



Le Point d'appui



Le Défi J'APPUIE

GUIDE DES PARTICIPANTS
2026



Le Point d'appui

BRAVO ET MERCI D'ÊTRE AVEC NOUS DANS LE DÉFI J'APPUIE!

En relevant ce défi, tu fais partie d'un mouvement solidaire qui vise à rendre les nouveaux locaux du Point d'appui accessibles à toutes. Chaque pas que tu fais, chaque don que tu récoltes, contribue à un espace plus inclusif et sécuritaire pour les femmes qui en ont besoin.



FONCTIONNEMENT DE LA COLLECTE DE DONS

Les dons pour le Défi J'APPUIE pourront être effectués directement sur la plateforme Zeffy. Les donateurs n'auront qu'à sélectionner le nom de l'équipe ou le participant.e de leur choix et faire leur contribution en quelques clics. Tous les dons seront versés à l'équipe ou le participant.e dans son ensemble, sans distinction entre les participants.

Un suivi hebdomadaire des montants amassés sera publié afin de tenir tout le monde informé de l'évolution de la collecte. Votre générosité contribuera directement à rendre les nouveaux locaux du Point d'appui accessibles à tous.



Guide des participants



Comment s'inscrire au Défi J'APPUIE

Prêt à relever le défi ? Suivez ces étapes simples pour vous inscrire via la plateforme Zeffy.

1. Accéder à l'inscription

- Rendez-vous sur le site internet du Point d'appui.
- Cliquez sur le lien vers la plateforme Zeffy situé sur la page d'accueil.
- Vous serez redirigé vers la page officielle du Défi J'APPUIE.

2. Choisir votre mode de participation

Sur la page Zeffy, deux options s'offrent à vous :

- Faire un don : Pour soutenir la cause sans participer au défi.
- S'inscrire et amasser des dons : Cliquez sur cette option pour devenir participant.

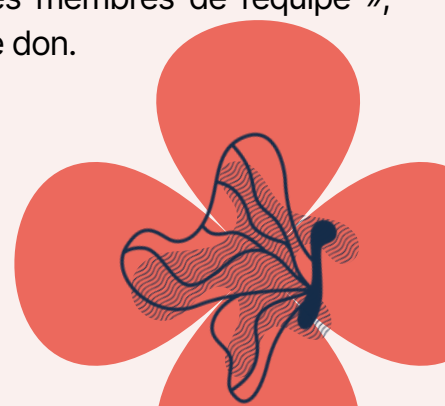
3. Solo ou Équipe ?

- Participant Solo : Choisissez cette option si vous relevez le défi individuellement.
- En Équipe : * Chef d'équipe : Une seule personne crée l'équipe, inscrit le nom et effectue le paiement complet pour le groupe.
 - Membres de l'équipe : Une fois l'équipe créée, chaque membre doit s'inscrire individuellement en cliquant sur l'onglet « Rejoindre une équipe ». Cela vous permet d'avoir votre propre profil pour solliciter des dons personnels.



Guide pour vos donateurs

Si vos proches souhaitent vous encourager, voici comment ils peuvent procéder :

1. Aller sur la plateforme Zeffy du défi et cliquer sur « Faire un don ».
 2. Choisir parmi les trois options : Campagne, Individu ou Équipe.
 3. Pour un participant solo : Rechercher et cliquer sur le nom de la personne, puis remplir le formulaire.
 4. Pour un membre d'une équipe : * Cliquer sur le nom de l'équipe.
 - Au bas de la page de l'équipe, sous la section « Campagne des membres de l'équipe », sélectionner le participant spécifique à qui ils souhaitent remettre le don.
- 



Guide des participants

POUR QUE TA CAMPAGNE DE FINANCEMENT SOIT UN SUCCÈS, VOICI QUELQUES ÉTAPES À SUIVRE :

Fixe tes objectifs

Détermine combien tu veux amasser et quel défi actif tu veux relever. Par exemple : courir 50 km en un mois et récolter 500 \$ (soit 10 \$ par kilomètre) ou faire 20 heures de marche et récolter 300\$ (15\$ par heure). Un objectif clair te motive et aide tes donateurs à comprendre ton engagement.

Fais appel à ton réseau

Parle de ton défi à tes proches : amis, famille, collègues, voisin·es, partenaires sportifs, fournisseurs de services... Plus tu en parles, plus tu as de chances d'atteindre ton objectif!

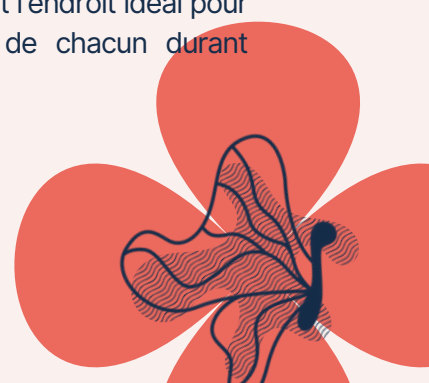
Affiche ton engagement

Procure-toi l'affiche de participant et installe-la dans ton bureau ou un endroit visible. Tes collègues et visiteurs pourront simplement scanner le code QR pour accéder directement à la page web de l'événement et te soutenir facilement.

Partage ton histoire

Pourquoi as-tu choisi de participer? Qu'est-ce qui te motive? Exprime ce qui te touche dans cette cause. Un message sincère encourage les gens à te soutenir. Tu peux aussi l'ajouter dans ton profil Zeffy.

Alimente tes réseaux sociaux

- Publie des mises à jour sur ton défi : combien de kilomètres parcourus ou de temps réalisés, combien de dons récoltés?
 - Partage les publications du Point d'appui pour sensibiliser ton entourage.
 - Rappelle régulièrement que l'objectif est de lever des fonds pour un lieu plus accessible.
 - Un groupe Facebook exclusif vous sera envoyé par courriel. C'est l'endroit idéal pour échanger, se motiver entre membres et voir l'avancement de chacun durant l'événement.
- 



Campagne de financement

ÉVÉNEMENT DE CLÔTURE

Le Défi J'APPUIE se terminera en beauté par une matinée active. Ce sera l'occasion de mettre en lumière vos efforts, de souligner vos réussites et de célébrer chaque contribution à notre cause. Venez bouger avec nous et, pourquoi pas, atteindre vos derniers objectifs ! Aussi, nous aurons un BBQ et vendrons des Hot-Dogs pour l'événement. Date et endroit à déterminer.

REMISE DE PRIX

Lors de cet événement, deux prix seront remis pour honorer les gestes de solidarité :

- ✿ **L'équipe ayant amassé le plus de fonds.**
 - ✿ **La personne ayant amassé le plus de fonds.**
- 