Dans la boîte à souvenirs de...

Feuillet descriptif de l'activité

Les expériences passées en activité physique peuvent teinter toute la trajectoire future des adolescentes et les rapprocher, ou les éloigner, d'un mode de vie actif pour la vie.

Vous souvenez-vous...

- de la chanson qui jouait quand vous avez fait votre premier spectacle de danse?
- de l'uniforme obligatoire, mais inconfortable, de votre cours d'éduc ?
- + du délicieux chocolat chaud suivant une activité de patin ou de glissade en hiver?
- de votre premier cours de natation dans l'eau glacée où tous les autres enfants semblaient déjà savoir nager ?

Les expériences positives, riches sur le plan social et où le plaisir était au rendez-vous, donnent le goût aux filles de s'engager et de persévérer. À l'inverse, les expériences plus négatives lors desquelles elles se sont senties inadéquates ou jugées peuvent nuire à leur relation future avec l'activité physique.

Nous vous proposons de vivre l'activité « Dans la boîte à souvenirs de… » avec vos participantes pour explorer ce thème des expériences du passé qui peuvent expliquer notre relation actuelle avec le sport, l'activité physique et le plein air.

Objectifs de l'activité

- 1. Apprendre à mieux connaître les participantes, leur vécu et leurs préférences en matière d'activité physique pour ensuite ajuster votre programmation en conséquence.
- 2. Favoriser la création de liens entre les participantes et un sentiment d'appartenance fort envers leur équipe Fillactive.
- 3. Permettre aux participantes de mieux vous connaître et vous donner l'occasion de faire preuve de vulnérabilité et d'authenticité.

Séance - Visionnement des capsules

Étape 1

Visionnez une, deux ou trois capsules <u>« Dans la boîte à souvenirs de... »</u> avec les participantes. Les intervenantes qui apparaissent dans les capsules présentent des parcours divers. Prenez le temps de les visionner à l'avance pour choisir la ou les capsules qui seront plus susceptibles de toucher vos participantes.



Étape 2

À votre tour! En prévision de la prochaine séance, invitez les participantes intéressées à apporter un objet (article de sport, photo, médaille, image, etc.) qui représente un souvenir, positif ou négatif, relié à leur histoire avec l'activité physique.



Séance - Partage des souvenirs

Étape 3

Placez-vous en rond. Établissez un climat de confiance en faisant un mot d'ouverture approprié (mot de bienvenue, demander de faire preuve d'écoute attentive et bienveillante, sans jugement, environnement sécuritaire où chacune peut être elle-même, etc.). À tour de rôle, invitez les participantes qui le souhaitent à présenter leur objet au groupe et à partager le souvenir qui l'accompagne. Vous pouvez présenter un souvenir vous aussi!

Pensez à faire un rappel à vos participantes la veille de l'activité pour qu'elles apportent leur objet.

Étape 4

Terminez l'activité en présentant les règles du jeu Fillactive!

1. Vive l'esprit d'équipe

L'inclusion et la bienveillance sont à la base de l'approche Fillactive. Chaque participante doit se sentir bienvenue dans l'équipe, peu importe ses habiletés, sa condition physique, son poids, son appartenance ethnique et religieuse ou son identité de genre, par exemple.

2. Au revoir le chronomètre

Fillactive met de l'avant les activités non compétitives! Notre seule mesure de performance, c'est le plaisir!

3. Miser sur les préférences des participantes

Dans l'équipe Fillactive, on bâtit une programmation qui répond aux besoins et aux intérêts des filles de l'équipe. On s'assure que tout le monde ait envie de participer. La variété des activités, c'est la clé!

4. Parler de l'activité physique autrement

Avec Fillactive, on apprend à valoriser tout ce que notre corps nous permet d'accomplir et on élimine le langage qui sous-entend le souhait de transformer l'apparence de son corps.