

# RELAIS

# MÈRE /

# FILLACTIVE

# 2020

ÉDITION  
VIRTUELLE

## AIDE-MÉMOIRE

Cette année, afin de protéger la santé de nos communautés durant la pandémie de la COVID-19, le Relais Mère/Fillactive a été converti en un Relais virtuel. Chaque duo/trio mère-fille(s) est invité à relever le défi de parcourir, à la course ou à la marche, et au moment qui lui convient le mieux, un total de 20 km les 15 et 16 août 2020.

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE HUIT SEMAINES

**Du dimanche 21 juin au vendredi 14 août 2020**



- Nous vous encourageons à suivre le programme d'entraînement de huit semaines préparé par les professionnels de **La Clinique Du Coureur**. Deux niveaux s'offrent à vous : **1)** débutant, **2)** intermédiaire/avancé.
- De plus, un entraînement de musculation de 30 minutes aura lieu en direct tous les mardis, à midi, sur le groupe **Facebook privé du Relais**.

### ACCOMPAGNEMENT

Une nutritionniste et une kinésiologue sont disponibles pour répondre en tout temps à vos questions sur le **Fillactive.club**, onglet *Pose tes questions*.

L'équipe de Fillactive est également disponible pour répondre à vos questions à l'adresse courriel **info@fillactive.ca**.

### DÉFI DE LA SEMAINE

Un défi de course ludique vous sera proposé chaque semaine. Sortez votre créativité, lâchez votre fou et faites-nous savoir que votre défi est réalisé en publiant une photo ou une vidéo sur le groupe **Facebook privé du Relais**.

## WEEKEND DU RELAIS

Du samedi 15 août, à 8 h 30, au dimanche 16 août, à 16 h.

Les duos/trios doivent parcourir, à la course ou à la marche, et au moment qui leur convient le mieux, un total de 20 km en 2 jours. Chaque duo/trio est libre de déterminer la distance parcourue par chaque membre de l'équipe, pourvu que le total représente 20 km.

Les départs officiels des jours 1 et 2 seront diffusés en direct sur le groupe **Facebook privé du Relais** afin de vous permettre de vivre ces moments de fébrilité en groupe. Une séance de yoga en direct, également sur le groupe **Facebook privé du Relais**, aura lieu le samedi 15 août à 16 h. Un beau cadeau pour votre corps et votre esprit!

## ON VEUT VOUS VOIR!

Nous vous invitons à partager nous parler régulièrement de votre expérience d'entraînement et à nous montrer comment vous avez réalisé votre défi de la semaine en publiant sur le groupe **Facebook privé du Relais** des photos ou des vidéos de vous en

pleine action en prenant bien soin de nous identifier (**@fillactive\_fitspirit** et **#relaismerefillactive**). Une vidéo souvenir produite à partir de tous ces merveilleux moments sera disponible sur le groupe **Facebook privé du Relais** le dimanche 16 août à 16 h. Ce sera une belle façon de souligner, toutes ensemble, l'aboutissement de cette grande aventure mères-filles.

## VIVEZ L'EXPÉRIENCE EN GANG!

Lors de nos différents rendez-vous en direct les mardis à midi ainsi que la fin de semaine du Relais, n'hésitez pas à vous connecter avec vos amis, votre famille ou vos collègues à partir d'un autre appareil (cellulaire, ordinateur ou tablette) que celui utilisé pour visionner la vidéo en direct. Sur cet autre appareil et en utilisant une plateforme de communication (ex. : Messenger, Facetime, Zoom, etc.), vous pourrez alors vous voir, échanger et vous entraîner avec votre gang!

Pour faire un don au profit de Fillactive, cliquez ICI



Bon Relais  
Mère/Fillactive!  
L'équipe Fillactive

## DATES IMPORTANTES

Afin de ne rien oublier, voici les dates importantes à mettre à votre agenda :

### Du dimanche 21 juin au vendredi 14 août :

Programme d'entraînement de huit semaines  
Tous les dimanches : dévoilement du défi de la semaine  
Tous les mardis, de 12 h à 12 h 30 : entraînement de musculation en direct

**15 août, 8 h 30 :** début des festivités en direct du Relais Mère/Fillactive 2020

**15 août, 9 h :** départ officiel Jour 1

**15 août, 16 h :** séance de yoga en direct

**16 août, 9 h :** départ Jour 2

**16 août, 16 h :** présentation du montage vidéo et mot de la fin