

## COMMENT BIEN SE PRÉPARER?

- 01 [Choisir l'option qui vous convient le mieux](#)
- 02 [Connaître les détails des événements audio et de l'entraînement](#)
- 03 [Découvrir la liste de lecture musicale](#)
- 04 [À préparer d'avance](#)
- 05 [Prévoir des messages pour aider vos participantes à bien se préparer](#)
- 06 [Remplir le sondage d'appréciation](#)

### 01 CHOISIR L'OPTION QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX

Les Célébrations Fillactive 2021 présentées par la Banque Scotia ont été imaginées afin que vous puissiez choisir la formule qui convient le mieux à votre situation. Ainsi, que vous soyez à la maison ou à l'école, que vous disposiez de beaucoup ou de peu de temps, que vous vous rassembliez en petits ou en plus grands groupes, vous trouverez une façon agréable et festive de vivre l'événement.



02

## 1. ÉVÈNEMENT AUDIO (90 MINUTES)

Téléchargez l'événement audio disponible sur le [Fillactive.ca/celebrations](https://fillactive.ca/celebrations).

En le téléchargeant, vous n'aurez pas besoin d'un accès internet au moment de l'utiliser.

Si les filles de votre école participent à l'événement de la maison, envoyez-leur le lien.

**Voici les différentes parties de l'événement :**

NOTES	QUOI	QUAND
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Message d'accueil</li> </ul>	Message Banque Scotia	0:00:00 - 0:00:24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUCUNE activité dirigée</li> <li>• Faire bouger vos filles en dansant ou en faisant une autre activité</li> </ul>	Animation Party musical	0:00:24 - 0:15:14
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Section active</li> <li>• Activité dirigée</li> </ul>	Chorégraphie originale Fillactive Ballons et/ou vague Entraînement guidé	0:15:14 - 0:19:36 0:19:36 - 0:20:53 0:20:53 - 0:49:12
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Félicitations</li> <li>• Moment de réflexion</li> </ul>	Remise de médailles Rédaction de la carte postale	0:49:12 - 0:50:59 0:50:59 - 0:56:43
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUCUNE activité dirigée</li> <li>• Faire bouger vos filles en dansant ou en faisant une autre activité</li> </ul>	Mot de la fin Party musical	0:56:43 - 1:30:00



02

## 2. ÉVÉNEMENT AUDIO (30 MINUTES)\*

Nous suggérons cette version à ceux qui ne disposent pas d'assez de temps pour la version longue de 90 minutes. Elle conviendra bien aussi à ceux qui ont prévu un déroulement d'événement différent. Si vos filles participent à l'événement de la maison, privilégiez cette version.

NOTES	QUOI	QUAND
• Message d'accueil	Message Banque Scotia	0:00:00 - 0:00:24
	Animation	0:00:24 - 0:00:36
• Section active • Activité dirigée	Chorégraphie originale Fillactive	0:00:36 - 0:04:50
	Ballons et/ou vague	0:04:50 - 0:06:06
	Entraînement guidé	0:06:06 - 0:33:50
• Conclusion	Mot de la fin	0:33:50 - 0:35:33

\* Dans cette version, il n'y a pas de moment prévu pour remettre les médailles aux participantes et remplir les cartes postales. Vous pouvez décider de le faire au moment qui vous convient le mieux.

02

## 3. DÉTAILS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement guidé de l'enregistrement audio ne nécessite aucun équipement particulier.

La kinésologue explique clairement tous les mouvements à exécuter lors de l'entraînement guidé mais, au besoin, voici ce qui est prévu :

### Échauffement :

- Marche sur place
- Talon/fesse
- Genoux hauts
- Corde à danser (alterne, pieds joints, pied droit, pied gauche)



### **Portion cardiovasculaire de l'entraînement :**

- Bloc 1a : 3 x (1 squat / 1 Jumping Jack pendant 40 s + 20 s pause)
- Bloc 2a : 2 x (3 push ups / 10 mountain climbers pendant 40 s + 20 s pause)
- Bloc 3a : 3 x (4 fentes / 10 sauts de ski de fond pendant 40 s + 20 s pause)
- Bloc 1b : 3 x (1 squat / 1 kick pendant 40 s + 20 s pause)
- Bloc 2b : 2 x (3 push ups / déplacements droite-centre-gauche pendant 40 s + 20 s pause)
- Bloc 3b : 3 x (4 fentes / 10 genoux hauts pendant 40 s + 20 s pause)

### **Portion musculaire de l'entraînement :**

- Défi musical de squat  
Écoutez attentivement les paroles de la musique!  
« Down » = On descend les fesses comme si on allait s'asseoir sur un petit banc, le poids du corps est sur les talons  
« Up » = On remonte jusqu'en position debout en poussant sur les talons et on expire

### **Bonus**

- Course sur place
- Touche pieds et saute
- Jumping Jack

### **Retour au calme**



03

## **LISTE DE LECTURE MUSICALE FILLACTIVE (SPOTIFY)**

Si vous avez envie de poursuivre l'événement plus longtemps dans une ambiance festive, Fillactive a créé une liste de lecture musicale qui motivera les filles à continuer de bouger.

[Lien Spotify](#)

04

## **À PRÉPARER D'AVANCE**

Voici quelques suggestions pour bien vous préparer à l'événement. Nous sommes conscientes que la réalité de chaque école est bien différente les unes des autres. Ne considérez que les conseils qui s'adaptent le mieux à votre situation.



## À FAIRE

Pratiquer la chorégraphie originale Fillactive.

\* Envoyez la [chorégraphie et le tutoriel](#) à vos participantes.

Déterminer le meilleur endroit pour accueillir vos participantes.

\* Nous avons fait attention à ne pas intégrer trop d'exercices au sol, mais il arrive que les filles doivent mettre les mains par terre. Évitez, si possible, d'être sur une surface de petites roches. Si c'est le cas, elles pourraient porter des gants minces.

\* Elles n'auront pas besoin de beaucoup d'espace.

Télécharger l'événement audio et l'écouter avant.

\* Voir les sections précédentes pour choisir la meilleure option pour vous.

Utiliser la [liste de lecture musicale Fillactive sur Spotify](#) si vous le souhaitez ou envoyer le lien à vos participantes si elles souhaitent l'écouter à la maison.

\* Vous n'avez pas besoin d'un compte payant pour accéder à la liste de lecture (un compte gratuit inclut cependant des publicités).

Déterminer l'emplacement optimal de votre système de son pour entendre l'événement et faites des tests.

\* Il s'agit d'un événement audio : utilisez le meilleur équipement auquel vous avez accès et assurez-vous que vos appareils soient bien chargés!

Envoyer un lien de visioconférence afin que vos participantes puissent se voir pendant l'événement et avoir un peu plus l'impression d'être réunies.

Suspendre la guirlande de fanions.

\* Vous pouvez également utiliser cette guirlande pour en faire un kiosque de photos.

Mandater quelqu'un (ou vous-mêmes) pour prendre des photos à partir de l'appareil photo polaroïd ou tout autre appareil.

\* Les filles pourront, si elles le souhaitent, les coller dans leur Journal Fillactive.

### Les participantes se trouvent...

à l'école	à la maison	FAIT
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Les participantes se trouvent...

**À FAIRE**

Sortir vos ballons et les gonfler d'avance.

*\* S'il est interdit de partager du matériel, conserver les ballons pour l'année prochaine.*

Préparer les cartes postales, suffisamment de crayons ainsi que la grande enveloppe préaffranchie dans laquelle vous mettrez toutes les cartes une fois remplies.

*\* Il peut y avoir du vent ou même pleuvoir pendant votre événement, prévoyez un bac étanche si possible.*

*\* Veuillez svp faire preuve de discrétion en manipulant les cartes postales. Vous pourriez, par exemple, demander aux filles d'insérer elles-mêmes leur carte dans l'enveloppe, sous votre supervision.*

*\* Si l'événement ne se tient pas à l'école, remettez les cartes postales aux filles avant l'événement afin qu'elles puissent la remplir le jour même de la Célébration. Demandez-leur de vous la rapporter dès le lendemain.*

Prévoir une quantité adéquate de médailles en fonction du nombre de participantes.

Encourager vos filles à se munir d'une bouteille d'eau, et à porter le chandail et les chaussettes Fillactive ou une tenue adaptée à la météo.

*\* Vous pouvez aussi ajouter à votre tenue un élément qui représente votre école!*

Envoyer un message à vos participantes afin de bien les préparer à l'événement.

*\* Vous pouvez utiliser les gabarits que nous vous avons envoyés et les personnaliser.*

à l'école	à la maison	FAIT
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



05

## POUR PRÉPARER VOS PARTICIPANTES

Nous avons préparé quelques gabarits de communication que vous pouvez personnaliser selon votre programme de la journée et envoyer à vos participantes afin qu'elles puissent se préparer convenablement et maximiser leur expérience. Vous les trouverez sur notre site internet en cliquant [ICI](#).

06

## REEMPLIR LE SONDAGE D'APPRÉCIATION

Nous aimerions connaître votre niveau d'appréciation des Célébrations Fillactive présentées par la Banque Scotia 2021. Après la tenue de votre événement, cliquez [ICI](#) pour remplir un court sondage. Merci !



**BON ÉVÉNEMENT !**