



**VOTRE GUIDE
DE COLLECTE
DE FONDS POUR
MOVEMBER**



À PROPOS DE MOVEMBER	3
QUATRE FAÇONS DE SE MO-BILISER	5
L'APPLICATION MOVEMBER	10
CRÉER VOTRE MO SPACE	11
COMMENT RECEVOIR VOTRE PREMIER DON	12
RECRUTER VOTRE ÉQUIPE	14
RESTER DANS LA LÉGALITÉ	16

TABLE DES MATIÈRES



BIENVENUE DANS L'APPROCHE LA PLUS ORIGINALE AU MONDE EN MATIÈRE DE COLLECTE DE FONDS



Partout dans le monde, des hommes meurent trop jeunes. C'est un problème que nous pouvons éviter.

En tant qu'ambassadeur, novateur inspirant, ou acteur motivé du changement, nous sommes ravis que vous souteniez Movember.

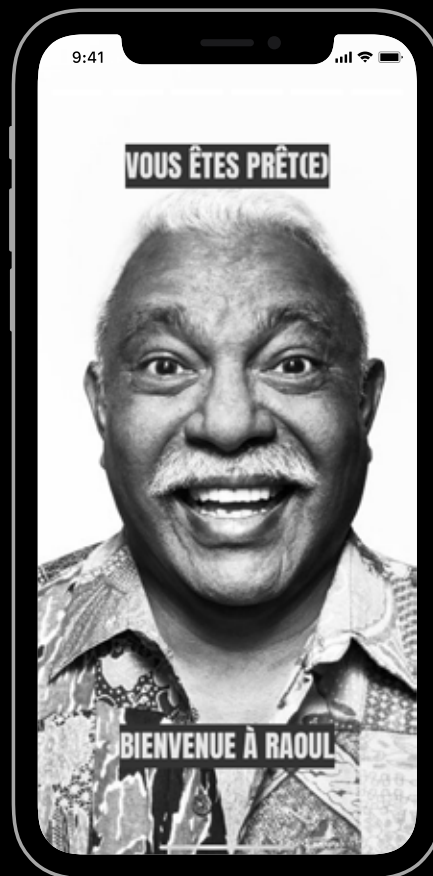
Movember a vu le jour en 2003 à Melbourne, en Australie, à l'occasion d'un échange entre amis. Aujourd'hui, nous sommes devenus la principale organisation caritative à changer le visage de la santé masculine dans le monde entier.

Santé mentale et prévention du suicide, cancer de la prostate et cancer des testicules : nous nous mobilisons pour tous ces problèmes.

Au fil des ans, avec l'aide de notre communauté mondiale – vétérans chevronnés de Movember, Mo Bros de la première heure, Mo sisters passionnées, écoliers, étudiants, cadres d'entreprise – nous avons réuni une véritable mine d'or d'idées inspirantes, amusantes et créatives en matière d'événements et de collectes de fonds.

Le Guide de collecte de fonds Movember est le fruit d'années d'ingéniosité de notre communauté distillée dans un guide facile à lire. Trouvez l'approche qui vous convient le mieux, puis lancez-vous.

N'oubliez jamais que les fonds que vous récoltez soutiennent des projets avant-gardistes en matière de santé masculine dans le monde entier. Cet argent permet de changer et de sauver des vies : soyez-en fiers.



S'INSCRIRE

- 01 Inscrivez-vous sur l'application Movember ou sur [movember.com](https://www.movember.com).



- 02 Choisissez la manière dont vous allez collecter des fonds. Vous pouvez vous laisser pousser la moustache, bouger, organiser un Mo-moment ou créer votre Mo Challenge. Vous pouvez aussi voir les choses en grand et combiner ces approches.

- 03 Créez ou rejoignez une équipe. Ou faites cavalier seul si c'est votre truc.

- 04 Votre Mo Space est visible par tout le monde, alors donnez-lui une touche personnelle. Téléchargez des photos, publiez des mises à jour régulières et expliquez pourquoi Movember est important pour vous.

- 05 Fixez un objectif de collecte de fonds et commencez par vous faire un don à vous-même.

N'oubliez pas que vous changez le visage de la santé masculine : savourez cette expérience!

À VOS MARQUES, PRÊTS, LAISSEZ-VOUS POUSSER LA MOUSTACHE



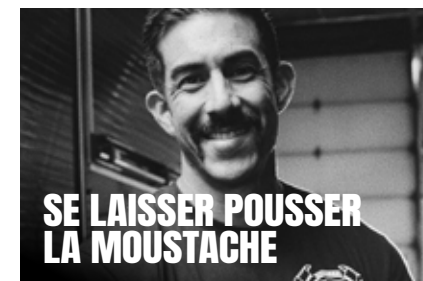
QUATRE FAÇONS DE SE MO- BILISER

Au fil des ans, nous avons trouvé des moyens créatifs et amusants de collecter des fonds pour la santé masculine dans le cadre de Movember.

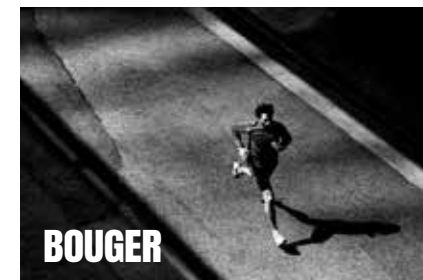
La plus célèbre d'entre elles consiste à cultiver votre propre moustache, c'est-à-dire à changer littéralement le visage de la santé masculine en laissant pousser une moustache pendant le mois de Movember (novembre).

Nous soutiendrons toujours nos Mo Bros, mais nous proposons également trois autres options de collecte de fonds (que vous pouvez modifier ou combiner à votre guise).

01



02



03



04





SE LAISSER POUSSER UNE MOUSTACHE POUR SAUVER UN BRO

C'est comme ça que tout a commencé: se laisser pousser la moustache afin de collecter des fonds pour la santé masculine.

Cela implique de faire pousser une moustache durant le mois anciennement connu sous le nom de novembre. Pour cela, il faut d'abord s'assurer d'être bien rasé le premier jour du Movember.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR OBTENIR PLUS DE DONS LORSQUE VOUS VOUS LAISSEZ POUSSER UNE MOUSTACHE POUR MOVEMBER:

Nommer votre Mo

Mettez aux enchères les droits de nomination de votre moustache, puis donnez-lui ce nom pendant le reste du mois.

Agent immobilier

Allez plus loin et découpez votre moustache en parcelles. Mettez chaque parcelle aux enchères et laissez les propriétaires décider de ce qu'il adviendra de leur parcelle le dernier jour du mois. La coiffer? La teindre? La couper?

Celui qui veut la garder

Tout le monde n'est pas fan des moustaches. Alors que se passerait-il si vous annonciez que vous comptez malgré tout la garder? Peut-être recevrez-vous des dons pour la raser. On ne sait jamais.

La moustache qui gratte

Embrasser un Mo Bro peut être une expérience... différente. Demandez à votre partenaire de se faire sponsoriser pour ses 'efforts' dans le cadre de Movember.



POURQUOI NE PAS

BOUGER POUR LA SANTÉ MENTALE



Movember, ce n'est pas seulement se faire pousser une 'stache, c'est aussi changer la santé des hommes en transpirant pendant le mois de Movember.

Engagez-vous à courir ou à marcher 60 km au cours du mois. Ces 60 km représentent les 60 hommes qui se suicident chaque heure, toutes les heures: des hommes qui devraient encore être parmi nous aujourd'hui.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RESTER MO-TIVÉ ET ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF:

Bougez pour vos fans

Rassemblez vos amis ou collègues pour organiser une course groupée. Recrutez quelqu'un pour diriger le groupe, puis préparez-vous à transpirer!

Compétition amicale

Lancez un défi à vos amis : qui sera le premier à terminer ses 60 km? Le gagnant recevra un don dans son Mo Space.

Move FM

Partagez les playlists quotidiennes de Movember pour obtenir des dons supplémentaires. Ou demandez à vos donateurs de payer un supplément pour ajouter des chansons.

Ralentir le Mo-uvement

Prenez votre temps. Répartissez vos efforts sur le mois, en demandant aux gens de contribuer pour chaque session enregistrée. Nous connaissons tous l'histoire du lièvre et de la tortue.

Se Mo-uvoir à deux

Faites-vous accompagner par un ami et parcourez vos 60 km ensemble. Si, pour une raison ou une autre, vous ne pouvez pas vous retrouver pour courir, branchez vos écouteurs et appelez votre partenaire pour une séance chacun de son côté. C'est aussi une excellente occasion de prendre des nouvelles l'un de l'autre.



POURQUOI NE PAS

ORGANISER UN MO-MENT POUR SAUVER UN BRO

Rassemblez votre potes et organisez un Mo-moment pour sensibiliser le public et collecter des fonds pour la santé masculine.

Vous pouvez organiser l'événement en personne ou en ligne : voyez grand et donnez le meilleur de vous-même. Il s'agit de passer un bon moment et de collecter des fonds pour une bonne cause.

NOTRE MODE D'EMPLOI DE L'HÔTE:

Gardez les choses simples

Quel que soit le type de fête que vous organisez, le secret réside dans la simplicité. Choisissez une activité amusante et facile, faites participer vos amis et recueillez des dons. Le principal est de s'amuser et de faire une bonne action.

Créez une page d'événement

Utilisez votre Mo Space pour créer un événement. Partagez le lien web de l'événement (URL), suivez les réponses à votre invitation et proposez aux gens de faire un don directement sur votre page.

Planifiez et faites la promotion de l'événement

Épargnez-vous le stress de la dernière minute en planifiant tout à l'avance. Utilisez les réseaux sociaux pour expliquer aux gens pourquoi Movember est important pour vous et pour encourager les dons.

Demandez des dons

Une étape cruciale. Vos amis et votre famille peuvent faire un don via la page de votre événement ou directement dans votre Mo Space. Simplifiez le processus de don en partageant le code QR personnalisé de votre Mo Space.

QUELQUES MO-MENTS TESTÉS ET APPROUVÉS QUE VOUS POURRIEZ ORGANISER:

Rasage collectif

Réunissez vos amis le 1er jour de Movember pour une séance de rasage. Faites appel à un barbier pour que tout le monde ait la peau lisse.

Quiz sur le Movember

Choisissez un thème : musique, sport, cinéma, ou un mélange de chaque et mettez vos potes à l'épreuve.

La France a une incroyable Mo

Organisez un concours de talents. Choisissez les bons membres de l'équipe pour gagner. Organisez le concours chez vous ou en direct par vidéoconférence.

Concours de photos Mo

Organisez un concours de photos sur le thème de la moustache. Demandez un montant fixe de don pour chaque participation et offrez des prix aux gagnants. Définissez un thème ou un défi et demandez à un jury de sélectionner la photo gagnante.

Organisez une fête de la 'stache

Invitez vos amis, votre famille et vos fans à une fête à la fin du mois de Movember. Demandez des dons pour couvrir les frais, organisez des activités amusantes et remerciez tout le monde de vous avoir aidé à changer le visage de la santé masculine.



POURQUOI NE PAS

**CRÉER
VOTRE MO
CHALLENGE**

Créer votre Mo Challenge signifie choisir sa propre aventure, à la fois épique et grandiose.

Tentez de battre un record du monde. Organisez des défis pour récolter des dons. Abandonnez une mauvaise habitude. Relevez un défi sportif. Voyez grand et allez plus loin. Créer votre Mo Challenge signifie que c'est vous qui fixe les règles.

—

SUSCITEZ L'ÉTONNEMENT

Les meilleurs défis ont tendance à susciter la réaction suivante : "Tu vas faire quoi?!" Si vous recevez ce genre de réactions, les dons suivront.

N'IMPORTE QUAND, N'IMPORTE OÙ

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 fixez les règles.

ALLIER L'UTILE À L'AGRÉABLE

Quoi que vous fassiez, quel que soit le montant que vous collectez, si vous vous amusez, vous avez réussi.

VOICI QUELQUES IDÉES POUR VOTRE CHALLENGE

Partez en randonnée

Qu'il s'agisse d'une randonnée d'une journée ou d'un défi de plusieurs jours, escaladez des montagnes et regardez les dons s'accumuler.

Participez à une course relais

Rassemblez un groupe et fixez un objectif : chaque personne court une étape pour atteindre un but commun, comme courir la distance d'une grande ville à une autre. Unissez vos efforts pour encourager les dons.

Défis pour les dons

Fixez les règles du défi et le montant du don. Donnez-vous à fond pour la santé masculine.

Vivre d'amour et de Mo fraîche

Faites-vous parrainer pour arrêter la caféine, le sucre ou l'alcool pendant un mois. En cas de rechute, infligez-vous une 'amende'. Ainsi, vous lèverez des fonds tout en prenant soin de votre santé. Qui n'aime pas faire d'une pierre deux coups.

Soirées karaoké

Mettez en ligne une vidéo de vous en train de chanter et mettez vos amis au défi de faire mieux ou différemment. Acceptez de chanter les chansons proposées par votre public et demandez des dons en retour.



À l'approche de la saison des poils, l'appli Movember est votre arme secrète. C'est la clé d'une collecte de fonds plus rapide, plus facile et plus amusante. C'est aussi un excellent moyen de prendre des nouvelles et de communiquer avec votre réseau en toute simplicité.

Voici trois fonctionnalités qui feront de vous un aimant à dons irrésistible :

Mo Selfie: l'appareil photo est doté d'autocollants et de filtres personnalisés pour pimenter vos Mo Selfies.

Mo Space: l'accès rapide à votre Mo Space vous facilite la vie. Demander et recevoir des dons, remercier les donateurs et partager votre page.

Mo Tracker: le Mo Tracker mesure la croissance quotidienne des Mo, puis rassemble le tout dans un timelapse de fin de mois.

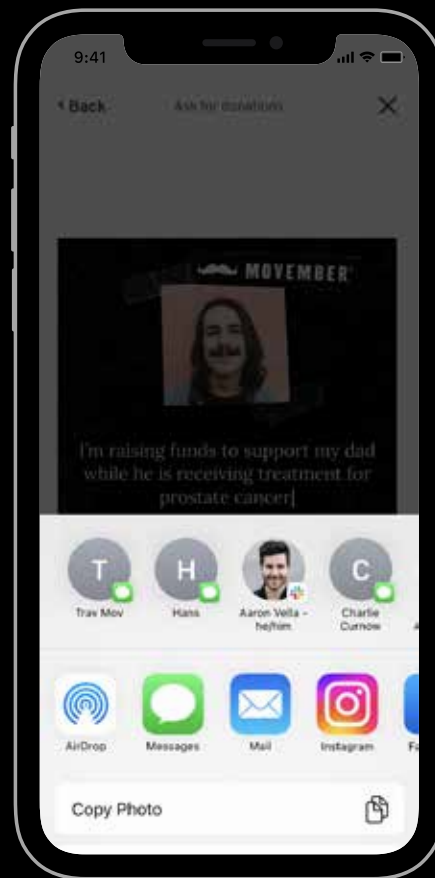
Si vous cherchez d'autres raisons de l'utiliser, voici ce que vous pouvez aussi faire avec :

- Recevoir une notification à chaque fois que des dons arrivent.
- Utiliser votre code QR personnalisé pour partager instantanément votre Mo Space (fonction également appelée 'dons instantanés').
- Suivre vos progrès tout au long de votre défi Bouger ou de votre Mo Challenge.
- Prenez des nouvelles de votre équipe et de tous les défis de collecte de fonds auxquels vous participez.
- Obtenez les dernières infos et histoires de Movember de la part de notre formidable communauté.

Si avec ça vous n'êtes pas convaincu...
Téléchargez l'application sur l'[App Store](#)
ou sur [Google Play](#) dès maintenant.



L'APPLICATION MOVEMBER



Votre Mo Space est l'endroit où la magie opère et où les choses bougent. C'est l'endroit où vous suivez vos activités, où vous sollicitez des dons et où vous allez l'utile à l'agréable.

Mettre en place votre Mo Space, c'est très simple. Tout commence par la base :

- 1. Fixez un objectif de collecte de fonds.**
Optez pour ce qui est réaliste pour vous, ou si vous vous sentez ambitieux, fixez-vous des objectifs plus difficiles à atteindre. Quel que soit votre but, essayez toujours de le dépasser, car plus vous récolterez d'argent, plus vous aiderez d'hommes.
- 2. Rédigez votre déclaration de motivation.**
Expliquez à vos fans pourquoi vous collectez des fonds pour la santé masculine.
- 3. Prenez une photo de profil.**
Téléchargez un selfie.
- 4. Partagez!**

CRÉER VOTRE MO SPACE



COMMENT RECEVOIR VOTRE PREMIER DON

La phrase “Si vous la faites pousser, ils viendront” a peut-être fonctionné dans le film *Jusqu’au bout du rêve*, mais il ne suffit pas pour les dons dans le cadre de Movember. Vous devez vous démenier pour obtenir des dons, surtout si c’est la première fois que vous participez.

Maintenant que vous avez décidé de faire pousser, de bouger, d’organiser un Mo-moment ou de créer votre Mo Challenge (ou de mélanger les quatre approches), vous pouvez demander un premier don à vos amis et proches.

Les dons, c’est un peu comme faire pousser sa moustache. Chez certains, elle poussera épaisse et vite. Pour beaucoup, elle poussera lentement... Un. Poil. À. La. Fois.

Pour vous aider à vous lancer, voici quelques conseils de nos Mo Bros et Mo Sisters chevronnés.

La famille et les amis d’abord

Ce sont eux qui vous soutiendront le plus. Surtout si vous avez des photos gênantes d’eux.

Montrez l’exemple

Faites le premier don et mettez les autres au défi d’égaliser.

Testé et approuvé

Demandez à ceux qui vous ont soutenu par le passé. Vous trouverez leurs adresses e-mail dans votre Mo Space. Allez dans la section ‘Mon compte’, puis cliquez sur ‘Historique des collectes de fonds.’

Expliquez vos raisons

Si vous avez une raison ou une histoire personnelle à partager, racontez-la. Nous avons tous le même but : encourager la parole et changer le visage de la santé masculine.



ASTUCES POUR DEMANDER DES DONS

Comme nous sommes des vétérans de la demande de dons, nous avons ajouté à votre Mo Space une série de messages types que vous pouvez utiliser.

Mais ne vous arrêtez pas là: ajoutez une touche personnelle en envoyant des messages par e-mail, via les réseaux sociaux ou même hors ligne avec des cartes de remerciement individuelles; marquez les esprits!

VOICI D'AUTRES MESSAGES POUR DEMANDER DES DONS :

Pour la santé des hommes

Expliquez-leur pourquoi la santé masculine a besoin d'eux.

“Dans le monde, un homme meurt chaque minute par cause de suicide.”

“Le cancer de la prostate est le deuxième cancer le plus fréquent chez les hommes dans le monde.”

“Le cancer des testicules est le cancer le plus fréquent chez les jeunes hommes.”

“Nos pères, nos partenaires, nos frères et nos amis meurent prématurément.”

Informez la communauté de la progression de votre campagne

Que vous ayez choisi de laisser pousser, de bouger, d'organiser un Mo-moment ou de créer votre Mo Challenge, n'oubliez pas d'informer la communauté de vos progrès tout au long du mois. Photos, mises à jour et réflexions de Mo Bro: tenez vos donateurs (et donateurs potentiels) au courant.

Faites évoluer votre objectif

Si vous pulvérisez votre objectif en un rien de temps, pourquoi ne pas mettre la barre plus haut? Suscitez davantage de dons en augmentant votre objectif.

Donations hors ligne

De nombreux donateurs enverront de l'argent directement dans votre Mo space ; mais pour ceux qui vous donnent de l'argent liquide, des chèques ou des virements bancaires, utilisez le bouton 'Soumettre des dons en espèces' dans votre Mo Space pour envoyer les dons directement à Movember.

Demandez encore

Une fois de plus pour les personnes au fond ! Rappelez à tout le monde la raison pour laquelle vous participez à Movember et pourquoi cette cause est importante pour vous. Ajoutez le lien web de votre Mo Space (URL) et/ou le QR code pour faciliter les dons. Parfois, les gens ont simplement besoin d'un rappel, alors n'ayez pas peur de vous répéter.

E-mails et publications de réseaux sociaux pré-rédigés

Nous savons que tout le monde n'a pas le don des mots. La plupart d'entre nous préféreraient transpirer pour Movember plutôt que de transpirer devant un document Word vierge. Nos rédacteurs ont rédigé des modèles d'e-mails que vous pouvez envoyer pour faire affluer les dons. Téléchargez les modèles à partir de [notre page de ressources](#) pour la collecte de fonds.





COLLECTE DE FONDS EN EQUIPE

Saviez-vous que vous pouvez collecter des fonds en équipe ? Vous vous amusez, vous créez des liens et vous renforcez la camaraderie avec vos amis, vos pairs et vos collègues.

Vos coéquipiers vous motivent. La compétition vous permet de vous dépasser. En équipe, on est plus efficaces. Et on peut donc récolter plus de fonds pour une bonne cause et mieux sensibiliser à la santé masculine.

Pour rejoindre une équipe, rendez-vous dans la section Équipe de votre Mo Space. Vous pouvez rejoindre une équipe existante ou rassembler quelques Mo Bros pour créer votre propre équipe.

Chaque équipe dispose d'une page qui présente le Capitaine de l'équipe, l'objectif de la collecte de fonds et le décompte. Vous pouvez également consulter le fil d'activité pour voir les dons, les messages et les photos de l'équipe.

FORMER UNE NOUVELLE ÉQUIPE

Pour créer une équipe, rendez-vous dans la section 'Équipe' de votre Mo Space.

La création d'une équipe fait de vous le Capitaine d'équipe par défaut : chaque équipe a besoin d'un meneur. Un défenseur indéfectible de Movember. Qui sait galvaniser son équipe. Qui sait où trouver des champions. Qui montre l'exemple.

1. Votre première tâche consiste à trouver un nom d'équipe. Les Dragons imberbes ? Les Maries velues ? Choisissez avec sagesse. Un bon nom facilite le recrutement des membres de l'équipe. Plus votre équipe comptera de membres, plus votre impact sera important.
2. Fixez un objectif de collecte de fonds avec votre équipe et élaborer un plan pour dépasser les attentes.
3. Suscitez la motivation de l'équipe. À l'instar d'un Mo Space personnel, donnez-lui un sens.
4. Donnez à votre Mo Space une touche personnelle avec des photos, des vidéos, de nombreuses mises à jour et les histoires personnelles des membres de l'équipe.
5. Stimulez les échanges sur le fil d'activité de l'équipe avec des blagues et des plaisanteries, toujours dans le respect de l'autre. Qui commencera à taquiner les autres ?



RECRUTER VOTRE ÉQUIPE

Le meilleur moyen de collecter des fonds est de constituer une équipe solide, de l'inciter à s'impliquer et de s'amuser en même temps. Faites preuve de créativité: vous avez carte blanche.

CONSEILS POUR LE RECRUTEMENT DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE :

Pour créer une meilleure dynamique, nommez un co-capitaine.

Un Capitaine sans son second, c'est un peu comme Han Solo sans Chewbacca, Laurel sans Hardy ou Astérix sans Obélix. Vous n'êtes pas obligé d'en avoir un, mais qui d'autre vous dissuadera de faire de 'Despacito' l'hymne de votre équipe?

Choisissez un allié qui vous aidera à garder le cap et à motiver les troupes. Et surtout, choisissez un Co-capitaine avec des contacts qui pourraient eux-mêmes rejoindre l'équipe ou devenir des donateurs.

Partagez vos raisons

Descendez dans la rue (OK, sur les réseaux sociaux) pour dire aux gens pourquoi vous vous êtes engagé à collecter des fonds avec Movember. Demandez-leur de vous rejoindre dans votre mission pour la santé masculine en intégrant votre équipe. S'ils ne peuvent pas vous rejoindre, demandez-leur éventuellement de faire un don.

Obtenez de nouvelles recrues. Donnez l'exemple

Un capitaine d'équipe a le pouvoir d'inspirer les autres. Son travail consiste à recruter des

personnes au sein de la communauté Mo et à les motiver à faire le bien tout en s'amusant. Et la meilleure façon d'y parvenir est de montrer l'exemple. Pourquoi ne pas sacrifier votre pilosité faciale (barbe, bouc, etc.) pour montrer votre dévouement. Promettez des prix hebdomadaires pour le meilleur Mo Bro, le membre qui se bouge le plus, et le meilleur collecteur de fonds. Mettez aux enchères la moustache que vous laisserez pousser (ce qui signifie que les autres décideront du style de moustache que vous ferez pousser).

Reformer son groupe

Réunir votre ancienne équipe pour un comeback, c'est facile. Les coordonnées de vos anciens coéquipiers sont sur votre Mo Space. Il vous suffit de vous connecter sur 'Mon compte' puis de cliquer sur l'onglet 'Équipe.'

Le bus de la fête

Rien ne rassemble plus les gens qu'une bonne vieille fête. Organisez une fête de lancement de Movember le 1er jour du Movember. Demandez aux gens d'intégrer votre équipe au moment de répondre à votre invitation.

Montez dans le classement

Pour pimenter un peu la compétition, vous pouvez voir comment votre équipe s'en sort face à d'autres équipes de votre pays ou du monde entier. Les classements permettent de voir les équipes et les personnes qui occupent le haut du panier. Si vous ne faites pas déjà partie d'une équipe, profitez-en pour en rejoindre une. Il existe également un tableau de classement qui répertorie les défis supplémentaires auxquels vous pouvez vous inscrire.



Votre collecte de fonds doit être amusante avant tout, mais aussi sûre et légale pour tous les membres de la communauté Mo.

Vérifiez si les jeux de hasard ou d'adresse doivent être enregistrés et/ou supervisés par des observateurs officiels.

Si vous organisez une course à pied ou un événement sportif en plein air, vous devrez peut-être obtenir une autorisation si vous utilisez des terrains publics ou si vous bloquez la circulation pour votre parcours.

Vous devrez recruter des secouristes pour les événements sportifs publics : les associations de secourisme et de sécurité civile bénévoles de votre région peuvent vous aider à cet égard.

Vous devez également connaître les exigences en matière d'assurance si vous organisez un événement sur une propriété privée comme une maison, un bureau ou un immeuble d'habitation. L'assurance de Movember ne couvrira pas votre événement ni vos participants, alors assurez-vous que tout le monde soit protégé.

Nous sommes là pour vous aider de toutes les manières possibles, alors n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'un coup de main pour des conseils juridiques, de planification ou de collecte de fonds.

CONTACTEZ-NOUS

Vous avez une question ?
N'hésitez pas à nous contacter :

Email: europa@movember.com
france@movember.com
switzerland@movember.com

RESTER DANS LA LÉGALITÉ