



LES PARCOURS FILLACTIVE

Les Parcours Fillactive sont une activité qui consiste à amener vos participantes à imaginer leur propre trajet à l'aide d'une application GPS de traçage qu'elles vont ensuite parcourir à la marche ou à la course pour créer l'œuvre de leur choix. Une belle occasion de réunir un maximum de filles pour leur faire vivre l'expérience Fillactive et les encourager à s'inscrire et à s'activer dans votre équipe toute l'année!

QUAND? Du 1^{er} au 5 novembre 2021, 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, 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 application de traçage de parcours disponible gratuitement via un téléphone portable, les filles parcourent leur trajet et créent leur œuvre en équipe!

BOÎTE SURPRISE

Toutes les écoles inscrites à Fillactive avant le 13 octobre 2021 recevront une boîte quelques jours avant l'événement. Cette boîte contiendra plusieurs surprises : des aimants, des tuques, des lacets et des sachets de tisane à déguster en fin d'activité alors que les participantes se raconteront leurs aventures et partageront leurs œuvres.

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. Les possibilités sont infinies! Vous pouvez aussi écrire une phrase ou réaliser une œuvre collective. Invitez chaque équipe à tracer une section et rassemblez le tout à la fin!



Consultez le répertoire des parcours.

APPLICATION DE TRAÇAGE

Nous vous recommandons d'utiliser une application pour créer vos parcours et les enregistrer. Toutes les informations chiffrées (distance, vitesse, etc.) ne sont pas nécessaires pour l'événement. Nous vous suggérons donc de ne pas les utiliser. Fillactive propose des événements festifs pour amener les filles à s'activer régulièrement, sans compétition et sans jugement.

Suggestions d'application

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

Strava :

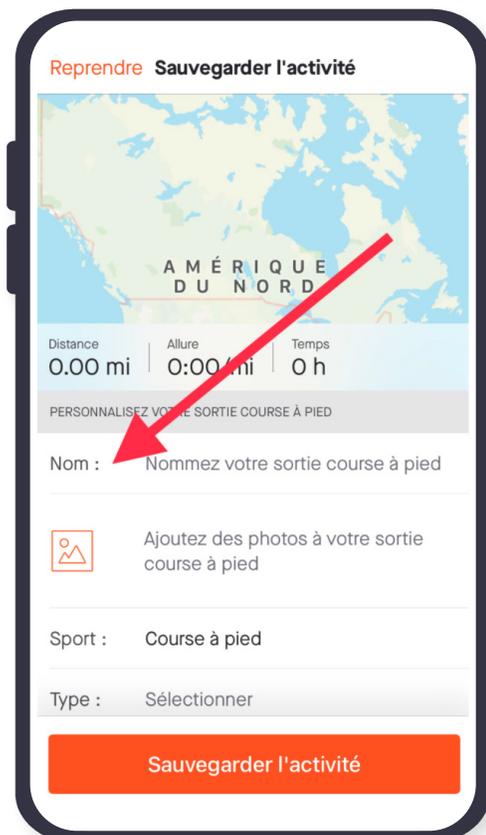
Compatible avec tous les appareils iPhone et Android ainsi qu'avec Apple Watch.

Runkeeper :

Compatible avec tous les appareils iPhone et Android.

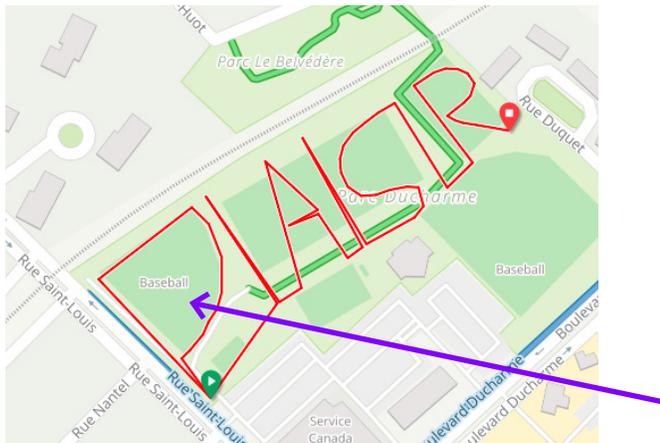
Conseils pratiques pour leur utilisation

- Création d'un compte : avant l'événement, téléchargez l'application et créez un compte d'utilisateur pour tout le groupe que vous partagerez avec les participantes. Communiquez-leur le nom de l'utilisateur (nom de l'école par exemple) et le mot de passe. De cette façon, vous vous assurez de pouvoir collecter tous les parcours au même endroit et vos participantes n'ont 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.
- Lorsque les participantes ont terminé leur parcours, l'application demandera d'inscrire un nom de parcours. Demandez-leur d'inscrire le nom de leur équipe pour pouvoir associer le parcours aux créatrices.



Trucs et astuces

- En fonction de l'endroit où vous vous trouvez et pour des raisons de sécurité, déterminez un quadrilatère de rues ou un secteur de parc à respecter.
- Assurez-vous que le périmètre soit assez vaste. (un site de dimensions minimales équivalentes à un demi-terrain de soccer). Sinon, il est possible que l'application GPS capte mal le signal et que vos tracés soient déformés et/ou incomplets.
- Identifiez des repères et utilisez les installations déjà existantes pour faciliter vos tracés. Par exemple, un terrain de baseball vous permettra de tracer un arc presque parfait!



Si vous tenez l'activité dans un grand espace dégagé comme dans un parc ou un terrain de football, vous pouvez ajouter des objets (cônes, fanions, marqueurs, ballons, etc.) que les participantes pourront utiliser comme repères.

- Laissez du temps aux participantes pour inventer leur tracé. Si souhaité, elles peuvent le dessiner à main levée sur une carte imprimée ou dans les applications GPS ou sur [MyMaps](#) avant de commencer. Lors du parcours, les participantes verront leur oeuvre apparaître en temps réel dans l'application.
- 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 oeuvre 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
15 minutes	Présentation de Fillactive Explications du déroulement de l'événement Explications d'utilisation de l'application de traçage Présentation de personnes-ressources pendant l'activité
5 minutes	Tirage des tuques (fournies dans la boîte)
10 minutes	Déplacement vers le site de l'activité
30 minutes	Création des parcours Fillactive
10 minutes	Activités d'échanges et de partage Dégustation de la boisson chaude (sachets de tisane fournis dans la boîte) Distribution des lacets (fournis dans la boîte)
10 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 à vos participantes une tisane!
- 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 appel à des étudiantes-leaders pour vous aider à motiver les filles et à organiser des activités? Profitez de l'occasion pour décrire le rôle de l'étudiante-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.
- Si ce n'est pas déjà fait, remettez-leur les lacets et/ou les aimants en guise de rappel pour s'inscrire et pour piquer la curiosité des autres filles de l'école qui n'auraient pas participé.
- Pour créer une ambiance chaleureuse, nous avons également créé une liste de chansons que vous pourrez écouter en fin d'activité.

RESTONS CONNECTÉ.E.S!

En octobre, consultez régulièrement [le groupe Facebook privé des responsables Fillactive](#) pour y retrouver des trucs et astuces qui vous aideront à organiser votre événement. Du 1er au 5 novembre, nous y serons particulièrement actives.

Encouragez vos participantes à partager leurs œuvres sur Instagram et à nous identifier [@fillactive_fitspirit](#) #Fillactive. Partagez les tracés de toutes vos participantes via le groupe Facebook.



Fillactive animera 2 dîners-causeries, les 8 et 27 octobre à 11 h 30, sur le groupe [Facebook privé des responsables](#) (aucune inscription requise). Joignez-vous à nous pour poser toutes vos questions à propos de l'événement.

CONCOURS!

Fillactive proposera différents concours créatifs via le groupe [Facebook privé des responsables Fillactive](#). Participez-y!

PLANIFICATION

Consultez l'aide-mémoire pour préparer votre événement, étape par étape.

BON ÉVÉNEMENT!