

PROGRAMMATION ANNUELLE

**Une activité par mois ou 3 activités par semaine?
C'est vous qui décidez!**

Avec Fillactive, vous avez toute la flexibilité nécessaire pour bâtir une programmation parascolaire qui correspond aux caractéristiques de votre milieu, à vos disponibilités et aux préférences de vos participantes.

Fillactive encourage les responsables des écoles partenaires à offrir aux adolescentes des activités variées et stimulantes régulièrement, tout au long de l'année scolaire. À travers ce document, vous trouverez des idées pour bâtir votre programmation. À vous de décider si vous suivez ce modèle à la lettre ou si vous préférez simplement vous en inspirer.



Ce modèle de programmation annuelle met en scène une équipe Fillactive qui se réunit 1 fois par semaine, ce qui équivaut à 35 séances de septembre à juin.

On propose des activités pour meubler **45 minutes** d'action. Peu importe la durée de votre séance, prenez toujours le temps, au début, d'accueillir les filles (jasez et apprenez à les connaître) et, à la fin, de bien clore la séance (on se félicite et on se dit à la prochaine!).



Si vous choisissez de suivre ce modèle de programmation, sachez que le gymnase sera utilisé, mais la plupart des activités conviennent aussi à des lieux moins conventionnels comme le terrain extérieur, ou même les salles de classe, la cage d'escaliers et les parcs!

À vous de jouer! Téléchargez le gabarit de calendrier [en couleur](#) ou [en noir et blanc](#).

Quand : Le midi ou après les cours?

Les midis sont tout aussi populaires que les fins de journée auprès des écoles Fillactive. Pour les filles qui détestent avoir chaud avant de retourner en classe, la fin de la journée peut être préférable. Certaines écoles ont d'ailleurs vu un bond de participation en déplaçant la période dédiée à Fillactive du midi à 16 h, lorsque les options de retour à la maison sont toujours disponibles et sécuritaires. Nous recommandons d'éviter la période avant le début des cours puisque celles qui ne sont pas de grandes sportives n'apprécient généralement pas de devoir se lever plus tôt pour faire de l'activité physique!

FILLACTIVE



Outils en activité physique

Visitez la [page FILLES](#) du Fillactive.ca! Vous y trouverez plein de ressources pour accompagner vos ados à travers une découverte bienveillante de l'activité physique.



Accompagnement personnalisé

Votre [coordo Fillactive](#) est là pour vous soutenir tout au long de l'année. Cette personne pourra vous aider à réserver des visites d'ambassadrices, à inscrire vos participantes, etc.



Ambassadrices Fillactive

Invitez des ambassadrices à votre école pour bonifier votre programmation et découvrir de nouvelles activités! Vous avez droit à 3 visites entre septembre et juin. [Pour réserver une activité avec une ambassadrice.](#)



Une [nutritionniste](#) et une [prof d'éduc](#) sont aussi disponibles pour répondre à toutes vos questions. N'hésitez pas à [les contacter!](#)

Formations 2024-2025

Responsables scolaires Fillactive

Trois formations virtuelles différentes seront présentées à différents moments de l'année. Choisissez celles qui vous intéressent et suivez-les dans l'ordre qui vous convient.

- **Les règles du jeu** (50 minutes) : Incontournable pour les nouvelles écoles et les responsables scolaires qui jouent ce rôle depuis peu. Qu'est-ce que ça veut dire « faire du Fillactive »? Cette formation vous permettra de bien saisir les raisons qui justifient la mise en place d'une équipe multisports non compétitive pour les filles de votre école.
- **L'atelier** (50 minutes) : **Nouveau!** Sous la forme d'un atelier pratique, l'ensemble des responsables scolaires trouveront leur compte pendant cette activité lors de laquelle vous pourrez discuter avec vos pairs et trouver des solutions à des problématiques concrètes.
- **Le portail** (30 minutes): **Nouveau!** Ne manquez pas cet atelier lors duquel toutes les fonctions du portail seront clairement démontrées, comme la réservation de visites d'ambassadrices et l'inscription de participantes.

Leaders d'équipe Fillactive

Les leaders sont des participantes motivées qui vous aident à déployer vos activités Fillactive. En d'autres mots, ce sont vos « capitaines d'équipe »! Inscrivez-les à cette formation spécifiquement préparée pour elles. Elles y rencontreront d'autres leaders de partout au Québec et en sortiront mieux outillées pour vous soutenir!

FILLACTIVE

AOÛT 2024

En vedette ce mois-ci

Inscription à Fillactive

Dès que le [formulaire d'inscription](#) est rempli et signé par la direction, vous recevrez une boîte d'articles aux couleurs de Fillactive qui pourront vous aider à recruter des participantes dans votre équipe!

Création du groupe de responsables Fillactive

Tout membre du personnel de l'école peut être un-e responsable scolaire : enseignant·es, personnel de soutien, technicien·ne en loisir, etc. Ne portez pas ce projet seul·e! [En savoir plus sur les responsables scolaires Fillactive.](#)

Semaine du 5 août

Vacances estivales!

Semaine du 12 août

Vacances estivales!

Semaine du 19 août - Inscription à Fillactive

Pour recevoir votre boîte d'objets aux couleurs de Fillactive le plus rapidement possible!

Semaine du 26 août - Création du groupe de responsables

[En savoir plus sur les responsables scolaires Fillactive.](#)

* 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.

FILLACTIVE

SEPTEMBRE 2024

En vedette ce mois-ci

Inscription à Fillactive

La signature de la direction est requise pour compléter le processus d'inscription. Nous vous enverrons par la suite une boîte d'articles aux couleurs de Fillactive pour aider au recrutement des participantes!

Création du groupe de responsables Fillactive

Tout membre du personnel de l'école peut jouer ce rôle. [En savoir plus sur les responsables scolaires Fillactive.](#)

Semaine du 2 septembre - Recrutement des participantes

Kiosque de renseignements
le midi pour décrire votre année Fillactive



Publications sur vos plateformes
([trousse d'inscription 2024-2025](#) et [logos Fillactive](#))

Semaine du 9 septembre - Recrutement des participantes



Vidéo **Fillactive, c'est quoi?** présentée à
un maximum de filles à l'auditorium
(10 min)



Table d'inscription sur place
via le [portail](#)
(20 min)

1

Semaine du 16 septembre - Activité brise-glace

En équipe de 4, 5 ou 6, les participantes cherchent les objets et les lieux que vous aurez inscrits sur une liste. Excellente façon d'explorer les lieux et de tisser des liens!
(25 min)

2

Semaine du 23 septembre - Vidéo d'entraînement



[Entraînement vidéo](#) du Fillactive.ca
(20 min)



Présentation du
[programme de leaders Fillactive](#)
(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.

FILLACTIVE

OCTOBRE 2024

En vedette ce mois-ci

Vendredi 25 octobre

Formation responsables scolaires - Le portail (12 h à 12 h 30)

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 chai 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.

FILLACTIVE

NOVEMBRE 2024

En vedette ce mois-ci

- Mardi 19 novembre** Formation responsables scolaires - Les règles du jeu (12 h à 12 h 50)
- Mardi 26 novembre** Formation leaders d'équipe (11 h 45 à 13 h)
- Jeudi 28 novembre** Formation responsables scolaires - Le portail (12 h à 12 h 30)

8

Semaine du 4 novembre - Les Parcours (1 de 2)

À l'aide d'une carte imprimée, dessiner des tracés dans les rues du quartier ou sur le terrain de l'école en préparation des parcours à réaliser la semaine prochaine!

Guide Les Parcours Fillactive

(45 min)

9

Semaine du 11 novembre - Les Parcours (2 de 2)

Réaliser les parcours tracés, à la vitesse de son choix, puis les agrémenter d'éléments qui en feront des œuvres à publier sur le groupe Facebook des responsables.

(45 min)

10

Semaine du 18 novembre - Visite d'ambassadrice (1 de 3)

Découvrir une nouvelle activité avec une ambassadrice Fillactive
(45 min)



Inviter les filles non inscrites et prévoir une table d'inscription!

11

Semaine du 25 novembre - Dans la boîte à souvenirs de... (2 de 2)

En suivi aux capsules visionnées à la séance 6, les filles présentent leur objet.
Voir le guide d'activité.
(30 min)



Défis de manipulation de cerceau : autour de la taille, sauter à travers, etc.
(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.

FILLACTIVE

DÉCEMBRE 2024

En vedette ce mois-ci

Jeudi 5 décembre

Formation responsables scolaires - L'atelier (12 h à 12 h 50)

12

Semaine du 2 décembre - Corde à sauter synchronisée

En équipe de 2, 3, 4 ou 5, créer une chorégraphie de sauts à 1 pied, croisés, etc., avec ou sans musique. Présenter les créations de celles qui le désirent (seulement!).
(45 min)

13

Semaine du 9 décembre - Marche en lumière

Marche à la pénombre avec des lampes frontales ou de poche
(30 min)



Entraînement express amusant avec des bâtons lumineux
(15 min)

14

Semaine du 16 décembre - Grignotines et mimes

 Préparation de pizza-sapin, de collation ou de limonade festive
(30 min)



En équipe de 4, 5 ou 6, désigner 1 personne à la fois pour faire deviner un mot relié au temps des Fêtes (sapin, neige, glissade, etc.) en le mimant au reste de l'équipe. La personne qui devine doit mimer à son tour et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les mots de la liste fournie soient trouvés.
(15 min)

Semaine du 23 décembre

Bon temps des Fêtes!

Semaine du 30 décembre

Bon temps des Fêtes!

* 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.

FILLACTIVE

JANVIER 2025

En vedette ce mois-ci

Jeudi 16 janvier	Formation responsables scolaires - <u>Les règles du jeu</u> (12 h à 12 h 50)
Vendredi 24 janvier	Formation responsables scolaires - <u>L'atelier</u> (12 h à 12 h 50)
Mercredi 29 janvier	<u>Formation leaders d'équipe</u> (11 h 45 à 13 h)
Vendredi 31 janvier	Formation responsables scolaires - <u>Le portail</u> (12 h à 12 h 30)
Vendredi 31 janvier	Date limite inscription écoles partenaires

Semaine du 6 janvier - Recrutement des participantes

Vidéo Paroles de filles sur la période du dîner à l'auditorium
(20 min)



Table d'inscription sur place via le portail
(25 min)

Planification des prochains mois avec vos participantes
(25 min)

15

Semaine du 13 janvier - Raquettes

Exploration des sentiers près de l'école, dessin de formes au sol en tapant la neige et courses à relais. Pas de raquettes? Des bottes feront l'affaire!
(45 min)

16

Semaine du 20 janvier - Entraînement en salle

Moment entre filles dans ce lieu très intimidant pour certaines. Essayer les appareils sur fond de musique festive. Au besoin, demander à la personne responsable de la salle de muscu d'être présente pour répondre aux questions et veiller à la sécurité.
(45 min)

17

Semaine du 27 janvier - Prise 2 sur neige

Répéter n'importe quelle activité faite jusqu'ici, dans la neige (p. ex. : kickball)
(35 min)



Dégustation de boisson chaude au retour à l'intérieur
(10 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.

FILLACTIVE

FÉVRIER 2025

En vedette ce mois-ci

Mercredi 12 février	Formation responsables scolaires - <u>Les règles du jeu</u> (12 h à 12 h 50)
Mercredi 19 février	Formation responsables scolaires - <u>L'atelier</u> (12 h à 12 h 50)
Judi 20 février	<u>Formation leaders d'équipe</u> (11 h 45 à 13 h)
Judi 27 février	Formation responsables scolaires - <u>Le portail</u> (12 h à 12 h 30)
Vendredi 28 février	Date limite <u>inscription participantes</u> + <u>commande t-shirts</u>
Célébrations Fillactive	Inscription aux événements festifs de fin d'année sur le portail

18

Semaine du 3 février - Badminton festif

Course à relais
(15 min)



Le plus d'échanges
possible sans filet
(15 min)



Parties avec filet
(15 min)

*Remplacer les volants par des ballons de fête pour frapper aussi fort que possible. Déroulement garanti! Prévoir 1 ballon pour 2 personnes.

19

Semaine du 10 février - Ballon sur glace

Enfiler bottes et casques pour faire des déplacements et des manipulations de base avec le ballon sur une surface glacée (p.25-34 pour des idées).
(45 min)

20

Semaine du 17 février - Visite d'ambassadrice (2 de 3)

Inviter une ambassadrice pour découvrir une nouvelle activité!
(45 min)

21

Semaine du 24 février - Patinage

Initiation à la glisse sur glace avec patins
(45 min)

*Certaines patinoires offrent le service de prêt de patins et de casques. Informez-vous auprès de votre coordo au besoin!

* 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.

FILLACTIVE

MARS 2025

En vedette ce mois-ci

- Vendredi 28 mars** Formation responsables scolaires - Le portail (12 h à 12 h 30)
- Visite d'ambassadrice** Planification de votre séance d'ambassadrice d'avril sur le portail!
- Célébrations Fillactive** Inscription aux événements festifs de fin d'année sur le portail

Semaine du 3 mars - Semaine de relâche

On vous souhaite une belle semaine!

22

Semaine du 10 mars - Marche et course (1 de 8)

Circuit cheville
(15 min)



Semaine 1 programmes de marche et de course
(30 min)

*Au cours des semaines suivantes, les filles peuvent continuer le programme choisi à la maison ou lors des séances Fillactive. **Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi un programme pour participer à la Célébration.** Si les participantes n'apprécient pas courir, optez plutôt pour l'alternative proposée (voir prochaines semaines).

23

Semaine du 17 mars - Jeux de poursuite ou Marche et course (2 de 8)

Jeux de tague (idées ici ou ici)
(25 min)



Défi des cerceaux sur musique
(20 min)

Semaine 2 programmes de marche et de course
(45 min)

24

Semaine du 24 mars - Cardio plein air ou Marche et course (3 de 8)

Cardio plein air (p. 6 à 23)
(45 min)

Semaine 3 programmes de marche et de course
(45 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.

FILLACTIVE

AVRIL 2025

En vedette ce mois-ci

Vendredi 4 avril

Date limite inscription Célébrations

Visite d'ambassadrice

Planification de votre séance d'ambassadrice de mai sur le portail!

25

Semaine du 31 mars - Danse ou Marche et course (4 de 8)

 Chorégraphie de Kim Gingras ou d'autres du Fillactive.ca
(45 min)

 Semaine 4 programmes de marche et de course
(45 min)

26

Semaine du 7 avril - Activités adaptées ou Marche et course (5 de 8)

Volleyball assis avec ballon de plage
(20 min)



Goalball avec ballon sonore
(25 min)

 Semaine 5 programmes de marche et de course
(45 min)

27

Semaine du 14 avril - Flag-rugby ou Marche et course (6 de 8)

Rugby sans contact avec fanions ou simple toucher de la main (idées ici)
(45 min)

 Semaine 6 programmes de marche et de course
(45 min)

28

Semaine du 21 avril - Visite d'ambassadrice (3 de 3) ou Marche et course (7 de 8)

Inviter une ambassadrice pour découvrir une nouvelle activité!
(45 min)

 Semaine 7 programmes de marche et de course
(45 min)

29

Semaine du 28 avril - Yoga et délice ou Marche et course (8 de 8)

 Séance de yoga du Fillactive.ca
(25 min)



 Préparation d'une collation
(20 min)

 Semaine 8 programmes de marche et de course
(45 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.

FILLACTIVE

MAI 2025

En vedette ce mois-ci

Les Célébrations Fillactive!

Chaque printemps, Fillactive organise de grands événements lors desquels des milliers d'adolescentes se réunissent pour vivre une journée mémorable, énergisante et colorée entre amies! Lors des Célébrations Fillactive, les participantes ont l'occasion de courir 2,5 km, 5 km ou 10 km, sans se soucier du chronomètre, et d'expérimenter une grande variété de nouvelles activités.

[En savoir plus sur les Célébrations.](#)

30

Semaine du 5 mai - Demande spéciale

Activité préférée des participantes
(45 min)

31

Semaine du 12 mai - Moment zen

Méditation
(10 min)



Automassage des pieds
(10 min)

32

Semaine du 19 mai - Entraînement en plein air

Dans un parc avec des modules d'entraînement ou de jeu, faire des tractions à la barre, des push-ups avec les mains sur un banc, des montées de corde et plus encore!
(45 min)

33

Semaine du 26 mai - Vidéos d'entraînement



Capsules vidéo du Fillactive.ca
(45 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.

FILLACTIVE

JUIN 2025

En vedette ce mois-ci

Vendredi 27 juin

Date limite pour remplir l'évaluation de fin d'année.
Pour améliorer l'expérience Fillactive, on a besoin de vos commentaires!
Vous trouverez le questionnaire dans votre boîte courriel et sur le [groupe Facebook des responsables Fillactive](#).

30

Semaine du 2 juin - Relaxation et délice



Séance de yoga du Fillactive.ca
(30 min)



Collation glacée
(15 min)



31

Semaine du 9 juin - Dîner zen

Pique-nique à l'extérieur. Apporter une serviette pour plus de confort et en profiter pour faire quelques étirements relaxants!
(45 min)

32

Semaine du 16 juin - Évaluation de fin d'année

Répondre au questionnaire de fin d'année pour courir la chance de gagner des prix!

33

Semaine du 23 juin - Vacances estivales

Bonnes vacances et à l'année prochaine!

* 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.