



CÉLÉBRATIONS FILLACTIVE 2025 QUÉBEC

Voici le guide spécifique de la Célébration du **13 mai 2025** 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 2025

Pour l'édition 2025 des Célébrations, on transforme le mois de mai en véritable festival de musique! Portez votre t-shirt Fillactive et ajoutez-y une touche festive : lunettes de soleil, chapeaux stylés, brillants dans le visage, bandanas ou même des instruments de musique improvisés comme des tambourins ou des maracas.

Bracelets d'amitié : On vous invite à vous fabriquer des bracelets d'amitié que vous pourrez échanger avec des centaines d'autres filles lors de l'événement.

Adresse, débarcadère et stationnement

Votre autobus doit se rendre au débarcadère, au **51, rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec (Québec) G1K 2L1**. 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 **Accueil et information**. 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 ou des pesées** en quantités suffisantes pour tenir le matériel en place.

*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

9 h	Ouverture officielle du site, incluant la zone d'activités libres
9 h à 9 h 45	Arrivée des autobus et inscription des écoles à la tente d'accueil
10 h	Rassemblement devant la scène
10 h 25	Échauffement festif avec l' ambassadrice Karina Allepot
10 h 45 à 11 h 30	Départ par vagues pour le parcours de 2,5 km, 5 km et 10 km
12 h à 15 h	Dîner et activités libres <ul style="list-style-type: none">• 12 h 15 à 12 h 45 : Danse country avec Winslow Dancers devant la scène!• 12 h 45 à 13 h 15 : Danse Afro avec Cherylle devant la scène!• 13 h 15 : Tirages!
15 h	Départ des écoles et fermeture du site

Bilan des activités - IMPORTANT!

À l'accueil, nous vous poserons deux questions importantes puisqu'elles nous permettent de savoir ce qui est offert aux participantes pendant l'année. Merci de consulter votre calendrier à l'avance. Une réponse approximative convient!

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

Parcours de marche et de course

Il sera possible de courir ou de marcher environ 3 km, 5 km ou 10 km. Les parcours seront accessibles à tout le monde en offrant une surface dure (asphalte, terre battue) et libre d'obstacles qui permettra aux personnes à mobilité réduite d'y circuler.

● Les parcours de 5 km et de 10 km seront balisés par des drapeaux **roses** et **mauves**, ainsi que par des flèches et des bornes kilométriques de la même couleur.

● Le parcours de 3 km sera balisé par des drapeaux et des flèches de couleur **jaune**.

À noter : La participation aux parcours de marche/course n'est pas obligatoire.

Vagues de départs pour les parcours de marche et de course

En annexe, 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. **Jeanne : (514) 704-1573**

Stations d'eau

Des stations d'eau seront disponibles sur le parcours à chaque 2,5 km 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 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 15 h. Celles qui choisiront de ne pas participer à la course ou à la marche pourront s'y amuser toute la journée!

- Activités variées avec Décathlon
- Athlétisme avec le Club d'athlétisme de Québec
- Aviron avec Aviron Québec
- Babyfoot géant et soccer assis avec BMO
- Cheerleading avec Cheer Québec
- Flag-football avec le Club de flag-football de l'Université Laval
- Ensembles chorégraphiques avec Arts en mouvement Québec
- Entraînement fonctionnel avec CrossFit Québec City
- Escalade de bloc et jeux variés avec POP BLOC
- Golf avec First Tee - Premier départ Québec

- Parkour avec OBSTAK – Mouvement urbain
- Rugby avec Rugby Québec
- Ultimate avec Ultimate Québec
- Vélo de montagne avec la Fédération québécoise des sports cyclistes
- Yoga avec l'ambassadrice Amélie Descôteaux
- 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 située sur la scène**. 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** référant à la thématique Musique Fest!

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 Musique Fest!

- 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. Un **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, des parents/tuteurs-trices ne sont pas en mesure de soumettre leur autorisation en ligne, veuillez utiliser le [formulaire papier disponible sur votre portail](#). Par la suite, faites-nous parvenir ces formulaires via l'une des 2 méthodes suivantes :

- numérisés à reception@fillactive.ca;
- 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 orange** 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 :



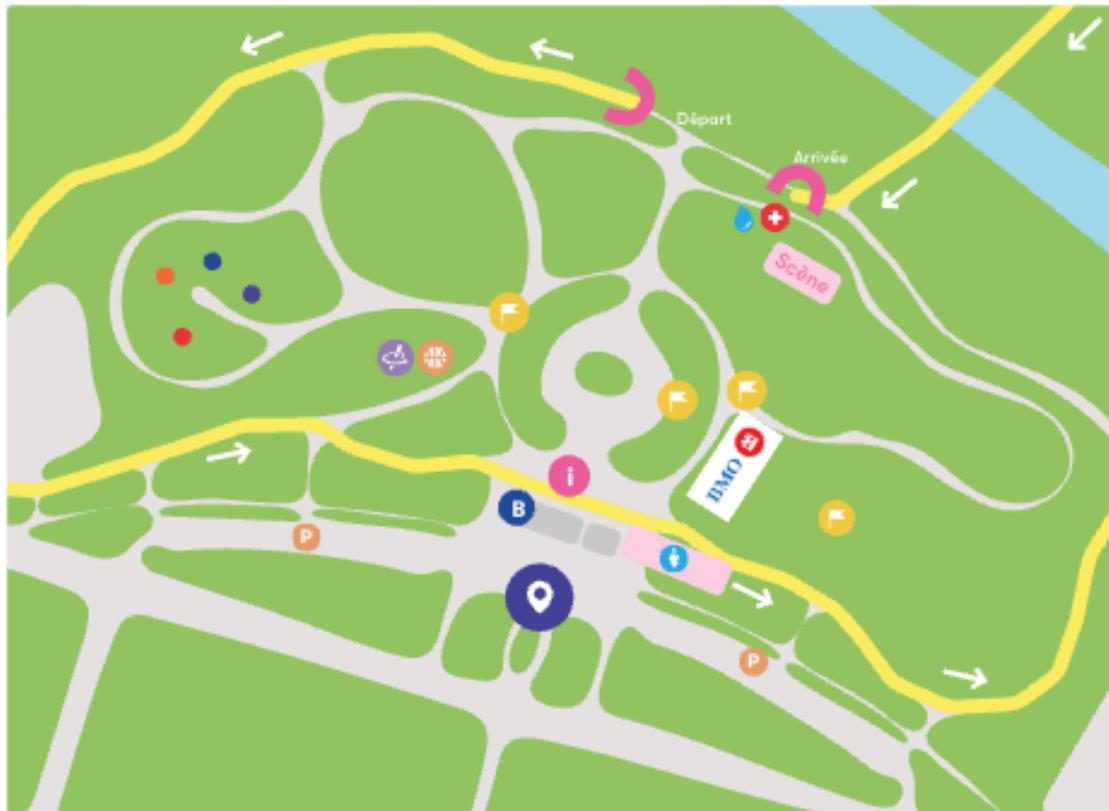
Collaborateurs :



Participants :



PLAN DU SITE



PREMIERS SOINS	TOILETTES	STATION D'EAU	DÉBARCADÈRE	ZONE DE RASSEMBLEMENT
ZONE D'ACTIVITÉS	ZONE BÉNÉVOLES	ACCUEIL ET INFO	STATIONNEMENT	BLEU
ÉQUIPEMENT SPORTIF DISPONIBLE	ZONE CRÉATIVE			ORANGE
				MAUVE
				ROUGE

Merci à nos partenaires

Présentateur



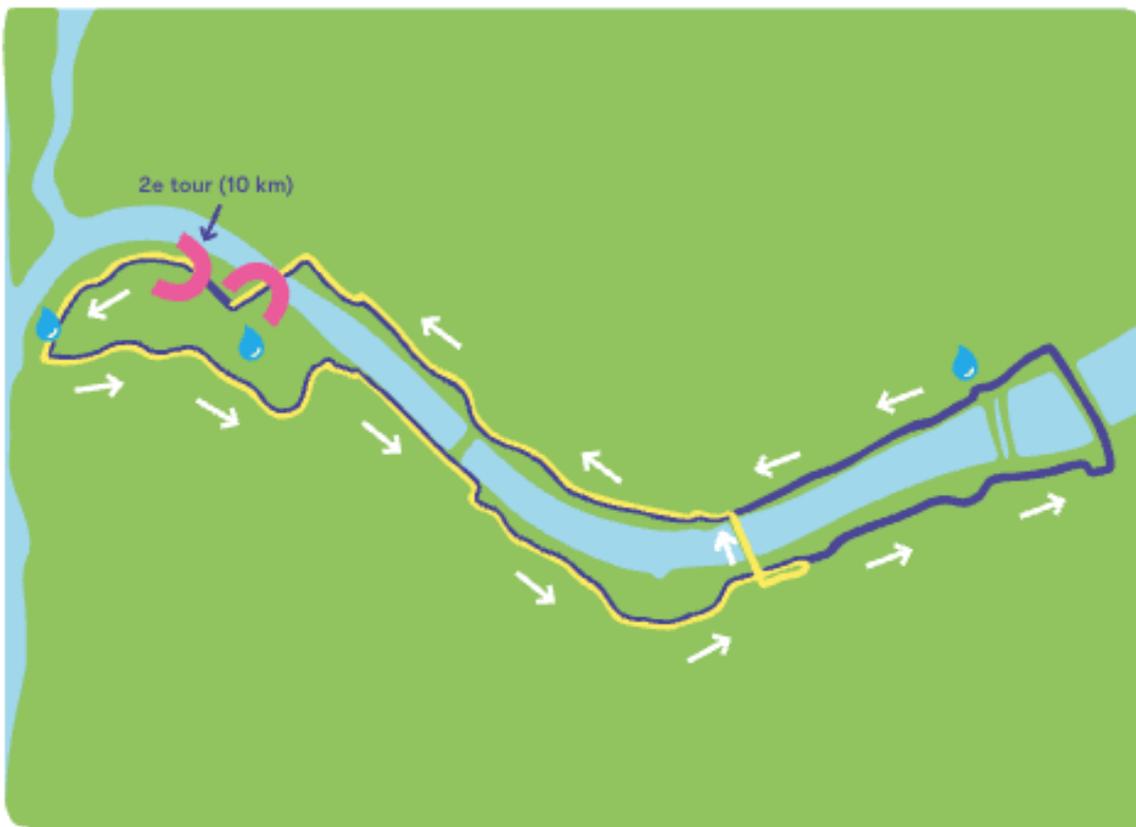
Collaborateurs



Participants



PLAN DU PARCOURS



Merci à nos partenaires

Présentateur

 **Manuvie**

Collaborateurs

  *Sapito*

Participants



ANNEXE 3

Groupe couleur pour effets personnels et vagues de départs

École	Ville	Région	Couleur de groupe	Départ du 10 km	Départ du 5 km	Départ du 2,5 km
Académie Sainte-Marie	Québec	Capitale-Nationale	Orange	10 h 45	10 h 50	11 h 15
Académie St-Louis	Québec	Capitale-Nationale	Orange		10 h 50	11 h 15
Centre éducatif Saint-Aubin	Baie-Saint-Paul	Capitale-Nationale	Orange	10 h 45	10 h 50	11 h 15
Collège de Champigny	Québec	Capitale-Nationale	Orange	10 h 45	10 h 50	11 h 15
École Jacques-Cartier - Saint-Denys-Garneau	Sainte-Catherine-de-la- Jacques-Cartier	Capitale-Nationale	Mauve	10 h 45	10 h 55	
École L'Odyssee	Québec	Capitale-Nationale	Mauve	11 h 20		
École Samuel-De Champlain	Québec	Capitale-Nationale	Orange		10 h 55	
École secondaire de Donnacona	Donnacona	Capitale-Nationale	Orange	10 h 45	10 h 55	11 h 15
École secondaire de la Cité	Québec	Capitale-Nationale	Orange		10 h 50	11 h 15
École secondaire de Neufchâtel	Québec	Capitale-Nationale	Mauve	10 h 45	10 h 55	11 h 20
École secondaire de Rochebelle	Québec	Capitale-Nationale	Mauve			11 h 20
École secondaire de Saint-Marc	Saint-Marc-des-Carrières	Capitale-Nationale	Orange	10 h 45	10 h 50	11 h 15
École secondaire des Sentiers	Québec	Capitale-Nationale	Orange	10 h 45	10 h 55	
École secondaire du Plateau	La Malbaie	Capitale-Nationale	Orange		10 h 50	

École secondaire La Camaradière	Québec	Capitale-Nationale	Orange			11 h 15
École secondaire Louis-Jobin	Saint-Raymond	Capitale-Nationale	Orange		10 h 50	
École secondaire Mont-Saint-Sacrement	Saint-Gabriel-de-Valcartier	Capitale-Nationale	Orange		10 h 50	11 h 15
École secondaire privée François-Bourrin	Québec	Capitale-Nationale	Mauve	10 h 45	10 h 55	11 h 20
École secondaire Roger-Comtois	Québec	Capitale-Nationale	Mauve		10 h 55	11 h 20
École secondaire Vanier	Québec	Capitale-Nationale	Mauve	10 h 45	10 h 55	11 h 20
École St-François	Québec	Capitale-Nationale	Orange	10 h 45	10 h 50	11 h 15
Polyvalente de Charlesbourg	Québec	Capitale-Nationale	Orange			11 h 15
Polyvalente de l'Ancienne-Lorette	L'Ancienne-Lorette	Capitale-Nationale	Mauve	10 h 45	10 h 55	11 h 20
Centre de formation en entreprise et en récupération Normand-Maurice	Victoriaville	Centre-du-Québec	Mauve			11 h 20
École Sainte-Marie de Princeville	Princeville	Centre-du-Québec	Mauve			11 h 20
École secondaire Le boisé	Victoriaville	Centre-du-Québec	Mauve		10 h 55	11 h 20
Centre d'éducation des adultes de Montmagny	Montmagny	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 45	10 h 55	
Centre de formation en entreprise et récupération de Bellechasse	Saint-Raphaël	Chaudière-Appalaches	Rouge			11 h 05
Collège de Lévis	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 45		11 h 00
De La-Clé-Du-Boisé	Lévis	Chaudière-Appalaches	Rouge			11 h 05
École de l'Envol	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve		10 h 55	11 h 20

École Marcelle-Mallet	Lévis	Chaudière-Appalaches	Rouge		11 h 00	11 h 25
École Pointe-Lévy	Lévis	Chaudière-Appalaches	Rouge		11 h 05	11 h 25
École Secondaire Beaurivage	Saint-Agapit	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 00	11 h 25
École secondaire Bon-Pasteur	L'Islet	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 00	
École secondaire Champagnat-Guillaume-Couture	Lévis	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 00	11 h 25
École secondaire de l'Aubier	Lévis	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 05	11 h 25
École secondaire de la Rencontre	Saint-Pamphile	Chaudière-Appalaches	Rouge		11 h 00	
École secondaire de St-Anselme	Saint-Anselme	Chaudière-Appalaches	Rouge		11 h 05	11 h 25
École secondaire Guillaume-Couture	Lévis	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 05	
École secondaire Louis-Jacques-Casault	Montmagny	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 00	
École secondaire Pamphile-LeMay	Sainte-Croix	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 00	11 h 25
École secondaire Saint-Paul	Saint-Paul-de-Montminy	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 05	
École secondaire St-Charles	Saint-Charles-de-Bellechasse	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 00	
École secondaire St-Damien	Saint-Damien-de-Buckland	Chaudière-Appalaches	Rouge		11 h 05	11 h 25
Polyvalente Benoit-Vachon	Sainte-Marie	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 05	11 h 25
Polyvalente de Black Lake	Thetford Mines	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 45	11 h 00	
Polyvalente de Disraeli	Disraeli	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 45	11 h 05	
École secondaire Monseigneur-Scheffer	Blanc-Sablon	Côte-Nord	Rouge		11 h 05	

École secondaire Queen Elizabeth	Sept-Îles	Côte-Nord	Bleu			11 h 25
École secondaire Serge-Bouchard	Baie-Comeau	Côte-Nord	Bleu		11 h 05	11 h 25
Polyvalente des Berges	Les Bergeronnes	Côte-Nord	Bleu		11 h 05	11 h 25
École secondaire Val-Mauricie	Shawinigan	Mauricie	Bleu	10 h 45	11 h 05	11 h 25
La Tuque High School	La Tuque	Mauricie	Bleu		11 h 05	11 h 25
Collège François-de-Laval	Annie Goulet	Québec	Bleu		11 h 10	
Collège Saint-Charles-Garnier	Pauline Leroy	Québec	Bleu	10 h 45	11 h 05	11 h 25
École le Sommet	Caroline Villeneuve	Québec	Bleu	10 h 45	11 h 10	11 h 25
École Jean-Gauthier	Alma	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Bleu	10 h 45	11 h 10	
École secondaire Camille-Lavoie	Alma	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Bleu		11 h 10	11 h 25
École secondaire Curé-Hébert	Hébertville	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Bleu	10 h 45	11 h 10	
École secondaire de l'Odyssée Lafontaine / Dominique-Racine	Saguenay	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Bleu	10 h 45	11 h 10	
Polyvalente de Normandin	Normandin	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Bleu	10 h 45	11 h 10	
Riverside Regional High School	Saguenay	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Bleu			11 h 25

École secondaire des Bâtisseurs - Édifice Jonquière	Jonquière	Saguenay-Lac-Saint-Jean Bleu	10 h 45	11 h 10
École secondaire des Bâtisseurs - Édifice Kénogami	Saguenay	Saguenay-Lac-Saint-Jean Bleu	10 h 45	11 h 10