

# TABLE INTERSECTORIELLE RÉGIONALE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE DU CENTRE-DU-QUÉBEC



FILLACTIVE.CA • FITSPIRIT.CA

## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

### Plus de 700 FILLES du Centre-du-Québec joignent le mouvement Fillactive !

**Centre-du-Québec, 11 avril 2016** - Depuis quelques semaines, des filles provenant de 9 écoles secondaires du Centre-du-Québec se sont lancées le grand défi personnel sportif de courir un 5 ou un 10 km dans 8 à 10 semaines. Cette activité proposée par la fondation Fillactive vise à aider les filles de 12 à 17 ans à adopter un mode de vie sain et actif dans un environnement valorisant. Les écoles participantes sont : l'école secondaire Sainte-Anne de Daveluyville, Le tandem et Le boisé de Victoriaville, La Samare de Plessisville, l'école secondaire Jean-Nicolet de Nicolet, La Découverte de Saint-Léonard-d'Aston, Les Seigneuries de Saint-Pierre-les-Becquets, l'école Marie-Rivier et le Collège Saint-Bernard de Drummondville.

C'est à l'aide de la mise en place d'une FitClub que ses jeunes femmes, encouragées et supervisées par du personnel enseignant à majorité féminin vont s'entraîner dans leur temps libre afin de bouger pour le plaisir et entre amies. Pour les supporter et les motiver à relever leur défi, les étudiantes peuvent également compter sur des ambassadrices du milieu comme Caroline Breault, kinésiologue pour le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec, voici son commentaire : *"Mon plus grand souhait est qu'avec Fillactive, ces filles découvrent le PLAISIR de courir. Pourquoi ? Parce que tout le monde sait courir, ça ne demande aucune habileté. Parce qu'on peut courir partout et ce, même si on ne dispose que d'un court laps de temps et de peu de matériel. Parce qu'on peut courir avec nos amis, notre famille, notre chien. Bref, parce qu'en découvrant le plaisir de la course à pied, elles découvriront une activité qui les suivra à chacune des étapes de leur vie !"*

Donc c'est parti pour ces 700 filles de notre région à qui nous souhaitons toute l'énergie pour franchir le fil d'arrivée lors des courses qui se tiendront à Québec le 9 mai, à Montréal le 24 mai et lors de la course des Chênes-toi! Bourret du 22 mai pour l'école Marie-Rivier.

- 30 -

#### Source :

Josiane Fontaine, communications  
Équipe saines habitudes de vie du Centre-du-Québec  
Tél. : 819-816-6128  
C. : [josianfontaine@gmail.com](mailto:josianfontaine@gmail.com)



## À PROPOS DE LA TABLE INTERSECTORIELLE RÉGIONALE DU CENTRE-DU-QUÉBEC

La Table intersectorielle régionale sur les saines habitudes de vie du Centre-du-Québec (TIR-SHV C-Q) est une instance de concertation régionale qui a pour but d'améliorer la qualité de vie des jeunes et des familles de la région en leur permettant de vivre dans des environnements favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie, soit un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. Dans ce cadre, la TIR-SHV C-Q a comme rôles majeurs pour la région : la mobilisation et le réseautage, la formation d'intervenants, la promotion de politiques, la mise en valeur des meilleures pratiques et l'évaluation.

## À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME

Québec en Forme, issu d'un partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon, vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à 17 ans, facteurs essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative. Pour ce faire Québec en Forme accompagne des communautés mobilisées à la grandeur du Québec, collabore avec les acteurs régionaux et soutient des organismes nationaux promoteurs de projets, afin que soient mises en place les conditions nécessaires pour que les jeunes bougent plus et s'alimentent mieux, tous les jours. [www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org).



Entraînement des filles à l'école le Boisé de Victoriaville



Participantes de l'école la Samare de Plessisville



Entraînement des filles à l'école Le tandem de Victoriaville



Participantes de l'école Jean-Nicolet de Nicolet