jeux de société favoris, faites provision de grignotines, et voyez vos amis accourir. Vous pouvez également préparer votre jardin pour une compétition sportive. Demandez à vos invités de vous faire un petit don en guise de droit d'entrée.

#### Les soirées cinéma



Une soirée cinéma est un excellent prétexte pour passer une soirée entre filles ou entre gars à la maison. Choisissez un thème qui ravira vos invités, préparez du maïs soufflé et le tour est joué! Plaisir garanti! Demandez un don symbolique à vos invités.

### Les ventes

Organisez une vente de pâtisseries, de chocolat, de muffins, de bijoux.... Ces ventes vous permettront très certainement d'atteindre votre objectif de dons!

### Talent unique

Vous êtes photographe à vos heures? Vous faites du tricot la fin de semaine? Quel que soit votre talent caché, il peut vous aider à atteindre votre objectif de collecte de fonds. Fixez un prix et offrez votre produit ou votre service à vos connaissances.

### Les ventes de garage

Désencombrez votre maison et recueillez des fonds par la même occasion! L'ensemble ou une partie de vos profits peut aller à votre campagne – à vous de décider!

Quelles que soient les activités de financement que vous décidez d'organiser, assurez-vous de faire savoir aux gens que vous collectez des fonds pour la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal et n'hésitez pas à communiquer l'adresse de notre site web [www.fondationcrdm.org](http://www.fondationcrdm.org) afin que les personnes puissent trouver toutes les informations souhaitées.

## LES OUTILS DE COLLECTE DE DONNS

Les différents outils proposés ci-dessus vous permettront de recueillir des dons et d'organiser votre campagne de collecte de fonds. Un exemplaire de chaque formulaire est remis avec la trousse du participant. Tous ces outils sont également disponibles en ligne, téléchargeables depuis votre page de profil. Pour les retrouver en ligne, il suffit de visiter le site [www.marathonfcrdm.org](http://www.marathonfcrdm.org) de cliquer sur *Accéder à mon profil*, d'entrer votre courriel identifiant et votre mot de passe, puis de cliquer sur l'onglet *Boîte à outils de collecte de dons*.

### Formulaire du donateur

Ce formulaire devra être complété par chaque donateur (pour tous les dons autres que les dons en ligne). Ce formulaire est nécessaire pour l'établissement des reçus fiscaux.

Lorsque vous utilisez un formulaire de collecte de dons de la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal, il est important de respecter les consignes suivantes :

- Remplissez lisiblement les différentes cases du formulaire. Inscrivez bien l'adresse complète du donateur
- Pour chaque don, inscrivez le montant du don reçu
- Si un donateur vous remet un chèque, veuillez lui demander de libeller celui-ci à l'ordre de la **Fondation CRDM**
- Indiquez le total de dons amassés au bas du formulaire. Ce chiffre doit être égal au montant d'espèce, de chèques et de formulaires de carte de crédit que vous allez remettre à la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal

- Si vous recevez des dons anonymes (par exemple les fonds de poche de vos amis ou collègues), indiquez « dons anonymes » et additionnez le montant total de ces dons
- La veille de votre course au plus tard (lors de la récupération des dossards), remettez à la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal tous les formulaires complétés ainsi que les dons amassés (argent comptant, chèques et formulaires de carte de crédit).

**Important :** Un reçu fiscal sera automatiquement émis pour tout don de 20 \$ et plus. Pour produire ce reçu, il est important que le nom des donateurs et leurs adresses personnelles soit complètes et lisibles.

#### **Lettre type de sollicitation de dons**

Un modèle de lettre de sollicitation de dons vous est fourni avec la trousse du participant. Vous pouvez également télécharger cette lettre depuis votre page de profil en ligne dans l'onglet *Boîte à outils de collecte de dons*.

#### **Lettre de remerciement**

Parce qu'il est important de remercier chaque donateur qui vous soutient dans votre collecte de fonds, un modèle de lettre de remerciement est fourni dans la trousse du participant. Cette lettre est également disponible depuis la Boîte à outils de collecte de dons en ligne.

#### **IMPORTANT : Concernant les médias**

Si vous prévoyez d'organiser une activité de financement afin de collecter des fonds et que vous souhaitez communiquer auprès des médias pour l'annoncer, veuillez contacter la Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal au 514-282-5544 avant de prendre toute initiative à ce sujet.

---

## *Le jour du Marathon*

---

Le jour du Marathon sera tout à fait formidable. Vous relèverez ensemble ce beau défi pour lutter contre les dépendances et vous pourrez célébrer votre réussite avec les autres coureurs du Marathon de la Fondation CRDM !

### Récupération des dossards du Marathon et du T-shirt d'équipe

Pour prendre le départ de la course, chaque coureur doit porter un dossard du Marathon Oasis de Montréal. Ce dossard devra être retiré en personne la veille de votre course. À l'occasion de la récupération de dossard, un T-shirt de course (en fibres techniques) du Marathon de la Fondation CRDM vous sera remis. Veuillez noter qu'aucun dossard ne sera remis le jour de la course.

### Renseignements clés

Un courriel de confirmation comportant l'ensemble des informations (point de rendez-vous le jour de la course, lieu et heure de récupération des dossards...) vous sera envoyé une semaine avant la course. Vous pouvez également visiter le site [www.marathonfcrdm.org](http://www.marathonfcrdm.org) pour connaître ces différents détails. Ces informations seront mises en ligne dès qu'elles seront disponibles.

### Ce qu'il faut apporter le jour du Marathon

- Votre dossard de course
- Une paire de chaussure de course à pied. Évitez de les porter pour la première fois le jour du Marathon car elles ont besoin de se faire à votre pied
- Des vêtements adaptés à la course à pied et aux conditions météo prévues. La Fondation du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal se charge de fournir un T-shirt technique à chaque coureur du Marathon de la Fondation CRDM. Ce T-shirt sera remis lors de la récupération des dossards, la veille de votre course
- Prévoyez d'être présent un minimum de 30 minutes avant le départ de la course

## **APRÈS LE MARATHON**

Si vous avez manqué l'événement ou avez encore des dons à remettre, veuillez envoyer votre formulaire récapitulatif des dons dûment rempli, avec tous les chèques ou formulaires de dons par carte de crédit (le cas échéant) à l'adresse suivante :

Fondation CRDM  
110, rue Prince-Arthur Ouest  
Montréal (Québec) H2X 1S7

## **PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE**

Après le Marathon, les personnes qui vous ont soutenues souhaiteront certainement recevoir de vos nouvelles. Envoyez-leur un petit message pour leur raconter votre défi et les remercier de vous avoir appuyé. Annoncez-leur le montant total recueilli grâce à eux et si vous le souhaitez, votre temps de course.

