

FILLACTIVE

UNE ACTIVITÉ PARASCOLAIRE

POUR FAIRE BOUGER LES FILLES DE
FAÇON DIFFÉRENTE!

Qu'est-ce que l'équipe Fillactive?

C'est l'équipe féminine multisports non compétitive spécialement conçue pour les filles de 12 à 17 ans!

Pourquoi offrir Fillactive dans votre communauté?

- 9 filles sur 10 ne bougent pas assez chaque jour.
- À l'adolescence, les filles s'engagent avec plus d'enthousiasme dans le sport ou l'activité physique quand elles se retrouvent entre elles.



COMMENT S'INSCRIRE À FILLACTIVE?



1

**IDENTIFIEZ DES
RESPONSABLES FILLACTIVE**



2

**INSCRIVEZ
VOTRE ÉQUIPE : 450 \$**

Peu importe le nombre de filles inscrites!



3

**LANCEZ VOTRE
ÉQUIPE FILLACTIVE**

et offrez une programmation qui convient aux ressources disponibles et aux préférences des filles!

EN OFFRANT UNE ÉQUIPE FILLACTIVE, vous avez accès à :

- des **formations virtuelles** pour transformer la façon dont l'activité physique est présentée aux filles;
- des **ambassadrices** qui peuvent vous rendre visite selon votre position géographique pour animer des séances d'activité physique;
- des **t-shirts** aux couleurs de Fillactive envoyés à chaque participante inscrite;
- une **enseignante en éducation physique** et une **nutritionniste** pour répondre à toutes vos questions;
- des vidéos d'**histoires inspirantes** pour sensibiliser les adolescentes à la pratique d'activité physique;
- des **outils en ligne** dont des programmes de course à pied et de marche, des vidéos d'entraînement et plus encore;
- une **ressource régionale** pour vous accompagner selon la réalité de votre communauté;
- un **groupe Facebook privé** pour favoriser les échanges entre les responsables Fillactive;
- des **événements festifs** pour que vos adolescentes vivent des activités mémorables avec leurs amies.



LES RESPONSABLES FILLACTIVE

Les responsables sont les coachs des équipes Fillactive.

On vous encourage fortement à être plusieurs personnes pour vous répartir la tâche et maximiser le succès de votre équipe Fillactive.

Quel est le rôle des responsables Fillactive?

- Promouvoir l'équipe Fillactive et encourager les filles à s'inscrire.
- Planifier et encadrer les activités durant l'année scolaire.
- Motiver les filles et encourager l'esprit d'équipe.
- Encadrer les activités pour qu'elles respectent les valeurs de Fillactive.

Qui peut être responsable Fillactive?

Tous les membres de l'équipe-école ou de votre centre communautaire peuvent jouer le rôle de responsable Fillactive : les enseignantes et enseignants d'éduc ou d'autres matières, les TES, les infirmières scolaires, les kinésiologues, la direction, des responsables en sports et loisirs, etc.

À noter qu'on n'est pas obligé d'avoir un bagage en activité physique pour être de bons modèles. Tout le monde peut s'impliquer!

Combien d'activités faut-il offrir aux participantes?

Une activité par mois ou trois activités par semaine, c'est vous qui décidez!

Combien de temps doit être prévu à l'horaire des responsables Fillactive pour s'occuper de l'équipe?

Ça dépend! Les responsables Fillactive nous disent passer, en moyenne, pour la planification et l'animation :

3 à 4 h par semaine **29 % des responsables Fillactive**

1 à 2 h par semaine **54 % des responsables Fillactive**

Moins d'une heure **12 % des responsables Fillactive**

Pour plus d'informations, écrivez à info@fillactive.ca
ou contactez-nous sans frais au **418 580-0740**.

FILLACTIVE