



DÉFI MÈRE / FILLACTIVE

présenté par



Sun Life

GUIDE DE LA PARTICIPANTE

Vous trouverez dans ce guide les informations relatives à la 5^e édition du Défi Mère/Fillactive présenté par la Sun Life. Prenez le temps de le lire attentivement afin de découvrir tout ce qui vous attend.

QUAND

DU 20 JUIN AU 12 AOÛT :
8 semaines de préparation et de plaisir!

LES 13 ET 14 AOÛT :
Fin de semaine du Défi à distance ou en présentiel.

QUOI

Le Défi Mère/Fillactive consiste à courir, à marcher ou à rouler un total de 20, 30, 40 km ou plus en équipe, en deux jours.

OÙ

Prenez part au Défi à distance, de chez vous ou de vos vacances, ou encore en présentiel à Québec le samedi 13 août ou à Montréal le dimanche 14 août.

Pour être des nôtres en présentiel à Québec ou à Montréal, inscrivez-vous [ICI](#).

COMMENT

Vous pouvez réaliser le défi à votre guise, c'est-à-dire que tous les membres de votre équipe peuvent parcourir le total de la distance choisie ou plutôt segmenter la distance et se partager les segments*. Vous pouvez également décider de le faire de la même manière (soit en marchant, en roulant ou en courant) ou de façon différente.

* Il n'y a pas de système d'enregistrement de vos kilomètres. L'important, c'est d'attribuer à chacune des membres de votre équipe une distance à parcourir qui lui convient pour arriver au total de kilomètres que vous avez choisi de parcourir en équipe, en deux jours.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT DE 8 SEMAINES

DU LUNDI 20 JUIN
AU VENDREDI 12 AOÛT 2022

Que vous ayez choisi de courir, marcher ou rouler, nous vous encourageons à suivre le programme d'entraînement de 8 semaines préparé pour chacune des activités.

Nous sommes privilégiées de pouvoir compter sur le soutien de [La Clinique Du Coureur](#) et d'Isabelle Gagnon, kinésologue, pour la conception de ces programmes!



COUREUSES :

DÉBUTANT

(pour celles qui prévoient courir 5 km par jour au maximum lors du Défi).

**INTERMÉDIAIRE/
AVANCÉ**

(pour celles qui prévoient courir plus de 5 km par jour lors du Défi).



MARCHEUSES :

**POUR TOUS
LES NIVEAUX**



CYCLISTES :

**POUR TOUS
LES NIVEAUX**

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT OFFERTES PAR CARDIO PLEIN AIR



Notre partenaire **Cardio Plein Air** vous offre des séances d'entraînement de qualité gratuites pendant les 8 semaines de préparation à l'événement. Il y a 3 façons différentes d'y participer : en présentiel dans un parc, à distance en visioconférence ou sous forme de balado. Consultez le site Web du Défi pour plus de détails sous l'onglet [4-Séances d'entraînement Cardio F.I.T. avec Cardio Plein Air](#).

ACCOMPAGNEMENT GRATUIT ET À VOTRE PORTÉE



Une kinésologue et une nutritionniste sont là pour répondre à vos questions de façon confidentielle par courriel tout au long de l'aventure. N'hésitez pas à leur écrire!

Valentina Gancia-Godoy, nutritionniste :
nutrition@fillactive.ca

Alexandra Houle, kinésologue :
kin@fillactive.ca

DÉFI HEBDOMADAIRE

Tout au long des huit semaines d'entraînement, ne manquez pas de relever le défi ludique qui vous sera proposé sous la forme d'une capsule vidéo via le [groupe Facebook privé](#) du Défi.

FIN DE SEMAINE DU DÉFI

SAMEDI ET DIMANCHE
13-14 AOÛT 2022



NOUVEAUTÉ!

Cette année, nous organisons un événement en présentiel à Québec et à Montréal! Soyez des nôtres! Pour plus d'informations, cliquez [ICI](#).

Restez connectées au [groupe Facebook privé](#) du Défi afin de profiter des autres surprises prévues à l'horaire tout au long de la fin de semaine telles que :

- Des concours et des tirages pour gagner de merveilleux prix.
- Des témoignages inspirants.
- Des trucs et astuces de spécialistes pour bien vous préparer et vous sentir bien.
- Des encouragements motivants des autres participantes et d'invitées spéciales.
- Une vidéo souvenir pour se remémorer cette grande aventure entre mères et filles!

CHANDAIL DE L'ÉVÉNEMENT

Ayant connu un vif succès l'an passé, nous répétons l'expérience cette année avec un tout nouveau visuel grâce à la collaboration de la talentueuse artiste [Florence Rivest](#). Le chandail est disponible au coût de 20 \$ plus taxes et frais de livraison. Il est de couleur lavande. Il est 100 % polyester, mais a une sensation de coton au toucher : le parfait mélange pour être confortable tout en bougeant!

Cliquez [ICI](#) pour le voir et vous le procurer! Pour chaque achat, 4 \$ sera remis à Fillactive.



ON VEUT VOUS VOIR!

Vous avez réussi votre entraînement haut la main? Un peu plus de difficulté à vous entraîner aujourd'hui? Vous avez relevé le défi hebdomadaire? Partagez toutes vos expériences, bonnes ou moins bonnes, dans le [groupe Facebook privé](#) du Défi. Si vous n'avez pas de compte Facebook, faites parvenir vos photos et vos vidéos à defi@fillactive.ca. Une vidéo souvenir sera produite à partir de tous ces merveilleux moments. Quelle belle façon de se remémorer cette grande aventure entre mères et filles!



CONCOURS

Courez la chance de gagner
2 billets d'avion



COLLECTE DE FONDS

L'inscription au Défi Mère/Fillactive est gratuite. Toutefois, nous encourageons les équipes qui le souhaitent à entreprendre une collecte de fonds au profit de Fillactive, un organisme de bienfaisance dont la mission est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie. L'objectif de cette collecte est de 400 000 \$. Vous trouverez une boîte à outils pour vous aider dans votre collecte de fonds sur le site Web du Défi dans l'onglet [Informations](#).

Les équipes qui ont choisi de ne pas faire de collecte de fonds peuvent changer d'idée en tout temps. Rendez-vous sur la page de votre profil et ajoutez un objectif de collecte de fonds.

Concours Air Canada :

Pour chaque tranche de 100 \$ amassés via une collecte de fonds au Défi Mère/Fillactive, vous obtenez une chance supplémentaire de gagner une paire de billets d'avion d'une valeur de 6 200 \$ pour la destination Air Canada de votre choix. Tous les détails [ICI](#).



LEADERS

Fillactive remercie sa cohorte de leaders composée de 39 femmes d'affaires influentes qui se mobilisent pour faire une différence dans la vie des adolescentes et les encourager à être actives pour la vie.



Christine Babkine
BRP

Julie Bédard
Medicart

Naomi Bilodeau
Banque Nationale Marchés
Financiers

Karinne Bouchard
Alimentation Couche-Tard

Magalie Boutin
Office national du film du
Canada

Patricia Châteauneuf
CBC/Radio-Canada
Solutions Média



Marie-Huguette Cormier
Mouvement Desjardins

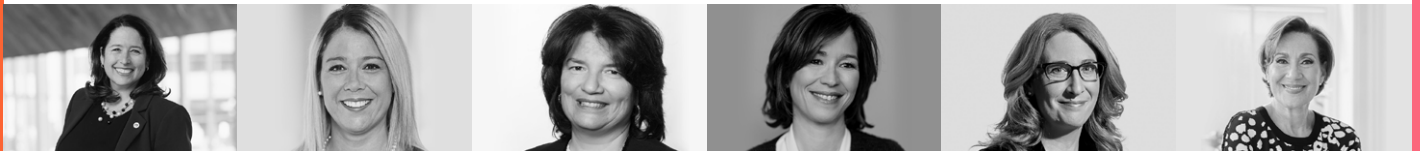
Marline Côté
Événements Harricana

Viviane Croux
Services bancaires
commerciaux TD

Flavia D'Orazio
Média Experts

Danielle Danault
Cardio Plein Air

Sigrid Ellefsen
TELUS



Isabelle Foisy
Point Cardinal Inc.

Geneviève Fournier
Hydro-Québec

Marie-Josée Fournier
Québecor Expertise Média

Marie-Josée Gagnon
Casacom

Mélissa Gilbert
Beneva

Danièle Henkel
Henkel Média



Isabelle Laprise
Jarislowsky,
Fraser Limitée

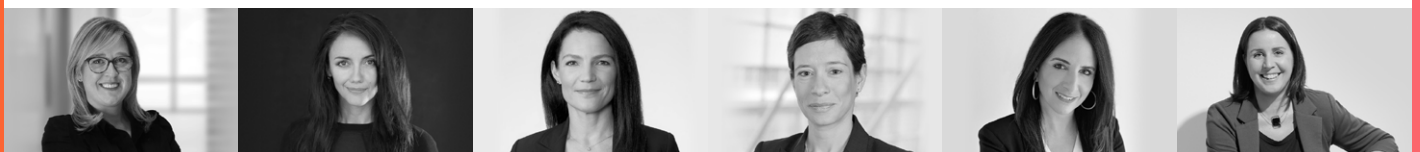
Christine Lavoie
Deloitte

Lucie Lazar
Saputo

Marie-Christine Lemerise
SuccessFinder

Valérie Lemieux
HSBC Canada

Cynthia Lemme
BMO



Mélanie Lussier
Lowe's Canada

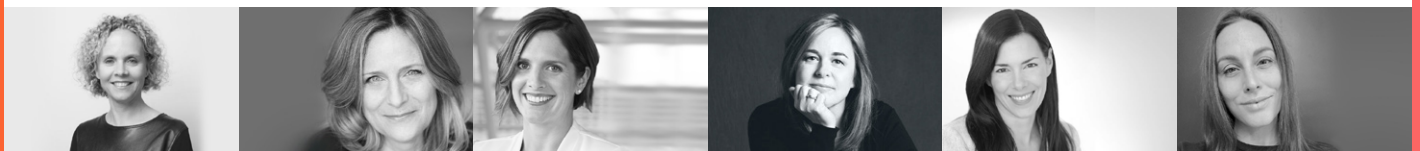
Isabelle Marquis
L'effet A

Annie Marsolais
BDC

Michèle Meier
Musée des beaux-arts de
Montréal

Sherine Morsi
RBC Banque Royale

Mélanie Nadeau
Port de Montréal



Julie Pomerleau
Nespresso Canada

Christine Potvin
Sun Life

Élise Proulx
Ivanhoé Cambridge

Valérie Sapin
Énergir

Mylène Savoie

Stephanie Stipac
Oakley



Kimrang Te
EY

Isabelle Verreault
Hill+Knowlton Stratégies

Mariama Zhouri
HammerSmith
Services-Conseils

PARTENAIRES

MERCI À TOUS NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES!

PRÉSENTATEUR OFFICIEL



PARTENAIRES ARGENT



PARTENAIRES BRONZE





Bon Défi Mère/Fillactive!

**Chaque équipe mère-fille.s est
une source d'inspiration vers
l'adoption d'un mode de vie
sain.**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter notre **Foire aux questions** ou à communiquer avec l'équipe Fillactive à defi@fillactive.ca.

L'équipe Fillactive