



Célébrations  
**FILLACTIVE**  
*Exprime tes couleurs!*

**GUIDE DE BAIE-COMEAU  
CÉLÉBRATIONS FILLACTIVE 2023**

Voici le guide spécifique à la Célébration à laquelle vous participerez. Vous trouverez tous les renseignements nécessaires afin de bien vous préparer, ainsi que vos participantes, à cette journée des plus festives!

**Thématique 2023**

Exprime tes couleurs!

Créons une gigantesque vague de couleurs! À travers cette thématique, les filles et les équipes Fillactive sont invitées à afficher leur personnalité! Portez votre t-shirt Fillactive et agrémentez votre tenue d'articles qui vous représentent! N'hésitez pas à ajouter tout autre élément coloré pour faire ressortir votre école!

**Adresse, stationnement et débarcadère**

Le débarcadère, se situe derrière la polyvalente des Baies, au centre sportif : 40 avenue Michel-Emond à Baie-Comeau. S'il vous plaît, dès votre arrivée, dirigez-vous vers l'accueil. Nous indiquerons à votre chauffeur où aller se garer.

Au moment de quitter le site, nous vous demandons également de vous tenir prêtes à embarquer au moment convenu avec votre chauffeur.

**Accueil**

À votre arrivée sur le site, inscrivez votre école à la tente *accueil et information*. Vous trouverez en annexe la couleur de votre zone (bleu, mauve, orange ou rouge). C'est dans cette zone que vous pourrez ensuite vous rassembler et déposer vos effets personnels. Si vous avez du matériel aux couleurs de votre école, n'hésitez pas à l'apporter! L'événement se déroule à 100% en plein air, et ce, sous le soleil ou sous la pluie! Si vous avez une tente de type « Pop Up », apportez-la afin d'y ranger vos sacs en cas de pluie.

### Horaire de la journée

<b>9 h 00</b>	Ouverture officielle du site, incluant la zone d'activations
<b>9 h 00 à 9 h 45</b>	Arrivée des autobus et inscription des écoles à la tente d'accueil
<b>10 h 00</b>	Rassemblement devant la scène
<b>10 h 25</b>	Échauffement de groupe
<b>10 h 50</b>	Départ du 10 km
<b>10 h 55</b>	Départ par vagues du 5 km
<b>11 h 00</b>	Départ du 2,5 km
<b>11 h 05</b>	Départ du 2,5 km
<b>12 h 00 à 13 h 30</b>	Dîner et activités libres
<b>13 h 30</b>	Retour aux autobus
<b>14 h 00</b>	Départ des écoles et fermeture du site

### Parcours de marche et de course

Vous aurez la possibilité de courir ou marcher un parcours de 2,5 km, de 5 km ou de 10 km.

Le parcours sera balisé par des drapeaux mauves ou roses situés à votre droite, ainsi que par des flèches et des bornes kilométriques.

Les participantes seront nombreuses sur le parcours. Pour une expérience des plus agréables, nous conseillons aux participantes qui veulent prendre leur temps ou jaser avec leur.s amie.s de garder la droite. Celles qui voudront dépasser pourront le faire plus facilement par la gauche.

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

Les départs sur le parcours se feront en vague de distance. Tenez-vous prêt.e.s au moment venu pour ne pas créer de retard.

### Stations d'eau

Des stations d'eau seront à votre disposition à chaque 2,5 km sur le parcours ainsi que sur le site principal.

### Zone d'activations

Fillactive s'associe à des organisations sportives et d'autres partenaires afin de permettre aux filles d'expérimenter, tout au long de la journée, toutes sortes d'activités physiques, sportives et de plein air. Plaisir garanti!

Voici la liste de nos partenaires d'activation :

- Fédération de Rugby du Québec
- Association régionale de loisirs pour les personnes handicapées de la Côte-Nord
- Dek hockey Côte-Nord
- Ligue de roundnet de Baie-Comeau
- Yoga avec Geneviève Labelle
- Athlétisme Baie-Comeau
- Club de curling de Baie-Comeau
- Volleyball Association de soccer mineur de Baie-Comeau

### Repas

Pour que toutes les participantes soient au sommet de leur forme et puissent ainsi profiter de leur journée active, parlez-leur de l'importance de manger un déjeuner nutritif le matin de l'événement. De plus, conseillez-leur d'apporter un lunch et quelques collations qui leur permettront de maintenir leur niveau d'énergie toute la journée. Visitez le [fillactive.ca/filles/recettes-et-nutrition](http://fillactive.ca/filles/recettes-et-nutrition) pour vous inspirer.

### Environnement

Fillactive a à cœur de diminuer le plus possible la quantité de déchets produits lors de ses événements. Nous comptons sur vous pour déposer vos déchets dans le bon bac! Encouragez les participantes à diminuer leur empreinte écologique en apportant dans leur boîte à lunch :

- Des contenants réutilisables en plastique ou en verre
- Des sacs réutilisables avec fermeture à glissière
- Une bouteille d'eau réutilisable

### Toilettes

Des toilettes seront accessibles pour toutes les participantes.

### Bilan des activités - Important!

Nous vous poserons les 2 questions suivantes à la table d'accueil :

- Combien d'activités Fillactive avez-vous tenues entre la rentrée et la pause des Fêtes?
- Combien d'activités Fillactive avez-vous tenues entre le retour des Fêtes et cette Célébration?

Ce décompte des activités nous permet d'avoir une idée de ce à quoi les participantes ont accès en s'inscrivant à Fillactive. Veuillez ne pas vous sentir poussée à exagérer ou à gonfler votre chiffre. Nous voulons tout simplement obtenir une évaluation approximative pour mieux témoigner du dynamisme des écoles Fillactive auprès de nos collaborateurs.

### Sécurité

- Tout au long du parcours de marche / course, gardez votre droite afin de laisser un espace de dépassement sur la gauche pour les participantes plus rapides.
- Une équipe de premiers soins sera présente. Avisez un bénévole si vous êtes témoin d'une situation nécessitant l'intervention de l'équipe médicale.
- Toutes les participantes doivent avoir mangé avant de prendre part aux activités et s'hydrater suffisamment, tout au long de la journée.

### Quoi apporter :

- Une bouteille d'eau réutilisable déjà remplie;
- Un dîner et des collations;
- Des vêtements adaptés à la température et un ensemble de rechange (cet 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;
- Vos indispensables pour la course (ex. : musique, bandeau pour les cheveux, etc.)
- Votre chandail Fillactive;
- Une petite trousse de premiers soins pour les blessures mineures comprenant des pansements pour les ampoules;
- La liste à jour des participantes;
- Des signes distinctifs de votre école et si possible, qu'ils soient colorés!;
- Si vous avez une tente de type pop-up, apportez-la afin d'y ranger vos sacs en cas de pluie. Apportez également des pesées pour la maintenir en place et éviter qu'elle ne s'envole en cas de fort vent;
- Des ballons, cordes à sauter, accessoires ou autres équipements de sport pour vous activer et vous amuser!

### 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.

### Annulation

Fillactive peut annuler un événement pour des raisons de sécurité ou de force majeure. Dans un tel cas, elle informera le plus rapidement possible la.le responsable Fillactive et la direction de l'École. Fillactive ne sera responsable d'aucuns frais ou remboursement envers l'École ou ses participantes. 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. 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.

### 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 l'autorisation du parent/tuteur pour la participation à Fillactive a été reçue pour chacune de vos participantes avant la date de l'événement. Lorsque la participante remplit son formulaire d'inscription en ligne, le formulaire d'autorisation est immédiatement envoyé par courriel à son parent/tuteur. Pour suivre le statut des autorisations reçues ou pour retourner le courriel d'autorisation aux parents, veuillez vous référer à votre portail école. Le jour de l'événement, ayez en main la liste des participantes qui ne peuvent être filmées et photographiées.

Si, pour une raison exceptionnelle, un parent n'est pas en mesure de soumettre son autorisation en ligne, veuillez utiliser le formulaire papier disponible sur votre portail école. Vous devrez par la suite nous faire parvenir les formulaires via l'une des 3 méthodes suivantes :

- numérisés à [reception@fillactive.ca](mailto:reception@fillactive.ca);
- lors de l'événement en mains propres;
- par la poste à l'adresse ci-dessous :

Fillactive

141, rue Saint-Charles, bureau 4

Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2A9

### MERCI À NOS FIERS PARTENAIRES DE LA CÉLÉBRATION FILLACTIVE

#### Collaborateurs



#### Participants



Merci également à TELUS, notre partenaire technologique.

## Annexe I

École	Ville	Région	Couleurs	Heure		
				Heure de départ 10 km	Heure de départ 5 km	de départ 2,5 km
Centre éducation l'Abri	Port-Cartier	Côte-Nord	orange	10 h 50	10 h 55	11 h 05
École secondaire Queen Elizabeth	Sept-Îles	Côte-Nord	bleu	10 h 50	10 h 55	11 h 05
École secondaire Serge-Bouchard	Baie-Comeau	Côte-Nord	mauve	10 h 50	10 h 55	11 h 05
Polyvalente des Baies	Baie-Comeau	Côte-Nord	rouge	10 h 50	10 h 55	11 h