



LES PARCOURS FILLACTIVE

Les Parcours Fillactive, c'est une activité lors de laquelle vos participantes imaginent un trajet qu'elles vont ensuite parcourir à la marche ou à la course pour créer l'œuvre de leur choix à l'aide d'une carte imprimée ou d'une application GPS sur un appareil électronique. Il s'agit d'une belle occasion de réunir un maximum de filles pour leur faire vivre l'expérience Fillactive, les encourager à s'inscrire et à s'activer dans votre équipe, toute l'année !

QUAND? Du 4 au 15 novembre 2024, choisissez la journée et l'heure qui vous conviennent le mieux. Prévoyez de 45 à 90 minutes.

OÙ? L'événement se déroule à l'extérieur, où vous voulez : dans la cour d'école, dans un parc à proximité, sur le terrain de football, à travers les rues du quartier, etc.

POUR QUI? Pour toutes les filles inscrites à Fillactive, mais aussi pour toutes les autres qui aimeraient y participer avec vous... Lancez les invitations !

COMMENT? À partir d'une carte imprimée ou d'une application de traçage de parcours gratuite téléchargée sur un appareil électronique (tablette), les filles parcourent leur trajet et créent leur oeuvre en équipe !

PARCOURS

Référez-vous au répertoire des parcours pour vous inspirer. Encouragez les filles à laisser aller leur imagination et à créer une œuvre de leur choix. Elles peuvent écrire un mot, tracer un dessin ou même un paysage. Vous pouvez aussi écrire une phrase ou réaliser une œuvre collective. Les possibilités sont infinies !



Consultez le répertoire des parcours.



CARTE IMPRIMÉE

Vous pouvez participer au Parcours Fillactive sans utiliser la technologie! Pour ce faire, imprimez d'abord des cartes du quartier ou du parc où vous souhaitez organiser cette activité. Invitez les filles à faire un tracé de ce qu'elles souhaitent écrire ou dessiner en utilisant des points de repère sur la carte (sentier ou structure dans le parc, nom de rue, etc.). Ensuite, réalisez vos trajets à la marche ou à la course en suivant votre plan.

APPLICATION DE TRAÇAGE

Nous vous recommandons d'utiliser une application pour créer vos parcours et les enregistrer. Les informations chiffrées qui sont disponibles via l'application (distance, vitesse, etc.) ne sont pas utiles pour cette activité et nous vous suggérons même de ne pas les utiliser. Fillactive propose des événements festifs pour amener les filles à s'activer régulièrement, sans compétition!

Suggestions d'application

Les applications ci-dessous sont gratuites et disponibles en français.

Strava:

Compatible avec tous les appareils iPhone et Android ainsi qu'avec Apple Watch.

Runkeeper:

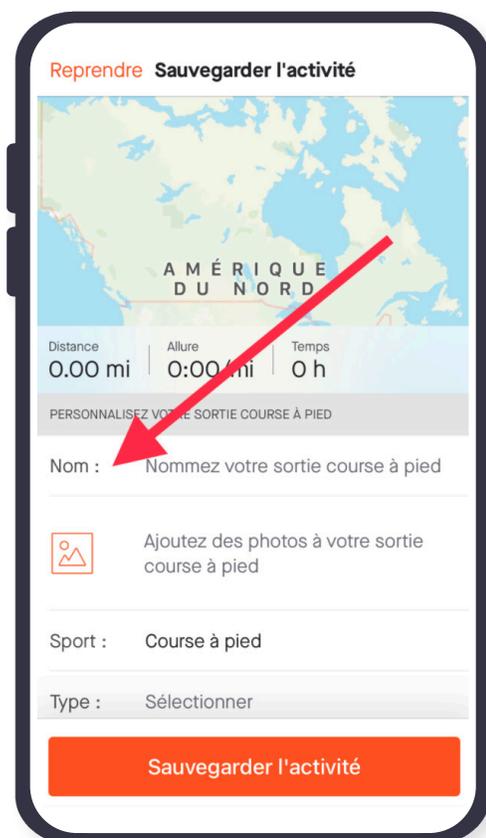
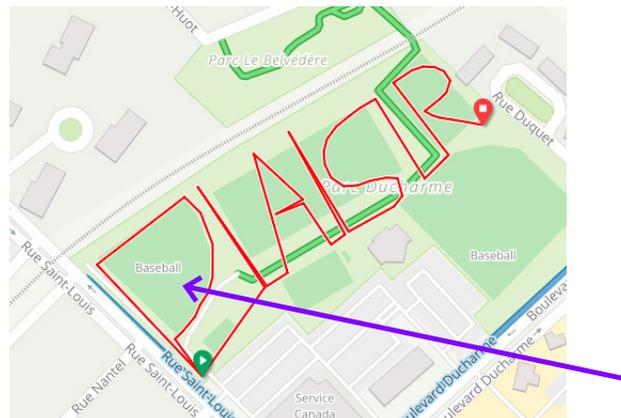
Compatible avec tous les appareils iPhone et Android.

Trucs et astuces

- Avant l'événement, imprimez les cartes ou téléchargez l'application et créez un compte d'utilisateur (nom de l'école, par exemple) que vous partagerez à toutes les participantes.
- Si vous utilisez une application de traçage, demandez aux participantes de la télécharger avant l'événement. Communiquez-leur le nom d'utilisateur et le mot de passe choisis. De cette façon, vous vous assurez de pouvoir rassembler tous les parcours au même endroit et vos participantes n'auront pas besoin de se créer un compte.
- Il n'est pas nécessaire d'être connecté à Internet ou à un réseau cellulaire pour utiliser les applications. Il vous suffit d'autoriser le partage de position.
- Pour des raisons de sécurité, déterminez un quadrilatère de rues ou un secteur de parc à l'intérieur duquel les filles doivent rester. Assurez-vous que ce périmètre soit assez vaste. Au minimum, le site doit être grand comme un demi-terrain de soccer. Sinon, l'application GPS pourrait mal capter le signal et vos tracés pourraient être déformés ou incomplets.
- Identifiez des repères déjà existants pour faciliter le tracé de vos parcours. Par exemple, un terrain de baseball vous permettra de tracer un arc de cercle presque parfait! Si vous tenez l'activité dans un grand espace dégagé comme dans un parc ou un terrain de football, vous pourriez mettre des objets à la disposition des participantes qu'elles pourront disposer stratégiquement comme repères pour tracer leurs lignes (cônes, fanions, marqueurs, ballons, etc.).



- Avant de se lancer dans le tracé du parcours, laissez du temps aux participantes pour l'inventer. Par exemple, elles pourraient le dessiner à main levée sur une carte imprimée, dans une application GPS ou sur [MyMaps](#) avant de commencer. Au moment de marcher ou de courir le long de ce tracé pré-déterminé, elles verront leur œuvre apparaître en temps réel dans l'application.
- Si vous utilisez une application de traçage, demandez à vos participantes d'écrire leur nom d'équipe comme nom pour pouvoir associer les parcours à ses créatrices.





- Vous pouvez faire plusieurs tracés dans un même périmètre et les assembler ensuite via des captures d'écran pour former un mot ou une image plus complexe.
- Afin de motiver vos équipes d'artistes, proposez-leur des thèmes. Voici quelques idées : le plein air, les sports, la musique, les animaux, etc.
- Vous avez envie d'ajouter des éléments créatifs à votre œuvre avant de nous la partager? Laissez-vous aller!





HORAIRE TYPE DE L'ÉVÉNEMENT

Nous vous proposons un horaire, à vous de l'ajuster à votre guise.

DURÉE	QUOI
10 minutes	Présentation de Fillactive Explications du déroulement de l'événement Explications d'utilisation de l'application de traçage Présentation des personnes-ressources présentes pendant l'activité
5 minutes	Déplacement vers le site de l'activité
30 minutes	Création des Parcours Fillactive
15 minutes	Activité d'échanges et de partage (voir les idées plus bas)
5 minutes	Retour en classe ou départ



CLÔTURER VOTRE ÉVÉNEMENT

Chez Fillactive, on sait que les filles sont autant motivées par les relations sociales qui se créent lors de la participation à des activités physiques, sportives et de plein air que par l'activité en soi. Ne passez donc pas à côté de l'occasion de retirer le maximum de cet événement spécial en l'accompagnant d'une conclusion qui permettra aux participantes de discuter, de bâtir des relations avec les autres et d'exprimer ce qu'elles aimeraient vivre en cours d'année avec Fillactive. Alors si le temps vous le permet, voici quelques idées pour conclure l'activité en beauté :

- À leur retour, servez une tisane ou un bouillon chaud à vos participantes !
- Amusez-vous à découvrir les œuvres de toutes les équipes, discutez de votre expérience et constatez que le résultat final est parfois loin du plan initial... !
- Si vous avez une bonne idée de votre programmation Fillactive, c'est le moment d'en révéler les détails pour inciter les filles à participer régulièrement (horaire des entraînements, type d'activités, visites d'ambassadrices, etc.).
- Puisqu'il n'est pas obligatoire d'être officiellement inscrite à Fillactive pour participer à cette activité, le moment peut être tout indiqué pour encourager les filles à s'inscrire en grand nombre en laissant des ordinateurs à leur disposition.
- Faites-vous appel à des leaders d'équipe Fillactive pour vous aider à motiver les filles et à organiser des activités ? Profitez de l'occasion pour décrire le rôle de la leader et pour demander si certaines d'entre elles souhaitent jouer ce rôle important !
- Pourquoi ne pas aussi en profiter pour demander aux filles ce qu'elles ont envie de découvrir ou de réessayer comme activité ou comme sport cette année ? Confectionnez une boîte dans laquelle les participantes pourront y déposer leurs suggestions.



CONNECTÉ·ES!

Consultez régulièrement [le groupe Facebook privé des responsables Fillactive](#) pour y retrouver des trucs et astuces qui vous aideront à organiser votre événement. Une fois que votre événement aura eu lieu, partagez-y les tracés de vos participantes pour inspirer les autres!

Encouragez vos participantes à partager leurs œuvres sur Instagram et à nous identifier [@fillactive_fitspirit](#) #Fillactive.

CONCOURS!

Fillactive proposera un concours créatifs via le [groupe Facebook privé des responsables Fillactive](#). Partagez des photos de votre activité et vous pourriez gagner une bannière Fillactive aux couleurs de cet événement, sur laquelle sera inscrit le nom de toutes vos participantes!

BON ÉVÉNEMENT!