

FILLACTIVE

OCTOBRE 2024

En vedette ce mois-ci

Vendredi 25 octobre

Formation responsables scolaires - Le portail (30 min)

Visite d'ambassadrice

Planifiez votre séance d'ambassadrice de novembre sur le portail!

3

Semaine du 30 septembre - Soccer

Placer plusieurs cônes en grand carré pour que chaque participante, placée entre 2 cônes, ait son but. Tenter de marquer des buts tout en gardant le sien!
(15 min)



Soccer avec 3-4 ballons par terrain
(20 min)



Défis de jonglerie ou d'équilibre avec un ballon
(10 min)

4

Semaine du 7 octobre - Yoga

Séance de yoga du Fillactive.ca
(30 min)



Les bienfaits de l'activité physique : magique ou scientifique?
(5 min)



Discussion autour de l'anxiété avec le quiz de la Bulle anti-stress!
(10 min)

5

Semaine du 14 octobre - Baseball sans gants ni bâton

Frapper un objet, puis courir autour de 3 buts pour revenir au marbre de départ.

Baseball5
(frappe avec la main)
(25 min)



Kickball
(botté avec le pied)
(20 min)

6

Semaine du 21 octobre - Dans la boîte à souvenirs de... (1 de 2)

Visionner 1 à 3 capsules. Tel que proposé dans le guide d'activité, invitez les participantes à apporter un objet pour la séance 11.
(20 min)



Entraînement vidéo du Fillactive.ca
(25 min)

7

Semaine du 28 octobre - Halloween à l'honneur

Marche ou jogging dans le quartier pour trouver les plus belles décorations
(30 min)



Préparation et dégustation de chaï latte à la citrouille
(15 min)

* Si vous lisez cette programmation annuelle en version imprimée, rendez-vous sur votre portail, dans la Boîte à outils Fillactive de l'onglet « Consulter le guide », pour cliquer sur les outils soulignés.