

 **MOVEMBER®**

VOTRE BOÎTE À OUTILS

**À CHACUN
SA MO**





VISER HAUT, ALLER PLUS LOIN 3

FAÇONS DE FAIRE À CHACUN SA MO 5

OBTENIR DES DONS MO 6

CONNECTER VOTRE APPLICATION DE FITNESS À VOTRE ESPACE MO 7

TROUVER UN COMMANDITAIRE 8

BOOSTER VOS DONS 9

TABLE DES MATIÈRES



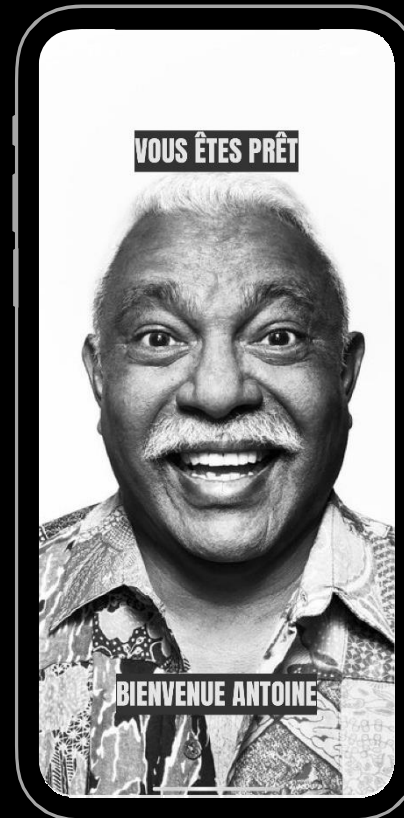
**VISER HAUT,
ALLER PLUS LOIN**

Allez plus loin pour la santé des masculine.

À chacun sa Mo est un défi de type "choisissez votre propre aventure", d'une portée et d'une ampleur gigantesques.

Faites une randonnée dans les plus hautes montagnes de votre région. Renoncer au sucre pendant un mois. Faites une course de relais avec des amis. Faites des paris pour obtenir des dons. À chacun sa Mo signifie que c'est vous qui fixez les règles.

Les dons que vous inspirez permettront de financer des projets novateurs dans les domaines de la santé mentale et de la prévention du suicide chez les hommes, du cancer de la prostate et du cancer testiculaire.



À CHACUN SA MO

- 01 **Inscrivez-vous via l'application Movember ou sur movember.com.**
Choisissez À chacun sa Mo ce Movember.


- 02 **Configurez votre Espace Mo.**
Fixez un objectif de collecte de fonds. Rédigez un message de motivation. Téléchargez une photo de profil. Partagez !
- 03 **Relevez votre propre défi historique**
Allez-y fort. Faites preuve d'audace. S'il s'agit d'une épreuve d'endurance physique, connectez votre application de fitness à votre Espace Mo.
- 04 **Faites en sorte que ça compte**
Demandez à vos amis et à votre famille de soutenir votre événement en faisant un don ou en parrainant votre épique. Ensemble, nous pouvons empêcher les hommes de mourir trop jeunes.

À VOS MO, PRÊTS, PARTEZ..



À chacun sa Mo n'est pas pour les âmes sensibles. Il s'agit d'avoir un impact réel sur la santé masculine en sortant de sa zone de confort.

Certains diront que vous passez de la zone de confort à la zone de danger (pour des raisons de sécurité, nous dirons que vous passez plutôt à la zone de défi).

GUIDE POUR UN À CHACUN SA MO AUDACIEUX

FAITES LEVER QUELQUES SOURCILS

Les meilleurs défis ont tendance à susciter la réponse « tu vas faire quoi ?! ». Il suffit de répondre à cette question pour que les dons suivent.

N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND

À l'intérieur, à l'extérieur, en une seule journée, sur plusieurs semaines ou tout au long de l'année. C'est votre défi. C'est vous qui faites les règles.

RENDEZ-LE SPECTACULAIRE

Trouvez votre idée. Puis ajoutez-y 20 % de plus.

AVOIR DU FUN, À FAIRE DU BIEN

Quoi que vous fassiez, quel que soit le montant que vous récoltez, si vous vous amusez, c'est que vous l'avez l'affaire.

DES IDÉES FORTES ET AUDACIEUSES

Voici quelques inspirations pour faire travailler vos méninges .

Roulez à fonds

Vous pensez à rouler d'une ville à l'autre ou à vous lancer à la conquête du plus haut sommet de votre région. Utilisez chaque goutte de sueur pour obtenir plus de fonds.

Mo sans

Recevez des dons pour renoncer à la caféine, au sucre ou à l'alcool pendant un mois et mettez-vous à l'amende si vous avez une rechute. Vous récolterez des fonds et améliorerez votre santé. Qui n'aime pas les deux pour un.

Plus haut, plus loin

D'une randonnée d'une journée à un défi de plusieurs jours, escaladez des montagnes et regardez vos dons grimper avec vous.

Pariez sur vos dons

Ils fixent le pari et le montant de leur don. Vous, vous vous donnez à fond pour la santé masculine.

Course à relais

Rassemblez un groupe et fixez l'horizon - chaque personne court une étape pour atteindre un objectif commun, comme la distance d'une ville ou d'une province à l'autre. Unissez vos forces pour récolter des dons.

Soirée Karaoaké

Mettez en ligne une vidéo de vous en train de chanter et mettez vos amis au défi de faire mieux ou différemment. Acceptez les demandes spéciales et demandez des dons.

Mo-a-thon

Diffusez en direct une séance d'entraînement au cours de laquelle des personnes s'engagent à participer à l'activité que vous pratiquez.



FAÇONS DE FAIRE À CHACUN SON MO



À CHACUN SA MO

VOTRE BOÎTE À OUTILS



DEMANDER DES DONNS

Le plus épeurant dans
faire À chacun sa Mo?
Pour plusieurs, c'est de
demander des dons.

MAIS PARTEZ AVEC CES QUELQUES ÉLÉMENTS, ET VOUS N'AUREZ PLUS PEUR DE RIEN :⁶

Expliquez votre défi

C'est aussi simple que de dire : « Je cours 60km pour soutenir Movember et la santé masculine" - ou quel que soit votre grand, audacieux et formidable défi.

Demandez des dons

La réponse sera toujours non si vous ne demandez pas. Commencez donc par un de ces messages, personnalisez-le et envoyez-le.

« Je participe à un test d'endurance physique très éprouvant pour recueillir des fonds pour la santé masculine. Puis-je compter sur votre don ? »

« Je fais un défi très audacieux pour changer la face de la santé masculine. Allez-vous m'aider et me soutenir ? »

« Je me donne à fond. Êtes-vous prêt à donner aussi ? Faites un don pour soutenir mon défi colossal de collecte de fonds. »

Dites-leur comment le faire

Vous avez deux possibilités : « Pour faire un don, petit ou grand, visitez mon espace Mo. Le lien est... »

« Faites-moi un don en espèces. Je transfère/envoie mon total à Movember à la fin du mois. »

Courriels et publications pré-écrits

Nous le savons, tout le monde n'est pas maître en la matière. La plupart d'entre nous préféreraient transpirer pour Movember plutôt que de transpirer devant une page blanche. Nos rédacteurs vous proposent des modèles de courriel que vous pouvez envoyer pour faire affluer les dons.

Téléchargez les modèles à partir de notre [site web](#)



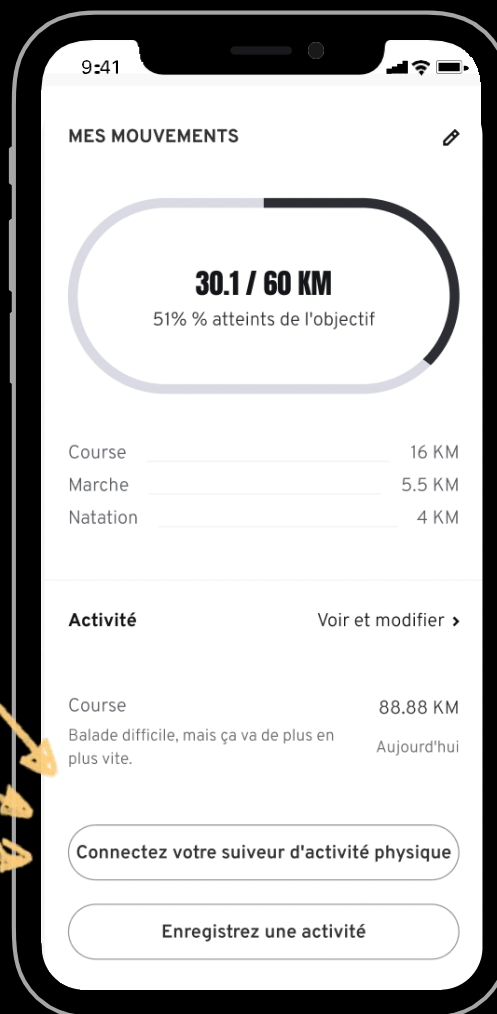
Si vous vous lancez dans un défi physique grandiose, il existe un moyen infailible de rester motivé : connectez votre application de fitness à votre Espace Mo.

En synchronisant votre application de fitness, vous pouvez suivre vos progrès et partager facilement les mises à jour qui inspirent les dons.

TROIS ÉTAPES SIMPLES

- 01** Lancez l'application Movember ou connectez-vous à votre Espace Mo sur movember.com.
- 02** Définissez votre défi audacieux en sélectionnant une ou plusieurs des options suivantes : 'Courir', 'Marcher', 'Faire du vélo', 'Nager', 'Rouler' ou 'Entraînement générique'.
- 03** Suivez les instructions pour connecter votre application de fitness.

L'application Movember supporte Garmin Connect, Fitbit, Strava



CONNECTER VOTRE APPLICATION DE FITNESS À VOTRE ESPACE MO

GARDEZ À L'ESPRIT

Movember n'enregistre que les activités qui sont complétées et enregistrées dans votre application sportive. Nous n'enregistrons aucune distance supplémentaire parcourue en dehors de ces activités.

Il peut s'écouler un certain temps avant que votre activité n'apparaisse sur votre Espace Mo. Ne vous inquiétez pas si vous ne la voyez pas immédiatement - elle viendra.

Si votre défi implique plusieurs activités (par exemple, la course à pied, la natation et l'aviron), vous pouvez les suivre toutes individuellement et synchroniser les résultats avec votre Espace Mo.

Si votre défi est une séance d'entraînement - par exemple, un nombre de redressements pour brûler les abdominaux ou quelque chose de similaire - sélectionnez "Entraînement générique".

Attention : votre application ne synchronise pas les mouvements individuels qui ne font pas l'objet d'une activité précise. Ainsi, le nombre de pas quotidien ne sera pas enregistré alors que si vous commencez une séance de Course à pied, cette dernière apparaîtra.

Votre espace Mo n'affichera vos séances terminées qu'une fois que vous aurez connecté votre application de fitness.



Un commanditaire d'événement peut apporter un appui important à votre collecte de fonds.

VOICI COMMENT EN OBTENIR UN :

- 01 **Une lettre est ce qu'il y a de mieux. Classique et sincère.**
- 02 **Adressez-vous à la personne que vous contactez par son nom.** Reconnaissez son rôle dans l'entreprise et expliquez qui vous êtes, au nom de qui vous écrivez et, bien sûr, pourquoi vous la contactez.
- 03 **Expliquez le type d'événement que vous organisez.** Précisez l'heure, le lieu et le thème.
- 04 **Ne soyez pas timide. Posez vos questions en toute confiance.** Soyez précis sur le montant du don que vous demandez. Indiquez clairement qu'il s'agit d'une bonne cause (n'hésitez pas à adapter le message suggéré ci-dessous). Le plus souvent, vous obtiendrez ce que vous demandez. Faites-leur savoir combien votre événement espère récolter et l'impact de leur don.
- 05 **Il est important de souligner comment le soutien à votre événement contribuera aux objectifs communautaires plus larges du commanditaire** et comment vos objectifs sont alignés. Montrez-leur ce qu'ils y gagneront.
- 06 **Mettez en évidence la manière dont vous ferez la promotion du commanditaire lors de votre événement** - donnez-lui des options, si possible. Il peut s'agir d'affiches sur les murs, d'une bannière sur le tableau d'affichage, d'articles dans les réseaux sociaux sur votre site web et de mentions régulières tout au long du mois.
- 07 **Indiquez vos coordonnées.** La lettre est votre introduction, mais c'est lors d'un appel ou d'une réunion de suivi que vous réglerez les détails et obtiendrez votre commandite.
- 08 **Soyez bref et précis.**
Adapter ce message pour un commanditaire :
"Je collecte des fonds pour Movember, la principale organisation caritative qui change la face de la santé masculine. Partout dans le monde, les hommes meurent plus tôt que les femmes, et ce pour des raisons largement évitables.

Movember s'attaque à certains des problèmes de santé les plus graves auxquels sont confrontés les hommes - cancer de la prostate, cancer testiculaire, santé mentale et prévention du suicide - en trouvant et en investissant rapidement dans des projets de santé novateurs (plus de 1 350 depuis 2003) dans le monde entier pour aider les hommes à ne pas mourir trop jeunes".



**TROUVER UN
COMMANDITAIRE**

**Utilisez l'application Movember**

C'est facile, rapide et plein de fonctionnalités. Soyez averti dès que vous recevez des dons. Suivez vos progrès, contrôlez votre équipe et les défis auxquels vous participez.

Grâce à l'application Movember, obtenez les dernières nouvelles sur Movember tout en vous connectant avec les clubs et l'ensemble de la communauté Movember. L'application est disponible sur l'[App Store](#) et [Google Play](#).

Utilisez les graphiques personnalisés de Canva

Ajoutez du piquant à vos affiches, signatures de courriel et messages sur les médias sociaux avec les graphiques de Movember sur Canva. Ils sont gratuits et il y en a pour toutes situations. [Inscrivez-vous à Canva ici](#).

Utilisez les collectes de fonds sur Facebook

Et si nous vous disions que vous avez toutes les chances de lever 180 % plus de dons que la moyenne des Mo en utilisant une simple astuce ?

Avec la Collecte de fonds Facebook, vous pouvez facilement lier votre profil de collecteur de fonds Espace Mo et votre compte Facebook. Ainsi, les amis et leur famille peuvent faire un don à votre campagne de financement Movember directement via Facebook - ils n'ont même pas besoin de quitter l'application.

Et cette statistique est vraie : les personnes qui le font augmentent leurs dons de 180 % par rapport à la moyenne.

Voir nos autres guides sur la collecte de fonds

Vous trouverez encore plus d'idées et de ressources sur [notre page de ressources pour la collecte de fonds](#).

CONTACTEZ-NOUS**Marie-Noëlle Roy**

Gestionnaire principale développement et engagement communautaire, Québec

Courriel : info.ca@movember.com

Téléphone sans frais : 1-855-447-6966

BOOSTER VOS DONNS