

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?



## 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](mailto:info@fillactive.ca)  
Contactez nous sans frais au **(418) 580-0740**

**FILLACTIVE**