

MARCHE  
FAITES DE LA  
FIBROSE KYSTIQUE DE L'HISTOIRE ANCIENNE



GUIDE DE COLLECTE DE FONDS  
POUR LES  
JEUNES SUPERHÉROS



# TON GUIDE

## ➤ GUIDE DE COLLECTE DE FONDS

Bienvenue! Voici ton guide de collecte de fonds des jeunes marcheurs, l'endroit où se trouvent toutes tes ressources AMUSANTES de collecte de fonds qui te faciliteront la vie pour obtenir des dons pour la Marche Faites de la fibrose kystique de l'histoire ancienne de cette année.

## CONTENU

- Qu'est-ce que la fibrose kystique?
- Ta participation à la Marche
- Idées de collecte de fonds
- Défis de collecte de fonds
- Jeux
- Pages à colorier



## ➤ SAVAIS-TU QUE?



Collecter des fonds peut être vraiment facile et amusant.



Plus de 182 enfants ont participé à l'édition 2023 de la Marche.



Ces jeunes ont récolté plus de 100 000 \$.

## VOICI SEBASTIAN!

Bonjour, je m'appelle Sebastian, j'ai 8 ans et je viens de Toronto. À 9 mois, j'ai reçu un diagnostic de fibrose kystique avec une mutation rare.

Je t'accompagnerai tout au long de ton parcours! J'ai très hâte de marcher avec toi le jour de la Marche 2024!





# QU'EST-CE QUE LA FIBROSE KYSTIQUE?



## QU'EST-CE QUE LA FK?

La fibrose kystique (FK) est une maladie qui pousse le corps à produire un mucus épais et collant. Ce phénomène cause principalement des problèmes dans deux parties du corps : les poumons (qui nous permettent de respirer) et l'appareil digestif (qui nous permet d'assimiler les aliments).

## COMMENT ATTRAPE-T-ON LA FIBROSE KYSTIQUE?

La FK est une maladie héréditaire, ce qui signifie qu'elle se transmet du parent à l'enfant. Les personnes atteintes de FK naissent avec la maladie. Peut-être as-tu déjà entendu quelqu'un dire : « C'est dans tes gènes »? Les gènes déterminent le plan suivi par chacune de tes cellules pour faire de toi un être unique. Pour être atteint de FK, il faut avoir reçu deux gènes de la maladie (l'un transmis par le père et l'autre par la mère).

## EXISTE-T-IL DES MÉDICAMENTS QUE LES ENFANTS PEUVENT PRENDRE POUR LES AIDER?

Oui, il y a des médicaments comme Trikafta qui peuvent aider certains enfants. Cependant, les mêmes médicaments ne peuvent pas traiter tout le monde, car il existe des milliers de types différents du gène de la fibrose kystique. Il faudrait trouver des médicaments qui fonctionnent pour **tout le monde**.

## QU'EST-CE QUE LES ENFANTS ATTEINTS DE FK DOIVENT FAIRE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ?

Bien qu'il n'existe toujours aucun moyen de guérir la FK, il y a des traitements qui fonctionnent bien. Pour demeurer en bonne santé, les enfants atteints de cette maladie fréquentent des cliniques de FK plusieurs fois par année où ils sont traités par une équipe médicale composée de médecins, d'infirmières, de diététistes et d'inhalothérapeutes. Ils doivent éviter les infections et l'accumulation de mucus dans leurs poumons. Par ailleurs, il est très important pour les enfants atteints de FK de bien s'alimenter et de faire de l'activité physique. Donc, ils mangent bien. Ils doivent suivre des traitements régulièrement et prendre des médicaments tous les jours.

## EST-CE QUE LES ENFANTS ATTEINTS DE FK VONT À L'ÉCOLE?

Oui! Les enfants atteints de FK doivent faire attention, mais grâce à de meilleurs traitements et médicaments, ils peuvent aller à l'école et faire des activités normales, tout comme les autres enfants.



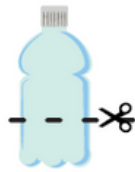
# COMMENT FONCTIONNENT LES POUMONS?

Voici une expérience scientifique pour les parents et les enfants permettant de mieux comprendre le fonctionnement des poumons et à quel point il peut être difficile de respirer quand on est atteint de fibrose kystique.

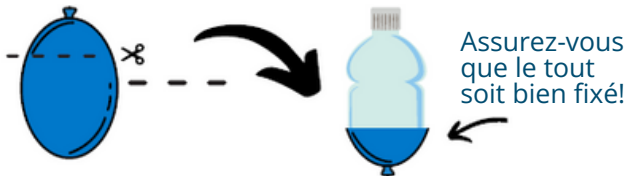
## MATÉRIEL:

- 1 bouteille de plastique transparent vide, l'étiquette retirée
- 2 ballons gonflables
- 1 paille
- Pâte à modeler
- Ruban adhésif ou élastique
- Exacto ou ciseaux

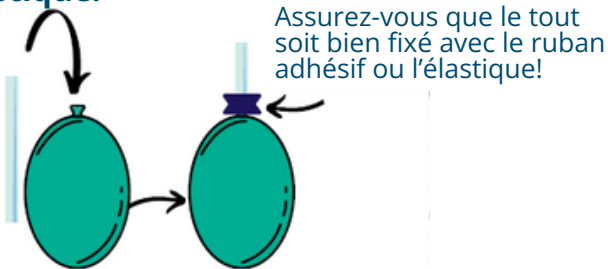
1. Coupez la moitié inférieure de la bouteille.



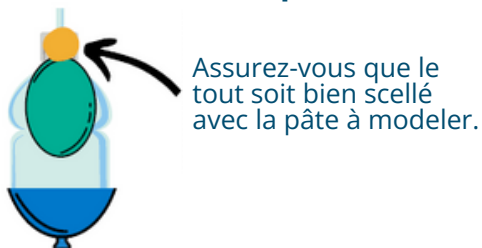
2. Faites un noeud dans un ballon (sans le gonfler). Coupez la partie inférieure du ballon et étirez-la sur le côté coupé de la bouteille, de manière à ce que le noeud pointe vers le bas (à l'extérieur de la bouteille).



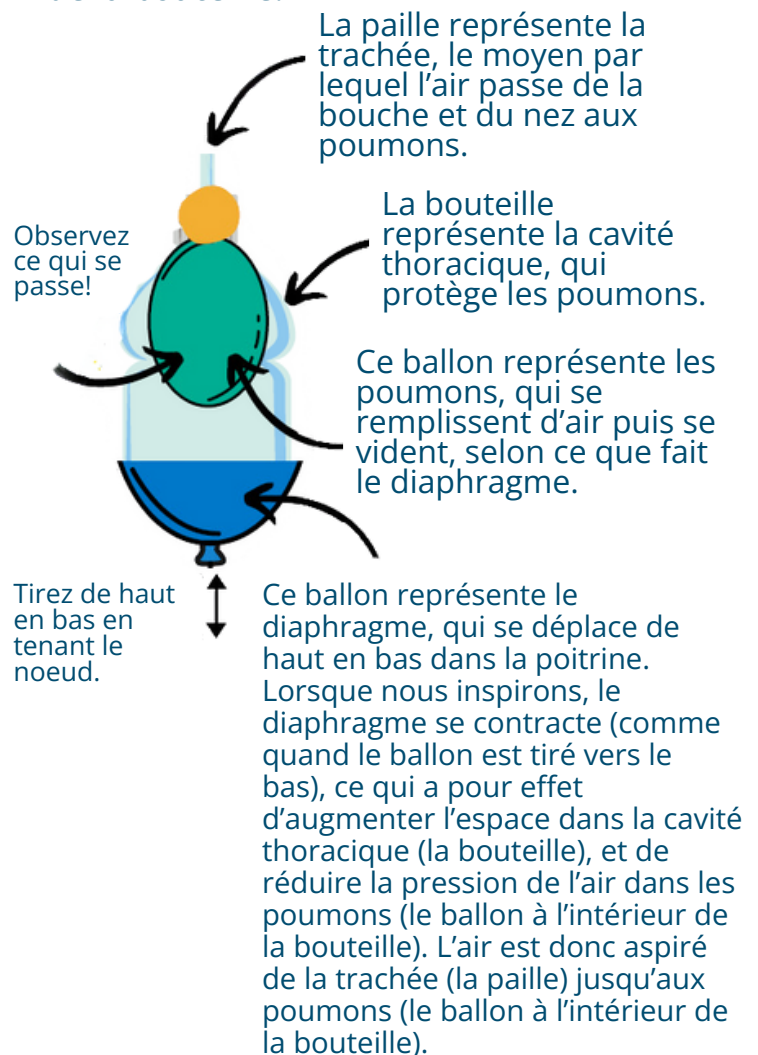
3. Insérez la paille dans le deuxième ballon en la fixant bien avec du ruban adhésif ou un élastique.



4. Insérez ce deuxième ballon/paille dans la bouteille. Fixez-le avec la pâte à modeler.



5. Observez votre poumon en action! Tirez doucement sur le ballon du bas et regardez l'effet sur le ballon à l'intérieur de la bouteille.



# POURQUOI NOUS MARCHONS?

## ➤ EN QUOI CONSISTE LA MARCHE FAITES DE LA FIBROSE KYSTIQUE DE L'HISTOIRE ANCIENNE?

Chaque année, au cours du mois de la sensibilisation à la fibrose kystique (mai), Fibrose kystique Canada tient son événement national de collecte de fonds le plus important pour venir en aide aux personnes touchées par la fibrose kystique.

Il s'agit d'un moment spécial où les familles, les amis, les participants individuels et les équipes de la communauté fibro-kystique canadienne se réunissent partout au pays pour aider à changer la vie des personnes atteintes de fibrose kystique.

SAVAIS-TU  
QUE?

NOUS MARCHONS  
DANS  
40 LOCALITÉS!

CETTE ANNÉE, NOUS  
ESPÉRONS ACCUEILLIR  
PLUS DE 4 000  
PARTICIPANTS!

## ➤ QUI EST FIBROSE KYSTIQUE CANADA?

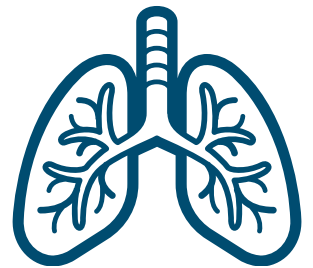
Fibrose kystique Canada a révolutionné l'histoire de la fibrose kystique (FK). Nos avancées dans les domaines de la recherche et des soins ont plus que doublé l'espérance de vie des Canadiens fibro-kystiques.

Tous ensemble, nous allons toujours plus loin pour plus de 4 300 enfants et adultes canadiens fibro-kystiques grâce aux traitements, à la recherche et à notre service d'information et de soutien.

Notre mission est de trouver un jour un moyen de **guérir la fibrose kystique**.

NOUS AVONS BESOIN DE **SUPERHÉROS COMME TOI** POUR NOUS AIDER À RECUEILLIR DES FONDS ET À RENSEIGNER LES GENS SUR LA FK!

# COLLECTE DE FONDS



## ➤ QU'EST-CE QU'UNE COLLECTE DE FONDS?

Une collecte de fonds est un événement où les gens s'unissent pour récolter de l'argent afin de contribuer à une bonne cause comme la découverte d'un moyen de guérir une maladie.

Tu peux demander aux gens de donner de l'argent, vendre des objets, ou organiser des activités pour t'aider à atteindre ton objectif de collecte de fonds et à faire une différence.

## ➤ AS-TU ENVIE DE T'AMUSER POUR UNE BONNE CAUSE?

Tu t'es fixé un objectif de collecte de fonds et tu aimerais maintenant trouver de bonnes idées pour l'atteindre? Voici quelques idées créatives que nous avons réunies pour toi.

COLLECTE DE  
FONDS  
À L'ÉCOLE



COLLECTE DE  
FONDS  
DANS MA  
COMMUNAUTÉ



COLLECTE DE  
FONDS  
SAISONNIÈRE



## ➤ CONCOURS

Aimerais-tu sillonner les rues de ton quartier avec la toute nouvelle **trottinette Razor**? Pour courir la chance de gagner, il te suffit de recueillir 100 \$ en ligne!

Pour chaque tranche de 100 \$ récoltés en ligne avant le 21 juin à 23 h 59 (HNP), tu recevras un bulletin de participation pour avoir une (1) chance de gagner. En récoltant 500 \$, tu obtiendras cinq (5) chances de gagner.



*Vous trouverez les modalités et conditions [ici](#).*

# DÉFIS DE COLLECTE DE FONDS



## ➤ PRÊT À COLLECTER TES PREMIERS 100 \$ ?

Voyons ce dont tu es capable. Es-tu en mesure de formuler les demandes suivantes pour pouvoir collecter 100 \$ ? N'oublie pas de faire tes demandes en compagnie d'un adulte.

**N'oublie pas de mentionner que chaque don de 20 \$ donne droit à un reçu fiscal. Les donateurs adorent ça.**

Demande à un membre de ta famille rapprochée de faire un don de 20 \$.	<b>20 \$</b>
Demande à un membre de ta famille élargie, comme ta tante ou ton oncle, de faire un don de 20 \$.	<b>40 \$</b>
Demande à un voisin de faire un don de 20 \$.	<b>60 \$</b>
Demande à un professeur de faire un don de 20 \$.	<b>80 \$</b>
Demande à une entreprise de ton quartier de faire un don de 20 \$.	<b>100 \$</b>

## ➤ 100 CARRÉS POUR LA FK

L'équipe Mighty Miller's de Dartmouth ont une idée géniale de collecte de fonds pour vous !

« Faire les 100 carrés est si facile. Nous faisons un tableau et l'affichons sur Facebook... et voilà! Nous traçons 100 carrés qui représentent chacun 20 \$. Le gagnant reçoit 1 000 \$ et nous avons 1 000 \$ à donner pour la FK. Le tableau prend généralement moins d'une semaine à remplir. La première année, nous l'avons rempli en moins d'une journée et en avons fait un deuxième! »

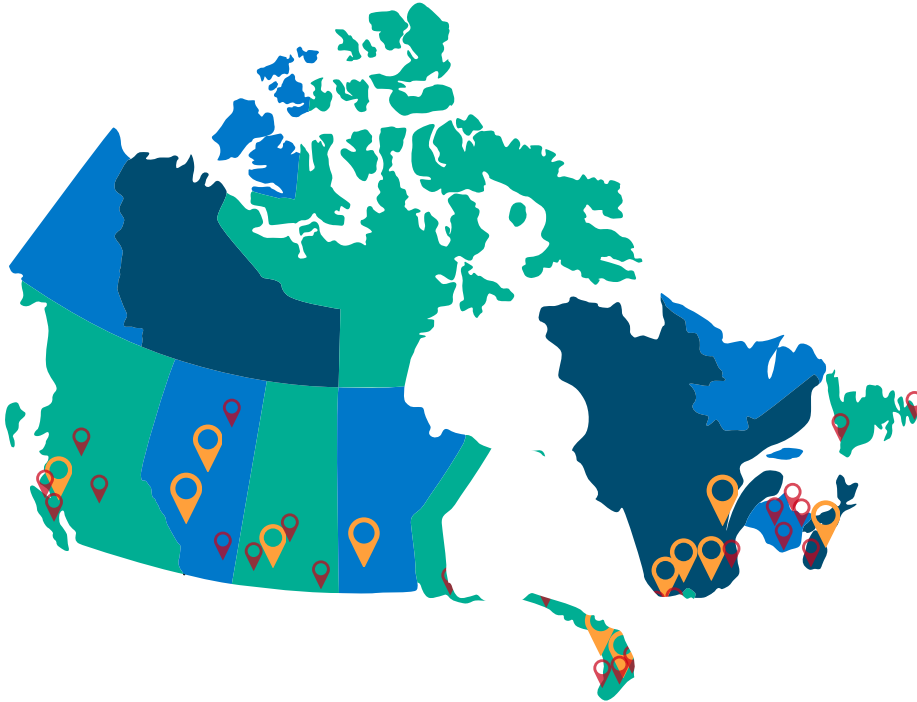
Lorsque tu as vendu toutes tes cases, demande à un adulte de t'aider à découper tous les numéros (ou sers-toi d'une application) pour choisir un gagnant au hasard. Tu peux faire des cases de 1 \$ ou de 20 \$ et les regarder se remplir!



**TÉLÉCHARGER LE MODÈLE**

# MARCHES PARTOUT AU CANADA

Beaucoup de jeunes comme toi marcheront le 26 mai, partout au Canada. Ce serait génial de savoir combien de kilomètres il faudrait parcourir pour se rendre jusqu'à une autre Marche, ailleurs au pays!



Je suis à Toronto, Ontario, où es-tu ?

## Villes\*

	Calgary	Charlottetow	Edmonton	Fredericton	Halifax/Id	Medicine Hat	Montreal	Ottawa	Prince Rupert	Quebec City	Regina	St John's	Saskatoon	Sault-Ste-Marie	Thunder Bay	Toronto	Vancouver	Victoria	Whitehorse	Windsor	Winnipeg	Yellowknife
Calgary, AB		4964	294	4586	5059	293	3739	3540	1508	3998	763	6245	623	2742	2051	3471	1061	1080	2314	3857	1371	1915
Charlottetown, PEI	3085		4963	378	426	4581	1218	1418	6471	965	4154	1253	4413	2222	2912	1996	6080	6161	7332	2122	3593	6698
Edmonton, AB	183	3096		4805	5078	524	3829	3720	1464	4088	843	6264	526	2922	2232	3651	1289	1300	2048	4021	1350	1757
Fredericton, NB	2850	235	2861		473	3944	899	1099	6093	634	3776	1659	4035	1844	2534	1667	5702	5783	6954	1744	3215	6320
Halifax, NS	3144	265	3155	294		4624	1372	1512	6468	962	4151	1347	4410	2212	2903	2080	6071	6151	7329	2119	3590	6436
Medicine Hat, AB	182	2847	326	2451	2873		3356	3157	1891	3615	515	5810	462	2447	1757	3176	1362	1463	2751	3546	988	2460
Montreal, QU	2323	757	2379	559	853	2085		182	5247	257	2930	2499	3189	996	1688	523	4856	4936	5767	904	2368	5474
Ottawa, ON	2144	881	2312	683	940	1962	113		5047	459	2730	2696	2935	798	1488	396	4856	4737	5905	901	2169	5274
Prince Rupert, BC	937	4021	910	3786	4019	1175	3260	3136		5506	2317	7752	2048	4249	3559	4978	1509	1590	1408	5264	814	2722
Quebec City, QU	2484	600	2540	394	998	2246	160	285	3421		3189	2248	3448	1257	1947	787	5115	5195	6367	1157	2627	6733
Regina, SK	474	2581	524	2346	2579	320	1821	1696	1440	1976		5435	254	1932	1242	2661	1790	1889	2892	3035	572	2601
St John's NF	3681	779	3892	1031	637	3610	1553	1677	4817	1396	3377		5701	3503	4053	3206	7073	7184	8370	3617	4737	8051
Saskatoon, SK	387	2742	327	2507	2740	287	1982	1824	1273	2143	158	3543		2338	1648	3067	1699	1610	2632	3418	777	2339
Sault Ste Marie, ON	1704	1381	1816	1146	1375	1521	620	496	2640	781	1201	2177	1453		704	729	3710	3821	4769	1099	1370	4476
Thunder Bay, ON	1274	1809	1367	1575	1804	1092	1049	925	2212	772	2518	1024	437			1419	3020	3131	4079	1789	692	3786
Toronto, ON	2157	1234	2269	1036	1292	1974	325	246	3093	489	1654	2029	1906	453	862		4439	4550	5498	371	2100	5207
Vancouver, BC	653	3778	801	3543	3772	840	3017	2893	938	3178	1112	4395	1056	2305	1877	2758		111	2434	5557	2339	2784
Victoria BC	671	3826	801	3593	3822	969	3067	2844	988	3226	1174	4464	1125	2374	1946	2827	89		2515	4920	2451	2895
Whitehorse, YK	1438	4556	1273	4321	4554	1709	3584	3871	875	3966	1797	5201	1635	2963	2535	3416	1512	1563		5645	3398	3050
Windsor, ON	2397	1319	2499	1084	1317	2203	562	560	3283	719	1886	2248	2124	683	1112	231	3453	3057	3508		2470	5675
Winnipeg, MB	852	2233	839	1998	2231	614	1471	1348	506	1832	355	2944	483	851	430	1305	1453	1523	2111	1535		3109
Yellowknife, NWT	1190	4193	1091	3928	4000	1528	3402	3278	1692	3563	1615	5004	1454	2782	2353	3235	1730	1799	1895	3465	1930	

1) Trouve la ville de départ dans la colonne de gauche.

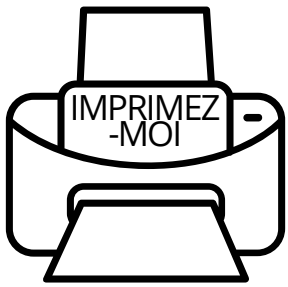
2) Trouve la ville où tu veux te rendre en haut du tableau.

3) Trouve la case qui se trouve vis-à-vis ces deux villes.

**Remarque :** Les kilomètres sont indiqués en violet et les milles sont indiqués en blanc.

\*<https://transcanadahighway.com/traveltips/mileage/>





# MOTS CACHÉS

Le thème de cet mot caché est le suivant : **À quoi ressemble la FK?**

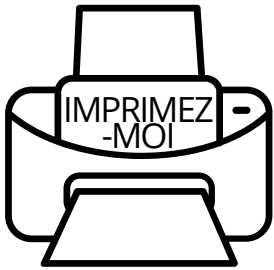
R H P H H Q J X L N J D N P  
A A H O C I X N F R J N V H  
D N Y E U P I L U L E S N L  
I T S T S M E X E R C I C E  
O I I O Z C O K F O S N P M  
G B O U E E W N E L S F W U  
R I T X S W A G S N X T Y C  
A O H Y E X E N Z Y M E S U  
P T E S T O M A C S I Z I S  
H I R F D O C T E U R G P X  
I Q A H W B A C T E R I E H  
E U P M E D I C A M E N T S  
R E I M O X Y G E N E H P O  
U N E B U L I S E U R O H Q



**TOUX**  
**ANTIBIOTIQUE**  
**PHYSIOTHÉRAPIE**  
**POUMONS**  
**DOCTEUR**  
**MUCUS**  
**EXERCICE**


**PILULES**  
**RADIOGRAPHIE**  
**BACTÉRIE**  
**OXYGÈNE**  
**NÉBULISEUR**  
**MÉDICAMENT**  
**ESTOMAC**  
**ENZYMES**

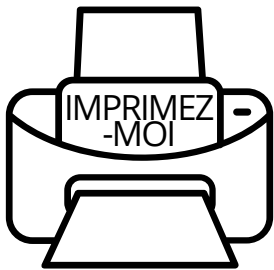




# CHASSE AU TRÉSOR LE JOUR DE LA MARCHÉ

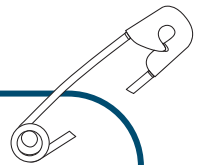
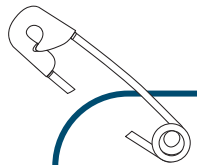
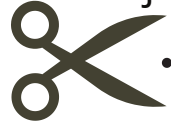
Apporte une copie de cette page le jour de la Marche et vois ce que tu peux découvrir au cours de la journée. Peux-tu trouver tous ces éléments sur ta carte de bingo? Chaque fois que tu repères quelque chose, ajoute un **X** dessus.

B	I	N	G	O
ARBRES	CHIEN	FONTAINE D'EAU	NUAGES	AVION
FEUX DE SIGNALISATION	TENTE OU DRAPEAU DE FK CANADA	FLEURS	POTEAU TÉLÉPHONIQUE	CHAUSSURES DE COURSE
ENFANTS	JOURNALISTE OU VÉHICULE DE MÉDIAS	 ESPACE GRATUIT	PANNEAU D'ARRÊT	COLLATIONS
JEUX	COUVERTURE DE PIQUE-NIQUE	BULLES	CAPE DE SUPERHÉROS	LUNETTES DE SOLEIL
GAZON	BALLONS	HAUT-PARLEURS	BOUTEILLE D'EAU	CLÔTURE



# COLORIE-MOI

Imprime cette page et apporte-la à la Marche pour mettre en valeur ton incroyable talent. Montre à tout le monde pour qui tu marches aujourd'hui.

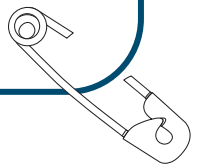
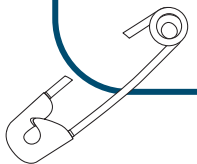


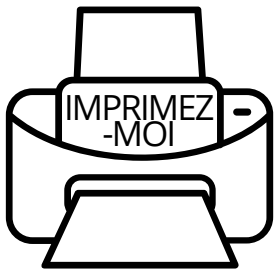
MARCHE

FAITES DE LA

FIBROSE KYSTIQUE DE L'HISTOIRE ANCIENNE

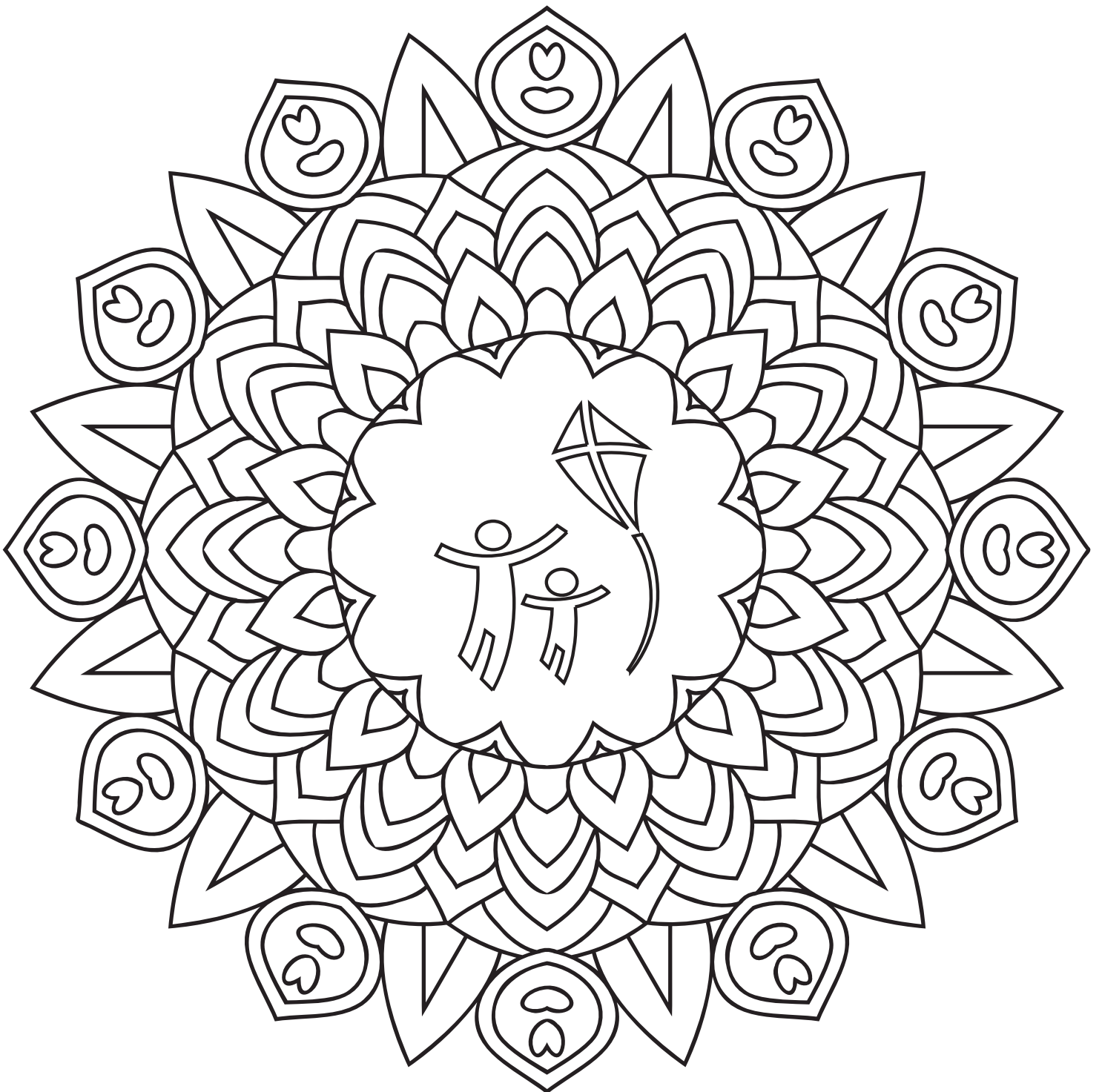
JE MARCHE POUR

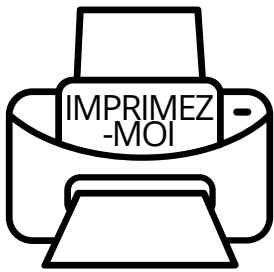




# COLORIE-MOI

Imprime cette page et colorie une nouvelle création avec toutes les couleurs qui te rendent heureux.

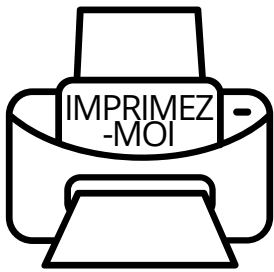




# COLORIE-MOI

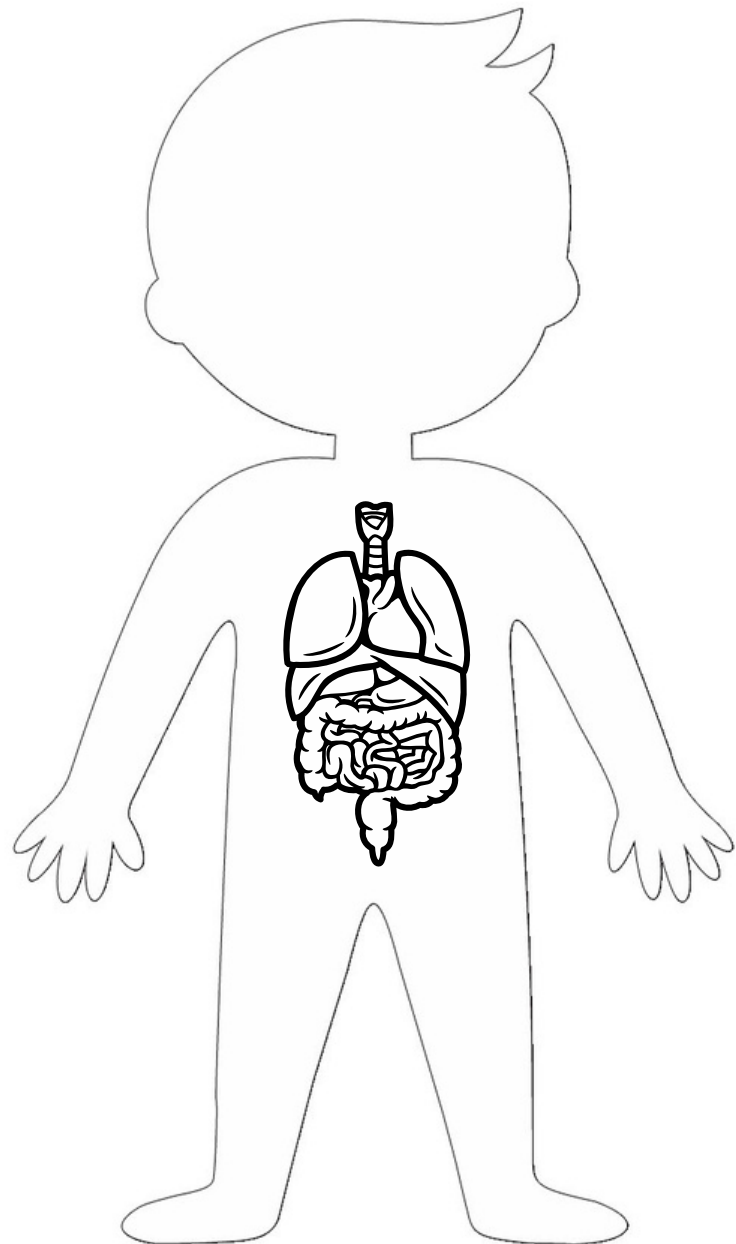
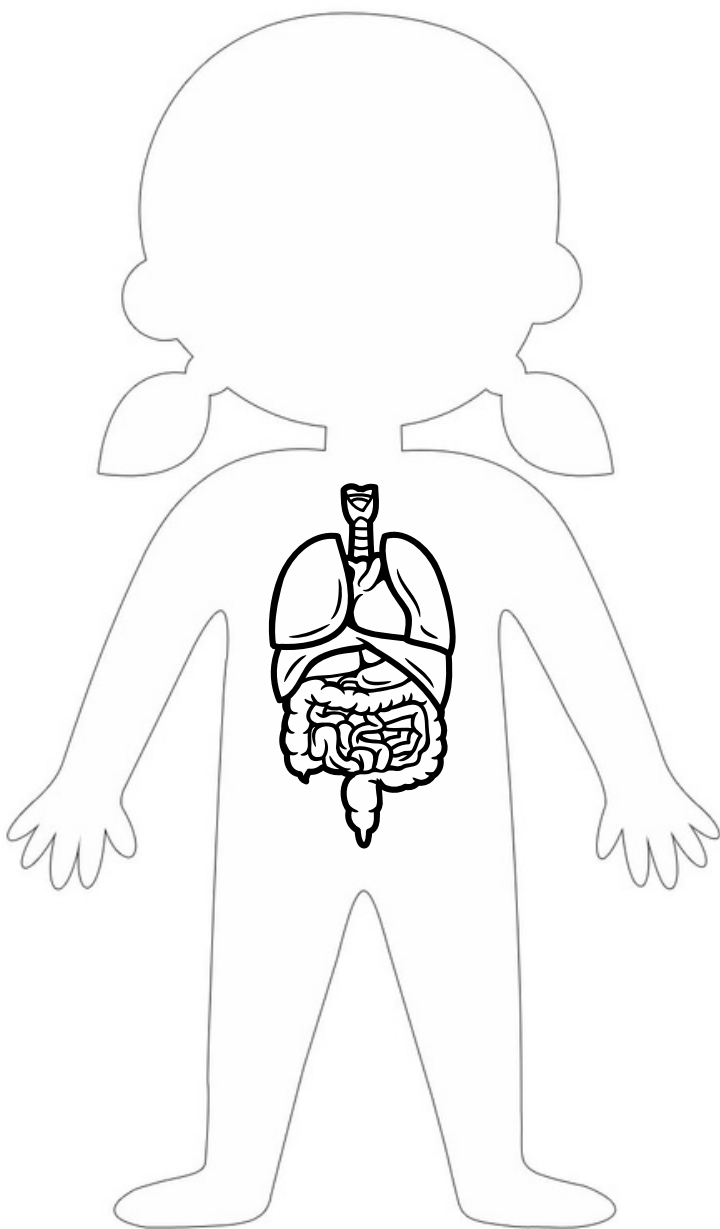
Cette année, c'est le 20e anniversaire de la Marche Faites de la fibrose kystique de l'histoire ancienne. Aide-nous à concevoir un drapeau pour les célébrations! Envoie-nous ta création à l'adresse [marche@fibrosekystique.ca](mailto:marche@fibrosekystique.ca) pour la présenter lors des célébrations.

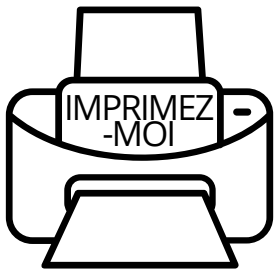




# COLORIE-MOI

Imprime cette page et donne-lui un peu de couleur. Tu pourras apprendre en même temps quels sont les organes qui sont touchés par la fibrose kystique. Est-ce que tu reconnais les poumons et l'appareil digestif?





# COLORIE-MOI

Imprime cette page et colore-la. Savais-tu qu'en anglais, quand les enfants parlent de la fibrose kystique, on dirait qu'ils disent « 65 roses »? C'est pour cela que de nombreux événements que nous organisons mettent la rose en vedette.

