METTONS LE TRAVAIL DE CÔTÉ.
ACTIVONS-NOUS POUR UNE GUÉRISON.

Sun Life ROULONS pour vaincre le diabète FRDJ

GUIDE DU CAPITAINE D'ÉQUIPE

Bienvenue au **Roulons pour vaincre le diabète Sun Life FRDJ**! Merci de vous inscrire à titre de capitaine d'une équipe. Votre leadership et votre passion sont essentiels pour faire du Roulons un immense succès.

Que vous participiez au Roulons pour la première fois ou depuis des années, l'équipe de FRDJ est là pour vous aider à diriger votre équipe du début à la fin.

POURQUOI DEMANDONS-NOUS À VOTRE ÉQUIPE DE PÉDALER?

Près de 300 000 personnes vivent avec le DT1 au Canada

Au Canada, le taux de DT1 augmente de 4,4 % par année

Aujourd'hui, une famille sur 21 est touchée par le DT1; en 2040, ce chiffre pourrait être de 1 sur 16

La recherche fonctionne : au cours des 50 dernières années de progrès, 25 ans ont été ajoutés à la durée de vie d'une personne vivant avec le DT1 et recevant les soins les plus récents

EN QUOI CONSISTE LE RÔLE D'UN CAPITAINE D'ÉQUIPE?

Les capitaines d'équipe sont des éléments clés du succès du Roulons! Ils recrutent des membres pour former une équipe, les encadrent et les motivent à atteindre leurs objectifs de collecte de fonds et jouent un rôle crucial pour assurer que l'expérience du jour du Roulons soit enrichissante et amusante.

Nous vous encourageons à consulter votre Centre des participants — et toutes les ressources pour amasser des fonds pour le Roulons sur notre site Web. Suscitez l'enthousiasme de votre équipe pour la collecte de fonds et n'oubliez pas de souligner les réussites! Lorsque votre équipe atteint son objectif de collecte de fonds, FRDJ peut financer encore plus de recherches essentielles sur le DT1, dont des percées dans le traitement à base de cellules souches, de nouveaux médicaments et des thérapies ainsi que de meilleurs outils de dépistage et de prévention.

Être le capitaine d'une équipe est un excellent moyen de faire avancer les choses concrètement. Bien entendu, FRDJ est là pour vous aider du début à la fin. Nous avons indiqué des étapes importantes ci-dessous. Gardez à l'esprit que plus tôt vous commencez, plus il est probable que votre équipe atteigne son objectif de collecte de fonds.

METTONS LE TRAVAIL DE CÔTÉ.
ACTIVONS-NOUS POUR UNE GUÉRISON.

Sun Life ROULONS pour vaincre le diabète FRDJ

CALENDRIER DU CAPITAINE D'ÉQUIPE VERS LE SUCCÈS

Utilisez ce calendrier comme un guide pour savoir quand accomplir certaines tâches sur votre parcours vers le Roulons.

Mai à juillet : Inscrivez-vous à titre de capitaine d'équipe

Mai à août : Recrutez des coéquipiers

Mai à septembre : Amassez des fonds et donnez un élan à votre campagne au travail

Jour du Roulons : Mettez le travail de côté et activez-vous pour une guérison!

Octobre et novembre : Soulignez l'apport de vos équipiers et de vos donateurs et dites merci!

LES MEILLEURS CONSEILS POUR LE SUCCÈS D'UN CAPITAINE D'ÉQUIPE AU ROULONS

1. **Inscrivez-vous à titre de capitaine d'une équipe.** Visitez frdjroulons.ca, formez une équipe, trouvez un nom d'équipe mémorable et amusant et fixez un objectif de collecte de fonds ambitieux. Le capitaine d'équipe doit s'inscrire en premier pour que les participants puissent se joindre à son équipe. Lorsque vous avez terminé votre inscription et établi une équipe, envoyez un lien pour que vos collègues, votre famille et vos amis se joignent à vous. Si vous participez à un Roulons en personne à Montréal, à Toronto ou à Calgary, nous suggérons de former une équipe de cinq cyclistes. Les personnes qui préfèrent l'option Roulez à votre façon peuvent former des équipes avec un nombre illimité de coéquipiers!

2. **Personnalisez la page de votre équipe et inspirez d'autres personnes à se joindre à vous ou à faire un don.** Connectez-vous à votre Centre des participants et mettez votre page à jour en y indiquant les éléments suivants :
   - Votre objectif de collecte de fonds personnel et celui de l'équipe;
   - Le lien de votre équipe avec le DT1 ou ce qui motive votre équipe à mettre le travail de côté et à s'activer pour une guérison;
   - Une photo ou une vidéo qui montre les membres de l'équipe qui s'amusent.

3. **Obtenez du soutien pour le Roulons à votre lieu de travail**. Encouragez la haute direction à soutenir le Roulons en envoyant à l'ensemble des membres du personnel un message qui les invite à appuyer la cause. Contactez vos vendeurs et fournisseurs pour amasser des fonds au sein de votre réseau professionnel. Ces interactions sont non seulement un excellent moyen de recueillir des fonds, mais aussi de faire du réseautage et d'approfondir d'importantes relations professionnelles. Contactez votre représentant de FRDJ pour obtenir un modèle de lettre qui vous aidera à solliciter du soutien pour la collecte de fonds de votre équipe du Roulons.

4. **Élaborez votre plan de collecte de fonds.** Après avoir recruté des coéquipiers additionnels à même votre réseau d'entreprise, encouragez-les à créer eux aussi leur propre page de collecte de fonds en ligne. Explorez ensemble les outils de collecte de fonds de FRDJ, échangez sur des façons originales d'amasser des fonds et inspirez votre équipe à faire avancer la cause pour la communauté du DT1!

5. **Motivez votre équipe!** En tant que capitaine, vos tâches les plus importantes consistent à maintenir votre équipe motivée, à célébrer ses réussites et à la tenir au courant! Communiquez souvent avec les membres de votre équipe tout le long de la campagne du Roulons pour les informer des progrès de la collecte de fonds et des activités de collecte de fonds en équipe à venir. Votre équipe restera ainsi motivée et enthousiaste à participer au Roulons!

6. **Préparez un plan pour le jour du Roulons.** Montrez votre esprit d'équipe en créant un t-shirt d'équipe amusant que vous porterez le jour du Roulons ou un costume coloré et original qui exprime la fierté de votre entreprise et de votre équipe! Que vous participiez en personne ou à l'option Roulez à votre façon, nous vous invitons à exprimer votre esprit d'équipe haut et fort et même à composer un chant de ralliement d'équipe!

7. **Partagez votre expérience le jour du Roulons.** N'oubliez pas de prendre des images et des vidéos qui expriment votre esprit d'équipe le jour du Roulons. Vous pourrez les transmettre à vos coéquipiers et à votre entreprise après l'événement. Publiez-les sur les médias sociaux en vous assurant d'utiliser les mots-clics #RoulonsSunLife et #RoulonsFRDJ et de nous étiqueter à @FRDJ_Canada.

8. **Célébrez le succès de votre équipe!** Vous avez réussi! Le jour du Roulons est arrivé et vous avez pédalé pour une guérison en personne avec votre équipe ou avez participé en pédalant à votre façon. Du beau travail! Le moment est maintenant venu de célébrer ce succès et de remercier votre équipe pour le formidable travail qu'elle a accompli.

METTONS LE TRAVAIL DE CÔTÉ.
ACTIVONS-NOUS POUR UNE GUÉRISON.

Sun Life ROULONS pour vaincre le diabète FRDJ

TOP 5 DE LA FOIRE AUX QUESTIONS

Toutes les questions et réponses sont accessibles sur frdjroulons.ca, mais voici celles qui selon nous, vous seront les plus utiles pour démarrer :

Q : Que faire pour inviter une personne à se joindre à mon équipe?

R : Une fois que votre inscription à titre de capitaine est terminée et que votre équipe est établie, sélectionnez Se connecter au coin supérieur droit de votre écran et suivez ces étapes :

- Cliquez sur Courriel sur la barre de navigation à la gauche de votre écran.
- Sélectionnez le modèle de message Joignez-vous à mon équipe.
- Entrez les adresses de courriel des coéquipiers et un courriel leur sera automatiquement envoyé pour les inviter à s'inscrire. Les membres de l'équipe peuvent cliquer sur le lien indiqué dans le courriel et suivre les étapes pour s'inscrire.

Q : Est-ce que FRDJ suggère un montant minimal pour ma collecte de fonds et celle de mon équipe?

R : Le Roulons est un événement majeur de collecte de fonds pour FRDJ visant à faire progresser notre mission d'accélérer le rythme des recherches sur le DT1. Nous encourageons les participants à amasser la somme minimale suggérée de 200 $ par personne ou de 1 000 $ par équipe de cinq.

Q : Que faire si nous recevons des dons après notre Roulons?

R : Nous demandons aux participants de remettre les dons avant la date de leur participation par l'entremise de notre système de collecte de fonds en ligne ou du processus de dons hors ligne. Les dons sont acceptés jusqu'au 15 décembre 2023, toutefois, pour avoir droit à une prime de collecte de fonds, tous les dons doivent être remis au plus tard le 9 novembre 2023.

Pour toute question, veuillez communiquer avec un membre de notre équipe de soutien pour le Roulons au **1 877 505-5373** ou par courriel à ride@jdrf.ca.

Q : Qu'est-ce que le Défi KM?

R : Le Défi KM (kilométrage) est une façon amusante pour votre entreprise ou équipe de soutenir le Roulons en mettant le travail de côté et en vous activant pour une guérison, à votre façon. Si le vélo n'est pas l'activité de votre choix, nous vous aiderons à convertir le temps que vous avez passé à faire de l'exercice (aérobie, basketball, aviron, entraînement en parcours (cross fit) ou toute autre activité) en kilomètres. Il suffit de choisir un objectif de kilométrage en équipe, d'établir un calendrier pour suivre vos activités à l'aide de nos fiches de suivi utiles sur frdjroulons.ca et d'utiliser notre tableau pratique de conversion d'activités pour suivre votre succès au Défi KM!

Q : De quelles autres façons mon entreprise peut-elle aider à soutenir FRDJ et le Roulons?

R : Merci de vouloir soutenir FRDJ et faire progresser les recherches pour trouver une guérison au DT1. Nos Vélos en papier FRDJ sont un moyen simple et efficace d'amasser des fonds que vous pouvez facilement organiser dans votre entreprise. Vous n'avez besoin que de quelques employés enthousiastes pour vendre ces vélos pour la somme de 2 $, 5 $ ou même 10 $, permettant aussi aux gens de montrer leur soutien en signant « leur vélo » et en les affichant au travail. Voilà un excellent moyen pour votre entreprise d'afficher publiquement votre soutien à FRDJ et à la communauté du DT1. Pour en savoir plus sur les Vélos de papier FRDJ, sélectionnez *Vélos en papier sous l'onglet Ressources de collecte de fonds* sur frdjroulons.ca.

Capitaines d'équipe – merci d'être un leader sur votre lieu de travail et de participer au Roulons. Vous aidez concrètement à faire avancer les choses pour la communauté du DT1 et à accélérer les recherches sur le DT1.

Commanditaire national en titre
Sun Life

Commanditaire média national
Bell Média

Fournisseurs nationaux
SunRype
DEPOTIUM MINI ENTREPÔT