

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 95 enfants ont participé à l'édition 2025 de la Marche.



Ces jeunes ont récolté plus de 42 800 \$.

## 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!





# 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.

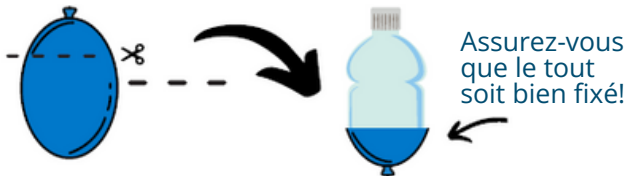
## MATÉRIEL:

- 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.**

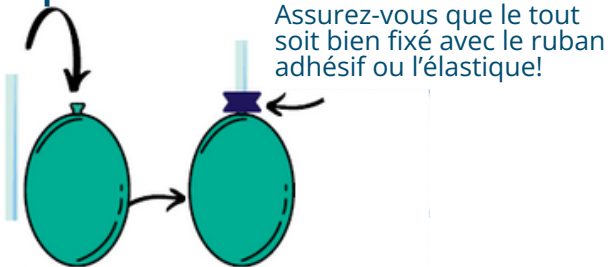


**2. Faites un noeud dans un ballon (sans le gonfler). Coupez la partie inférieure du ballon et étirez-la sur le côté coupé de la bouteille, de manière à ce que le noeud pointe vers le bas (à l'extérieur de la bouteille).**



Assurez-vous que le tout soit bien fixé!

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



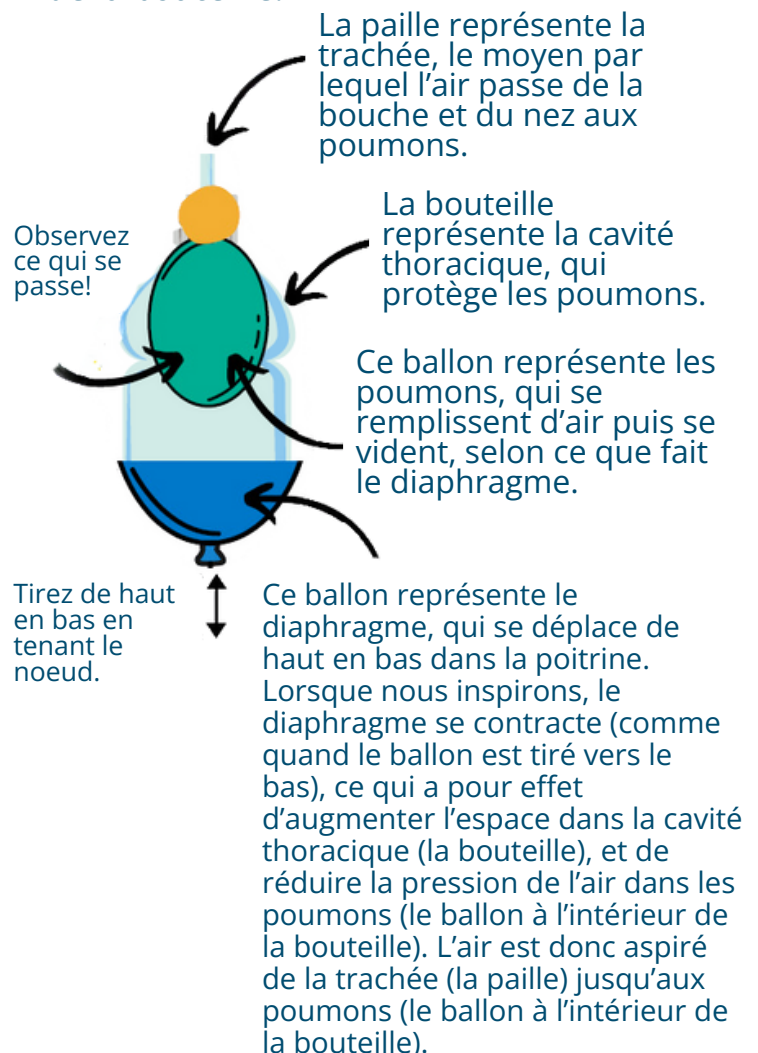
Assurez-vous que le tout soit bien fixé avec le ruban adhésif ou l'élastique!

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



Assurez-vous que le tout soit bien scellé 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?

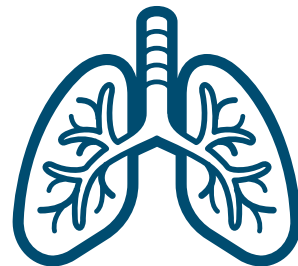
Fibrose kystique Canada a révolutionné l'histoire de la fibrose kystique (FK). Nos avancées dans les domaines de la recherche et des soins ont plus que doublé l'espérance de vie des Canadiens fibro-kystiques.

Tous ensemble, nous allons toujours plus loin pour plus de 4 500 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 FONDOS 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

Nos super collecteurs de fonds méritent une récompense pour leur travail dévoué pendant toute la saison de la Marche. Que diriez-vous d'une sortie en famille à Cineplex pour regarder les derniers films au grand écran!

Pour chaque tranche de 50 \$ récoltés en ligne avant le 7 juin à 23 h 59 HNP, tu recevras un bulletin de participation pour avoir une (1) chance de gagner.\* En récoltant 500 \$, vous obtenez 10 bulletins de participation pour 10x plus de 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! »

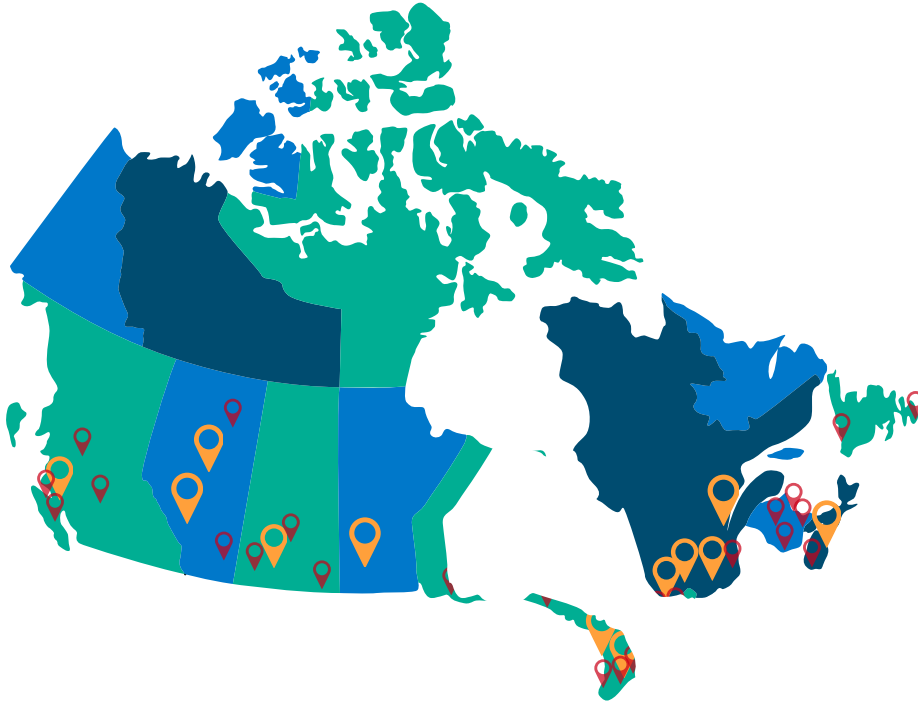
Lorsque tu as vendu toutes tes cases, demande à un adulte de t'aider à découper tous les numéros (ou sers-toi d'une application) pour choisir un gagnant au hasard. Tu peux faire des cases de 1 \$ ou de 20 \$ et les regarder se remplir!



**TÉLÉCHARGER LE  
MODÈLE**

# MARCHES PARTOUT AU CANADA

Beaucoup de jeunes comme toi marcheront en 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!



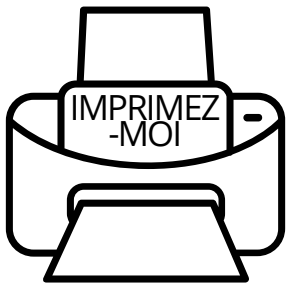
Je suis à Toronto, Ontario,  
où es-tu ?

## Villes\*

|                     | Calgary | Charlottetown | 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    |               | 4983     | 378         | 426        | 4581         | 1218     | 1418   | 6471          | 965         | 4154   | 1253      | 4413      | 2222            | 2912        | 1986    | 6080      | 6181     | 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         | 3778   | 1659      | 4035      | 1844            | 2534        | 1667    | 5702      | 5783     | 6954       | 1744    | 3215     | 6320        |
| Halifax, NS         | 3144    | 265           | 3155     | 294         |            | 4824         | 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       | 3548    | 988      | 2480        |
| Montreal, QU        | 2323    | 757           | 2379     | 559         | 853        | 2085         |          | 182    | 5247          | 257         | 2930   | 2499      | 3189      | 998             | 1688        | 523     | 4856      | 4936     | 5767       | 904     | 2368     | 5474        |
| Ottawa, ON          | 2144    | 881           | 2312     | 683         | 940        | 1962         | 113      |        | 5047          | 459         | 2730   | 2898      | 2935      | 798             | 1488        | 396     | 4856      | 4737     | 5908       | 901     | 2169     | 5274        |
| Prince Rupert, BC   | 937     | 4021          | 910      | 3796        | 4019       | 1175         | 3260     | 3136   |               | 5506        | 2317   | 7752      | 2048      | 4249            | 3559        | 4978    | 1509      | 1590     | 1408       | 5284    | 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     | 5733        |
| Regina, SK          | 474     | 2581          | 524      | 2346        | 2579       | 320          | 1821     | 1686   | 1440          | 1976        |        | 5435      | 254       | 1932            | 1242        | 2661    | 1790      | 1889     | 2892       | 3035    | 572      | 2601        |
| St John's NF        | 3681    | 779           | 3862     | 1031        | 837        | 3610         | 1553     | 1677   | 4817          | 1396        | 3377   |           | 5701      | 3503            | 4053        | 3206    | 7073      | 7184     | 8370       | 3617    | 4737     | 8051        |
| Saskatoon, SK       | 367     | 2742          | 327      | 2507        | 2740       | 287          | 1982     | 1824   | 1273          | 2143        | 158    | 3543      |           | 2338            | 1648        | 3067    | 1699      | 1810     | 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     | 905    | 2212          | 772         | 2518   | 1024      | 437       |                 |             | 1419    | 3020      | 3131     | 4079       | 1789    | 692      | 3798        |
| Toronto, ON         | 2157    | 1234          | 2269     | 1036        | 1292       | 1974         | 325      | 246    | 3093          | 489         | 1654   | 2029      | 1906      | 453             | 882         |         | 4439      | 4580     | 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       | 909          | 3067     | 2844   | 988           | 3228        | 1174   | 4484      | 1125      | 2374            | 1946        | 2827    | 89        |          | 2515       | 4920    | 2451     | 2895        |
| Whitehorse, YK      | 1438    | 4556          | 1273     | 4321        | 4554       | 1709         | 3584     | 3671   | 875           | 3956        | 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          | 1081     | 3628        | 4000       | 1528         | 3402     | 3278   | 1682          | 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.



# 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**

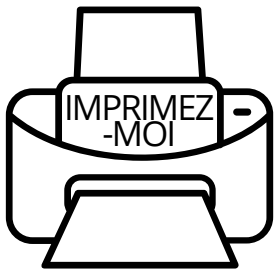




# CHASSE AU TRÉSOR LE JOUR DE LA MARCHÉ

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.

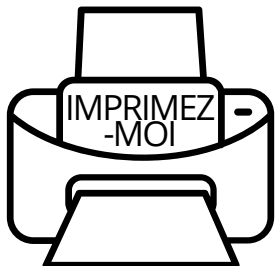
| B                     | I                                 | N                                                                                                     | G                   | O                    |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| 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 | <br>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.

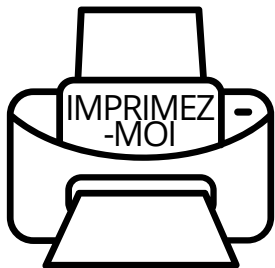




# COLORIE-MOI

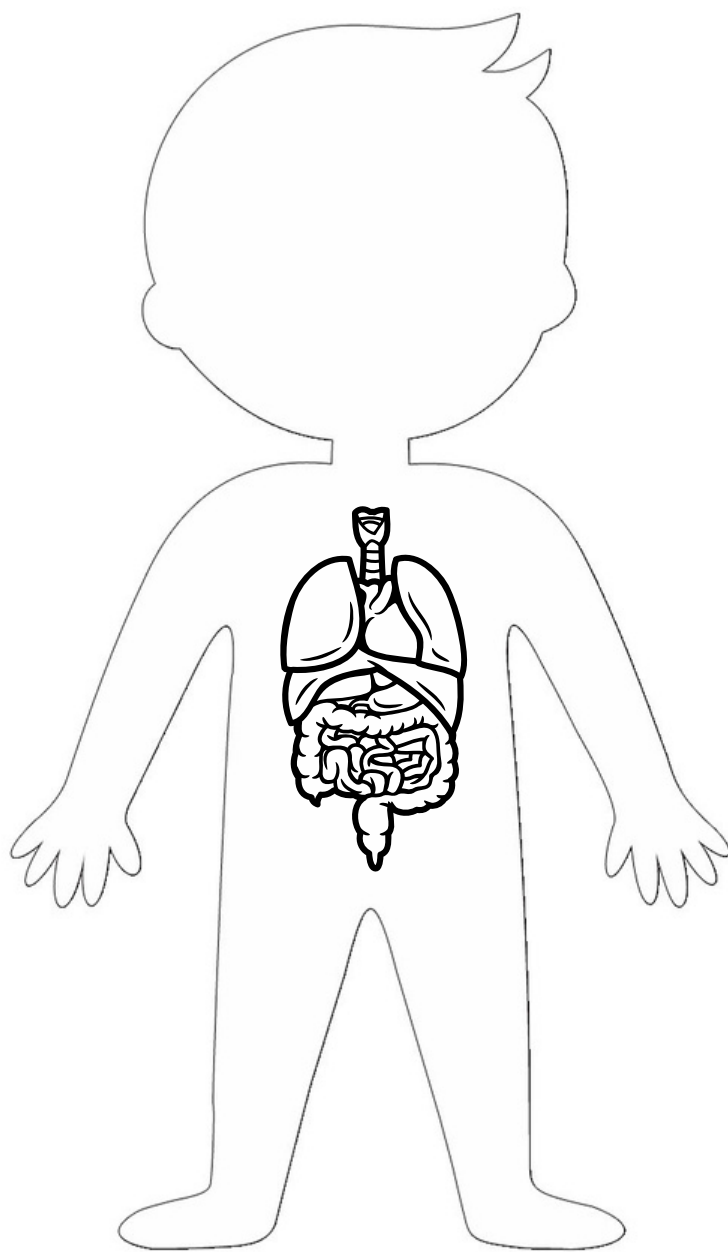
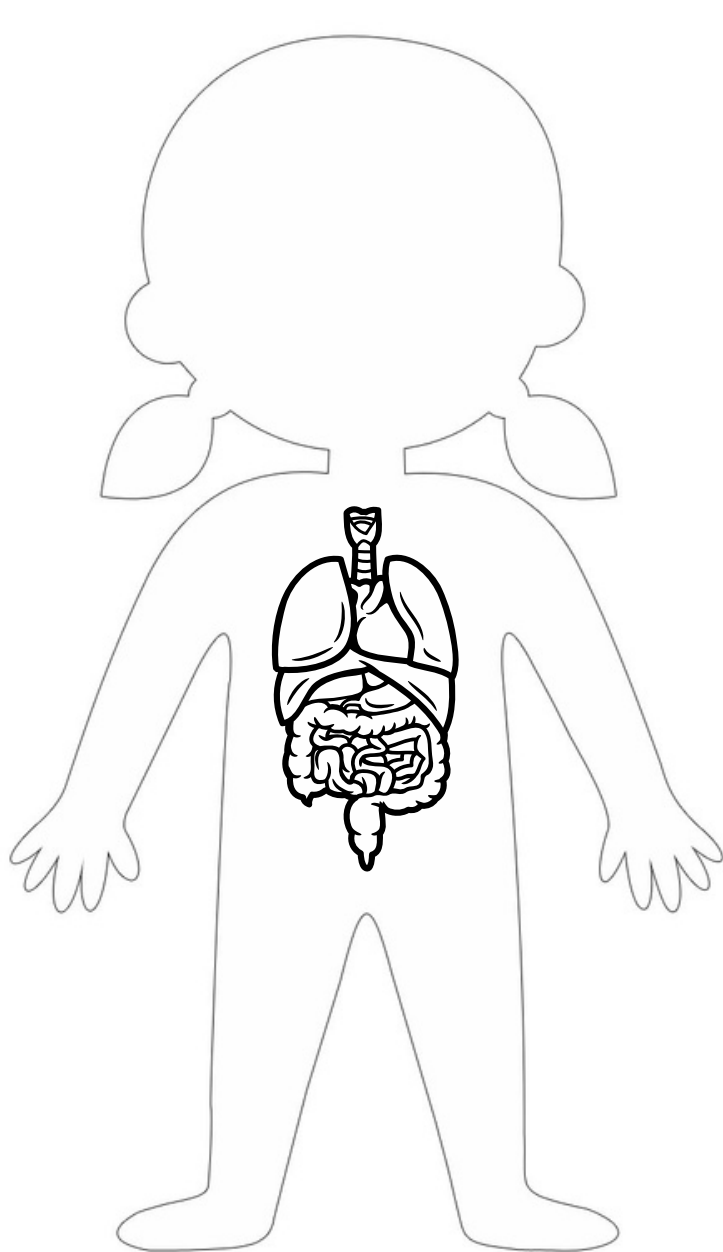
Imprime cette page et colorie une nouvelle création avec toutes les couleurs qui te rendent heureux.

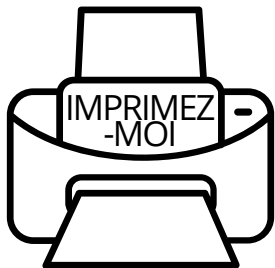




# COLORIE-MOI

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.

