

# DÉFI-MÉDIA CINQ MINUTES pour me motiver!



**Appel à toutes les filles et jeunes femmes canadiennes!** Vous avez quelque chose à dire sur l'importance de l'activité physique pour réduire l'usage du tabac? L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFA) veut vous entendre. Faites-nous connaître vos pensées sur la manière dont vos professeurs, vos entraîneurs et vos parents peuvent vous motiver à devenir actives et à ne pas fumer dans le cadre du Défi-média – Cinq minutes pour me motiver! Exprimez-vous d'une des trois façons suivantes :

## 1. VIDÉO

Créez un message d'intérêt public de deux minutes qui démontre ce que les filles et les jeunes femmes pensent du recours aux sports, à l'entraînement et aux modes de vie sains comme motivation contre l'usage du tabac. Vous n'êtes pas cinéaste? Nul besoin de stresser! Utilisez la fonction vidéo de votre caméra digitale ou de votre téléphone cellulaire pour faire un film de deux minutes.

## 2. AUDIO

Au moyen d'un audioclip, faites une entrevue de deux minutes avec une équipe ou un club d'activité physique de jeunes femmes, qu'il s'agisse de sport, de danse ou de conditionnement physique. Demandez aux membres ce qui les motive à faire de l'exercice et à éviter l'usage du tabac. Pour plus d'inspiration, demandez-leur leurs citations ou leurs histoires motivationnelles préférées.

## 3. AFFICHE

Créez une affiche informative qui fait la promotion de jeunes femmes athlètes et pros du conditionnement physique dans votre communauté comme exemples de femmes inspirantes par leur vie saine et active sans tabac. Animez le tout par les photos de ces modèles de rôle ou tentez de faire leur portrait. Servez-vous d'un ordi ou même de crayons de couleur et de papier.

**Donnez libre cours à votre créativité : les présentations choisies seront affichées dans le site Web de l'ACAFA!**

*Des prix seront remis pour appuyer l'achat de nouvel équipement sportif.*

### DIRECTIVES POUR LES PRÉSENTATIONS

- **Admissibilité :** Pour être admissibles, les jeunes participantes doivent avoir entre 8 et 17 ans et vivre dans une province ou un territoire du Canada. Un seul envoi par participante. Les présentations de groupe sont acceptées.
- **Originalité :** Les présentations doivent être originales et faites sans aide. Veuillez ne pas copier le travail de quelqu'un d'autre.
- **Formats acceptables :**
  - **VIDÉO :** Les vidéos doivent être présentées en fichier AVI (.avi) ou MOV (.mov) de résolution moyenne (640x360) et ne doivent pas excéder 70 MB.
  - **AUDIO :** Les entrevues doivent être présentées en fichiers audio MP3 (.mp3) et ne doivent pas excéder 10 MB.
  - **AFFICHE :** Les affiches doivent être présentées en fichiers PDF (.pdf) de haute résolution (au moins 300 ppp) et ne doivent pas excéder 30 MB.
- **ÉCHÉANCE :** La date de clôture pour la remise des présentations est le 23 avril 2010 à 16 h (HNE). Les envois doivent être téléchargés vers l'ament à [www.caaws.ca/activeandfree/f/concours](http://www.caaws.ca/activeandfree/f/concours) et comprendre ce qui suit :
  - la version originale de la vidéo, de l'audioclip ou de l'affiche;
  - une copie signée de la formule d'autorisation

#### AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

- L'ACAFA approuvera toutes les présentations pour s'assurer de la pertinence de leur contenu avant l'utilisation. L'ACAFA ne peut pas afficher les présentations qui sont explicitement violentes ou discriminatoires ou dont le contenu est négatif.
- Il est possible que les présentations soient modifiées pour l'affichage dans le site Web. L'ACAFA n'est pas responsable des pertes ou fausses représentations du travail présenté.
- L'information personnelle recueillie par l'ACAFA au sujet des participantes ne sera pas utilisée à d'autres fins ou divulguée à de tierces parties. (Les mentions de source n'indiqueront que les prénoms et villes de résidence des participantes.)
- La décision de l'ACAFA est définitive pour ce qui est des présentations choisies pour l'affichage dans le site web.

### QUELQUES MOTS SUR L'ACAFA

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFA) est un organisme national à but non lucratif déterminé à créer un système de sport et d'activité physique équitable dans lequel les filles et les femmes jouent un rôle actif en tant que participantes et leaders. L'ACAFA offre un certain nombre de services, programmes et ressources à une variété de clients, dont des organismes de sport et d'activité physique, des professeurs, des entraîneurs, des professionnels de la santé et des animateurs de loisirs. L'ACAFA travaille en étroite collaboration avec des organismes gouvernementaux et non gouvernementaux dans le cadre d'activités et d'initiatives qui font la promotion d'un changement positif au niveau du sport et de l'activité physique pour les filles et les femmes du Canada. Pour un supplément d'information, rendez-vous à [www.caaws.ca](http://www.caaws.ca).

#### ABOUT TAKE 5!

Cinq questions, cinq minutes! est une ressource éducative publiée par l'ACAFA pour guider les entraîneurs, les professeurs, les instructeurs d'activité physique et les parents dans le cadre de conversations avec des filles et des jeunes femmes au sujet de l'activité physique et de son lien avec la prévention du tabagisme et l'abandon du tabac. Pour ajouter à la ressource Cinq questions, cinq minutes! l'ACAFA organise le Défi-média à l'intention de jeunes femmes de façon à mieux faire entendre les opinions diverses de jeunes femmes canadiennes et de leur donner l'occasion de s'exprimer de façon créative au moyen d'un site Web national. Cinq questions, cinq minutes! est une composante de l'initiative Bouger en toute liberté de l'ACAFA.



**Bouger en toute liberté**

*Jeunes femmes, activité physique  
et tabagisme*