

Nos formations et activités :



Filles 15-17 ans

- Formation MentoreActive
- Camp de filles : L'Académie MentoreActive
- Gala « Femmes d'Influence » en sport et en activité physique - Volet jeunesse MentoreActive
- Page Facebook MentoreActive



Femmes

- Ateliers « Leadership au féminin »
- Congrès pour entraîneuses « Leadership au féminin »
- Gala « Femmes d'Influence » en sport et en activité physique au Québec



Intervenants - Décideurs

- Formation «En Mouvement»
- Formation d'initiation «L'entraînement des filles : pour une intervention gagnante»
- Formation «Les particularités des filles en entraînement (partie I, II et III)»
- Formation « L'estime de soi et la pratique d'activités physiques et sportives: créer les conditions gagnantes pour les filles. »
- Formation «Sortir de l'ombre, briser les tabous»
- Formation « Défis et perspectives de la pratique d'activités physiques chez les femmes de 55 à 70 ans »

Pour tous

- Conférence «Les succès au féminin»
- Gala « Femmes d'Influence » en sport et en activité physique au Québec
- Kiosques Égale Action
- PSAF (Fédérations sportives)
- Site Internet : www.egaleaction.com
- Pages facebook Égale Action et MentoreActive





Formations et activités pour les filles:

*Des gratuites sont offertes en quantité limitée.

Formation MentoreActive*

6h00 600\$

- Formation en leadership et en organisation d'activités physiques et sportives pour les filles de 15 à 17 ans.
- Bloc 1 (3h) - Le leadership, la communication et la résolution de conflits – théorie et activités.
- Bloc 2 (3h) - Organisation d'un projet en sport ou en activité physique par les filles «MentoreActive» pour les filles.
- Comprend une trousse clef en main.



Académie MentoreActive

5 jours gratuit

- Camp en leadership et en organisation d'événements sportifs pour les filles de 15 à 17 ans.
- Comprend des ateliers de formation, des échanges avec des expertes, une implication bénévole, des activités sociales, des séances d'activités physiques quotidiennes et des surprises !
- Camp ayant lieu durant la saison estivale lors d'un événement sportif d'envergure.



Gala Femmes d'Influence

3h00 20\$/pers.

- Gala soulignant la contribution des filles et des femmes dans le monde du sport ou de l'activité physique du niveau local à international (autres que ses performances en tant qu'athlète).
- Catégorie «Jeunesse MentoreActive» pour les filles de 15 à 18 ans.
- Les filles et les milieux sont invités à déposer la candidature d'une jeune femme qui a eu un impact important en sport ou en activité physique dans son milieu.





Formations et activités pour les femmes:

*Un atelier gratuit est offert la journée de la femme le 8 mars – renseignez-vous!

Ateliers Leadership au féminin*

3h00 30\$/pers

- Choix de quatre (4) ateliers :
 1. Communications efficaces
 2. Résolution de conflits
 3. Conciliation vie personnelle et professionnelle
 4. Influencer le changement
- Notions théoriques et applications pratiques permettant aux femmes (en sport, loisir, santé, éducation et activité physique) d'améliorer leurs aptitudes en leadership et acquérir de nouvelles connaissances.



Congrès pour entraîneurs féminins

1 journée gratuit

- Le congrès :
- Favorise le réseautage entre les entraîneuses;
 - Diminue l'isolement;
 - Permet de discuter ouvertement de leur réalité;
 - Permet de développer des aptitudes personnelles;
 - Expose les entraîneuses à des modèles de premier plan.
 - Conférencière invitée
 - Dîner échanges
 - Ateliers de formation
 - Plénière

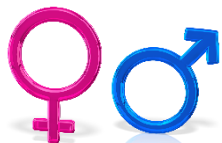


Gala Femmes d'Influence

3h00 20\$/pers

- Gala soulignant la contribution des femmes dans le monde du sport ou de l'activité physique du niveau local à international (autres que ses performances en tant qu'athlète).
- Volets: Innovation/Initiative en activité physique, Régional, Provincial/National/International et Reconnaissance.
- Les femmes et les milieux sont invités à déposer la candidature d'une femme qui a eu un impact important en sport ou en activité physique.





Formations et activités pour intervenants et décideurs:

dans les domaines du sport, de l'activité physique, du loisir, de l'éducation et de la santé.

*Des gratuites sont offertes en quantité limitée.

Formation En Mouvement*

3h00

300\$

- Atelier de sensibilisation **non prescriptif** dont l'objectif est d'augmenter les occasions de participation pour les filles inactives de 9 à 18 ans.
- Présente un aperçu de la problématique touchant l'inactivité des filles, questions et obstacles liés à leur participation, informations et pistes de solution menant les filles à la pratique de sports et/ou d'activités physiques.
- Contenu informatif et interactif axé sur les enjeux pertinents.

En
mouvement!



L'entraînement des filles: pour une intervention gagnante

3h00

300\$

- Formation d'initiation destinée aux entraîneurs débutants ou désireux d'en connaître davantage sur l'entraînement des filles.
- Dresse un portrait général de l'athlète féminin type de manière à outiller les entraîneurs vers des interventions appropriées à cette clientèle.
- Aborde de façon générale les spécificités et principaux aspects liés à l'entraînement des filles.
- Formation de type magistrale.
- Réalisée en partenariat avec Loisir Sport Outaouais.



Note:
Des frais supplémentaires s'appliquent, voir la grille tarifaire d'Égale Action. .

Les particularités des filles en entraînement

3h00/partie

300\$

- Partie I: Facteurs psycho-sociaux. Impact des différents facteurs psychologiques et sociaux ainsi que les différences entre les garçons et les filles en entraînement sportif.
- Partie II: Communications efficaces. Comprendre les différences entre les garçons et les filles dans leur façon de communiquer et l'impact de celle-ci en entraînement sportif.
- Partie III: Le développement physique. Connaître les différences et les spécificités liées à l'entraînement des filles.





Formations et activités pour intervenants et décideurs:

dans les domaines du sport, de l'activité physique, du loisir, de l'éducation et de la santé.

*Des gratuites sont offertes en quantité limitée.

L'estime de soi et la pratique d'activités physiques et sportives: créer les conditions gagnantes pour les filles

1h30

400\$

- Comprendre l'importance du sport et de l'activité physique comme milieu favorisant le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle positive chez les filles.
- Comprendre l'importance de créer un environnement favorable, d'adapter son approche et de mettre en place des conditions qui favoriseront le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle positive chez les filles lors de la pratique d'activités physiques et sportives.
- Atelier réalisé en partenariat avec l'organisme ÉquiLibre.

équilibré
image corporelle • santé • poids

Formation «Briser les tabous, sortir de l'ombre»

3h00

300\$

- Atelier interactif qui permet de prendre conscience de ce qu'est réellement l'homophobie, de la façon dont cela peut nuire aux athlètes, aux entraîneurs et à l'organisation, peu importe leur orientation sexuelle.
- Apprendre à être à l'aise avec le langage associé à l'homosexualité et à aborder des questions sensibles, notamment les relations homosexuelles entre membres d'une équipe sportive.

'Sortir de l'ombre,
briser les tabous'

Défis et perspectives de la pratique d'activité physique chez les femmes de 55-70 ans*

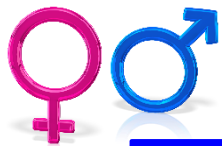
6h00

100\$/pers

- Atelier-conférence qui aborde les défis et perspectives de l'activité physique chez les femmes de 55 à 70 ans.
- La place des femmes et la responsabilité des décideurs. Aperçu des principaux problèmes et solutions.
- Pistes d'action et outils à votre portée.
- Ce que votre organisation peut faire pour inciter les femmes de 55-70 ans à être actives et à le demeurer.
- Inclut le dîner.



CAAWS ACAFS



Activités pour tous:

Conférence Les succès au féminin

3h00

30\$/pers

- Conférence comprenant une série de trois(3) présentations de femmes influentes en sport ou en activité physique de votre région .
- Permet de mettre à l'avant plan les réalisations de ces femmes qui constituent des modèles de premier ordre tout en motivant d'autres personnes à suivre leur exemple.
- Inclut un dîner ou un souper, selon l'organisme hôte.



Gala « Femmes d'Influence » en sport et en activité physique

3h00

20\$/pers

- Soirée de reconnaissance.
- Formule 5 à 7 avec buffet.
- Les finalistes, leurs supporters et les invités d'Égale Action peuvent assister au Gala annuel Femmes d'Influence, soulignant l'apport et l'impact des femmes qui s'impliquent en sport et en activité physique au Québec. Une occasion unique pour féliciter ces modèles de premières lignes pour leurs efforts et réalisations.



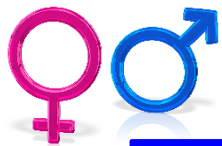
Kiosques Égale Action Site Internet Pages Facebook

Ponctuel

gratuit

- Les kiosques d'Égale Action, montés majoritairement dans le cadre des activités de nos partenaires et collaborateurs, permettent d'en apprendre davantage sur la pratique d'activités physiques et sportives des filles et des femmes, de se procurer de la documentation et de connaître les services offerts par Égale Action.
- Le site Internet www.egaleaction.com regorge de ressources ! Visitez-le !
- Les pages Facebook Égale Action et MentoreActive. Photos – Activités Nouvelles – Information – +++





Activités pour tous:

Programme de soutien à l'avancement des femmes dans le sport (PSAF)

Dépôt de projet *Aucun frais*

- Le but du programme est de soutenir les fédérations sportives québécoises qui font la promotion de la participation des femmes dans le sport.
- Montant financier, sous forme de subvention, accordé aux fédérations sportives pour un projet permettant l'avancement des femmes dans leur sport.
- **Secteurs retenus:** Mentorat auprès des entraîneuses ou officielles; **Sensibilisation** auprès des intervenants, gestionnaires et membres et **Activité spéciale** sur demande.



TÉLÉPHONE: (514) 252-3114 (3615)

Télécopie: (514) 254-9621

Courriel: info@egaleaction.com

4545 Avenue Pierre de-Coubertin

Montréal (Québec), H1V 0B2