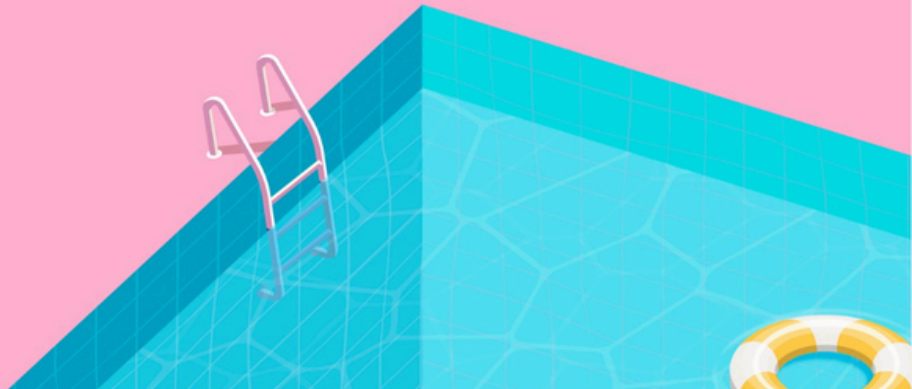


Célébrations **FILLACTIVE** PARTY DE PISCINE



GUIDE DES RESPONSABLES SCOLAIRES

Voici le guide de la Célébration du 8 mai à laquelle vous participerez avec vos ados. Vous trouverez tous les renseignements nécessaires afin de bien préparer vos participantes à cette journée festive!

ADRESSE, STATIONNEMENT ET DÉBARCADÈRE

Le débarcadère, bien indiqué sur la carte, se situe à l'entrée du parc au **3137 Rue Laberge, Québec, QC G1X 4B5**. S'il vous plaît, dès votre arrivée, dirigez-vous vers l'accueil. Les autobus qui resteront sur place pour la journée pourront se garer dans le stationnement habituel du site (voir sur la carte en annexe).

Identifiez votre autobus au nom de votre école pour faciliter le repérage au moment de votre départ.

16 mai 2024

Québec

3137 Rue Laberge,
Québec, QC G1X 4B5



FILLACTIVE

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

9 h	Ouverture officielle du site, incluant la zone d'activations
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/chorégraphie officielle avec Kim Gingras
10 h 50	Départ pour le parcours de 10 km
10 h 55	Départs par vagues pour le parcours de 5 km
11 h 30	Départs par vagues pour le parcours de 2,5 km
12 h à 13 h 30	Dîner et visite de la zone d'activités libres
12 h 15	<i>Pound</i> et <i>Djamboola</i> devant la scène avec l'ambassadrice Karina Allepot
12 h 45	Danse devant la scène avec la danseuse Claire Moreau
13 h 30	Retour aux autobus
14 h	Départ des écoles et fermeture du site

THÉMATIQUE

Pour l'édition 2024 des Célébrations Fillactive, on plonge dans l'été en vous invitant au plus gros party de piscine de l'année! N'apportez pas votre maillot, mais n'oubliez pas votre crème solaire et vos serviettes de plage pour vous installer en îlots colorés avec votre équipe Fillactive.

📺 Kim Gingras vous a préparé une chorégraphie pour l'échauffement que vous pouvez apprendre en vue de l'événement : bit.ly/danse-fillactive-celebrations-2024

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 de rassemblement (bleu, mauve, orange ou rouge) où vous pourrez déposer vos effets personnels. Si vous avez du matériel aux couleurs de votre école, apportez-le!

BILAN DES ACTIVITÉS – IMPORTANT!

À la table d'accueil, nous vous demanderons combien d'activités Fillactive vous avez faites :

1. Entre la rentrée scolaire et la pause des Fêtes?
2. Entre le retour des Fêtes et la Célébration Fillactive?

Cette information nous permet d'avoir une idée de ce qui est offert aux filles inscrites à Fillactive. Une réponse honnête est souhaitée; pas besoin de gonfler vos chiffres!

PARCOURS DE MARCHÉ ET DE COURSE

Il sera possible de courir ou de marcher 2,5 km, 5 km ou 10 km. Les personnes à mobilité réduite sont les bienvenues et pourront faire la distance qu'elles souhaitent.

- Les parcours de 5 km et de 10 km seront balisés par des drapeaux mauves situés à votre droite, ainsi que par des flèches et des bornes kilométriques de la même couleur.
- Le parcours de 2,5 km aura des drapeaux et des flèches de couleur jaune.

VAGUES DE DÉPARTS POUR LES PARCOURS DE MARCHÉ ET DE COURSE

En annexe, vous trouverez la liste des écoles et leurs heures de départ respectives. Préparez vous en conséquence 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 ami-es 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 l'intervention de l'équipe médicale, avisez un bénévole qui prendra le relais.



STATIONS D'EAU

Des stations d'eau seront disponibles à environ chaque 2,5 km sur le parcours et 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/filles/recettes-et-nutrition pour vous inspirer.

ZONE D'ACTIVITÉS LIBRES

Des partenaires seront sur place pour permettre aux filles d'expérimenter une panoplie d'activités. Voici la liste des activités offertes :

- Activités sportives variées avec Décathlon
- Apprivoiser la planche avec la Fédération de skateboard du Québec
- Atelier de La Crosse avec la Fédération de crosse du Québec
- Babyfoot géant avec BMO
- Épreuves d'athlétisme avec le Club d'athlétisme de Québec
- Escalade de bloc avec le Centre d'escalade Pop Bloc inc.
- Handball avec la Fédération québécoise de handball olympique
- Initiation au cheerleading avec Cheer Québec
- Initiation au golf avec Golf Canada
- Initiation au flag-football avec le Club de flag-football de l'Université Laval
- Initiation aux sports adaptés avec Adaptavie
- Lancer et attraper le frisbee avec Ultimate Québec
- Parcours à obstacles avec Gars d'en dehors
- Rugby avec la Fédération de rugby du Québec
- Taekwondo 101 avec la Fédération de taekwondo du Québec
- Vélo de montagne avec la Fédération québécoise de sports cyclistes
- Volleyball assis avec Parasports Québec
- Yoga avec l'ambassadrice Josiane Viens
- Et plus encore!

PASSEPORT D'ACTIVITÉS

À l'accueil, nous vous remettrons des passeports d'activités à distribuer à chacune de vos participantes. Pour chaque activité physique essayée, les participantes pourront demander à l'animateur·trice de poinçonner leur passeport. Lorsqu'elles auront complété au moins 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 l'un des prix.





ACTIVITÉ PHRASE MYSTÈRE

NOUVEAUTÉ!

Cette année, Fillactive propose une nouvelle activité. À votre arrivée, en plus des passeports d'activités, vous recevrez des cartons « Activité phrase mystère » à remettre à chaque participante. Des mots seront cachés un peu partout sur le site de l'événement. Les participantes devront les chercher et les noter sur ce carton. Une fois ces mots trouvés, elles devront trouver la phrase mystère!

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);
- De la crème solaire et une casquette;
- Des chaussures de sport confortables;
- Vos indispensables pour la course (ex. : musique, bandeau pour les cheveux, etc.)
- Votre chandail Fillactive;
- Des bouchons ou des coquilles si vous êtes sensible au son;
- Votre serviette de plage pour vous installer en îlots colorés avec votre équipe Fillactive!

Pour les responsable scolaires :

- Une trousse de premiers soins pour les blessures mineures (pansements pour ampoules, etc.);
- La liste à jour des participantes;
- Des signes distinctifs de votre école et, si possible, en lien avec notre thème!;
- Une tente *pop-up*, si vous en avez une, pour y ranger vos sacs en cas de pluie et prévoyez des poids pour la tenir en place;
- Des ballons, cordes à sauter, accessoires ou autres équipements de sport pour vous activer et vous amuser!

ÉCORESPONSABILITÉ

Fillactive souhaite diminuer les impacts environnementaux négatifs lors de ses événements. Pour ce faire, 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;
- Amenant une bouteille d'eau réutilisable;
- Respectant les installations de tri des déchets;
- Gardant les lieux propres;
- Priorisant l'utilisation de matériaux réutilisables;
- Restant sur les sentiers balisés.

TOILETTES

Des **toilettes chimiques** extérieures seront disponibles.

Deux **toilettes accessibles** seront également disponibles pour les personnes à mobilité réduite, soit une toilette chimique extérieure et une autre au rez-de-chaussée du chalet du parc (voir plan de site).

PRATIQUES INCLUSIVES

Fillactive met en place des pratiques visant à démontrer le caractère inclusif de ses événements. Ainsi, Fillactive souhaite accueillir tous-tes les élèves qui souhaitent participer aux Célébrations, incluant les jeunes de la diversité sexuelle et de genre. Parmi celles-ci, nous y retrouvons :

- Une diversité d'activités sur place permettant à toutes d'y participer;
- Une signalisation accessible composée d'images, de couleurs et de pictogrammes;
- 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 accès à la grande majorité du site pour les personnes à mobilité réduite;
- Un accompagnement de personnes expertes en matière d'accessibilité nous donnant accès à du matériel et à des activités pour 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.

ANNULATION

Fillactive peut annuler l'événement pour des raisons de sécurité ou de force majeure. Dans un tel cas, elle informera le plus rapidement possible les responsables Fillactive et les directions d'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 (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. Un courriel d'annulation sera envoyé ainsi qu'un message dans le groupe des responsables scolaires.



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.

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. Par la suite, faites-nous parvenir les formulaires via l'une des 3 méthodes suivantes :

- numérisés à reception@fillactive.ca;
- en mains propres lors de l'événement;
- par la poste à Fillactive, 141, rue Saint-Charles, bureau 4, Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2A9

PRISE ET UTILISATION DE PHOTOS ET DE VIDÉOS

Nous aurons une photographe sur place pour immortaliser les moments magiques et vous aurez accès aux photos avant la fin de l'année.

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.

Aussi, il est important que le contenu des photos et des vidéos respecte rigoureusement certaines règles. Il est interdit de présenter des jeunes filles en sous-vêtements de sport, de montrer des ventres nus, ou encore de capturer des images où l'on perçoit des seins ou autre partie du corps de manière trop explicite. Ces directives sont essentielles pour garantir un environnement sûr et respectueux pour toutes les participantes.

Si vous partagez des photos, merci de mentionner @fillactive_fitspirit sur vos publications!

MERCI À NOS PARTENAIRES

COLLABORATEURS



PARTICIPANTS



PLAN DE SITE

Québec



- | | | | | |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--|
| PREMIERS SOINS | TOILET TES | STATION D'EAU | DÉBARCADÈRE | ZONE DE RASSEMBLEMENT
● BLEU
● ORANGE
● MAUVE
● ROUGE |
| ZONE D'ACTIVÉS | ZONE BÉNÉVOLES | ACCUEIL ET INFO | | |
| ÉQUIPEMENT SPORTIF DISPONIBLE | ZONE CRÉATIVE | | | |
| | | | | |

ANNEXE 2 – PLAN DE PARCOURS

Québec

— 2,5 km
— 5km et 10km



ANNEXE 3 – GROUPE COULEUR BLEU

VAGUE DE DÉPART DU PARCOURS DE MARCHÉ ET DE COURSE

École	Ville	Région	Groupe couleur	Heure départ 10 km	Heure départ 5 km	Heure départ 2,5 km
École Jacques-Cartier Saint-Denys-Garneau	Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	Capitale-Nationale	Bleu	10 h 50	10 h 55	11 h 25
École de la Rose-des-Vents Pavillon St-Pierre	Isle-aux-Coudres	Capitale-Nationale	Bleu		10 h 55	11 h 25
Académie Saint-Louis	Québec	Capitale-Nationale	Bleu		10 h 55	11 h 25
École Jean-de-Brébeuf	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	10 h 50	10 h 55	11 h 25
École Joseph-François-Perrault	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	10 h 50	10 h 55	11 h 25
Centre éducatif Saint-Aubin	Baie-Saint-Paul	Capitale-Nationale	Bleu	10 h 50	10 h 55	11 h 25
École secondaire de Donnacona"	Donnacona	Capitale-Nationale	Bleu		10 h 55	11 h 25
École secondaire de Saint-Marc	Saint-Marc-des-Carières	Capitale-Nationale	Bleu	10 h 50	10 h 55	11 h 25
École de l'Odysée	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	10 h 50	10 h 55	11 h 25
Collège Saint-Charles-Garnier	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	10 h 50	10 h 55	11 h 25
École secondaire La Camaradière	Québec	Capitale-Nationale	Bleu	10 h 50	11 h 00	11 h 25
École secondaire de la Cité	Québec	Capitale-Nationale	Bleu		10 h 55	
École secondaire du Plateau	La Malbaie	Capitale-Nationale	Bleu		11 h 20	
École secondaire Vanier	Québec	Capitale-Nationale	Bleu			
École du Mont-Saint-Anne	Beaupré	Capitale-Nationale	Bleu		10 h 55	

ANNEXE 3 – GROUPE COULEUR ORANGE

VAGUE DE DÉPART DU PARCOURS DE MARCHÉ ET DE COURSE

École	Ville	Région	Groupe couleur	Heure départ 10 km	Heure départ 5 km	Heure départ 2,5 km
École secondaire privée François-Bourrin	Québec	Capitale-Nationale	Orange		11 h 05	11 h 30
École secondaire Louis-Jobin	Saint-Raymond	Capitale-Nationale	Orange	10 h 50	11 h 05	11 h 30
Polyvalente de l'Ancienne-Lorette	Ancienne-Lorette	Capitale-Nationale	Orange	10 h 50	11 h 10	11 h 30
École St-François	Québec	Capitale-Nationale	Orange			11 h 30
École secondaire Mont-Saint-Sacrement	Saint-Gabriel-de-Valcartier	Capitale-Nationale	Orange		11 h 05	
École Sainte-Anne	Daveluyville	Centre-du-Québec	Orange	10 h 50	11 h 05	11 h 30
École Pointe-Lévy	Lévis	Chaudière-Appalaches	Orange	10 h 50	11 h 10	11 h 30
École Marcelle-Mallet	Lévis	Chaudière-Appalaches	Orange	10 h 50	11 h 10	11 h 30
École de la Clé-du-Boisé	Lévis	Chaudière-Appalaches	Orange	10 h 50	11 h 20	11 h 30
École Horizon	Lévis	Chaudière-Appalaches	Orange	10 h 50	11 h 15	11 h 35
Collège de Lévis	Lévis	Chaudière-Appalaches	Orange		11 h 10	
École Beurivage	Saint-Agapit	Chaudière-Appalaches	Orange	10 h 50	11 h 10	
Centre d'éducation des adultes de Montmagny Islet-Nord	Montmagny	Chaudière-Appalaches	Orange		11 h 20	

ANNEXE 3 – GROUPE COULEUR MAUVE

VAGUE DE DÉPART DU PARCOURS DE MARCHÉ ET DE COURSE

École	Ville	Région	Groupe couleur	Heure départ 10 km	Heure départ 5 km	Heure départ 2,5 km
École secondaire les Etchemins	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 50	11 h 00	11 h 25
École secondaire Aubier	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 50	11 h 00	11 h 25
École secondaire Guillaume-Couture	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve		11 h 00	11 h 30
École secondaire Pamphile-Le May	Sainte-Croix	Chaudière-Appalaches	Mauve		11 h 00	11 h 30
École secondaire de la Rencontre	Saint-Pamphile	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 50	11 h 00	
École secondaire Champagnat Guillaume-Couture	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve		11 h 00	
École secondaire de Saint-Anselme	Saint-Anselme	Chaudière-Appalaches	Mauve		11 h 00	
École secondaire de Saint-Paul	Saint-Paul-de-Montminy	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 50	11 h 00	
École secondaire Bon-Pasteur	L'Islet	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 50	11 h 00	
École secondaire l'Envol	Lévis	Chaudière-Appalaches	Mauve		11 h 05	
École secondaire de Saint-Damien	Saint-Damien-de-Buckland	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 50	11 h 05	
École secondaire de Saint-Charles	Saint-Charles-de-Bellechasse	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 50	11 h 05	
École secondaire Louis-Jacques-Casault	Montmagny	Chaudière-Appalaches	Mauve	10 h 50	11 h 10	

ANNEXE 3 – GROUPE COULEUR ROUGE

VAGUE DE DÉPART DU PARCOURS DE MARCHÉ ET DE COURSE

École	Ville	Région	Groupe couleur	Heure départ 10 km	Heure départ 5 km	Heure départ 2,5 km
Collège François-de-Laval	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 50	11 h 15	11 h 35
École le Sommet	Québec	Capitale-Nationale	Rouge	10 h 50	11 h 20	11 h 35
Polyvalente de Disraeli	Disraeli	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 50	11 h 15	
Polyvalente de Black Lake	Thetford Mines	Chaudière-Appalaches	Rouge	10 h 50	11 h 15	
École Monseigneur-Labrie	Havre-Saint-Pierre	Côte-Nord	Rouge		11 h 15	11 h 35
École secondaire Queen Elizabeth (En)	Sept-Îles	Côte-Nord	Rouge		11 h 15	11 h 35
École secondaire Serge-Bouchard	Baie-Comeau	Côte-Nord	Rouge			11 h 35
École secondaire le Tremplin	Sainte-Genève-de-Batiscan	Mauricie	Rouge	10 h 50	11 h 15	11 h 35
École secondaire Val-Mauricie	Shawinigan	Mauricie	Rouge	10 h 50	11 h 15	11 h 35
École secondaire des Chutes	Shawinigan	Mauricie	Rouge	10 h 50	11 h 15	
Polyvalente de Normandin	Normandin	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge	10 h 50	11 h 15	11 h 35
École secondaire de l'Odysée	Chicoutimi	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge	10 h 50	11 h 20	11 h 35
École Curé-Hébert	Hébertville	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge		11 h 20	11 h 35
École secondaire Charles-Gravel	Saguenay	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge		11 h 20	11 h 35
École secondaire des Bâtisseurs	Saguenay	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge		11 h 20	11 h 35
École Jean-Gauthier	Alma	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge	10 h 50	11 h 20	
École primaire et secondaire Fréchette	L'Anse-Saint-Jean	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge	10 h 50	11 h 20	
École secondaire Camille-Lavoie	Alma	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge		11 h 20	
École secondaire des Grandes-Marées	Saguenay	Saguenay--Lac-Saint-Jean	Rouge		11 h 20	