

RELAIS POUR LA



24h DE MARCHÉ
& COURSE
AU PROFIT DE LA LUTTE
CONTRE LE CANCER

Guide du capitaine d'équipe



CAPITAINE D'ÉQUIPE

Quel est votre rôle ?



Félicitations !

Vous venez de créer votre équipe pour participer au Relais pour la vie® un événement contre le cancer unique en France.

Dans ce guide vous trouverez les informations vous permettant d'organiser au mieux le Relais avec toute votre équipe :

1. Votre rôle en tant que Capitaine d'équipe
2. Créer votre équipe
3. Comment recruter vos coéquipiers ?
4. Comment se relayer à tour de rôle ?
5. Comment collecter 50€ de dons pour la Ligue ?
6. Vos outils : grille de dons, grille de passage

**Votre engagement à nos côtés est notre force d'action !
MERCI de rejoindre notre combat pour la vie !**

1. VOTRE ROLE EN TANT QUE CAPITAINE

<p>1 Être le lien entre vos coéquipiers et la Ligue</p>	<p>Posez toutes vos questions à la Ligue contre le cancer (coordonnées de votre référent : relaispourelavie.net puis choisir l'événement correspondant à son département) qui vous informera en amont sur l'organisation du Relais pour la vie.</p>
<p>2 Constituez votre équipe</p>	<p>Créer la page de votre équipe sur la page événement de votre département : relaispourelavie.net Avec 1 ou 2 amis, tentez de regrouper de 5 à 30 personnes (maximum), prêtes à se relayer (en marchant ou en courant) pendant 24H non-stop et invitez les à s'inscrire sur l'équipe que vous venez de créer : chaque coéquipier devra régler les frais de participation.</p>
<p>3 Motivez votre équipe à relever le 1^{er} défi du Relais : le challenge de collecte qui consiste à récolter des dons, en équipe, au profit des personnes malades de votre département.</p>	<p>En bon capitaine, montrez l'exemple et faites un premier don. Informez vos proches et demandez-leur de vous aider à atteindre votre objectif : être l'équipe qui obtiendra le plus de dons ! Incitez vos coéquipiers à en faire de même. Pour figurer parmi les meilleures équipes, il faudra dépasser la moyenne de 50€ de dons par coéquipier : une équipe de 10 personnes devra dépasser une collecte de 500€, une équipe de 20 personnes, 1000€...</p>
<p>4 Relevez le défi de la marche et de la course et coordonnez les 24H de RELAIS de votre équipe</p>	<p>En amont du Relais, être le lien entre l'organisation et votre équipe. Motivez vos coéquipiers et préparez la présence de l'équipe le jour J (préparation du t-shirt de l'équipe, présence et logistique de l'équipe sur le site pendant les 24H...).</p> <p>Le jour J, organisez les passages de vos coéquipiers. L'objectif durant les 24H du Relais, est qu'il y ait toujours au minimum 1 membre de votre équipe présent sur la piste. Vous trouverez en annexe de ce dossier la grille de passage.</p>

2. CREEZ VOTRE EQUIPE SUR LE SITE INTERNET DU RELAIS

- ❶ Créez votre équipe ; vous pouvez vous aider de la vidéo inscription des équipes que vous trouverez sur l'espace **Relayeur** du site www.relaispouurlavie.net
- ❷ Personnalisez votre page d'équipe avec des photos, des messages, en expliquant le pourquoi de votre mobilisation...
- ❸ Faites un premier don
- ❹ Mobilisez votre entourage avec le double objectif de trouver des donateurs ainsi que de nouveaux coéquipiers
- ❺ N'hésitez pas à consulter la vidéo « challenge de collecte » que vous trouverez sur l'espace Relayeur du site www.relaispouurlavie.net

3. COMMENT RECRUTER VOS COEQUIPIERS ?

Mobilisez votre entourage et devenez Ambassadeur de la Ligue !

Parce qu'on est plus fort ensemble contre le cancer, nous vous invitons à mobiliser un maximum de vos proches à participer en équipe au Relais pour la vie.

Relais pour la vie est un véritable
défi qui ne peut se faire qu'en équipe :
l'objectif est de se relayer à tour de rôle pendant 24H non-stop

Pour constituer une équipe capable de se relayer 24H, nous vous invitons à appliquer ces quelques conseils :

- **Parlez de votre initiative à votre famille, vos amis, vos connaissances, vos collègues et invitez-les à rejoindre votre équipe.** S'ils ne sont pas disponibles, ils peuvent toujours participer en vous soutenant par un don auprès de votre équipe. Ils seront d'autant plus enclins à le faire si vous courez en l'honneur d'un de vos proches qui se bat contre la maladie ou qui est malheureusement décédé.

- **Rappelez régulièrement votre projet à votre entourage** à toute occasion en leur remettant en envoyant des emails via les réseaux sociaux (#RPLV2019) ou grâce au bouche-à-oreilles.



- **Augmentez la taille de votre équipe rapidement !** Encouragez chacun de vos coéquipiers à sensibiliser 2 ou 3 personnes de leur entourage pour rejoindre votre équipe !
- **Organisez avec vos amis un moment festif** dédié au Relais pour la vie où vous pourrez présenter votre projet d'équipe et organiser leur inscription sur la page de l'équipe que vous aurez créée.
- **Elargissez le périmètre de vos contacts ; n'hésitez pas à présenter votre projet auprès de collègues de votre entreprise (CE)**, ils vous aideront à atteindre votre défi !
- **N'oubliez pas les adhérents des associations sportives ou culturelles** que vous fréquentez ! **Communiquer via les réseaux sociaux est extrêmement efficace** et vous fera gagner du temps.
- **Parlez du projet d'aide aux personnes malades de votre département que la Ligue contre le cancer pourra concrétiser grâce à la mobilisation de l'ensemble des équipes dans le cadre du Relais.** Ce projet est décrit sur le site (www.relaispurlavie.net) mais n'hésitez pas à interroger la Ligue pour en savoir plus.

Vos outils pour recruter vos coéquipiers :

Internet : créez votre équipe sur le site du Relais et diffusez le lien de la page de votre équipe par email à vos proches pour les inviter à rejoindre votre équipe !

Sur papier : complétez la grille des membres de l'équipe présente dans le dossier d'inscription papier. Celui-ci sera à envoyer au Comité départemental de la Ligue contre le cancer pour enregistrer votre inscription.

3. Comment se relayer 24H à tour de rôle ?

Lors du recrutement de vos coéquipiers, n'hésitez pas à leur préciser que seule 1h de leur temps peut permettre à l'équipe de relever le défi des 24H du Relais !

Si chacun se mobilise 1h, ou par exemple 2h pour les couples, en marchant ou en courant, si chacun s'approprie une heure de passage sur la grille du relais, le tour est joué !

Voici tous nos conseils pour encourager vos coéquipiers à se relayer !

- ❶ Téléchargez la grille de passage (en annexe de ce dossier)
- ❷ Présentez la grille de passage et proposez à vos coéquipiers de choisir le créneau horaire qui les arrange. 1h de leur temps vous suffit pour compléter la chaîne humaine. Ne pas oublier les horaires de 1h à 7h du matin 😊 !
- ❸ Rappelez par email à vos coéquipiers leurs heures de passage. Invitez-les à mobiliser des personnes de leur entourage pour compléter les créneaux horaires qui seraient encore disponibles.
- ❹ Diffusez à vos coéquipiers le programme des animations qui auront lieu lors du Relais pour la vie. Si toute l'équipe ne peut être présente sur le site pendant toute la durée de l'événement, assurez-vous d'avoir un maximum de coéquipiers pendant deux moments forts du Relais : la

cérémonie d'ouverture avec notamment le défilé des équipes et la cérémonie de clôture avec l'annonce des résultats de la mobilisation des équipes.

Le jour J arrive ! Soyez présent sur place pour organiser le passage de vos coéquipiers et les encourager !

INFORMATION IMPORTANTE

Vos coéquipiers peuvent se mobiliser seulement pendant 1h !

L'important est de se relayer à tour de rôle en équipe, pour tenir les 24H de Relais. Marcher ou courir, seul ou à plusieurs, tout est permis ! Sur place, ils pourront profiter des animations, des spectacles et se restaurer dans une ambiance conviviale et festive !

4. Comment collecter 50€ de dons pour la Ligue ?

Vidéo de mobilisation à la collecte que vous trouverez sur l'espace Relayeur du site www.relaispurlavie.net

**Sandra de Strasbourg témoigne sur sa 1^{ère} collecte de dons !
Elle a collecté 1 025 € en suivant nos conseils...**



« J'ai décidé de créer ma page de collecte dans le cadre du défi solidaire du RELAIS POUR LA VIE 2013 qui s'est tenu à Truchtersheim (67). Très rapidement, mon objectif de collecte de 200€ a été atteint ! Ma sollicitation auprès de mon entourage a été très bien accueillie et j'ai été félicitée pour mon engagement et ma démarche. Ma plus grande surprise lors de cette aventure était de collecter aussi facilement. La générosité de mon entourage m'a aussi beaucoup touchée, je ne m'y attendais pas du tout. Après les réticences du début, on se rend compte rapidement que c'est tellement simple et facile de réunir des dons. C'est aussi une véritable aventure humaine que je partage avec mon entourage, tout le monde est très enthousiaste à l'idée d'y participer. Réunir 200€ contre le cancer est à la portée de tout le monde. C'est une cause qui touche tout le monde, de près ou de loin. »

PARTAGEZ

Votre projet auprès d'un maximum de personnes. Ils seront heureux de vous soutenir.

REGULIEREMENT

Parlez de votre projet et de votre implication car c'est à l'approche de la date du Relais que tout votre entourage se mobilisera 😊

Voici tous nos conseils pour dépasser votre objectif de dons de 50€ !

Pour valider votre inscription au Relais pour la vie vous devez collecter un minimum de 50€ de dons auprès de vos proches qui pourront ainsi soutenir votre démarche !

Vos proches sont vos meilleurs alliés ! N'hésitez pas à leur présenter le Relais pour la vie et les raisons qui vous poussent à participer à cette manifestation. Faire un don c'est aussi participer au Relais pour la vie et soutenir votre démarche !

Sur Internet :

❶ **Personnalisez** la page de votre équipe avec des actualités et de nouvelles photos par exemple. N'hésitez pas à expliquer les raisons qui vous poussent à participer au Relais. Si vous le faites en l'honneur d'un proche, vos amis adhéreront encore plus facilement à votre collecte.

❷ **Montrez l'exemple !** Faites le 1^{er} don sur votre page d'équipe (entre 20€ et 30€ par exemple) ! Vos amis répondront plus facilement à votre appel à don si vous montrez l'exemple ! Avec un 1^{er} don de 20€, il ne vous reste plus qu'à trouver 2 donateurs pour atteindre votre objectif.

Si chaque membre de l'équipe en fait autant, vous validerez rapidement la participation du groupe au Relais (500€ pour une équipe de 10 personnes ou 1000€ pour une équipe de 20). Chaque don est déductible des impôts à hauteur de 66%.

❸ **Diffusez par email le lien** de votre page d'équipe. Expliquez les raisons de votre mobilisation et l'objectif de dons de 50€ par personne que vous devez atteindre. Partagez également le lien sur les réseaux sociaux (#RPLV2019) !

Sur papier : Vous êtes parfaitement libre de ne pas utiliser le dispositif de collecte via le site du Relais.

❶ Utilisez les bulletins d'enregistrement de dons en annexe de ce document à compléter pour que chaque donateur puisse recevoir son reçu fiscal.

❷ Lors d'une réunion festive avec vos amis, par exemple, parlez du Relais et faites circuler ce document auprès de votre entourage.

❸ Organisez un événement ! Vous pouvez organiser un événement ou toute autre activité (soirée, jeux, vente de gâteaux, brocante...). Les bénéficiaires financeront la participation de l'équipe.

❹ Afin de valider votre inscription, rassemblez la collecte de l'ensemble des membres de l'équipe et faites-la parvenir au à votre Comité départemental de la Ligue contre le cancer (les chèques peuvent être envoyés par courrier).

Vous avez jusqu'à J-1 à la date du Relais pour atteindre votre objectif de 50€ (ou plus) de dons par coéquipier.

BON A SAVOIR !

94% des ressources de la Ligue contre le cancer proviennent de la générosité du public et des cotisations des adhérents.

La Ligue, agréée par le **Comité de la Charte**, organisme sans but lucratif s'assure du respect du code de bonne conduite pour la collecte de fonds et la transparence de la gestion des dons.



**Pensez à votre
déduction fiscale !**



ASTUCE !

Pour bien identifier la présence de votre équipe sur le parcours, nous vous encourageons à porter des T-shirts personnalisés aux noms et couleurs de votre équipe.



5. VOS OUTILS

Relais pour la vie - grille de passage

Nom de l'équipe :

Nom et prénom du chef d'équipe :

Indiquez ci-dessous par tranche horaire les noms et prénoms des relayeurs de votre équipe. L'objectif est que pour chaque tranche horaire, au moins une personne de votre équipe soit présente sur la piste.

Coéquipiers : Nom / Prénom	
1 ^{ère} heure	2 ^{ème} heure
3 ^{ème} heure	4 ^{ème} heure
5 ^{ème} heure	6 ^{ème} heure
7 ^{ème} heure	8 ^{ème} heure
9 ^{ème} heure	10 ^{ème} heure
11 ^{ème} heure	12 ^{ème} heure
13 ^{ème} heure	14 ^{ème} heure
15 ^{ème} heure	16 ^{ème} heure
17 ^{ème} heure	18 ^{ème} heure

Coéquipiers : Nom / Prénom	
19^{ème} heure	20^{ème} heure
21^{ème} heure	22^{ème} heure
23^{ème} heure	24^{ème} heure



Relais pour la vie®

Bulletin d'enregistrement de votre collecte de dons

Réduction d'impôts
66 % de votre don à la Ligue est déductible de vos impôts, dans la limite de 20% de votre revenu imposable.

A l'occasion du Relais pour la vie, et pour lutter efficacement contre le cancer, vous pouvez collecter des dons auprès de vos proches (amis, famille, collègues, connaissances) au profit de la Ligue contre le cancer et relever le **défi de collecter 50 € de dons par personne pour valider votre inscription, 1 jour avant la date du Relais.**

Cette collecte est réalisée par :

Nom.....Prénom..... Nom de mon équipe

Les chèques, à l'ordre de la Ligue contre le cancer, seront adressés par courrier au Comité départemental organisateur du Relais pour la vie. L'adresse de votre Comité est indiquée sur le site du Relais : www.relaispurlavie.net

DATE	NOM	PRENOM	ADRESSE	CP	VILLE	MONTANT DU DON	SIGNATURE

TOTAL : _____



Don en confiance : la Ligue contre le cancer est membre du comité de la Charte, qui garantit la bonne gestion de votre don.

*Avec la Ligue, votre don est efficace !
Merci pour votre générosité.*