



## PROGRAMMATION ANNUELLE

Avec Fillactive, vous avez toute la flexibilité dont vous avez besoin pour bâtir une programmation qui correspond parfaitement aux caractéristiques de votre établissement.

Idéalement, nous encourageons les écoles à offrir aux adolescentes des activités stimulantes régulièrement et tout au long de l'année scolaire, mais à vous de déterminer la fréquence et le type d'activités qui conviennent à votre organisation scolaire.







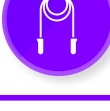



### VOUS ÊTES EN MANQUE D'INSPIRATION OU EN QUÊTE DE NOUVELLES IDÉES?

Voici quelques pistes pour vous aider à bâtir votre programmation annuelle!

- Consultez tous les outils disponibles dans l'**onglet Filles** de notre site web ainsi que dans le répertoire d'activités; [disponible sur votre portail](#).
- Impliquez les étudiantes-leaders dans l'élaboration de la programmation;
- Sondez les participantes (ex: avec une boîte à idées sur votre bureau);
- Communiquez avec votre **coordo Fillactive** qui peut vous suggérer des activités à faire dans votre région;
- Vérifiez la disponibilité des plateaux de votre établissement, mais proposez des activités extérieures le plus souvent possible;

**À VOUS DE JOUER!**

# EXEMPLE DE PROGRAMMATION ANNUELLE

<h2>SEPTEMBRE</h2>  <p><b>DATE IMPORTANTE</b> <u>Lancer les inscriptions</u></p>	<h2>OCTOBRE</h2>  <p><b>CAPSULE CARDIO/MUSCU</b> <u>Une fois par semaine</u></p>  <p><b>ACTIVITÉ SPORTIVE</b> <u>Une fois par semaine</u></p>	<h2>NOVEMBRE</h2>  <p><b>ÉVÈNEMENT</b> <u>Les parcours Fillactive</u></p>  <p><b>CAPSULE DANSE</b> <u>Une fois par semaine</u></p>  <p><b>JEU ACTIF</b> <u>Une fois par semaine</u></p>
<h2>DÉCEMBRE</h2>  <p><b>VISITE D'AMBASSADRICE</b> <u>À planifier</u></p>  <p><b>CAPSULE CARDIO/MUSCU</b> <u>Une fois par semaine</u></p>  <p><b>ACTIVITÉ SOCIALE</b> <u>Une fois dans le mois</u></p>	<h2>JANVIER</h2>  <p><b>CAPSULE YOGA</b> <u>Une fois par semaine</u></p>  <p><b>ACTIVITÉ SPORTIVE</b> <u>Une fois par semaine</u></p>  <p><b>ACTIVITÉ PLEIN AIR</b> <u>Une fois dans le mois</u></p>	<h2>FÉVRIER</h2>  <p><b>VISITE D'AMBASSADRICE</b> <u>À planifier</u></p>  <p><b>CAPSULE CARDIO/MUSCU</b> <u>Une fois par semaine</u></p>  <p><b>JEU ACTIF</b> <u>Une fois par semaine</u></p>
<h2>MARS</h2>  <p><b>ENTRAÎNEMENT</b> <u>Deux fois par semaine</u></p>  <p><b>ACTIVITÉ SPORTIVE</b> <u>Une fois par semaine</u></p>	<h2>AVRIL</h2>  <p><b>VISITE D'AMBASSADRICE</b> <u>À planifier</u></p>  <p><b>PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT</b> <u>Deux fois par semaine</u></p>	<h2>MAI</h2>  <p><b>PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT</b> <u>Deux fois par semaine</u></p>  <p><b>ÉVÈNEMENT</b> <u>Célébrations</u></p>
<h2>JUIN</h2>  <p><b>ACTIVITÉ PLEIN AIR</b> <u>Une fois dans le mois</u></p>  <p><b>ACTIVITÉ SOCIALE</b> <u>Une fois dans le mois</u></p>	<p>Cet exemple de programmation annuelle est présenté à titre indicatif seulement.</p> <p><b>FILLACTIVE</b></p>	