



LA COURSE PARRAINÉE  
UNIS CONTRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

# CRÉÉZ VOTRE COURSE PARRAINÉE

---

GUIDE DE CRÉATION

Une opération  
au profit de la fondation

 **FRANCE  
SCLÉROSE  
EN PLAQUES**  
S'unir pour guérir



**LA COURSE PARRAINÉE**  
UNIS CONTRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Conçu pour vous accompagner pas à pas afin de vous simplifier les tâches et ainsi vous permettre d'utiliser principalement votre énergie pour votre défi, ce guide vous fournira les informations essentielles, des conseils pratiques et les différentes étapes par ordre chronologique à ne pas négliger pour vous aider à atteindre vos objectifs plus facilement et efficacement.

Nous avons structuré le contenu de manière claire et accessible afin que vous puissiez avancer à votre rythme et mettre en pratique chaque étape avec confiance. Ce guide est un véritable outil qui vous permettra de passer à l'action pour que votre défi soit une parfaite réussite.

L'équipe de LA course Parrainée est, bien évidemment, à votre disposition pour vous accompagner et répondre à vos éventuelles interrogations.



## LES ÉTAPES POUR CRÉER VOTRE COURSE PARRAINÉE

- Réfléchissez et choisissez votre défi
- Contactez les organisateurs de la Course Parrainée sur le formulaire : [www.lacourseparrainee.org/nous-contacter/](http://www.lacourseparrainee.org/nous-contacter/)
- Nous créons pour vous une page d'inscription dédiée à votre évènement
- Nous vous envoyons votre QR Code renvoyant sur la page d'inscription pour simplifier la démarche pour vos parrainages
- Personnalisez vos supports de communication sur Canva (flyer et affiches) avec vos textes, vos photos et votre QR Code
- Imprimez et/ou téléchargez vos supports et distribuez-les
- Vous êtes prêt.e pour votre défi !  
Bon courage :)

## LES AFFICHES PERSONNALISABLES

maquette vierge



*Personnalisez les affiches avec vos photos et votre défi pour mettre en avant votre évènement au sein de votre entreprise.*

### VOS AVANTAGES

- Affiches disponibles **en format A4 et A3**
- **Facilement personnalisables** sur Canva
- **Bibliothèque d'éléments** à votre disposition (pictogrammes pour illustrer votre défi et photos si vous ne souhaitez pas en mettre une de vous).
- **Soyez autonome** sur vos supports de communication

## SUIVEZ LE GUIDE ET PERSONNALISEZ VOTRE AFFICHE A4 OU A3

### 1- ACCÉDEZ AU FICHIER SUR CANVA

**Note :** Afin d'importer des éléments, il vous sera demandé de renseigner une adresse mail afin de vous créer un compte.

- Cliquez sur le lien de l'affiche A4 ou A3 sur la page de notre site internet : **[www.lacourseparrainee.org/mon-evenement](http://www.lacourseparrainee.org/mon-evenement)**
- Vous accédez ainsi à l'affiche créée pour vous sur le site Canva.
- Il vous faut à présent dupliquer le fichier pour pouvoir le modifier à votre convenance. Pour cela, dans l'onglet **«Fichier»** en haut à gauche, cliquez sur **«Dupliquer»**.

### 2- PERSONNALISEZ L’AFFICHE

- Travaillez maintenant depuis votre copie et importez vos éléments (photo et pictogramme) en cliquant sur le pictogramme **«Importer»** dans la colonne de gauche. Cliquez et glissez ensuite votre élément à l'emplacement souhaité depuis ce même onglet **«Importer»**.
- **Choisissez votre photo principale** : choisissez une photo à vous ou sélectionnez une photo dans notre bibliothèque d'éléments téléchargeable sur la page de notre site internet : **[www.lacourseparrainee.org/mon-evenement](http://www.lacourseparrainee.org/mon-evenement)**
- **Choisissez le pictogramme associé à votre défi** : choisissez un pictogramme de votre choix ou sélectionnez-en un dans notre bibliothèque d'éléments téléchargeable sur notre site La Course Parrainée
- **Modifiez votre texte** dans l'encart mon défi en haut de l'affiche et éventuellement les dates de votre événement.

### 3- TÉLÉCHARGEZ L’AFFICHE

- Votre affiche est prête ! Vous pouvez la télécharger en cliquant sur **Fichier** puis **Télécharger**. Dans la liste déroulante **«Type de fichier»**, sélectionnez PDF standard puis cliquez sur **Télécharger**.

## LE FLYER PERSONNALISABLE



*Personnalisez le flyer avec vos photos, votre défi et vos textes pour mettre en avant votre évènement au sein de votre entreprise.*

### VOS AVANTAGES

- Flyer disponible **en format A5**
- **Facilement personnalisable** sur Canva
- **Bibliothèque d'éléments** à votre disposition (pictogrammes pour illustrer votre défi et photos si vous ne souhaitez pas en mettre une de vous).
- **Soyez autonome** sur vos supports de communication

## SUIVEZ LE GUIDE ET PERSONNALISEZ VOTRE FLYER A5 - RECTO/VERSO

### 1- ACCÉDEZ AU FICHER SUR CANVA

**Note :** Afin d'importer des éléments, il vous sera demandé de renseigner une adresse mail afin de vous créer un compte.

- Cliquez sur le lien du flyer A5 sur la page de notre site internet : **[www.lacourseparrainee.org/mon-evenement](http://www.lacourseparrainee.org/mon-evenement)**
- Vous accédez ainsi au flyer créé pour vous sur le site Canva.
- Il vous faut à présent dupliquer le fichier pour pouvoir le modifier à votre convenance. Pour cela, dans l'onglet **«Fichier»** en haut à gauche, cliquez sur **«Dupliquer»**.

### 2- PERSONNALISEZ LE FLYER

- Travaillez maintenant depuis votre copie et importez vos éléments (photo et pictogramme) en cliquant sur le pictogramme **«Importer»** dans la colonne de gauche. Cliquez et glissez ensuite votre élément à l'emplacement souhaité depuis ce même onglet «Importer».
- **Choisissez votre photo principale au recto** : choisissez une photo à vous ou sélectionnez une photo dans notre bibliothèque d'éléments téléchargeable sur la page de notre site internet : **[www.lacourseparrainee.org/mon-evenement](http://www.lacourseparrainee.org/mon-evenement)**
- **Choisissez le pictogramme associé à votre défi** : choisissez un pictogramme de votre choix ou sélectionnez-en un dans notre bibliothèque d'éléments téléchargeable sur notre site La Course Parrainée
- **Modifiez vos textes** dans l'encart mon défi en haut de l'affiche et éventuellement les dates de votre événement. Rédigez également les textes du verso pour informer vos futurs parrains et détailler votre démarche.

### 3- TÉLÉCHARGEZ LE FLYER

- Votre flyer est prêt ! Vous pouvez le télécharger en cliquant sur **Fichier** puis **Télécharger**. Dans la liste déroulante **«Type de fichier»**, sélectionnez PDF standard puis cliquez sur **Télécharger**.

# BIBLIOTHÈQUE D'ÉLÉMENTS

Téléchargez la bibliothèque d'élément sur : [www.lacourseparrairiee.org/mon-evenement](http://www.lacourseparrairiee.org/mon-evenement)

## LES PICTOGRAMMES



Marche nordique



Marche  
ou course à pied



Vélo



Escalade



Natation



Randonnée



Kayak



Équitation

## LES VISUELS







**LA COURSE PARRAINÉE**  
UNIS CONTRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

UNE QUESTION ?  
VOUS VOULEZ LANCER  
VOTRE COURSE PARRAINÉE ?

---

**CONTACTEZ  
NOTRE ÉQUIPE**



Une opération  
au profit de la fondation



**FRANCE  
SCLÉROSE  
EN PLAQUES**  
S'unir pour guérir