

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



FILLACTIVE.CA • FITSPIRIT.CA

## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

### C'est l'heure de passer à l'action pour nos jeunes « Fillactive » !

**Centre-du-Québec, 17 mai 2016** – Suite à un entraînement assidu dans 9 écoles secondaires du Centre-du-Québec, des centaines de filles âgées de 12 à 17 ans ont participé ou participeront dans les prochains jours à une course de 5 ou 10 km. C'est le défi qu'elles se sont lancé afin de parvenir à adopter un mode de vie plus sain et plus actif, et ce, dans le plaisir !

La première course du mouvement Fillactive se tenait le 9 mai dernier à Donnacona, avec comme porte-parole pour l'occasion, Madame **Sophie Grégoire Trudeau**. Plusieurs des écoles du Centre-du-Québec ont choisi de participer à cet événement.

Ainsi, c'est plus de **4600 filles** provenant des quatre coins du Québec qui se sont retrouvées sur le fil de départ. Cette journée fut mémorable pour plusieurs d'entre elles et particulièrement pour **Charlotte Durand-Ducasse** de l'école secondaire La Découverte, atteinte du syndrome de Morsier (semi-voyante) qui pour la première fois de sa vie, a couru la distance de 5 km avec sa mère. Pour sa collègue **Maude Daneau**, fière porte-couleurs des Broncos, le 10 km fut facilement atteint. Ce programme s'adresse à toutes les filles, peu importe leur niveau de condition physique, le but étant de parcourir la distance sans nécessairement se fixer un objectif de temps.

La responsable de la FitClub de l'école secondaire Le Boisé, Madame **Chantal Provencher** tenait ces propos après la course « *Fillactive, c'est une belle réussite. Les filles se sont entraînées et elles ont persévéré. Les élèves me demandent déjà si elles pourront participer à Fillactive l'an prochain !* » Cette expérience permet aux filles de s'accomplir et de se dépasser, c'est d'ailleurs ce que rapportait **Viviane Moisan**, élève de la Polyvalente La Samare « *C'était vraiment le fun et ça incite les filles à bouger. Ça nous permet d'accomplir un défi personnel et de sortir de notre zone de confort.* »

D'autres courses restent à venir, car certaines écoles participeront à la course « Des Chesnes-toi » Bourret à Drummondville le 22 mai et d'autres se rendront à Montréal le 24 mai. Le mouvement Fillactive lancé en 2007 gagne en popularité chaque année, tant au Québec qu'en Ontario et la région est bien représenté dans le mouvement !

Cette année, le regroupement « Courir au Centre-du-Québec » a ciblé certaines courses qui présenteront un départ Fillactive dans le cadre de leur programme. Cette belle

initiative incitera les filles à participer à d'autres courses dans les prochains mois. Ainsi, le regroupement souhaite que les bonnes habitudes de vie s'intègrent au quotidien de nos jeunes dans leur futur. D'ailleurs, toute la population est invitée à suivre le calendrier des courses sur le site Internet de Courir au Centre-du-Québec.

- 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).



Participanttes Fillactive, école secondaire La Découverte, Saint-Léonard-d'Aston



Course Fillactive à Donnacona le 9 mai dernier, 4600 participanttes, dont plusieurs du Centre-du-Québec !



Participanttes Fillactive, école Jean-Nicolet de Nicolet