

# LA MARCHÉ DU REIN

La Fondation canadienne du rein

## GUIDE DU MARCHEUR



### Merci de participer à la Marche du rein!

Votre appui aidera La Fondation canadienne du rein à continuer d'offrir de l'espoir et du soutien aux Canadiens atteints d'une maladie rénale.

**Suivez ce guide et référez-vous aux outils de collecte de fonds dans la section « Vous êtes un nouveau participant? » sur [Marchedurein.ca](http://Marchedurein.ca) pour vous aider à vivre une Marche du rein mémorable et avoir le plus grand impact!**

### Nous sommes là pour vous aider!

Votre coordonnateur de marche peut répondre à toutes vos questions et vous offrir de l'aide. Vous trouverez ses coordonnées à la section « Nous joindre » de la page web de la Marche du Rein de votre localité.

Ensemble, marchons pour la vie!

[Marchedurein.ca](http://Marchedurein.ca)

Suivez ces 5 étapes pour vivre une expérience fantastique :

1

## RECRUTEZ

- **Recrutez famille, amis et collègues et créez une équipe!** Il n'y a pas de limites à la portée de votre équipe.

**Saviez-vous que...** Les équipes ont l'avantage supplémentaire de pouvoir redistribuer les fonds amassés parmi les membres de l'équipe pour aider chacun à atteindre son objectif minimum de 100 \$.

2

## AMASSEZ DES DONS

- **Familiarisez-vous avec les raisons qui rendent votre collecte de fonds si importante et avec l'impact que vous avez.** Consultez le document [Pourquoi la maladie rénale devrait vous intéresser sur rein.ca](#).  
Lisez la page 4 de ce guide pour en savoir davantage sur La Fondation canadienne du rein.
- **Connectez-vous à votre centre des participants sur Marchedurein.ca. Faites la visite de 45 secondes de votre centre** en cliquant sur « Visite » dans le coin supérieur droit pour découvrir tout ce que vous pouvez faire dans ce centre de collecte de fonds.
- **Personnalisez votre page en incluant une photo et les raisons pour lesquelles vous marchez.**  
Partagez l'URL de cette page pour permettre à vos supporters de faire un don facilement.
- **Téléchargez un carnet d'adresses** pour envoyer les demandes de dons par courriel et pour remercier les donateurs.
- **Commencez à collecter des fonds!** N'ayez pas peur de demander et de mobiliser vos réseaux pour atteindre votre objectif. Envisagez de contacter des entreprises locales pour obtenir leur appui.

# LA MARCHÉ DU REIN

La Fondation canadienne du rein

- Consultez le « [Guide de collecte de fonds pour les participants](#) » et les « [Conseils sur les médias sociaux](#) » dans la section « [Vous êtes un nouveau participant?](#) » sur [Marchedurein.ca](http://Marchedurein.ca) pour obtenir des conseils et des idées.

3

## MARCHEZ

- **Profitez pleinement de votre Marche du rein** en planifiant votre itinéraire, en portant votre t-shirt officiel de Marche du rein et, pourquoi pas, des accessoires pour démarquer votre équipe. Amusez-vous et prenez des photos!
- **Faites connaître la Marche du rein en ligne en partageant votre marche dans vos médias sociaux en utilisant #Marchedurein et en identifiant votre division locale de la Fondation du rein!**

4

## FÊTEZ EN LIGNE

- **Joignez-vous aux marcheurs de la Marche du rein lors de l'évènement festif de votre localité ou regardez en ligne cette célébration** pour souligner vos efforts et fêter tout ce que vous avez accompli ensemble! *Nous vous enverrons par courriel des instructions sur la façon de regarder la célébration en ligne à l'approche de l'évènement.*

5

## EXPRIMEZ-VOUS

- **Savourez votre succès.** Soyez fier de tout ce que vous faites pour aider les Canadiennes et les Canadiens qui sont touchés par une maladie rénale et qui profitent d'un don d'organes!
- **Écrivez un mot de remerciement à tous vos donateurs et à vos coéquipiers.**



# LA MARCHÉ DU REIN

La Fondation canadienne du rein

## La collecte de fonds est plus AMUSANTE en équipe

Formez une équipe pour augmenter votre impact, puis développez votre esprit d'équipe en vous amusant! Saviez-vous que des coéquipiers recueillent plus de dons que si chacun participait seuls? L'énergie de l'équipe est contagieuse!

**En équipe, vous pouvez :**

- **Fixer un objectif d'équipe et trouver des idées** pour l'atteindre ensemble.
- **Combiner vos talents**, vos connaissances et vos relations. Avec un peu d'imagination, les résultats sont infinis!
- **Vous motiver mutuellement** avec une compétition amicale tout en gardant une communication ouverte pour rester sur la bonne voie et poursuivre les progrès de chacun.
- **Célébrer ensemble votre réussite.** Reconnaissez la contribution de chacun envers la communauté du rein et de la transplantation. À quoi ressemblera votre fête d'équipe?



## Vous améliorez la vie des personnes atteintes de maladies rénales

Depuis plus de 50 ans, la Fondation canadienne du rein est guidée par des principes fondamentaux d'innovation, de leadership et de collaboration. Nous nous engageons à atteindre une excellente santé rénale, une qualité de vie optimale et à trouver un remède aux maladies rénales.

La Fondation canadienne du rein est un organisme bénévole national engagé à éliminer le fardeau des maladies rénales en finançant des projets de recherche novateurs, en offrant de l'éducation et du soutien pour prévenir les maladies rénales, en plaidant pour un meilleur accès aux soins de santé, en sensibilisant davantage le public et en accroissant son engagement envers la santé rénale et le don d'organes.



No d'enregistrement d'organisme de bienfaisance  
107567398 RR0001

Ensemble, marchons pour la vie!

Marchedurein.ca