

# RELAIS POUR LA



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

## Guide du coéquipier



# COEQUIPIER

## Quel est votre rôle ?



Le Relais pour la vie® est un événement sportif et solidaire en hommage aux malades atteints de cancer et qui permet de récolter des fonds en faveur de la lutte contre cette maladie.

Organisé par la Ligue contre le cancer, le Relais est un événement unique en France qui rassemble pendant 24 heures non-stop des équipes de marcheurs et de coureurs qui relèvent le défi de se relayer sur une piste qui leur est réservée

**Tout le monde peut constituer une équipe,  
collecter des dons  
et participer activement au Relais.**

La composition des équipes varie de 5 à 50 personnes. Sportif ou ludique, En marchant ou en courant, il n'existe qu'une seule règle. Il s'agit d'un Relais non-stop ; une fois le départ donné, il doit toujours y avoir au minimum une personne de chaque équipe sur la piste et ce à n'importe quel moment des 24h.

## 1. Comment se relayer 24H à tour de rôle ?

Vous allez définir votre créneau horaire de passage sur la piste avec votre capitaine et l'ensemble de votre équipe. L'objectif étant de remplir toute la grille de passage selon les 24 créneaux horaires.

*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 !*

## 2. Rejoindre l'équipe de votre capitaine sur la page du site internet correspondant à votre Relais

## 3. Comment collecter 50€ de dons pour la Ligue ?

Vidéo de mobilisation à la collecte que vous trouverez sur l'espace Relayeur du site [www.relaispourelavie.net](http://www.relaispourelavie.net)

Sandra de Strasbourg témoigne sur sa 1<sup>ère</sup> collecte de dons !  
Elle a collecté 1 025 € pour la Ligue en suivant tous 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 fonds. 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 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 un 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<sup>er</sup> 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, 1000 € pour une équipe de 20...)

❸ **Diffusez par mail l'URL** 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 (#RPLV2023)

### 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 Renvoyez votre collecte de 50€ ou plus par courrier auprès de votre comité pour valider votre inscription.

❹ Organisez un événement ! Vous pouvez organiser un événement ou toute autre activité (soirée, jeux, vente de gâteaux...) dont les bénéfices seront reversés à la Ligue

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

# BON A SAVOIR !

**94%** des ressources de la Ligue 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 couleur de votre équipe







# 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 personnes 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. Ses coordonnées sont indiquées en 1<sup>ère</sup> page de ce dossier.

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.*