GUIDE EXPLICATIF

CONCOURS

Cette ACTIVITÉ, c'est notre idée !

Ça bouge entre filles



LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE

À gagner

1 500 $ pour 10 séances d'une activité parascolaire à offrir aux filles de votre école.

- Caractéristiques de l'activité parascolaire :
  - Choisie par les filles de votre école
  - Active
  - Gratuite
  - Non compétitive
  - Accessible à toutes (sans sélection)
  - Nouvelle à votre école
- Nombre d'écoles gagnantes :
  - **15 écoles secondaires** publiques de la Montérégie gagneront leur activité

Mise en contexte

À l'adolescence, plusieurs filles se désengagent de l'activité physique, notamment lorsque l'offre d'activités ne correspond pas à leurs intérêts.

En Montérégie, 78 % des adolescentes ne sont pas suffisamment actives. Près du tiers (29 %) bouge moins d'une fois par semaine à une intensité qui fait battre leur cœur plus vite[1].

Ce concours mise sur une approche participative, où les filles choisiront une nouvelle activité parascolaire qui sera offerte gratuitement à leur école.

Comment participer?

1. **Obtenez l'appui de votre direction d'école**
2. **Remplissez le formulaire d'inscription au concours avant le 2 octobre 2026, 16 h.**
   - Vous pouvez le remplir avec le soutien de votre intervenant de l'approche *École en santé**.

[1] Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. L'activité physique chez les ados : toujours place à l'amélioration.

Dates à retenir

Concours	Dévoilement des écoles gagnantes	Réception du prix
Du **24 août au 2 octobre 2026**	Les écoles secondaires gagnantes seront informées par Loisir et Sport Montérégie **avant le 17 octobre 2026**	Les écoles secondaires gagnantes recevront leur prix lorsque les filles auront sélectionné leur activité, soit **d'ici décembre 2026**

Mode d'attribution des prix

Un tirage au sort parmi les écoles participantes admissibles déterminera les écoles gagnantes.

Admissibilité

Pour participer au concours, vous devez :

- Être une école secondaire publique francophone ou anglophone de la Montérégie
- Désigner une personne responsable du début à la fin et assurer son remplacement, le cas échéant
- Former un comité d'élèves d'au moins 5 filles
- Consulter avant décembre 2026 au moins 25 % des filles de l'école pour choisir l'activité
- Réserver un local adapté pour les 10 séances
- Offrir gratuitement et sans sélection 10 séances d'une nouvelle activité choisie par les filles entre janvier et mai 2027
- Recevoir l'accompagnement d'un intervenant de l'approche *École en santé**
- Remplir un court formulaire de reddition de compte avant le 4 juin 2027

Critère d'équité

- Une seule inscription par école
- Les écoles défavorisées seront priorisées pour un certain nombre de prix
- Au moins une école par CSS/CS sera sélectionnée

Exemples

Manières de sonder les filles de l'école

- Kiosque sur l'heure du diner près de la cafétéria
- Sondage via votre plateforme école (ex. : TEAMS, courriel aux élèves)
- Tournée des classes, etc.

Activités parascolaires actives, accessibles à toutes, non compétitives

- Danse en ligne, Zumba
- Kickboxing, circuit d'entrainement
- Yoga, acrogym, etc.

Responsables du concours

Le concours *Cette activité, c'est notre idée – Ça bouge entre filles!* est coordonné par Loisir et Sport Montérégie et financé par la Direction de santé publique de la Montérégie et la mesure 1.4.

Votre école sera bien accompagnée!

L'intervenant de l'approche *École en santé* accompagne votre école à planifier et mettre en œuvre des actions efficaces favorisant la santé, le bien-être et la réussite éducative.

Durant ce concours, l'intervenant de l'approche *École en santé* fera équipe avec vous pour :

- Favoriser le mode de vie physiquement actif, la socialisation et l'engagement social des adolescentes
- Orienter les adolescentes à choisir une activité adaptée à leurs intérêts

Pour participer au concours, écrivez à l'intervenant de l'approche *École en santé* de votre CSS/CS.

Centre de services scolaire et Commission scolaire	Coordonnées de l'intervenant de l'approche *École en santé*
CSS de Sorel-Tracy	Anthony Poupart, anthony.poupart.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca
CSS de Saint-Hyacinthe	Isabelle Brunelle, isabelle.brunelle.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca
CSS des Patriotes	Camille Paquet, camille.paquet.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca
CSS Marie-Victorin	Robert April, robert.april.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca
CSS des Hautes-Rivières	Julie Marcil, julie.marcil.cssshrr16@ssss.gouv.qc.ca
CSS des Grandes-Seigneuries	Myriam Therrien, myriam.therrien.csssjr16@ssss.gouv.qc.ca
CSS de la Vallée-des-Tisserands	Marlène Telmosse, marlene.telmosse.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca
CSS des Trois-Lacs	Stéphane Benoit, stephane.benoit.csssvs16@ssss.gouv.qc.ca
CSS Val-des-Cerfs	Anne-Marie Cadieux, anne-marie.cadieux.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca
CS de Riverside	Robert April, robert.april.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca
CS New Frontiers	Marlène Telmosse, marlene.telmosse.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca
CS Lester B. Pearson	Stéphane Benoit, stephane.benoit.csssvs16@ssss.gouv.qc.ca
CS Eastern Township	Anne-Marie Cadieux, anne-marie.cadieux.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca