



QUOI QU'IL ARRIVE

LA COURSE TERRY FOX

Annonces Matinales

Nous invitons le personnel et les élèves à personnaliser ces annonces du matin et ces capsules et à les transmettre tout au long du mois de septembre. Utilisez-les pour nourrir l'enthousiasme d'ici le jour de la Course Terry Fox des écoles. N'hésitez pas à faire preuve de créativité et à les adapter aux médias sociaux, au contenu des assemblées ou des rassemblements de motivation, aux pages de collecte de fonds individuelles, ainsi qu'au bulletin d'information ou au site Web de votre école.

1. Bonjour tout le monde! Quel est le plus grand héros du Canada? À mon avis, c'est Terry Fox! À l'âge de 21 ans seulement, il s'est lancé dans son Marathon de l'espoir. Son courage inspirant a incité les gens à collecter des fonds pour la recherche sur le cancer partout au Canada et ailleurs dans le monde. L'école <nom de l'école> participe à la Course Terry Fox des écoles depuis <X> ans. Au total, nous avons récolté XXX \$! Cette année, le *défi Essaie comme Terry* nous inspire énormément et nous sommes convaincus que nous allons pulvériser notre objectif, tout comme Terry l'avait fait. Visitez le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/> pour créer votre propre page de collecte de fonds. N'oubliez pas : Terry a couru pour nous; c'est maintenant à nous de courir pour lui!
2. Bonjour à tous les élèves de l'école <nom de l'école>! Chaque année, des milliers d'élèves et d'enseignants de partout dans le monde participent à la Course Terry Fox des écoles. Avez-vous une idée de nombre de Courses des écoles il y a au Canada seulement? Réponse : plus de 9 000! Nous sommes enthousiastes à l'idée de nous amuser... de nous rassembler... de nous mettre au défi... de puiser dans notre solide sentiment d'appartenance à l'école... et, évidemment, de collecter des fonds pour une cause vraiment importante : la recherche sur le cancer. Terry rêvait d'un monde sans cancer. Nous en rêvons aussi!
3. Quand Terry s'est lancé dans son Marathon de l'espoir, il n'était pas beaucoup plus âgé que vous. C'était un garçon ordinaire, mais doté d'une extraordinaire détermination. C'est l'idée derrière la devise qui figure sur les t-shirts de la Course Terry Fox de cette année : *Quoi qu'il arrive*. Terry courait peu importe la distance, peu importe le parcours, peu importe les chances. Il courait quoi qu'il arrive! Bien sûr, ce qui pourrait se cacher derrière ce « quoi qu'il arrive » est propre à chacun. Voici donc une idée d'activité : écrivez quelque chose que vous voulez réaliser et votre feuille de route pour y parvenir.

Exemple : *Je vais avoir une bonne note à mon prochain examen de maths. Voici ma stratégie pour étudier. Je vais gagner mon prochain match. Voici comment je me prépare. Je vais recueillir 25 % de plus que l'an dernier à la Course Terry Fox des écoles. Voici comment je vais m'y prendre.*

4. Bonjour! Cette année, le t-shirt de la Course Terry Fox porte la devise *Quoi qu'il arrive*. D'un bout à l'autre du pays, les élèves s'inspirent de cette devise pour écrire leur propre message expliquant ce que l'héritage de Terry leur inspire. Et vous, qu'est-ce que cette devise vous inspire? Réfléchissez-y, puis visitez le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/>. Créez votre page de collecte de fonds et n'oubliez pas d'y inclure votre propre message inspiré de la devise *Quoi qu'il arrive*. Cela montrera à vos amis et à votre famille que vous avez de la détermination et de la force et que vous êtes plein de ressources, tout comme Terry! Allez!, personnel et élèves de l'école <nom de l'école>, vous pouvez y arriver!
5. Bonjour! Je m'appelle<nom>. Quand on essaie comme Terry, tout est possible. Terry Fox était convaincu qu'il serait possible de vaincre le cancer si on arrivait à récolter suffisamment d'argent pour la recherche. Alors, il a commencé à préparer son Marathon de l'espoir. Il avait un objectif TRÈS ambitieux! Il voulait courir de St. John's, Terre-Neuve, jusqu'à Vancouver, C.-B., et inciter les Canadiens et les Canadiennes à donner de l'argent pour cette noble et importante cause. Malheureusement, Terry n'a pas pu atteindre Vancouver, mais il a certainement réussi à nous inspirer. Cela fait 44 ans qu'il a entrepris son Marathon de l'espoir et il a contribué à amasser plus de 900 millions de dollars! Maintenant, c'est à notre tour d'agir. Il est temps de fixer – et d'atteindre – nos propres objectifs de financement. Commencez par créer votre page de collecte de fonds en ligne à l'adresse <https://terryfoxschoolrun.org/fr/> ou par imprimer quelques feuilles de promesses de dons. Fixez-vous ensuite un objectif et invitez votre famille et vos amis à faire un don.
6. Bonjour à tous et à toutes. C'est la Minute Terry Fox. Pendant son Marathon de l'espoir, Terry s'est fixé comme objectif de récolter un million de dollars pour la recherche sur le cancer. Il a largement dépassé cet objectif. Alors il a placé la barre un peu plus haut : il voulait récolter 1 \$ de *chaque Canadien et Canadienne*. La population du Canada se chiffrait à 23 millions en 1980. Presque personne – sauf Terry – ne croyait qu'il était possible pour un jeune coureur de 21 ans, amputé d'une jambe, de récolter 23 millions de dollars. Mais Terry a pulvérisé ce nouvel objectif! Aujourd'hui, grâce à des enfants comme nous et à des gens du monde entier, plus de 900 millions de dollars ont été collectés au nom de Terry! Cet argent aide les meilleurs chercheurs du Canada à découvrir de meilleures façons de diagnostiquer, de traiter et de prévenir le cancer. La morale de cette histoire est simple : vous aussi vous pouvez pulvériser votre objectif, si vous *essayez comme Terry!*

7. Bonjour! C'est la Minute Terry Fox. Terry a couru son Marathon de l'espoir en 1980. Depuis, plus de 900 millions de dollars ont été amassés en son nom pour financer des travaux de recherche novateurs sur le cancer. Une très *grande partie* de cet argent vient d'élèves *comme nous* qui participent à la Course Terry Fox des écoles pour collecter des fonds. Nous nous sommes donc demandé à quoi cela ressemblait, 900 millions de dollars. Eh bien, si vous aviez 900 millions de pièces de 1 \$ et que vous les mettiez à plat sur le sol, à la queue leu leu, cela formerait une file qui s'étirerait d'un bout à l'autre du Canada, de St. John's, Terre-Neuve, à Vancouver, Colombie-Britannique. Pas seulement une fois. Ni deux. Mais bien trois fois et demie! Il faut dire qu'il serait difficile de les étaler de la sorte, car 900 millions de pièces de 1 \$, cela pèserait à peu près le même poids que 10 Airbus 380 – l'avion gros-porteur à deux étages – remplis au maximum de sa capacité. Ce qu'il faut retenir, c'est que des élèves comme nous ont collecté vraiment beaucoup d'argent! Ensemble, nous continuerons à collecter beaucoup d'argent pour aider les personnes atteintes du cancer!

8. Bonjour! C'est la Minute Terry Fox. Quand Terry a couru son Marathon de l'espoir en 1980, il n'y avait ni téléphones cellulaires ni Internet. Il comptait sur les journalistes pour relayer son histoire dans les bulletins d'information à la télé et dans les journaux. Même sa famille, chez elle à Coquitlam, en Colombie-Britannique, devait attendre le journal du soir à la télé pour savoir où il se trouvait et comment les choses se passaient! Une autre chose qui a changé, c'est la façon dont les gens pouvaient faire des dons. À l'époque, il n'y avait pas d'applications bancaires ni de codes QR. Les dons étaient collectés auprès des personnes rassemblées sur le bord de la route pour voir passer Terry, parfois dans des paniers PFK usagés! Heureusement, les choses ont changé! Nous pouvons faire des dons et communiquer nos objectifs de financement en ligne. Et nous pouvons inviter nos amis et les membres de notre famille à nous parrainer en allant sur notre site Web : <https://terryfoxschoolrun.org/fr/>. C'est très facile de créer votre propre page de collecte de fonds et d'envoyer le lien aux personnes qui vous appuient. Et n'oubliez pas : chaque dollar collecté est un pas de plus vers un monde sans cancer.

9. Bonjour! Au cas où vous ne le sauriez pas déjà, notre école participe encore cette année à La Course Terry Fox des écoles! Au fil des ans, nous avons récolté <xxx \$> pour la recherche sur le cancer. Cette année, nous vous demandons d'y mettre plus d'effort que jamais. Commencez par créer une page de collecte de fonds pour vous ou pour votre classe sur le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/>. Amusez-vous et faites preuve de créativité. Personnalisez votre page avec des images, des TikToks, des défis *Quoi qu'il arrive* et des messages expliquant ce que Terry représente pour vous. Puis envoyez le lien à toutes les personnes que vous connaissez : famille, amis, cousins, entraîneurs, voisins, coéquipiers. Ensemble, nous pouvons apporter de l'espoir et de la guérison aux personnes atteintes du cancer. Ensemble, nous pouvons changer le monde!

10. Bonjour à vous! C'est avec un très grand plaisir que je vous annonce que nous avons presque atteint notre objectif pour La Course Terry Fox des écoles de cette année. Super! On lâche pas! Il manque seulement XXX \$ pour atteindre notre objectif de XXX \$. Nous savons que nous pouvons l'atteindre tous ensemble. Aidez-nous à franchir la ligne d'arrivée en transmettant la page de collecte de fonds de notre école avec votre famille et vos amis. Si vous n'avez pas le lien sous la main, il suffit d'aller sur le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/> et d'y chercher le nom de notre école.
11. Bonjour <nom de l'école>! Pour la Minute Terry Fox d'aujourd'hui, parlons de la jambe artificielle de Terry. Elle n'avait absolument rien à voir avec les « lames » haute technologie que les para-athlètes utilisent de nos jours. Il s'agissait essentiellement d'un boîtier en fibre de verre auquel était fixée une tige en acier. Le genou ne pliait pas. Le pied n'absorbait pas du tout le choc de l'impact avec le sol. Pour rendre la jambe plus confortable, l'homme qui l'a fabriquée et Terry ont fait une expérience avec un design inspiré des pogos et un amortisseur de choc de motocyclette. Cela n'a rien donné, mais ce n'est pas ça qui allait arrêter Terry. Il a glissé son moignon dans un bas épais, y a fixé la jambe artificielle avec des sangles et a ajusté sa posture et sa démarche pour arriver à courir le mieux possible. Le bon côté de la chose, c'est que sa conception simple rendait la jambe facile à réparer : elle a déjà été réparée par un mécanicien automobile à l'aide de pièces provenant d'une Chevrolet Malibu 1978! Alors, la prochaine fois qu'une ampoule vous fera souffrir ou que vous vous sentirez endoloris après un match difficile, pensez à Terry : il a utilisé cette jambe artificielle à l'assemblage primitif pour courir plus de 10 000 kilomètres – 5 000 à l'entraînement et 5 373 pendant son Marathon de l'Espoir. Visitez le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/> pour créer votre propre page de collecte de fonds.
12. Bonjour <nom de l'école>! Par un froid matin d'avril 1980, à St. John's, Terre-Neuve-et-Labrador, Terry trempait sa jambe artificielle dans l'océan Atlantique et se gagnait du même coup le cœur de notre nation. Pendant qu'il courait, quelque chose de presque magique s'est produit. Les Canadiens se sont ralliés derrière la détermination farouche de Terry et son message d'espoir. Les dons ont afflué. Les adultes le long de la rue vidaient leur portefeuille. Les enfants vidaient leur tirelire. Un musicien qui n'avait pas d'argent a donné sa guitare de prix à Terry! Encore aujourd'hui, les dons continuent à se multiplier, grâce à des élèves comme nous, qui collectent des fonds à leur école, d'un bout à l'autre du pays. Cette année, donnez du ressort à vos efforts de collecte de fonds avec la carte postale Terry Fox de notre école. Elle porte un code QR qui donne directement accès à notre page de collecte de fonds. Pour connaître tous les détails, parlez avec <nom de la personne qui organise La Course des écoles>, ou encore, visitez le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/>.

13. Bonjour <nom de l'école>! Vous connaissez le dicton : C'est dans la tempête qu'on reconnaît le marin? Eh bien, à mon avis, personne n'a su traverser les tempêtes mieux que Terry Fox! Le cancer lui a enlevé une jambe. Il a supporté 16 mois de chimiothérapie. Il a couru 5 000 km à l'entraînement pour son Marathon de l'espoir, et 5 373 autres pendant le Marathon comme tel. Il a couru sous la pluie, sous la neige, sous des vents violents, sous la grêle et sous une chaleur torride. Il a couru même quand son moignon était à vif et saignait. Il a couru même quand le cancer se propageait à ses poumons. Tous les matins, il se levait à 4 h et courait l'équivalent d'un marathon (42 kilomètres). Et il l'a fait *tous les jours* pendant 143 jours. Terry a persévéré parce qu'il voulait aider les personnes atteintes de cancer. Nous aussi nous voulons aider les gens atteints de cancer et c'est pourquoi nous organisons La Course Terry Fox des écoles. En participant à La Course, en collectant des fonds et en incitant d'autres personnes à s'impliquer, vous suivez les traces de Terry. Et vous faites partie du Marathon de l'espoir! <https://terryfoxschoolrun.org/fr/>
14. Bonjour <nom de l'école>! C'est aujourd'hui le grand jour! C'est le coup d'envoi de notre Course Terry Fox des écoles annuelle! Terry est un héros, une icône. Mais quand il était petit, c'était un enfant comme les autres. Ce n'était pas le plus intelligent, ni le plus rapide, ni le plus fort. Mais il était têtu et une fois qu'il s'était mis quelque chose en tête, il n'y avait pas moyen de le faire changer d'idée. La veille de son amputation, Terry a été inspiré par un article de magazine à propos d'un homme amputé d'une jambe qui avait fait le marathon de New York et avait réussi à atteindre le fil d'arrivée. Terry a alors décidé qu'il ne se contenterait pas de simplement marcher à nouveau, mais qu'il allait courir. Quand il a décidé de traverser le Canada à la course pour collecter des fonds pour la recherche sur le cancer, sa mère lui a dit que l'idée était folle. Mais rien n'aurait pu l'arrêter et le reste appartient à l'histoire. À chacun de se dire : « *Essaie comme Terry* ». Canalisons son courage et sa détermination. Suivons ses traces en partageant son rêve d'un monde sans cancer. Donnez et participez en visitant le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/>! Nous allons y arriver, <nom de l'école>!
15. Bonjour <nom de l'école>! L'une des nombreuses leçons que Terry Fox nous a transmises, c'est de rester optimiste et de garder espoir, *quoi qu'il arrive*. Lorsque Terry a appris qu'il était atteint d'un cancer et qu'il allait perdre sa jambe, il n'a pas abandonné et ne s'est pas apitoyé sur son sort. Et lorsqu'il a rencontré d'autres jeunes atteints du cancer, tout ce qu'il voulait, c'était trouver un moyen de les aider. Terry savait qu'avec plus d'argent, il pourrait y avoir plus de recherche. Et qu'avec plus de recherche, on finirait par percer les secrets du cancer et par comprendre comment il se développe et se propage. Et que l'on trouverait de meilleurs traitements. C'est ainsi qu'il a eu l'idée de traverser le Canada à la course pour collecter de l'argent. Aujourd'hui, il y a d'innombrables marches, courses et randonnées destinées à collecter des fonds, mais ce n'était pas le cas en 1980. Avant Terry et son Marathon de l'espoir, il n'y avait jamais

rien eu de semblable. Aujourd'hui, les élèves célèbrent l'espoir et l'optimisme de Terry en participant à plus de 9 000 courses Terry Fox des écoles au Canada afin de recueillir des fonds. Nous sommes l'école <nom de l'école>! Nous rendons la pareille à d'autres! Nous agissons concrètement! C'est CELA, être un élève de <nom ou surnom de l'école.>!

16. Bonjour tout le monde! C'est aujourd'hui que nous commençons à rendre la collecte de fonds AMUSANTE. C'est aussi le jour où notre école commence à recueillir des dons pour La Course Terry Fox des écoles. Vous pouvez faire un don en <ici, expliquez comment votre école collecte les dons, soit en ligne, avec des feuilles de promesses de dons ou à l'aide des cartes postales à code QR>. En unissant nos efforts, en sollicitant tout le monde autour de nous et en faisant la promotion de notre Course, nous pourrons dépasser le montant de XXX \$ récolté l'an dernier. Alors, faisons ce qu'il faut pour que ce soit notre meilleure année : visitez le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/> <ou la page de collecte de fonds de votre école> et commençons à rendre la collecte de fonds AMUSANTE.
17. Bonjour! Voici notre Capsule Terry Fox du jour : <choisissez une Capsule parmi la liste ci-dessous>. Plus nous en apprenons sur Terry, plus nous voulons collecter des fonds pour un monde sans cancer. Transmettez la Capsule d'aujourd'hui à vos amis et aux membres de votre famille lorsque vous leur demandez de faire un don. Rendez-vous sur le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/>!
18. Bonjour <nom de l'école>! Plus que <X> jours avant notre Course Terry Fox des écoles! Pour la Minute Terry Fox d'aujourd'hui, j'aimerais que l'on fasse une petite pause. Puisque nous connaissons probablement tous une personne qui a eu le cancer : un grand-parent, un ami de la famille, un enseignant, un camarade de classe. L'une des raisons pour lesquelles le cancer est si cruel, c'est qu'il ne se contente pas de vous rendre malade. Il peut aussi faire peur et faire perdre tout espoir. Même quand le traitement réussit, on passe le reste de sa vie à craindre que la maladie ne récidive. Alors aujourd'hui, je veux que vous sachiez que lorsque vous collectez des fonds pour La Course Terry Fox de l'école <nom de l'école>, VOUS changez le cours des choses. VOUS montrez à toute votre communauté que vous vous en souciez et qu'il y a de l'espoir. VOUS contribuez au rêve de Terry... un monde sans cancer. Merci!
19. Bonjour! Nous en sommes au jour <X> de la collecte de fonds pour un monde sans cancer. Terry Fox a couru pour nous tous! À nous de courir pour lui, maintenant. Terry a travaillé FORT pour réaliser son rêve. À nous de travailler fort, maintenant. Terry n'a JAMAIS abandonné et nous n'abandonnerons pas non plus. Nous pouvons atteindre notre objectif en affichant la même énergie et la même détermination que Terry. Visitez le site <https://terryfoxschoolrun.org/fr/> <ou la page de collecte de fonds de votre école> et envoyez le lien à vos amis et à votre famille. Nous pouvons y arriver!

Capsules Terry Fox du jour

Plus on en apprend sur Terry, plus ses réalisations impressionnent! Et plus vous serez motivés, vous, vos camarades de classe, vos élèves et votre communauté, pour collecter des fonds pour un avenir sans cancer.

Utilisez ces Capsules dans vos annonces, sur vos pages de collecte de fonds, dans les médias sociaux et dans vos assemblées. Vous pouvez même en faire un jeu-questionnaire.

1. Terry n'a pas entrepris son Marathon de l'espoir sur un coup de tête. Avant de tremper sa jambe artificielle dans l'océan Atlantique le 12 avril 1980, il s'est entraîné pendant *18 mois* et a couru plus de 5 000 kilomètres pour développer son endurance et gagner en confiance. Nous pouvons tous nous inspirer de l'exemple de Terry dans notre vie quotidienne.
2. Après avoir couru un marathon par jour pendant 143 jours, Terry a dû s'arrêter près de Thunder Bay, en Ontario parce que le cancer s'était propagé à ses poumons. De nombreuses personnes lui ont offert de terminer la course à sa place, mais Terry a refusé toutes ces offres – y compris celle des Maple Leafs de Toronto – parce qu'il *tenait absolument* à se rétablir et à terminer le trajet lui-même.
3. Après son amputation, Terry a reçu une jambe artificielle faite de fibre de verre et d'acier. À l'époque, les jambes artificielles étaient conçues pour marcher et non pour courir; elles étaient inconfortables et provoquaient un frottement irritant et douloureux. Parfois, Terry avait le moignon tellement irrité que du sang s'en écoulait jusque dans sa chaussure. Mais chaque jour, il trouvait la force et la détermination de continuer. Quoi qu'il arrive!
4. La course de Terry a non seulement incité les Canadiens et les Canadiennes à faire des dons pour la recherche sur le cancer, mais elle a aussi inspiré les ingénieurs et les inventeurs, qui ont cherché à concevoir de meilleures jambes artificielles. La prothèse de Terry a été conçue pour la marche et non pour la course. Il a donc fallu la modifier pour qu'il puisse courir avec et Terry a dû ajuster sa foulée et sa posture. Le fait que Terry ait couru courageusement avec une jambe artificielle absolument pas conçue pour un tel usage a conduit à la conception de meilleures prothèses pour toutes les personnes amputées.
5. Quelques semaines seulement après avoir été contraint d'arrêter sa course en 1980, Terry, alors âgé de 22 ans, a été fait Compagnon de l'Ordre du Canada, la plus haute distinction civile de notre pays. Aujourd'hui, plus de 8 000 personnes ont été nommées au sein de l'Ordre et Terry demeure toujours la plus jeune.
6. Pour commémorer la dernière étape du Marathon de l'espoir de Terry, le tronçon de 83 kilomètres de la Transcanadienne entre Thunder Bay et Nipigon, en Ontario, a été baptisé *l'Autoroute du courage Terry-Fox*.
7. Terry Fox n'est pas un héros au Canada seulement. Partout dans le monde, des pays organisent des courses et des événements pour contribuer à la réalisation du rêve de Terry, soit trouver un remède au cancer. L'argent recueilli lors des courses Terry Fox organisées à

l'extérieur du Canada demeure dans le pays hôte pour y financer la recherche novatrice sur le cancer.

8. Terry a couru 5 373 kilomètres de St. John's (Terre-Neuve) à Thunder Bay (Ontario), soit plus de la moitié du pays. Et s'il avait entrepris son parcours en Colombie-Britannique pour se diriger vers l'est? Jusqu'où se serait-il rendu?
 - S'il était parti de Tofino, sur la côte ouest de l'île de Vancouver, il se serait rendu jusqu'à la ville de Québec!
 - **Voici un défi pour aujourd'hui** : cela mène où, 5 373 km, à partir de notre école? Dans quelle direction iriez-vous?
9. Terry a couru 5 373 km pendant son Marathon de l'espoir. C'est plus de la moitié du Canada. Quelle distance cela représente-t-il dans d'autres régions du monde?
 - En Europe, c'est à peu près la même chose que de traverser tout le continent à partir de Gibraltar, dans le sud de l'Espagne, jusqu'à Moscou, en Russie!
 - En Afrique, vous pourriez aller de Nairobi, au Kenya (près de l'équateur), jusqu'au Cap des Aiguilles, en Afrique du Sud, à l'extrême sud du continent.
 - En Amérique du Nord, vous iriez de Mexico à Fort McMurry, dans le nord de l'Alberta.
10. Au Canada, on compte 14 écoles baptisées Terry Fox, 15 autoroutes et routes, et même un mont!
11. Vous avez peut-être remarqué, en participant à une Course Terry Fox des écoles ou à une Course Terry Fox communautaire, que les t-shirts sont de trois couleurs différentes. Voici ce que ces couleurs signifient. Le t-shirt de cette année, qui porte la devise *Quoi qu'il arrive*, est bleu marine. Tout le monde peut le porter avec fierté. Les t-shirts violets sont portés par les chercheurs en oncologie et par les médecins et le personnel infirmier qui travaillent auprès des patients atteints de cancer. Les t-shirts rouges sont portés par les patients atteints de cancer et les survivants. Nous appelons ces personnes très spéciales les membres de l'équipe de Terry et le fait de voir ces chandails rouges nous rappelle de manière frappante que la recherche sur le cancer fonctionne. Et que votre collecte de fonds contribue à sauver et à améliorer des vies.