

Programmation détaillée pour les ADOLESCENTES

Vendredi 20 octobre 2023

Animation : Laïma A. Gérald, journaliste et chroniqueuse

8 h à 8 h 30 **MOTS DE BIENVENUE**
Nous aurons la chance d'accueillir des invité·es de marque pour lancer la journée!

Claudine Labelle, présidente fondatrice de Fillactive
Isabelle Charest, ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air
Horacio Arruda, sous-ministre adjoint au ministère de la Santé
Sylvie Bernier, présidente de la Table québécoise sur le mode de vie physiquement actif

8 h 30 à 9 h **CONFÉRENCE D'OUVERTURE**
Présentation des résultats de recherche : Fillactive, ça marche!

Nous sommes enthousiastes de vous présenter les résultats de cet important projet de recherche qui montrent les retombées de Fillactive sur les participantes et sur les écoles.
Geneviève Leduc, Ph. D., conseillère principale aux programmes Fillactive

9 h à 9 h 30 PAUSE ET COLLATION

9 h 30 à 10 h 45 **ATELIER EN SOUS-GROUPE POUR LES ADOLESCENTES**
Activité physique, image corporelle et réseaux sociaux

Chez Fillactive, on fait la promotion de l'activité physique pratiquée dans un contexte bienveillant, sans avoir comme objectif de transformer l'apparence de notre corps. Cependant, l'influence des réseaux sociaux peut nuire à la perception que l'on a de notre corps et diminuer notre plaisir d'être actives. Dans cet atelier, on discute du concept de l'image corporelle et on réfléchit au contrôle que l'on peut avoir sur nos réseaux sociaux pour être des ambassadrices positives de l'activité physique pratiquée sainement!

Karah Stanworth-Belleville, cheffe de projets chez ÉquiLibre
Chloé Rochette, fondatrice du Mouvement HappyFitness
Autre invitée spéciale qui sera dévoilée très bientôt!
Modératrice : *Marion Hamel, conseillère principale communication et marketing chez Fillactive*

11 h à 11 h 15 PAUSE

11 h 15 à 13 h 15 **PÉRIODE DU DÎNER**
Activité physique animée par HappyFitness, dîner au buffet du Manoir et visite à la zone expérientielle.

13 h 15 à 13 h 30 PAUSE

13 h 30 à 14 h 30 **ATELIER EN SOUS-GROUPE POUR LES ADOLESCENTES**
Panel de partage de bonnes idées!

Tu manques d'idées pour que plus de filles participent à Fillactive? Comment faire pour que les entraînements soient plus fun et motivants? Tu aimerais que ton équipe Fillactive fasse des activités de plein air, mais tu ne sais pas trop par où commencer? Dans cet atelier, des participantes Fillactive viennent partager leurs bons coups. Tu pourras certainement appliquer certaines idées dans ton équipe! Si tu as une bonne idée à présenter, écris-nous au genevieve.leduc@fillactive.ca avant le 9 octobre!

Plusieurs ADOLESCENTES Fillactive
Lysianne Vallée, technicienne en loisirs et responsable scolaire Fillactive
Modératrice : *Laïma A. Gérald, journaliste et chroniqueuse*

14 h 30 à 14 h 45 PAUSE

14 h 45 à 15 h 45 **CONFÉRENCE ET COLLATION**
Trouver l'équilibre : chacune sa recette! avec Loounie

Caroline Huard, mieux connue sous le nom de Loounie, nous parle de son histoire personnelle comme ado vivant dans un corps plus gros et comme adulte qui a développé une relation malsaine avec l'alimentation «santé» et l'activité physique. Aujourd'hui, elle travaille à déconstruire les mythes autour du poids, du bien-être et de la santé et milite pour la célébration de la diversité corporelle. En prime : petites bouchées délicieuses en guise de collation!

Loounie, créatrice culinaire et communicatrice

15 h 45 à 16 h 15 **CONFÉRENCE DE FERMETURE**
Fillactive, ensemble, ça marche!

On identifie des façons d'appliquer les apprentissages de la journée et on s'engage à devenir de meilleures alliées de l'activité physique des filles. Les adolescentes comme vous sont au cœur de la mission de Fillactive et on sait à quel point vous êtes capables de faire changer les choses pour améliorer le bien-être de vos amies. On compte sur vous pour qu'ensemble, Fillactive, ça marche!



Programmation détaillée pour le PERSONNEL SCOLAIRE

Vendredi 20 octobre 2023

Animation : Laïma A. Gérald, journaliste et chroniqueuse

8 h MOTS DE BIENVENUE

à 8 h 30 Nous aurons la chance d'accueillir des invité·es de marque pour lancer la journée!

Claudine Labelle, présidente fondatrice de Fillactive

Isabelle Charest, ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air

Horacio Arruda, sous-ministre adjoint au ministère de la Santé

Sylvie Bernier, présidente de la Table québécoise sur le mode de vie physiquement actif

8 h 30 CONFÉRENCE D'OUVERTURE

à 9 h **Présentation des résultats de recherche : Fillactive, ça marche!**

Nous sommes enthousiastes de vous présenter les résultats de cet important projet de recherche qui montrent les retombées de Fillactive sur les participantes et sur les écoles.

Geneviève Leduc, Ph. D., conseillère principale aux programmes Fillactive

9 h à 9 h 30 PAUSE ET COLLATION

9 h 30 ATELIER EN SOUS-GROUPE POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

à 10 h 45 **Activité physique intuitive et plein air**

L'activité physique est encore trop souvent perçue par les adolescentes comme une méthode pour transformer l'apparence de leur corps. À travers cet atelier, nous explorerons le concept innovant de l'activité physique intuitive et verrons comment le plein air peut aider les adolescentes à porter leur attention sur le plaisir d'être actives et le bien-être qui en résulte plutôt que sur la perte de poids.

Karine Paiement, nutritionniste et doctorante

Annabelle Guay, aventurière

Autre invitée spéciale qui sera dévoilée très bientôt!

Modératrice : Élisabeth Lagacé, conseillère aux programmes chez Fillactive

11 h à 11 h 15 PAUSE

11 h 15 PÉRIODE DU DÎNER

à 13 h 15 Activité physique animée par HappyFitness, dîner au buffet du Manoir et visite à la zone expérientielle.

13 h 15 à 13 h 30 PAUSE

13 h 30 ATELIER EN SOUS-GROUPE POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

à 14 h 30 **Panel de partage de bonnes pratiques!**

Vous manquez d'idées pour que plus de filles participent à Fillactive ou pour engager davantage vos leaders d'équipe? Comment faire pour que les entraînements soient plus fun et motivants? Vous aimeriez que votre équipe Fillactive fasse du plein air, mais vous ne savez pas par où commencer? Dans cet atelier, des responsables scolaires Fillactive partagent leurs bons coups, ce qui vous permettra de repartir la tête remplie de bonnes idées! Vous pourrez poser des questions à vos collègues pour tenter de résoudre les défis qui résultent de votre intérêt à rendre l'activité physique plus attrayante pour les filles de votre école. Si vous désirez présenter une de vos bonnes idées lors de cet atelier, écrivez-nous au genevieve.leduc@fillactive.ca avant le 9 octobre!

Caroline Villeneuve, enseignante en éducation physique, responsable scolaire et coordonnatrice Fillactive

Modératrice : Élisabeth Lagacé, conseillère aux programmes chez Fillactive

14 h 30 à 14 h 45 PAUSE

14 h 45 CONFÉRENCE ET COLLATION

à 15 h 45 **Trouver l'équilibre : chacune sa recette! avec Loounie**

Caroline Huard, mieux connue sous le nom de Loounie, nous parle de son histoire personnelle comme ado vivant dans un corps plus gros et comme adulte qui a développé une relation malsaine avec l'alimentation «santé» et l'activité physique. Aujourd'hui, elle travaille à déconstruire les mythes autour du poids, du bien-être et de la santé et milite pour la célébration de la diversité corporelle. En prime : petites bouchées délicieuses en guise de collation.

Loounie, créatrice culinaire et communicatrice

15 h 45 CONFÉRENCE DE FERMETURE

à 16 h 15 **Fillactive, ensemble, ça marche!**

On identifie des façons d'appliquer les apprentissages de la journée et on s'engage à devenir de meilleures alliées de l'activité physique des adolescentes. Les écoles permettent le déploiement réussi de Fillactive et ses retombées exceptionnelles depuis 2007. Le personnel scolaire joue un rôle crucial et remarquable dans le succès de l'organisme, mais surtout dans l'épanouissement des adolescentes à travers le sport, l'activité physique et le plein air. Merci et poursuivons nos efforts parce qu'ensemble, Fillactive, ça marche!



Programmation détaillée pour les AUTRES EXPERT·ES

Vendredi 20 octobre 2023

Animation : Laïma A. Gérald, journaliste et chroniqueuse

8 h MOTS DE BIENVENUE

à 8 h 30 Nous aurons la chance d'accueillir des invité·es de marque pour lancer la journée!

Claudine Labelle, présidente fondatrice de Fillactive

Isabelle Charest, ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air

Horacio Arruda, sous-ministre adjoint au ministère de la Santé

Sylvie Bernier, présidente de la Table québécoise sur le mode de vie physiquement actif

8 h 30 CONFÉRENCE D'OUVERTURE

à 9 h **Présentation des résultats de recherche : Fillactive, ça marche!**

Nous sommes enthousiastes de vous présenter les résultats de cet important projet de recherche qui montrent les retombées de Fillactive sur les participantes et sur les écoles.

Geneviève Leduc, Ph. D., conseillère principale aux programmes Fillactive

9 h à 9 h 30 PAUSE ET COLLATION

9 h 30 ATELIER EN SOUS-GROUPE POUR LES AUTRES EXPERT·ES

à 10 h 45 **Actives pour la vie : Motivation, compétition et offre multisports**

La mission de Fillactive est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie. Mais quels sont les déterminants de la pratique de l'activité physique chez les filles et les femmes? En quoi la compétition vient-elle parfois nuire à l'expérience de qualité des filles et les pousse à abandonner? Comment faire mieux pour promouvoir une pratique du sport et de l'activité physique saine et valorisante pour la vie?

Isabelle Doré, professeure et chercheure

Amélie Soulard, préparatrice mentale et psychologue

Sylvie Béliveau, directrice de l'équité des genres en sport chez Égale Action

Modératrice : *Geneviève Leduc, conseillère principale aux programmes chez Fillactive*

11 h à 11 h 15 PAUSE

11 h 15 PÉRIODE DU DÎNER

à 13 h 15 Activité physique animée par HappyFitness, dîner au buffet du Manoir et visite à la zone expérientielle.

13 h 15 à 13 h 30 PAUSE

13 h 30 ATELIER EN SOUS-GROUPE POUR LES AUTRES EXPERT·ES

à 14 h 30 **Actives pour la vie, concrètement, est-ce que ça se peut?**

À travers cet atelier, nous présentons des exemples d'organismes qui se questionnent et qui mettent en place des initiatives qui permettent à des groupes de filles et de femmes de continuer de découvrir le sport ou l'activité physique dans un contexte sécuritaire et inclusif. Nous aborderons le thème des loisirs dans son sens le plus large et réfléchirons à des stratégies qui pourraient nous permettre d'avoir du succès auprès d'un nombre grandissant de filles et de femmes pour qu'elles soient actives pour la vie.

Mariane Parent, directrice générale du Réseau Accès Participation

Jamillah Jean, fondatrice de Hike MTL

Béatrice Lavigne, coordonnatrice pour le Conseil québécois du loisir et administratrice de Waterpolo Québec

Modératrice : *Geneviève Leduc, conseillère principale aux programmes chez Fillactive*

14 h 30 à 14 h 45 PAUSE

14 h 45 CONFÉRENCE ET COLLATION

à 15 h 45 **Trouver l'équilibre : chacune sa recette! avec Loounie**

Caroline Huard, mieux connue sous le nom de Loounie, nous parle de son histoire personnelle comme ado vivant dans un corps plus gros et comme adulte qui a développé une relation malsaine avec l'alimentation «santé» et l'activité physique. Aujourd'hui, elle travaille à déconstruire les mythes autour du poids, du bien-être et de la santé et milite pour la célébration de la diversité corporelle. En prime : petites bouchées délicieuses en guise de collation.

Loounie, créatrice culinaire et communicatrice

15 h 45 CONFÉRENCE DE FERMETURE

à 16 h 15 **Fillactive, ensemble, ça marche!**

On identifie des façons d'appliquer les apprentissages de la journée et on s'engage à devenir de meilleures alliées de l'activité physique des adolescentes. L'implication enthousiaste de tous les acteurs·trices qui composent l'écosystème du sport, du plein air et de l'activité physique est essentielle à l'expérience de qualité des filles et des femmes à travers toutes les étapes de leur vie. Poursuivons notre collaboration parce qu'ensemble, Fillactive, ça marche!

