



## CÉLÉBRATIONS FILLACTIVE 2026 QUÉBEC

Voici le guide spécifique de la Célébration du **14 mai 2026** à laquelle vous participerez avec vos ados. Vous trouverez tous les renseignements nécessaires afin de bien préparer vos participantes\* à cette journée festive! Portez attention aux annexes; vous y trouverez les plans de site et des informations importantes spécifiques à votre école.

### Thématique 2026

Cette année, la thématique des Célébrations Fillactive présentées par Manuvie est **COMPLÈTEMENT 2000!** Sortez vos lunettes de soleil stylées, bandanas, touches hip-hop, couleurs vibrantes, accessoires rétro-futuristes et petites tresses colorées. L'ambiance sera festive, énergique et vous vous croirez tout droit sorties du magazine *Cool!* des années 2000.

### Adresse, débarcadère et stationnement

Votre autobus doit se rendre au débarcadère du Pavillon de la Pointe-aux-Lièvres, au **51 Rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec, QC G1K 5Y2** (ATTENTION! Important de bien indiquer le bon code postal dans l'adresse). Un volume important d'autobus arrivera en même temps, il sera important de suivre les consignes des bénévoles. Nous indiquerons à votre chauffeur-se où aller se garer et où venir vous retrouver en fin de journée.

**Petit conseil :** Prenez en note le numéro de cellulaire de votre chauffeur-se d'autobus! Vous pouvez aussi identifier votre autobus au nom de votre école pour faciliter le repérage au moment de votre départ.

### Accueil

À votre arrivée sur le site, inscrivez votre école à la **tente d'accueil**. On vous dirigera ensuite vers la zone où vous pourrez déposer vos effets personnels. Si vous avez du matériel aux couleurs de votre école (tente, oriflamme, etc.), apportez-le! **N'oubliez pas d'apporter des poids/pesées en quantités suffisantes pour tenir le matériel en place.**

**Nouveauté!** Des produits d'hygiène menstruelle seront disponibles gratuitement à l'accueil pour celles qui en auront besoin.

\*Fillactive, c'est l'équipe multisports non compétitive des écoles secondaires pour les filles et tous les jeunes qui se reconnaissent dans l'offre.

## Horaire de la journée

<b>9 h</b>	Ouverture officielle du site, incluant la zone d'activités libres
<b>9 h à 9 h 45</b>	Arrivée des autobus et inscription des écoles à la tente d'accueil
<b>10 h</b>	Rassemblement devant la scène
<b>10 h 25</b>	Chorégraphie et échauffement festif avec <b>Kim Gingras!</b>
<b>10 h 45 à 11 h 30</b>	Départ par vagues pour le parcours de marche et de course
<b>12 h à 14 h 30</b>	Dîner et activités libres <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 h 15 à 12 h 45 : Hip hop avec l'<b>ambassadrice Emy Bélanger</b> devant la scène!</li><li>• 12 h 45 à 13 h 15 : Zumba avec l'<b>ambassadrice Vanessa Glacet</b> devant la scène!</li><li>• 13 h 15 : Tirages!</li></ul>
<b>14 h 30</b>	Départ des écoles et fermeture du site

## Bilan des activités - IMPORTANT!

À la tente d'accueil, nous vous poserons deux questions pour avoir une idée de ce qui est offert aux filles inscrites à Fillactive. Une réponse honnête est souhaitée.

1. Excluant les visites d'ambassadrices, combien d'activités Fillactive avez-vous tenues **entre la rentrée scolaire et la pause des Fêtes?**
2. Excluant les visites d'ambassadrices, combien d'activités Fillactive avez-vous tenues **entre le retour des Fêtes et la Célébration?**

## Parcours de marche et de course


Le parcours de marche et de course fait peau neuve cette année! **Un parcours d'environ 2,5 km** sera proposé et les participantes pourront effectuer **le nombre de tours qu'elles souhaitent**, jusqu'à sa fermeture officielle. Elles auront ainsi la liberté de choisir, selon leur énergie du moment, la distance qui leur convient : 2,5 km, 5 km, 7,5 km ou 10 km, en marchant ou en courant. Le parcours sera accessible à toutes, avec une surface dure (asphalte ou terre battue), sans obstacles, permettant la circulation des personnes à mobilité réduite, en fauteuil ou avec une aide au déplacement. Il sera également clairement balisé. Bonne nouvelle : les participantes d'une même équipe Fillactive prendront le départ ensemble!


**À noter** : La participation au parcours de marche et de course demeure entièrement facultative.


## Vagues de départs pour les parcours de marche et de course

En annexe (**pages 10 à 12**), vous trouverez la liste des écoles et leurs heures de départ respectives. Soyez à l'affût lors de l'annonce des départs pour ne pas créer de retard.

## Sécurité sur les parcours

 Pour une expérience des plus agréables, nous conseillons aux personnes qui veulent prendre leur temps ou jaser entre amies de **garder la droite** pour permettre les dépassements par la gauche.

 Une **équipe de premiers soins** sera présente sur place. Si vous êtes témoin d'une situation nécessitant une intervention, avisez un-e bénévole.

 Notez le numéro de la responsable Fillactive du parcours de course et marche pour la contacter en cas de besoin le jour de l'événement. **Laurence : (819) 431-3978**

## Stations d'eau












Des stations d'eau seront disponibles sur le parcours ainsi que sur le site principal.

## Repas

Pour que toutes les participantes soient au sommet de leur forme et puissent profiter pleinement de leur journée active, on vous invite à leur parler de l'importance de manger un déjeuner nutritif avant l'événement. De plus, apportez un lunch et quelques collations pour maintenir votre niveau d'énergie. Visitez le [fillactive.ca](https://fillactive.ca) pour vous inspirer.

## Zone d'activités libres

Des partenaires seront sur place pour permettre aux participantes d'expérimenter une panoplie d'activités physiques, sportives et de plein air. Elles pourront circuler librement dans cette zone de 9 h à 14 h 30. Celles qui choisiront de ne pas participer à la course ou à la marche pourront s'y amuser toute la journée!

- Aviron avec l'Association québécoise d'aviron 
- Biathlon avec la Fédération québécoise de biathlon 
- Cheerleading avec Cheer Québec 
- Cirque avec Services FTP / FlipToP 
- Ensemble chorégraphique avec Arts en mouvement Québec 
- Entraînement fonctionnel avec Crossfit Québec City 
- Escalade et autres jeux de parc avec Pop Bloc Inc. 
- Flag-football avec Rouge et Or flag-football 
- Freestyle soccer avec l'ambassadrice Mathilde Fortier 
- Golf avec First Tee - Premier départ de Golf Canada 
- Lacrosse avec Lacrosse Québec 

- Mini-tennis avec Tennis Québec 🎾
- Parkour avec Obstak 🧘
- Rugby avec la Fédération de rugby du Québec 🏈
- Skateboard avec Skateboard Québec 🛹
- Squash avec la Fédération des Sports à Quatre Murs du Québec 🧱
- Ultimate Frisbee avec Ultimate Québec 🥏
- Vélo avec la Fédération québécoise de sports cyclistes 🚲
- Yoga avec l'ambassadrice Josiane Viens 🧘
- Et plusieurs autres...

### **Passeport d'activités**

À l'accueil, nous vous remettrons des passeports d'activités à remettre aux participantes. Pour chaque activité physique essayée, les participantes pourront demander à la personne en charge de l'activité de poinçonner leur passeport. Lorsqu'elles auront complété **4 activités**, elles pourront déposer leur passeport dans la **boîte de tirage**. Elles doivent absolument inscrire leur prénom, leur nom et le nom de leur école sur le passeport pour courir la chance de gagner un des nombreux prix.

## Quoi apporter

Pour toutes :

- Une **bouteille d'eau** réutilisable déjà remplie.
- Un **dîner** et des **collations**. (Il n'y a pas d'offre alimentaire sur le site).
- Des **vêtements** adaptés à la météo et un **ensemble de rechange**. (L'événement se déroule à 100 % à l'extérieur, sous le soleil ou sous la pluie. Prévoyez vos vêtements en conséquence.)
- Des **chaussures de sport** confortables.
- De la **crème solaire**.
- Une **casquette** ou un **chapeau**.
- Vos indispensables pour la course (ex. : musique, bandeau pour les cheveux, etc.).
- Votre **t-shirt Fillactive**.
- Des **bouchons** ou des **coquilles** (pour les personnes sensibles au son).
- Des **couvertures** ou **draps de pique-nique** pour vous installer en îlots avec votre équipe Fillactive.
- Des **accessoires** en lien avec la thématique **COMPLÈTEMENT 2000!**

Pour les responsable scolaires :

- Une **trousse de premiers soins** pour les blessures mineures (pansements pour ampoules, etc.).
- La **liste à jour de vos participantes**. (Toutes vos participantes doivent être inscrites sur votre [portail](#).)
- Des éléments référant à la thématique **COMPLÈTEMENT 2000!**
- Une **tente pop-up** pour ranger vos sacs en cas de pluie. N'oubliez pas les poids (pesées) qui permettront de la tenir en place!
- Des **ballons** ou **autres équipements de sport** pour vous activer et vous amuser!

## Écoresponsabilité

Fillactive souhaite diminuer l'impact environnemental négatif de ses événements.

Encouragez les participantes à diminuer leur empreinte écologique en :

- Apportant des **contenants réutilisables** en plastique ou en verre;
- Utilisant des **sacs réutilisables** avec fermeture à glissière;
- Apportant une **bouteille d'eau réutilisable**;
- Respectant les installations de **tri des déchets**;
- Gardant les **lieux propres**;
- Priorisant l'utilisation de **matériaux réutilisables** lors de la confection de costumes ou d'accessoires en lien avec la thématique;
- Restant sur les **sentiers balisés**.

## Pratiques inclusives

Fillactive met en place des pratiques visant à constamment améliorer le caractère inclusif de ses événements, notamment en offrant :

- Une diversité d'activités adaptées à tous les niveaux;
- Des activités adaptées et des parasports pour les jeunes présentant des limitations fonctionnelles et leurs amies;
- Une signalisation accessible composée de couleurs et de pictogrammes;
- Un oriflamme arborant le logo de Fillactive aux couleurs de la communauté LGBTQ+;
- Des installations sanitaires non genrées bien identifiées;
- Un parcours de course et de marche exempt d'un maximum d'obstacles (racines, roches, dénivellation prononcée, etc.);
- Un site accessible, en grande majorité, pour les personnes à mobilité réduite;
- Des zones plus calmes où la musique, les bruits de klaxon et les cris se font plus rares.

## Toilettes

Des **toilettes chimiques** extérieures seront disponibles. Une **toilette accessible** sera également disponible pour les personnes à mobilité réduite.

## Objets de valeur

Laissez vos objets de valeur à la maison. Fillactive ne peut être tenue responsable des objets perdus ou volés lors de l'événement.

## Autorisation parentale

L'autorisation parentale de chacune des participantes est **obligatoire** pour participer aux événements Fillactive. Il est de votre responsabilité de vous assurer que cette autorisation a été reçue pour chacune de vos participantes avant la date de l'événement.

Pour suivre le statut des autorisations reçues ou pour retourner le courriel d'autorisation aux parents/tuteur-trices, veuillez vous référer à votre [portail](#). Si, pour une raison exceptionnelle, un-e parent/tuteur-trice n'est pas en mesure de soumettre son autorisation en ligne, utilisez le [formulaire papier](#) disponible sur votre portail. Par la suite, faites-nous parvenir ce formulaire via l'une des 2 méthodes suivantes :

- numérisé sur le portail;
- en mains propres lors de l'événement.

## Prise et utilisation de photos et de vidéos

Nous aurons un-e photographe sur place pour immortaliser ces moments magiques. Vous recevrez un courriel qui vous donnera accès aux photos avant la fin de l'année scolaire. Le jour de l'événement, ayez en main la liste des participantes qui ne peuvent être filmées et photographiées. Nous leur donnerons un bracelet de couleur pour éviter qu'elles ne se retrouvent sur nos photos et vidéos.

## Annulation

Fillactive peut annuler l'événement pour des raisons de sécurité ou de force majeure. Dans un tel cas, nous vous informerons le plus rapidement possible. Fillactive ne sera responsable d'aucuns frais ou remboursement envers l'école ou ses participantes le cas échéant. En cas de conditions météorologiques défavorables, Fillactive peut choisir de maintenir un événement ou de l'annuler à moins de 15 minutes d'avis pour des raisons de sécurité (par **courriel** et dans le **groupe Facebook des responsables scolaires**). L'École a la responsabilité de décider de se présenter ou non à l'événement selon ses propres politiques internes. Si l'événement a lieu et que l'école décide de ne pas se présenter, l'école sera responsable des frais encourus et Fillactive n'accordera aucun remboursement à l'école ou à ses participantes.

## Questions

Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à contacter votre [coordo Fillactive](#).

## MERCI À NOS PARTENAIRES

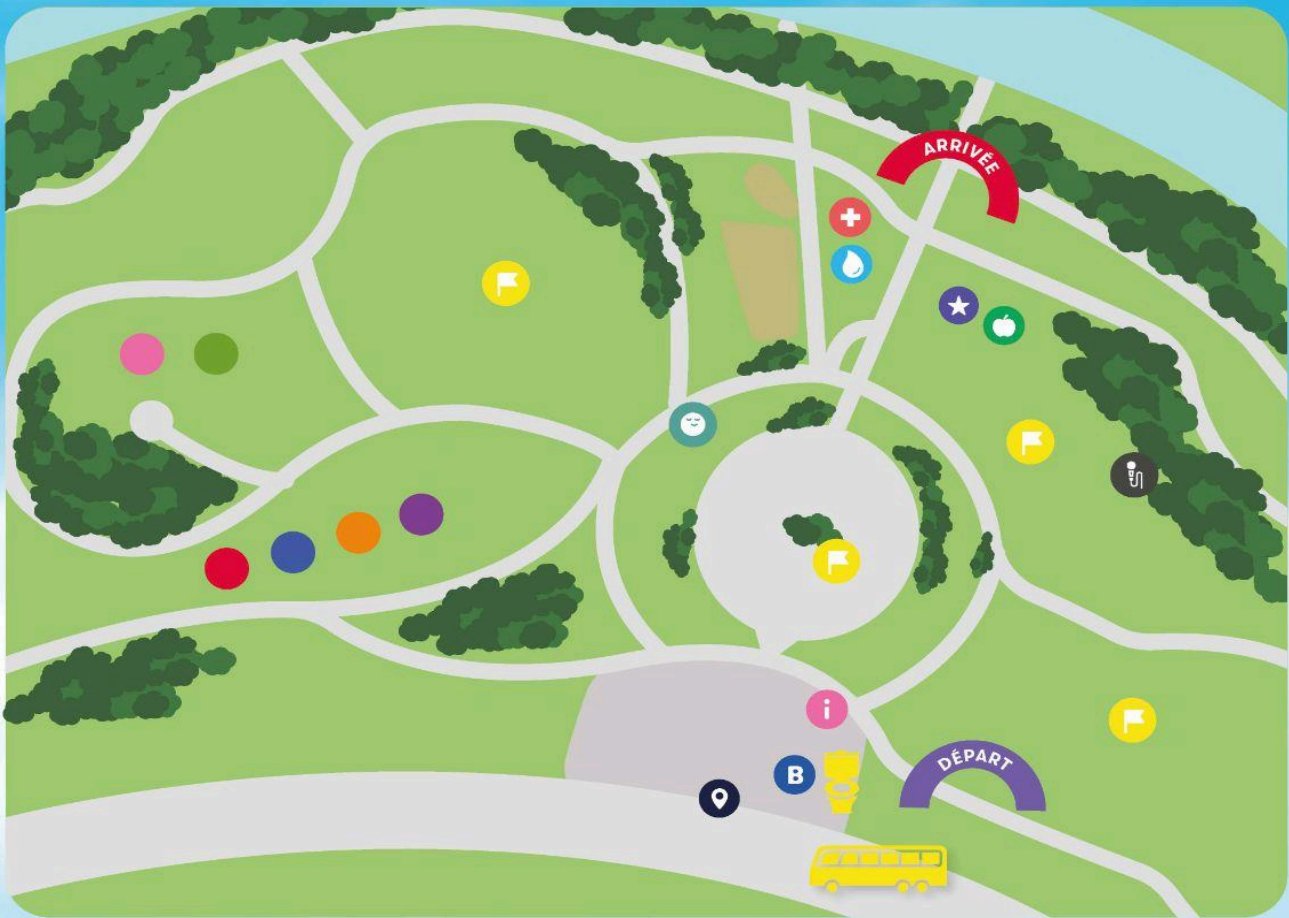
Présentateur :



Collaborateurs :



# PLAN DU SITE



## Légende

- |                |                                    |                        |                   |
|----------------|------------------------------------|------------------------|-------------------|
| Premiers soins | Pommes offertes par <b>Manuvie</b> | Scène                  | Zones d'activités |
| Zone bénévoles | Débarcadère                        | Médailles              | Zone Récré 2000   |
| Zones couleurs | Station d'eau                      | Accueil / Informations |                   |



**Merci à nos partenaires**

Présentateur

**Manuvie**

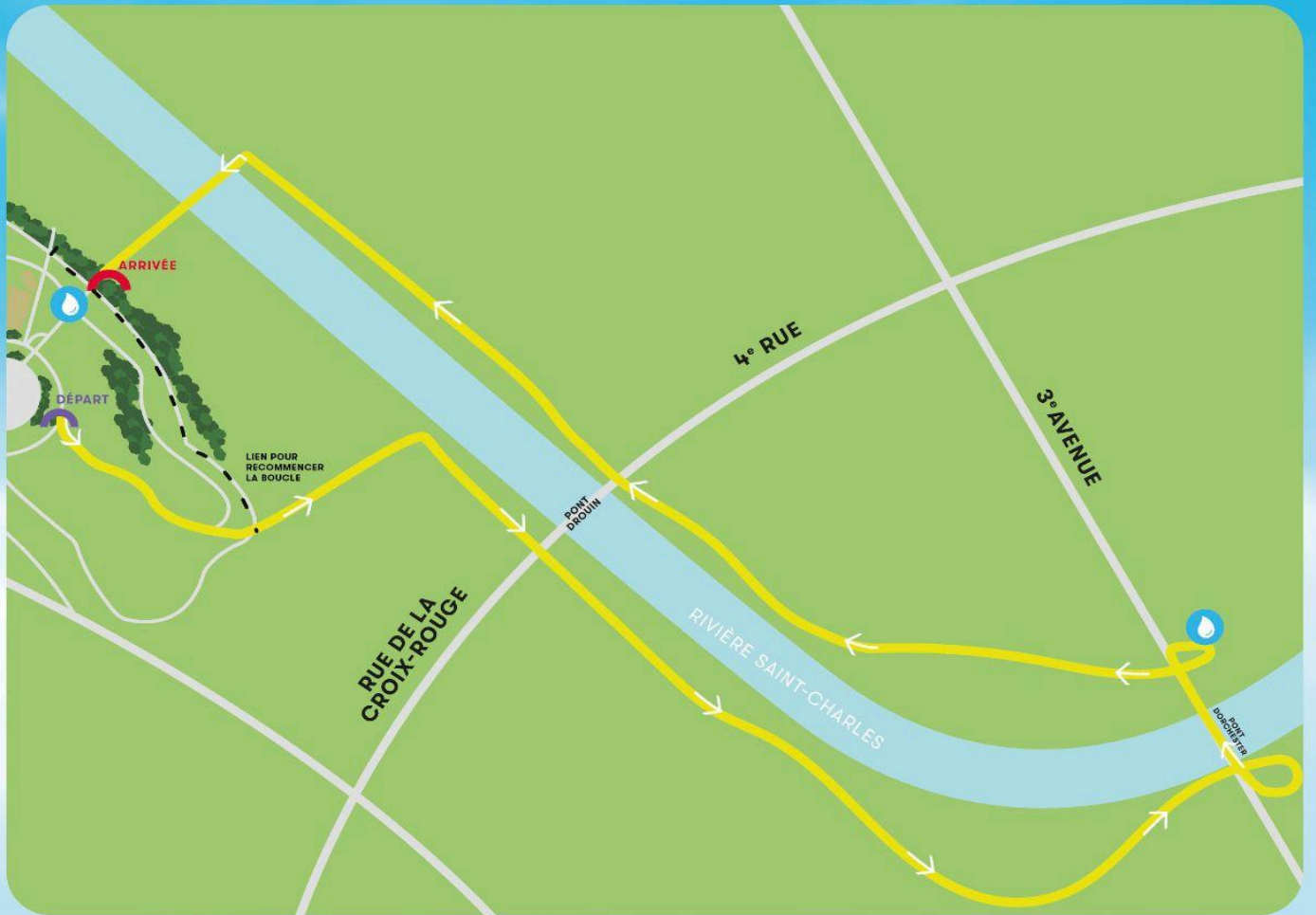
Collaborateurs

*Saputo*

**BMO**



# PARCOURS



## Légende

 Parcours 2,5 km

 Station d'eau



**Merci à nos partenaires**



Présentateur



**Manuvie**

Collaborateurs

*Saputo*

**BMO** 

### ANNEXE 3

#### Groupe couleur pour effets personnels et vagues de départs

École	Ville	Région	Zone couleur	Heure de départ parcours marche/course
Académie Saint-Louis	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
Centre éducatif Saint-Aubin	Baie-Saint-Paul	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
Collège de Champigny	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
Collège François-de-Laval	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
Collège Saint-Charles-Garnier	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
École Académie Sainte-Marie	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
École des Sentiers	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
École L'Odyssee	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
École Le Sommet	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
École régionale des Quatre-Saisons	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
École Samuel-De Champlain	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 45
École Monseigneur-Labrie	Havre-Saint-Pierre	Côte-Nord	Vert	10 h 55
Polyvalente des Baies	Baie-Comeau	Côte-Nord	Vert	10 h 55
École secondaire des Chutes	Shawinigan	Mauricie	Vert	10 h 55
École Curé-Hébert	Hébertville	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Vert	10 h 55
École Jean-Gauthier	Alma	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Vert	10 h 55
École secondaire Camille-Lavoie	Alma	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Vert	10 h 55

École	Ville	Région	Zone couleur	Heure de départ parcours marche/course
École secondaire de l'Odyssée	Saguenay	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Vert	10 h 55
École secondaire des Bâtisseurs	Saguenay	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Vert	10 h 55
École secondaire des Grandes-Marées	Saguenay	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Vert	10 h 55
École secondaire régionale Riverside	Saguenay	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Vert	10 h 55
Séminaire de Chicoutimi - services éducatifs	Saguenay	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Vert	10 h 55
École secondaire de la Cité	Québec	Capitale-Nationale	Orange	11 h 05
École secondaire de Neufchâtel	Québec	Capitale-Nationale	Orange	11 h 05
École secondaire De Rochembelle	Québec	Capitale-Nationale	Orange	11 h 05
École secondaire de Saint-Marc	Saint-Marc-des-Carières	Capitale-Nationale	Orange	11 h 05
École secondaire du Plateau	La Malbaie	Capitale-Nationale	Orange	11 h 05
École secondaire La Camaradière	Québec	Capitale-Nationale	Orange	11 h 05
École secondaire Louis-Jobin	Saint-Raymond	Capitale-Nationale	Orange	11 h 05
École secondaire Mont-Saint-Sacrement	Saint-Gabriel-de-Valcartier	Capitale-Nationale	Orange	11 h 05
École secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette	L'Ancienne-Lorette	Capitale-Nationale	Bleu	11 h 15
École secondaire privée François-Bourrin	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	11 h 15
École secondaire Roger-Comtois	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	11 h 15
École secondaire Vanier	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	11 h 15
École St-François	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	11 h 15
Polyvalente de Charlesbourg	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	11 h 15

École	Ville	Région	Zone couleur	Heure de départ parcours marche/course
Centre d'éducation des adultes de Montmagny - L'Islet-Nord	Montmagny	Chaudière-Appalaches	Bleu	11 h 15
Centre de formation en entreprise et récupération de Bellechasse	Saint-Raphaël	Chaudière-Appalaches	Bleu	11 h 15
Collège de Lévis	Lévis	Chaudière-Appalaches	Bleu	11 h 15
École Beaurivage	Saint-Agapit	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École Marcelle-Mallet	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École Pointe-Lévy	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École secondaire Bon-Pasteur	L'Islet	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École secondaire de l'Aubier	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École secondaire de l'Horizon	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École secondaire de la Rencontre	Saint-Pamphile	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École secondaire de Saint-Anselme	Saint-Anselme	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École secondaire de Saint-Charles	Saint-Charles-de-Bellechasse	Chaudière-Appalaches	Mauve	11 h 20
École secondaire de Saint-Damien	Saint-Damien-de-Buckland	Chaudière-Appalaches	Rose	11 h 25
École secondaire Louis-Jacques-Casault	Montmagny	Chaudière-Appalaches	Rose	11 h 25
École secondaire Pamphile-Le May	Sainte-Croix	Chaudière-Appalaches	Rose	11 h 25
Polyvalente Benoît-Vachon	Sainte-Marie	Chaudière-Appalaches	Rose	11 h 25
Polyvalente de Disraeli	Disraeli	Chaudière-Appalaches	Rose	11 h 25