

FILLACTIVE



COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion immédiate

LE BALADO À CHACUNE SON TERRAIN DE JEU :

Discussions avec plusieurs personnalités publiques dont Loounie, Dre Stéphanie Léonard et Jessica Barker sur le quotidien des ados et la place de l'activité physique dans leur vie!

Montréal, le 26 juin 2024 – À la suite du succès de la première saison de son balado « À chacune son terrain de jeu », Fillactive est heureuse d'annoncer la sortie de la 2^e saison de ce balado pour les parents d'ados! Des adolescentes, des personnalités publiques, des expertes et des parents se sont réuni-es pour parler du quotidien des adolescentes qui peut parfois être stressant et rempli de barrières à la pratique d'activités physiques!

À travers quatre thématiques, Fillactive offre des trucs concrets aux parents d'adolescentes. Du plein air aux médias sociaux, en passant par la puberté et l'inclusion, nos invitées livrent leurs réflexions et leurs connaissances à l'animatrice Tatiana Polevoy et à Geneviève Leduc, Ph. D., experte de l'activité physique 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 : 4 épisodes

Le plein air : explorer ce terrain de jeu

Le plein air a la cote! Comment faire pour que nos ados bénéficient de tous les bienfaits de la nature? C'est parfois plus facile à dire qu'à faire! Invitées : Dre Claudel Pétrin-Desrosiers (médecin, présidente de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement), Emmanuelle Soucy et Élisabeth Beaudoin (coordonnatrices, Chèvres de montagne), Élise Hofer (directrice, communication et marketing, Fillactive).

Inclusion : faisons la passe à toutes les filles!

L'activité physique présente tellement de bienfaits! Alors que certaines personnes ne se sentent pas les bienvenues dans le monde du sport, discutons d'inclusion pour que tous-tes en bénéficient pleinement! Invitées : Loounie (créatrice culinaire et communicatrice), Jamillah Jean (présidente et fondatrice, Hike MTL), Sylvie Béliveau (directrice, équité des genres en sport, Égale Action).

Quand la puberté change le plan de match

Les filles sont trois fois plus nombreuses que les garçons à abandonner le sport dès la puberté. On parle avec des expertes, mais aussi avec des ados, pour comprendre comment les

menstruations, les seins et tout le reste peuvent être un frein à la pratique d'activités physiques. Mais surtout, on partage des trucs pour aider nos ados à persévérer! Invitées : Dre Caroline Ouellette (médecin), Lara Emond (fondatrice, Iris + Arlo), Alicia et Julia (participantes Fillactive au Collège Saint-Bernard).

Comprendre les règles du jeu des médias sociaux

Les médias sociaux sont omniprésents dans la vie des adolescentes. Impossible de s'en débarrasser, mieux vaut apprendre à les apprivoiser! Sources de comparaison ou de motivation, comment accompagner nos jeunes pour qu'elles naviguent en toute sécurité dans cet univers qui peut présenter autant de risques que d'avantages? Invitées : Dre Stéphanie Léonard (psychologue et fondatrice, Bien Avec Mon Corps), Emmanuelle Parent (cofondatrice et directrice générale, Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne), Jessica Barker (animatrice et comédienne).

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 et experte de l'activité physique des adolescentes chez Fillactive.

« Quand Beneva a choisi la prévention de l'anxiété comme orientation philanthropique, notre souhait était de collaborer avec des partenaires de premier plan, comme Fillactive, qui partagent nos valeurs pour le mieux-être de la communauté. Nous sommes très heureux 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 bien accompagner leurs adolescentes dans cette période de leur vie », souligne Martin Robert, vice-président exécutif et leader, Talent, culture et communication chez Beneva.

À propos de Fillactive

Fillactive est l'organisme expert de la question de l'activité physique chez les filles et a pour mission d'amener les adolescentes à être actives pour la vie. Son programme-phare vise à développer des équipes multisports non compétitives dans les écoles secondaires du Québec. L'organisme rejoint annuellement 10 000 adolescentes dans 300 écoles secondaires et 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 5 500 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 25,2 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.

Source : www.fillactive.ca/balado

Renseignements : Élise Hofer
Directrice, communication et marketing, Fillactive
elise.hofer@fillactive.ca

Renseignements : media@beneva.ca
1 866 332-3806