

 **Randonnée du cœur**

Guide des capitaines

La feuille de route de votre équipe pour le défi d'entreprise Santé et bien-être de la Randonnée du cœur.

randonneeducoeur.ca





CONSEILS

L'inscription est GRATUITE. Il n'a donc jamais été aussi facile d'augmenter le nombre de membres de votre équipe! Permettez aux membres de votre famille et à vos collègues de participer. Plus le groupe est grand, mieux c'est!

1.

N'oubliez pas d'inclure le lien vers la page de votre équipe dans chaque communication.

2.

Commencez par communiquer avec les participantes et participants VIP de l'an dernier et encouragez-les à prendre part au recrutement de membres pour votre équipe. Ils constituent une excellente source d'inspiration pour ceux et celles qui participent pour la première fois.

3.

Merci d'être capitaine!

Faites en sorte que votre équipe vive une expérience extraordinaire et maximise son impact dans le cadre du défi d'entreprise Santé et bien-être de la Randonnée du cœur, en suivant les conseils que voici.

1. Commencez à former votre équipe dès aujourd'hui!

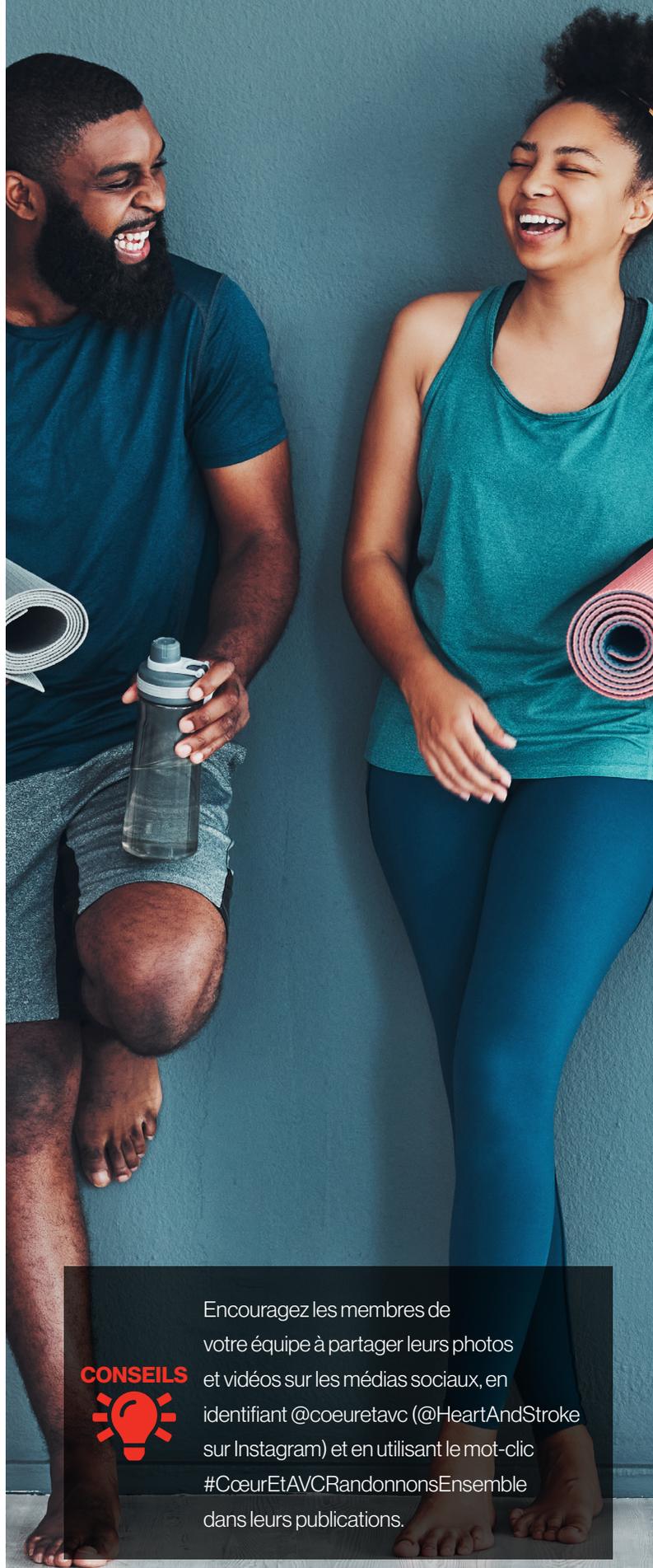
Sept étapes pour réussir le recrutement :

1. **Commencez tôt.** Recrutez vos membres dès que vous avez inscrit votre équipe en ligne! Utilisez notre [modèle de courriel pour le recrutement de membres d'équipe](#) et envoyez-le à vos collègues afin d'accélérer la croissance de votre équipe.
2. **Répartissez les tâches.** Choisissez une ou un co-capitaine pour vous épauler ou, mieux encore, nommez des ambassadrices et ambassadeurs dans d'autres services pour vous aider à recruter encore plus de membres.
3. **Nommez plusieurs co-capitaines.** Choisissez différents co-capitaines pour vous aider à diriger l'équipe et à recruter encore plus de membres.
4. **Obtenez l'appui de la direction.** Demandez à votre gestionnaire ou cadre d'un échelon supérieur d'envoyer un courriel au personnel pour lui faire part de l'enthousiasme de la direction à l'idée de s'unir pour soutenir une cause aussi importante et encourager tout l'effectif à se joindre à l'équipe.
5. **Célébrez les retrouvailles.** Contactez d'abord les personnes qui ont déjà été membres de l'équipe, puis demandez à d'autres collègues de se joindre à vous. Si votre équipe a déjà participé par le passé, demandez à votre représentante ou représentant de la Randonnée du cœur une liste des membres de votre équipe de l'année précédente pour commencer le recrutement.
6. **Gardez les prix en tête!** Informez les membres de votre équipe que toute personne amassant 150 \$ ou plus courra la chance de remporter une des 50 cartes-cadeaux de 50 \$ d'Everything. Chaque effort compte! Visitez notre [page de récompenses](#) pour en savoir plus.
7. **Partager, c'est se soucier des autres.** Racontez votre histoire aux membres de votre réseau. Un lien avec la cause incite les gens à l'action, alors dites-leur pourquoi vous dirigez l'équipe vers la victoire. Faites connaître [le défi d'entreprise Santé et bien-être de la Randonnée du cœur](#) dans le bulletin d'information ou sur l'intranet de votre entreprise ainsi que sur les médias sociaux, et encouragez les autres à se joindre à vous.

2. Faites en sorte que votre équipe s'implique.

Une fois que vous avez recruté les membres de votre équipe, il est temps de susciter leur enthousiasme pour le défi d'entreprise Santé et bien-être de la Randonnée du cœur. Voici comment leur transmettre tous les renseignements dont ils ont besoin et assurer leur pleine participation.

- **Organisez une assemblée de lancement pour votre équipe.** Utilisez nos [idées d'activités à faire soi-même](#) pour planifier une assemblée de lancement du défi d'entreprise Santé et bien-être de la Randonnée du Cœur afin de motiver votre équipe et susciter son enthousiasme.
- **Bougez.** Fixez un objectif de kilomètres à parcourir pour l'équipe et mettez les membres au défi de contribuer à l'atteindre en faisant le suivi de leurs activités dans le centre du participant, tout en prenant part à des défis amusants.
- **Préparez-vous.** Utilisez [le planificateur de collecte de fonds et de mise en forme](#) pour vous aider à préparer votre équipe aux défis hebdomadaires liés à la collecte de fonds et à l'activité physique.
- **Améliorez votre santé.** Encouragez vos collègues à garder leur santé et leur bien-être à l'esprit en participant aux défis et en consultant les ressources GRATUITES sur [la santé et le bien-être](#).
- **Célébrez vos réussites.** Organisez une activité de célébration en équipe à la fin de votre défi. Récompensez les membres qui ont [amassé le plus de fonds](#) et ceux et celles qui ont [parcouru le plus de kilomètres](#).
- **Amusez-vous! L'enthousiasme est contagieux.** Tenez votre équipe informée des objectifs fixés et des étapes franchies. N'oubliez pas de transmettre aux membres de votre équipe les courriels de mise à jour hebdomadaires que vous recevez de votre représentante ou représentant de la Randonnée du cœur. Remerciez-les pour leur implication et leur soutien dans le défi d'entreprise Santé et bien-être de la Randonnée du cœur.



CONSEILS



Encouragez les membres de votre équipe à partager leurs photos et vidéos sur les médias sociaux, en identifiant @coeuretavc (@HeartAndStroke sur Instagram) et en utilisant le mot-clé #CœurEtAVCRandonnonsEnsemble dans leurs publications.

3. Maximisez votre impact.

Voici quelques idées pour inciter votre équipe à redoubler d'efforts dans la collecte de fonds pour aider à combattre les maladies du cœur et l'AVC, et la pousser au sommet des classements!

- **Fixez des objectifs pour motiver votre équipe.** Les objectifs personnels doivent favoriser l'atteinte de l'objectif général de l'équipe. Relevez la barre et efforcez-vous de la dépasser! Devenez un ou une VIP (un participant ou une participante vraiment indispensable et philanthrope) en amassant plus de 1000\$.
- **Demandez un don jumelé ou un cadeau d'entreprise.** De nombreuses entreprises soutiennent les efforts caritatifs de leur personnel par l'entremise de dons jumelés ou de cadeaux d'entreprise. Informez-vous auprès de votre organisation pour connaître les possibilités offertes et les critères d'admissibilité. Téléchargez notre [formulaire de dons jumelés d'entreprise](#).
- **Amassez des fonds et gagnez!** Motivez les membres de votre équipe en les informant que toute personne amassant 150 \$ ou plus courra la chance de remporter une des 50 cartes-cadeaux de 50 \$ d'Everything. Visitez notre page de récompenses pour tous les détails.
- **Faites passer le mot.** Utilisez les [modèles de courriel](#) et les [messages pour les médias sociaux du centre du participant](#) pour entrer rapidement et facilement en contact avec des donatrices et donateurs potentiels.
- **Faites preuve de créativité.** Encouragez les membres de l'équipe à trouver des idées amusantes pour la collecte de fonds. Des collègues pourraient faire don du coût total d'une journée, d'une semaine ou d'un mois de café, ou encore, des pairs avec un penchant artistique pourraient faire don de leurs créations à une vente aux enchères caritative en ligne. Pour obtenir d'autres idées, téléchargez notre guide « [26 conseils pour la collecte de fonds](#) ».



CONSEILS

1.

Fixez un montant minimum de collecte de fonds pour les membres de l'équipe et offrez un cadeau spécial ou une récompense à ceux qui l'atteignent avant une certaine date.

2.

Insérez le lien vers votre page de collecte de fonds dans votre signature de courriel professionnel.

4. Prix Randonnée du cœur du défi d'entreprise

Gagnez le droit de vous vanter devant la concurrence de votre secteur!

Les équipes ayant recueilli le plus de dons dans leur catégorie ont la possibilité de remporter l'un de nos très convoités [prix Randonnée du cœur](#). Elles pourront aussi se vanter, au moins jusqu'à l'année prochaine!

Prix Randonnée du cœur platine : l'équipe ayant recueilli le plus de dons, toutes catégories confondues

Membre du Club platine : toute équipe qui collecte plus de 100 000 \$

Prix Équipe en or : équipe dont la moyenne des dons amassés est la plus élevée par membre*

Prix Kilomètre d'or : équipe ayant parcouru le plus de kilomètres*

Prix Randonnée du cœur or : équipe ayant recueilli le plus de dons*

Prix Randonnée du cœur argent : équipe qui arrive au deuxième rang parmi celles ayant recueilli le plus de dons*

Prix Randonnée du cœur bronze : équipe qui arrive au troisième rang parmi celles ayant recueilli le plus de dons*

* Dans chaque catégorie

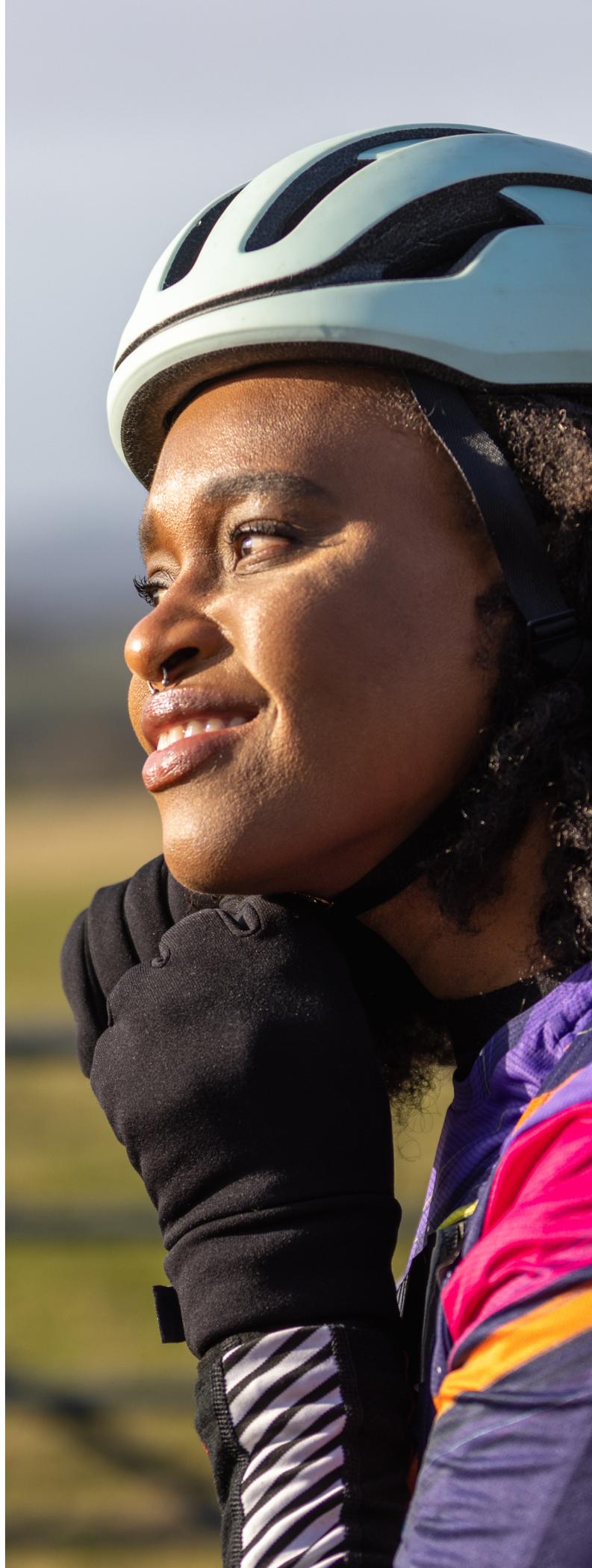
- Conception et fabrication
- Services financiers
- Services municipaux
- Services de santé, juridiques
- Assurances et immobilier
- TI et télécommunications
- Ressources naturelles
- Ventes, distribution et médias

Besoin de plus de soutien?

Consultez [la section Ressources](#) sur le site Web randonneeducoeur.ca ou communiquez directement avec votre représentante ou représentant de la Randonnée du cœur.

**Combattons les maladies du cœur.
Combattons l'AVC.
Combattons ensemble.
Randonnons ensemble.**

randonneeducoeur.ca



Index des ressources de la Randonnée du cœur

Ressources pour les capitaines :

- [Courriel pour le recrutement des membres](#)
- [Planificateur de collecte de fonds et de mise en forme](#)
- [Trucs et conseils en matière de recrutement](#)
- [Affiche pour le recrutement des membres](#)
- [Affiche des progrès de votre équipe](#)
- [Certificat de reconnaissance pour la personne qui a amassé le plus de fonds](#)
- [Certificat pour la personne qui a parcouru le plus de kilomètres](#)
- [Insigne pour les médias sociaux](#)
- [Attestation d'achèvement](#)

Ressources pour la collecte de fonds :

- [Guide des insignes de la Randonnée du cœur](#)
- [Guide de planification de la Randonnée du cœur](#)
- [26 conseils pour la collecte de fonds](#)
- [Comment amasser 1 000 \\$ en cinq jours!](#)
- [Formulaire de dons jumelés d'entreprise](#)
- [Arrière-plans à l'image de la Randonnée du cœur pour les rencontres virtuelles](#)
- [Modèles de publications pour les médias sociaux](#)
- [Vidéo à partager sur les maladies du cœur](#)
- [Vidéo à partager sur l'AVC](#)
- [Vidéo à partager sur la santé cardiaque des femmes](#)

Ressources en matière de forme physique et de bien-être :

- [Partenaire d'engagement](#)
- [Journal Santé et mise en forme](#)
- [Sentiers pédestres](#)
- [Jeu de cartes sportif](#)
- [Tableau de conversion des activités](#)
- [Liste de lecture Spotify](#)
- [Autres renseignements sur le bien-être](#)

Guides du centre d'aide :

Le [centre d'aide](#) aux participants de la Randonnée du cœur regroupe des articles et des guides qui vous aideront à naviguer sur le site Web et à maximiser vos efforts de collecte.

Guides relatifs au site Web de la Randonnée du cœur :

- [Comment se joindre à une équipe](#)
- [Comment télécharger un code QR](#)
- [Comment utiliser la liste d'envoi](#)

Défi Kilomètres de la Randonnée du cœur :

- [Comment connecter votre compte Strava](#)

