

COURSE SOLIDAIRE

Thème : Santé, bien-être et sport

Fiche n°12

Temps de préparation : 2 jours

Durée de l'action : entre 1/2 journée et 1 journée

Budget prévisionnel : entre 500 et 2000€ selon les activités proposées

La course solidaire peut être organisée sur la place publique sur un parcours de la distance de votre choix. Elle peut avoir vocation à collecter des fonds via les tickets de participation, de collecter des biens et aides matérielles, ou tout simplement de créer du lien et de permettre aux participants de passer un bon moment et reprendre confiance en eux. Les possibilités sont nombreuses, n'hésitez pas à adapter les actions ci-dessous en fonction de vos objectifs et du public attendu !

CIBLES :

- Personnes accompagnées/accueillies par les structures bénévoles/établissement de la CRf
- Publics accueillis en centres d'accueil, d'hébergement, d'orientation, ou au SAMU social (CADA, CHU, CHUS, CAO, etc.)
- Mineurs non accompagnés
- Elèves en Option-Croix Rouge

OBJECTIFS :

- Partager un moment convivial autour des valeurs de la solidarité véhiculées par le sport
- (Re)prendre confiance en soi, se dépasser
- Sensibiliser le grand public aux actions de bénévolat et aux valeurs humanitaires de la Croix-Rouge
- Collecter des fonds ou des biens matériels à destination des publics les plus vulnérables

Déclinaisons possibles

1/ Pour varier, vous pouvez imaginer une course d'orientation visant à sensibiliser les jeunes/le grand public aux actions menées par la Croix-Rouge française. Pour ce faire, vous pouvez imaginer un parcours à réaliser en équipe où une animation CRf est proposée à chaque étape.

2/ Dans le cas où vous prévoyez une course/activité sportive à destination des mineurs non accompagnés ou des personnes en situation de précarité par exemple, pensez à organiser une collecte de matériel sportif en amont (baskets, jogging, etc.), afin que les conditions matérielles ne soient pas un frein à la participation !

COMMENT PROCÉDER ?

En amont :

- **Fixer la date** idéale :
 - S'assurer que la date ne chevauche pas avec d'autres événements sportifs dans la ville
 - Privilégier les week-ends pour attirer le plus de participants possibles
 - Prendre en compte les conditions météorologiques
- **Choisir le lieu** :
 - Si nécessaire, demander les **autorisations d'occupation** à la mairie
 - **Penser le parcours** en amont et prévoir le **dispositif de sécurité** adapté
- Si vous choisissez le format d'une course d'orientation, **préparer et rassembler le matériel** (livrets, boussoles, matériel pour les activités, etc.).
- **Solliciter des sponsors** pour le matériel nécessaire : tee-shirts, lunettes de soleil, barres de céréales, bouteilles d'eau, gourdes, etc.



- Si vous choisissez de collecter des fonds à travers les inscriptions, **prévoir un système de vente de tickets.**
- Prévoir une **équipe de secours** en lien avec la structure locale CRf
- Si des mineurs participent à la course, penser à demander une **autorisation parentale.**

Le jour J

- Prendre un moment avec les bénévoles pour se **répartir les tâches.**
- **Organiser un stand** pour que les coureurs puissent récupérer leur goûter et leurs bouteilles d'eau.
- Si la course permet de récolter des fonds/aides matérielles, prévoir **un bénévole pour gérer les entrées.**
- Dans le cas d'une course d'orientation, prévoir de l'avance pour **installer les balises**, etc.
- **Accueillir les participants** à la course et le public avec bienveillance.
- Faire signer une **autorisation de prise de vue** aux participants.
- **Prendre de belles photos** et pourquoi pas filmer la course !

Après :

- **Réaliser le bilan de l'action en équipe** : Il vous permettra d'identifier les points positifs et négatifs de votre projet, les compétences mises en œuvre, etc.
- Penser à **valoriser le projet auprès des partenaires** : Cela vous permettra de mettre en avant ce que le partenariat vous a apporté et peut-être de pouvoir le renouveler sur d'autres projets.
- **Collectez les photos** prises par les participants et les organisateurs, distribuez aux participants les photos imprimées par vos soins ou **proposez une séance diaporama** de la journée au groupe.

MOYENS HUMAINS :

Le nombre de bénévoles encadrants dépendra du nombre de participants. Le jour-même, la logistique demande un certain nombre de bénévoles : accueillir les coureurs et distribuer les tee-shirts/lunettes, guider les coureurs sur le parcours, distribuer le ravitaillement, assurer le dispositif de secours... Prévoyez donc une équipe conséquente !

L'ASTUCE :

Si votre course solidaire a pour objectif de collecter des fonds ou des aides matérielles à destination des publics vulnérables, pensez à communiquer en amont sur votre action afin d'assurer la mobilisation ! Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à la fiche : "Collecte".

MOYENS MATÉRIELS ET DÉPENSES ÉVENTUELLES :

- Signalétique de délimitation du parcours : barrières, flèches
- De quoi monter un stand pour être visible et accueillir les participants (tentes, tables, etc.)
- Si besoin, du matériel de sport pour les participants (baskets, joggings, gourdes, etc.)
- De quoi permettre aux coureurs de se ravitailler (goûters, bouteilles d'eau, etc.)
- Si vous prévoyez une collecte à l'occasion de la course, prévoyez des bacs/sacs pour collecter les biens
- Autorisations de prise de vue pour mineurs et pour majeurs.

Ce projet peut contribuer aux Objectifs du Développement Durable :

