



GUIDE DE L'ÉTUDIANTE-LEADER

BRAVO! Tu as été choisie pour être une étudiante-leader Fillactive à ton école!

Chaque année, ce sont plus de **100 FILLES COMME TOI** qui jouent ce rôle.

Toute l'équipe de Fillactive te remercie pour ton implication et nous espérons que tu auras du plaisir à occuper cette position de "**capitaine d'équipe**" auprès de ta gang de Fillactive.

QUEL EST TON RÔLE?

Si tu as été choisie, c'est que la.le responsable Fillactive de ton école a jugé que tu étais une participante dynamique et responsable qui allait pouvoir l'aider toute l'année à rendre les activités **l'fun** pour toutes tes coéquipières.

PLUS CONCRÈTEMENT, ON POURRAIT TE DEMANDER :

- D'aider à recruter des participantes parmi les filles de ton école;
- De participer à la création du calendrier des activités;
- D'animer certaines activités;
- De prendre part de façon enthousiaste aux activités et d'encourager tes coéquipières;
- De contribuer au bon déroulement des activités dans le respect des valeurs de Fillactive (voir plus loin);
- Bref, d'agir comme une leader positive auprès de ton équipe!

ÊTRE UNE ÉTUDIANTE-LEADER, ÇA COMPORTE PLUSIEURS AVANTAGES!

En voici quelques-uns...

- Acquérir de l'expérience que tu pourras inclure dans ton curriculum vitae (CV);
- Développer certaines compétences comme le sens de l'organisation ainsi que la capacité à travailler en équipe et à communiquer avec plus de confiance;
- Améliorer ton empathie en encourageant toutes tes coéquipières, surtout celles qui possèdent des habiletés différentes des tiennes;
- Participer à la formation Fillactive spécialement conçue pour les étudiantes-leaders;
- Recevoir un badge à coller sur ton t-shirt Fillactive qui t'identifie comme étudiante-leader!

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

S'entraîner, bouger plus, s'activer régulièrement, c'est toujours une bonne idée! Mais, pour s'assurer que tout se passe bien, il est important de suivre ces quelques conseils de base. Merci de les partager à tes coéquipières!

- Prenez une collation avant l'activité si vous en ressentez le besoin ou si votre dernier repas remonte à plus de 3 heures (un fruit, une compote ou une barre tendre, par exemple).
- Apportez une bouteille d'eau réutilisable.
- Portez des vêtements confortables en fonction du type d'activité et de la météo.
- Soyez à l'écoute de votre corps.
- Ayez du plaisir!

Consulte l'[onglet Filles](#) du Fillactive.ca pour plus de détails à propos de ces conseils.

LE CONTEXTE DES ACTIVITÉS FILLACTIVE

Chez Fillactive, on présente l'activité physique de façon à ce que toutes les filles, même celles qui n'aiment pas tellement le sport, aient du plaisir!

Voici 3 éléments qui devraient toujours être au cœur des activités Fillactive. En tant qu'étudiante-leader, il est très important que tu les maîtrises bien. Avec ta ton responsable Fillactive, tu joues un rôle essentiel pour que toutes vos activités respectent ce contexte!

- 1) Fillactive encourage le mode de vie physiquement actif ainsi que la relation saine avec la nourriture et les repas. On utilise toujours un langage qui met en valeur tout ce que notre corps peut faire, sans jamais sous-entendre qu'on souhaite transformer son apparence.
- 2) Fillactive met de l'avant les activités non-compétitives. On met l'accent sur le plaisir d'être actives entre amies et non sur la performance ou sur le chronomètre. Chacune est libre de choisir des objectifs qui lui conviennent.
- 3) Tout le monde est bienvenu dans l'équipe, peu importe:
 - Son apparence, son style;
 - Ses habiletés, sa condition physique;
 - Sa culture, sa religion;
 - Ses limitations fonctionnelles (sa différence sur les plans physique ou intellectuel)
 - Son identité de genre ou son orientation sexuelle.

RESSOURCES DISPONIBLES

Visite nos différentes plateformes pour trouver d'autres conseils sur l'activité physique, la nutrition et plus encore!

 <https://fillactive.ca/filles>

 <https://www.facebook.com/Fillactive>

 https://www.instagram.com/fillactive_fitspirit

FILLACTIVE