

FILLACTIVE



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

**À CHACUNE SON TERRAIN DE JEU :
UN BALADO POUR LES PARENTS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTES!**

Plusieurs personnalités publiques prennent part à la discussion.

Montréal, le 25 avril 2023 – Fillactive a réuni des expert.e.s, des sportif.ve.s et des personnalités publiques pour discuter de la pratique d'activité physique des adolescentes. Être active régulièrement est un outil formidable et reconnu pour prévenir l'anxiété et gérer le stress. Fillactive souhaite soutenir les parents afin qu'ils soient en mesure d'accompagner leurs adolescentes vers une pratique sportive saine.

Quelles conditions devrions-nous mettre en place pour que l'activité physique permette aux filles de s'épanouir, de vivre de beaux moments et d'avoir le goût de persévérer? À travers cinq épisodes de balado, Fillactive offre des trucs concrets aux parents de filles de tous les âges. De la gestion de l'horaire au stress de performance, en passant par l'approche intuitive du mouvement et par les aspects sociaux de la pratique sportive, nos invité.e.s livrent leurs réflexions et leurs connaissances à l'animatrice Émilie Duquette et à Geneviève Leduc, Ph. D. spécialiste de l'activité physique des enfants et des adolescentes chez Fillactive.

Cette série de balados est réalisée dans le cadre du *Programme Bien-être Fillactive, propulsé par Beneva*.

À chacune son terrain de jeu : 5 épisodes

Qui a le temps d'être active? Comment faire pour que l'activité physique et le sport ne génèrent plus de stress dans les familles? Intervenantes : Sylvie Bernier (championne olympique et conférencière), Geneviève O'Gleman (nutritionniste et auteure) et Lysianne Vallée (technicienne en loisir).

Le sport, ça stresse ou ça fait du bien? Mieux comprendre et accompagner notre enfant à travers son parcours de jeune athlète. Intervenant.e.s : Dominick Gauthier (olympien et parent), Chloé Dufour-Lapointe (olympienne) et Amélie Soulard (préparatrice mentale et psychologue).

Développer le plaisir d'être active dès la petite enfance. Comment favoriser le développement des habiletés motrices de base en jeune âge et les conséquences des stéréotypes de genre sur le développement des habiletés des filles? Intervenantes : Édith Cochrane (animatrice et comédienne), Mariève Blanchet (professeure et chercheure) et Nancy Forest (conseillère en pédagogie, AQCPE).

L'approche intuitive du mouvement, qu'est-ce que c'est? Parallèle avec l'alimentation intuitive, l'image corporelle des adolescentes et les dangers des messages toxiques autour de l'activité physique. Intervenantes : Karine Paiement (nutritionniste et doctorante), Karah Stanworth-Belleville (cheffe de projets, ÉquiLibre) et Chloé Rochette (fondatrice Happy Fitness).

Qu'est-ce qui motive les adolescentes à être actives? L'activité physique comme moyen pour entrer en relation avec les autres, apprendre à se connaître et à respecter son corps et ses limites. Intervenant.e.s : Isabelle Doré (professeure et chercheure), Simon Brinck Boucher (enseignant en éducation physique et à la santé) et Joëlle Bourdeau (chorégraphe de la troupe de danse Clique).

Pour écouter les balados : www.fillactive.ca/balado

« Tous les parents souhaitent que leur fille se développe sainement, qu'elle soit bien dans sa peau et qu'elle ait confiance en elle et ils savent généralement que l'activité physique facilite l'atteinte de ces objectifs. Mais c'est normal pour eux de se sentir découragés ou impuissants devant une adolescente qui abandonne son sport ou qui n'a jamais aimé être active. Intégrer de l'activité physique dans la vie d'une adolescente qui semble détester ça, c'est tout un contrat! C'est la raison pour laquelle il faut prendre le temps de réfléchir à ce qui se passe dans le corps et dans la tête des filles, dès la petite enfance, et qui les amène à persévérer ou à abandonner. C'est ce qu'on fait à travers ce balado », affirme Geneviève Leduc, Ph. D., conseillère principale aux programmes chez Fillactive.

« En 2022, Beneva a choisi la prévention de l'anxiété comme orientation qui guide son action sociale et philanthropique. Cet engagement nous permet de collaborer avec des partenaires, comme Fillactive, qui partagent nos valeurs. Nous sommes ravis de présenter le Balado offert dans le cadre du *Programme Bien-être Fillactive, propulsé par Beneva*. Cet ajout au programme permettra aux parents d'accéder à des ressources pour accompagner les adolescentes en matière de bien-être et d'activité physique », souligne Martin Robert, vice-président exécutif et leader, Talent, culture et communication chez Beneva.

À propos de Fillactive

Fillactive est un organisme de bienfaisance basé au Québec dont la mission est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie, en les invitant à pratiquer le sport et l'activité physique autrement. Elle déploie son offre de services sous forme d'activité parascolaire dans 300 écoles secondaires au Québec et rejoint annuellement plus de 9 000 adolescentes âgées de 12 à 17 ans. Fillactive a eu un impact positif auprès de plus de 220 000 filles depuis sa fondation en 2007. Pour en savoir plus, visitez fillactive.ca.

À propos de Beneva

Née du regroupement de La Capitale et de SSQ Assurance, Beneva est la plus grande mutuelle d'assurance au Canada avec plus de 3,5 millions de membres et de clients. Elle compte sur plus de 5 000 employés dévoués : des gens qui protègent des gens. Son approche humaine s'ancre dans les valeurs mutualistes partagées par ses employés. Avec un actif de 26,8 milliards de dollars, Beneva se révèle un acteur clé parmi les grands de l'industrie de l'assurance et des services financiers au Canada. Son siège social est à Québec. Pour plus d'information, rendez-vous sur beneva.ca.

Les titulaires de contrats des assureurs du Groupe Beneva inc. sont membres de SSQ Mutuelle et de La Capitale mutuelle de l'administration publique.

Source : www.fillactive.ca/balados

Renseignements : Chantale Baar
Communications Chantale Baar
(514) 992-6463 / cbaar@communicationcb.ca