



LA COLLECTE DE FONDS DE A À Z

Cette liste d'activités proposées par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC regorge d'idées originales, inventives et créatives pour vous inspirer à essayer quelque chose de différent pour votre collecte de fonds au profit de cette dernière.

A

AFFRONTEMENT D'UNE PEUR Nous avons tous des peurs. Mettez-vous au défi d'en affronter une si vos amis et votre famille vous aident à atteindre votre objectif de collecte de fonds. Si vous avez vraiment beaucoup de courage, dites-leur quelles sont vos plus grandes peurs et laissez-les choisir celle que vous devrez affronter.

APPRÉCIATION D'ANTIQUITÉS Trouvez des experts de votre région qui sont prêts à offrir de leur temps pour donner leur opinion d'expert sur la valeur de trésors anciens. Les recettes nettes du coût de participation et des appréciations sont données à la Fondation.

ASSIETTE SANTÉ Mettez les aliments et les collations santé sous les projecteurs et organisez un barbecue, un repas-partage, un déjeuner aux crêpes ou un dîner-causerie au profit de la Fondation. Fixez un montant à donner pour chaque portion.

B

BOÎTES À LUNCH Apportez votre lunch une journée et faites don de l'argent que vous auriez normalement dépensé pour vous acheter un repas. Encouragez vos amis, votre famille et vos collègues à faire de même!

C

CAGNOTTE Faites ressortir l'esprit compétitif de vos collègues en créant une cagnotte dans laquelle ils pourront miser sur les scores d'équipes sportives, ou encore sur les gagnants des Oscars ou d'une émission de télé-réalité. Choisissez le type de cagnotte (paris, tirage ou scrutin), puis fixez le coût et la date limite de participation. N'oubliez pas vos tactiques de provocation!

CHASSE AU TRÉSOR Vous vous souvenez combien les chasses au trésor étaient amusantes quand vous étiez enfant? Vous pouvez en créer une simple consistant à trouver des articles de tous les jours (p. ex., une feuille rouge, un rouge à lèvres, un stylo ou un égoportrait), ou encore cachez des articles d'avance et donnez des indices au fur et à mesure. Les gens doivent payer pour participer ou pour les articles qu'ils n'ont pas trouvés!

CLUB DE LECTURE Organisez un club de lecture se réunissant régulièrement en faisant appel à votre réseau social. Exigez des frais d'adhésion ou demandez un don pour la Fondation. Maximisez votre somme amassée : plutôt que d'acheter le livre, empruntez-le à la bibliothèque et faites don du coût du livre.

CONCOURS D'ANIMAUX DE COMPAGNIE

Demandez à une animalerie de donner des prix en échange de publicité. Pourquoi ne pas faire un concours spécial d'animaux de compagnie et remettre des prix pour le chien le plus farceur, les animaux sosies, etc.? Ajoutez-y quelques numéros athlétiques au parc et fixez un coût pour pouvoir assister au spectacle!

COURSE À OBSTACLES Organisez une journée de course à obstacles à la fois difficile et amusante, et invitez vos amis et votre famille à former des équipes pour se faire compétition. Fixez un coût de participation. Organisez au moins trois courses qui intègrent de l'activité physique, qui sont sécuritaires et qui peuvent être pratiquées par la majorité des participants.

COURSE DE CANARDS JAUNES Faites une recherche en ligne pour trouver une entreprise près de chez vous qui loue des canards jaunes numérotés. Trouvez une commandite pour chaque canard participant, prenez note du nom du commanditaire et du numéro du canard, définissez une ligne de départ et une ligne d'arrivée, puis lâchez tous les canards en même temps dans une rivière et regardez-les faire la course jusqu'à la ligne d'arrivée. Le commanditaire du canard gagnant reçoit un prix.



COURSES Bien entendu, vous pouvez effectuer une activité classique et défier des gens à la course (p. ex., longue distance, relais, cheval, nage, bateau à rames ou cloche-pied).

COURTEPOINTE Demandez à une organisation de votre collectivité qui fabrique des courtepointes de vous donner sa dernière création pour un tirage de bienfaisance au profit de la Fondation. La courtepointe pourrait même refléter l'organisme par ses couleurs et motifs.

D

DÉFI CAPILLAIRE Cette tendance ne cesse de croître en popularité pour les collectes de fonds. Teignez vos cheveux d'une couleur loufoque ou rasez-les complètement lorsque vous aurez atteint votre objectif de collecte! Laissez pousser votre barbe et constatez sa longueur lorsque vous êtes parvenu à votre objectif de dons.

DÉFILÉ DE MODE Établissez un partenariat avec des boutiques de la région et organisez un défilé de mode dans votre collectivité. Présentez vos « métamorphoses » et amassez des fonds en fixant des frais d'admission. Envisagez de maximiser vos contributions par la vente ou la mise aux enchères de chaque article présenté pendant l'événement et faites don des recettes à la Fondation.

DONS JUMELÉS Vérifiez si votre organisation dispose d'un programme de dons jumelés ou de dons internes. Beaucoup d'entreprises ont de tels programmes; il suffit de le demander. Mentionner aux gens que leur contribution sera doublée est une excellente façon de les convaincre de vous encourager!

E

ÉCHANGES ENTRE PARENTS Votre enfant grandit tellement vite! Vendez les articles qui ne lui conviennent plus, mais qui sont encore dans un bon état. Les recettes des ventes de ces vêtements, livres, jouets et meubles pour enfant légèrement usés sont données à la Fondation.

ENCHÈRES Organisez une vente aux enchères ou un encan silencieux. Pensez à offrir des prix sains pour le cœur, comme des articles de sport, des paniers-cadeaux de produits sains et des chèques-cadeaux antistress comme un séjour au spa. Maximisez votre contribution en demandant

des commandites aux gens d'affaires de la communauté locale. Ou encore, adoptez l'idée d'une « vente de promesses » : des gens offrent des biens ou des services à vendre aux enchères (p. ex., laver une voiture, être chauffeur pour une journée, décorer une pièce, faire une coupe de cheveux, réaliser de petits travaux, etc.).

F

FABRICATION ET VENTE DE BIJOUX

Achetez des billes et du fil en vrac et laissez aller votre créativité. Songez à vendre vos bijoux à l'approche d'une fête (p. ex., Saint-Valentin, fête des Mères, anniversaires de naissance, etc.) pour maximiser vos profits. Donnez les recettes de vos ventes à la Fondation.

FÊTE THÉMATIQUE Invitez vos amis à s'amuser et demandez un don à l'entrée. Voici quelques idées : soirée de jeux, cinéma, meurtre et mystère, karaoké ou party des Fêtes.

FILMS ET FÊTES NOCTURNES Ces activités peuvent avoir lieu chez vous, dans une salle audiovisuelle, dans un centre communautaire ou à l'université. Soulignez le fait qu'elles commencent à minuit, qu'il y a un éclairage d'ambiance, etc. Remettez les recettes des frais d'admission et des aliments et boissons à la Fondation.

G

GARDE DE MAISON, D'ANIMAUX OU D'ENFANTS

Offrez vos services de garde et donnez à des proches la chance de profiter d'une belle sortie tranquille ou de vacances sans tracas. Demandez-leur de faire un don pour votre collecte de fonds plutôt que de vous payer ou de vous donner un cadeau.

H

HA! HA! HA! Faites mourir de rire vos amis à l'occasion d'un festival du rire. Pendant combien de temps pouvez-vous faire rire vos amis à gorge déployée? Demandez un don en guise d'admission et, si vos blagues sont vraiment nulles, faites-les payer encore pour avoir le droit de partir!

I

IDENTIFICATION DE PHOTOS DE BÉBÉ

Vous organisez une fête prénatale? Offrez à vos invités de tenter leur chance dans un jeu où il faut identifier d'autres personnes présentes, photographiées alors qu'elles étaient bébés. Fixez un coût de participation et remettez un prix à la personne ayant le plus de bonnes réponses.

J

JOURNÉE COSTUMÉE Proposez à vos collègues de faire un don pour pouvoir s'habiller comme une célébrité, se déguiser en animal, porter les couleurs de leur équipe favorite ou se vêtir tout de rose... C'est vous qui décidez! Faites les choses autrement : demandez un don pour pouvoir nommer un participant qui devra porter un costume loufoque!

JOURNÉE DÉCONTRACTÉE Portez des vêtements décontractés, rouges ou aux couleurs de l'entreprise contre un don. Porter un jean au bureau plaît toujours à beaucoup de gens. Chaque vendredi à partir du lancement de votre campagne, offrez à vos collègues la chance de porter des vêtements décontractés contre un don de 5 ou 10 \$. S'il n'est pas réaliste de tenir l'activité toutes les semaines, essayez les vendredis d'un mois en particulier.

K

KARAOKÉ Louez une salle et faites passer le mot. Faites payer les gens à l'entrée et demandez aux chanteurs de faire un don chaque fois qu'ils montent sur scène. De plus, promenez-vous avec des paniers durant les prestations pour que tous les spectateurs vous remettent une contribution. Demandez aussi aux propriétaires de la salle de faire don des profits réalisés par la vente de nourriture et de boissons durant le karaoké!

L

LANCEMENTS ET INAUGURATIONS

Sensibilisez les gens et faites connaître votre organisation tout en amassant des dons pour la Fondation. Organisez un barbecue, faites un tirage ou créez un système de « don à l'achat ».



LAVE-O-THON Choisissez une fin de semaine et organisez un lave-o-thon à votre caserne de pompier locale, à une station d'essence ou à un garage près de chez vous. Fixez un prix pour chaque type de voiture (camion, fourgonnette, automobile, etc.) ou établissez un montant minimal pour les dons. Utilisez des ballons, de la musique et des pompons pour attirer l'attention des passants.

M

MARCHÉ AUX PUCES Donnez une deuxième vie à vos articles légèrement usés qui pourraient faire le bonheur de quelqu'un d'autre, et vice versa. C'est ce qu'on appelle du « recyclage créatif ». Cela peut être très amusant! Voici quelques idées : des sacs de marques, des vêtements, des accessoires, des antiquités comme des bibelots ou des assiettes en porcelaine, des bijoux, ou du maquillage, des produits pour la peau ou du parfum non utilisés et de grande qualité.

MARCHE EN NATURE Vous connaissez bien la faune de votre région? Transmettez vos connaissances : offrez des tours guidés dans la nature en échange d'un montant préalablement établi.

N

NOMINATIONS Profitez de vos réseaux sociaux pour désigner des amis et des collègues pour faire un don et poser un geste unique à l'appui de la Fondation. Qui sait ce qui pourrait donner lieu au prochain défi viral de nominations!

O

OUST, LES VICÉS! Que votre vice soit le tabac, la caféine ou les friandises sucrées ou salées, demandez à vos amis et à votre famille de vous encourager à vous en départir! Rendez le tout encore plus trépidant en vous engageant à payer une pénalité chaque fois que vous manquez à votre engagement.

P

PÊCHE À LA LIGNE Établissez un coût de participation. Des prix sont remis pour le poisson le plus gros ainsi que pour le plus grand nombre de poissons pêchés, et un prix de participation est donné pour l'article le plus étrange ayant été attrapé!

PETIT SACRIFICE Privez-vous de quelque chose que vous aimez pendant une durée déterminée et demandez à vos amis et à votre famille de vous appuyer en faisant un don. Arrêtez de parler ou de jurer pendant une journée, de jouer à l'ordinateur pendant une semaine, de manger du chocolat pendant un mois... Les possibilités sont nombreuses! Augmentez le niveau de difficulté en payant un montant chaque fois que vous succomez à la tentation et êtes pris sur le fait!

Q

QUARTIER EN FÊTE Les quartiers en fête sont une occasion idéale pour vous mêler à vos voisins et redonner à la Fondation. Créez un système de coupons à échanger contre de la nourriture et des activités. Aménagez différents endroits pour un barbecue, un jeu de minigolf ou une course à obstacles, du maquillage, une chasse au trésor, du tir à la corde, des courses, etc. Les possibilités sont infinies!

R

RAMASSAGE DE DÉCHETS Les gens seront très enclins à vous payer si vous nettoyez leur cour, un parc du quartier, une plage ou un terrain de jeu, particulièrement si l'argent est remis à la Fondation. Il s'agit d'un excellent moyen d'aider votre voisinage tout en amassant des fonds pour votre propre collecte; tout le monde y gagne!

RÉCEPTION OU GALA Organisez une réception ou un souper-bénéfice dans votre collectivité. Demandez à un groupe de musique, à un comédien ou à un magicien de la région de faire don d'une prestation pour la soirée. S'il y a un repas, fixez un prix par assiette. Remettez les profits de la vente de billets, de marchandise, de nourriture et de boissons à la Fondation.

S

SAINT-VALENTIN Musique douce, boules miroirs, décor rempli de cœurs... Vous avez compris l'idée! Vendez des billets aux personnes à la recherche de l'amour et aux célibataires. Vous pouvez même inclure une « enchère de rendez-vous galants », où le meilleur enchérisseur obtient un rendez-vous galant avec un des participants admissibles.

SOIRÉE ASTRALE Invitez un astronome pour animer une activité de collecte sur l'astronomie. Ou encore procurez-vous les services d'un astrologue pour lire l'horoscope de vos invités. Les recettes nettes du coût de participation sont données à la Fondation.

SOIRÉE DE JEUX DE SOCIÉTÉ Réunissez vos amis et votre famille pour une journée ou une soirée amusante de jeux de société, de bingo ou de jeu-questionnaire. Organisez l'activité chez vous ou au restaurant du coin, et fixez un coût de participation pour chaque partie jouée.

SPECTACLE AMATEUR Vous faites partie d'un groupe de musique, de la distribution d'une comédie musicale, d'une troupe de théâtre ou d'une chorale? Faites connaître votre talent tout en amassant des dons pour une bonne cause. Les recettes de la vente de billets peuvent être remises à la Fondation.

T

TIRAGE MOITIÉ-MOITIÉ Déterminez le prix des billets, vendez-les, puis faites un tirage. Le gagnant remporte la moitié de la somme amassée, et l'autre moitié est versée à votre collecte. Voici les prix que nous suggérons : 1 billet pour 2 \$, 3 pour 5 \$ et 10 pour 10 \$.

TOURNOI SPORTIF Choisissez un sport et un endroit. Formez des groupes et fixez des frais d'inscription par équipe. Proposez aux entreprises locales de vous offrir des collations et boissons pour que vous puissiez les vendre et amasser encore plus de fonds. Pensez aussi à organiser un tirage moitié-moitié.

TOURNOI SPORTIF INTÉRIEUR Choisissez un sport et réservez un endroit équipé de deux terrains ou deux patinoires et créez un horaire de tournoi à la ronde pour plusieurs équipes. Formez des groupes et fixez des frais d'inscription par équipe. Proposez aux entreprises du coin de faire don de collations et de boissons que vous pourrez vendre afin d'amasser davantage de fonds.

TRICOT POUR LA CAUSE Mettez vos talents au profit des autres : organisez un atelier de tricot. Les participants profitent d'un bon exercice pour éliminer le stress tout en sachant que leurs frais d'inscription sont remis à la Fondation. N'hésitez pas à les encourager à faire un don supplémentaire. Vous ne voulez pas animer d'atelier? Prenez vos aiguilles et tricotez des accessoires que vous pourrez vendre dans les bazars et les marchés aux



puces du coin. Vous voulez encourager les gens à tricoter? Invitez votre entourage à participer à un concours de tricot! Demandez à vos amis et à votre famille de vous encourager. Des prix peuvent être remis pour le foulard le plus long ou la personne ayant amassé le plus de fonds.

U

UNE BALLE, DEUX BALLES... Remplissez un pot Masson d'un nombre déterminé d'objets comme des balles de golf, des billes, des boutons ou des boules de coton, et scellez-le. Demandez ensuite aux gens de deviner le nombre d'objets qui se trouve dans le pot et fixez un prix pour chaque essai. La personne qui donne la meilleure réponse en devinant gagne un prix... ou le droit de garder le pot ainsi que son contenu comme trophée!

UNITÉ ET COLLECTIVITÉ Qu'est-ce qui rend votre collectivité spéciale? Se vante-t-elle d'avoir les chutes d'eau les plus belles de la région, ou encore les plus belles plages? Est-ce que l'une de ses équipes sportives n'a encore connu aucune défaite? Organisez une activité mettant en valeur le caractère unique de votre collectivité. Demandez un don ou des frais d'admission pour participer aux activités.

V

VENTE-DÉBARRAS Ramassez des articles dans votre maison et demandez à vos amis et à votre famille de vous donner les livres, CD, DVD, meubles et autres objets dont ils n'ont plus besoin! Organisez une bonne vente-débarras dans votre quartier, ou affichez les articles en ligne et négociez des

ententes pour le paiement et la livraison. Si vous avez des articles neufs ou de grande valeur, vous pouvez opter pour des enchères en ligne afin de maximiser vos profits.

VENTE DE CŒURS EN PAPIER La Fondation peut vous fournir des cœurs en papier, que vous pouvez vendre et afficher pendant votre activité. Si vous êtes un détaillant, vous pouvez aussi amasser des dons de la part des clients qui passent à la caisse. Établissez un montant minimal pour le don, par exemple 2 ou 5 \$.

VENTE DE PRODUITS ET DE SERVICES

Organisez une vente de livres d'occasion, de charité ou d'artisanat. Vous pouvez aussi vendre des fleurs, des bouquets de ballons ou des cœurs en papier pour la Saint-Valentin. Un lave-o-thon est aussi une façon amusante d'amasser des fonds tout en faisant preuve de l'engagement de votre organisation envers sa communauté.

VENTE OU EXPOSITION D'ŒUVRES D'ART

Réunissez vos propres œuvres d'art ou dénicher-en d'artistes ou de groupes d'artisans de la région (p. ex., travailleurs du bois, fabricants de bijoux, peintres, couturiers, etc.) et organisez une exposition. Remettez les frais d'admission ou un pourcentage des recettes de chaque vente à la Fondation.

VIDE-POCHES Cette collecte de fonds consiste à ramasser de la monnaie. Chaque pièce compte! Vous pouvez amasser une somme collective ou utiliser plusieurs pots (un pour chaque participant ou service) et en faire une compétition (p. ex., l'équipe ayant amassé la plus petite somme doit relever un défi).

W

WOW-O-THON Organisez un triathlon ou une activité de marche, de vélo, de patin ou de course. Ce type d'activité encourage l'adoption d'un mode de vie actif tout en amassant des fonds pour la Fondation. Fixez un coût de participation, invitez tous les participants à recueillir des dons, et demandez à vos amis et à votre famille de vous appuyer en faisant un don.

X

XOXO Vous vous êtes fiancé récemment ou vous planifiez célébrer un anniversaire? Plutôt que de dresser une liste de cadeaux, demandez à vos amis et à votre famille de faire un don à la Fondation.

Y

YÉ-YÉ Demandez aux gens de vous commanditer pour chaque période de cinq minutes de yé-yé que vous passez sur la piste de danse. Maximisez votre collecte en demandant un don pour chaque chanson sur laquelle vous dansez.

Z

ZONE DE POLITESSE Installez une boîte à jurons dans votre bureau, à la maison ou à votre club social pour amasser des fonds. Chaque fois qu'une personne jure, elle doit faire un don et le déposer dans la boîte. Qui sait? Les nouveaux mots utilisés pour éviter de jurer pourraient s'imposer pour toujours!

DÉPOSER VOS DONS 1

Maintenant que vous avez terminé votre campagne, vous avez une cagnotte pleine de billets et de monnaie. Pour transférer vos dons à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, choisissez l'un des trois moyens ci-contre.

MERCI

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC est reconnaissante du temps et des efforts que vous consacrez à l'organisation de votre activité de collecte. Votre contribution permet d'aider la population du pays à vivre pleinement, plus longtemps.

2

En ligne : Trouvez votre événement à macollecte.ca. Une fois que vous serez sur votre page personnelle de collecte, cliquez sur « Faire un don ». Utilisez votre carte de crédit pour déposer l'équivalent de la somme globale amassée.

3

Par la poste : Remplissez un **formulaire de don**, puis faites-le-nous parvenir par la poste, accompagné d'un chèque ou des détails de votre carte de crédit. Nous nous assurerons d'ajouter le montant à votre page de collecte. N'envoyez jamais d'espèces par la poste.

3

En personne : Remplissez un **formulaire de don** et remettez-le-nous en personne. Nous nous assurerons d'ajouter le montant à votre page de collecte.