

## Des ambassadrices de haut niveau

Des championnes veulent montrer la voie, **inspirer et encourager** ces jeunes filles vers ce nouveau challenge pour leur offrir la possibilité de se réaliser au travers du sport et ainsi **devenir l'étincelle** de cette jeunesse. Elles sont prêtes à partager leurs témoignages et à s'engager lors de conférence de presse et de session de recrutement.



**Raina HUNTER**  
capitaine de l'Équipe de France de softball



**Cléopatre DARLEUX**  
gardienne de l'Équipe de France de handball



**Aminata DIALLO**  
internationale française de football



**Camille ABILY**  
joueuse de l'Équipe de France de football



**Diandra TCHATCHOUANG**  
aîlière de l'Équipe de France de basketball



**Allison PINEAU**  
vice championne olympique de handball en 2016

## Contact



**Amélie GOUDJO**

Responsable du programme  
« Selfilles »

Tél. : 06 69 43 51 30  
Mail : agoudjo@apels.org

## CONNECTÉES JUSQU'AU BOUT DES ONGLES



Parce que le partage est au cœur des valeurs du sport, les adolescentes pourront montrer leurs progrès à leurs amies et à toute la **communauté Selfilles** via un compte dédié sur les réseaux sociaux.

Tout au long du programme, les jeunes filles pourront se prendre en photo lorsqu'elles auront accompli un **défi personnel** comme cuisiner un plat sain, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou méditer quelques minutes par jour. Elles pourront aussi **partager leurs recettes et s'encourager** pour entretenir une dynamique motivante et conviviale.

Il y aura même **des prix à gagner** pour les plus motivées qui participeront aux défis lancés par les marques partenaires.

AGENCE POUR L'ÉDUCATION PAR LE SPORT

27, rue de Maubeuge 75009 PARIS  
contact@apels.org - 01 44 54 94 94



# Raviver la flamme sportive

De nombreuses filles décrochent dans leur pratique sportive entre 12 et 17 ans et plus encore dans les quartiers populaires. Pourtant, la plupart d'entre elles sont motivées pour **raviver la flamme sportive** dans leur quotidien et dépasser les freins liés à la pratique physique.

L'APELS souhaite soutenir et encourager les **jeunes filles des quartiers populaires** ou celles avec des difficultés d'insertion professionnelle ou sorties du système scolaire à participer au programme **Selfilles** en leur proposant une **offre adaptée** à leurs envies et à leurs contraintes d'organisation.

seulement  
**32%**

*des adolescentes vivant en ZEP pratiquent une activité physique contre 51% à l'échelle nationale.*

# Un cocktail d'activités survitaminé

L'APELS a créé un programme bluffant et sur-mesure pour répondre aux besoins des jeunes filles et créer une dynamique collective motivante.

Pendant trois mois, les adolescentes peuvent se dépenser ensemble par groupe de 7 à 12 filles, lors de rendez-vous hebdomadaires encadrés par des éducatrices. Le vrai plus de ce programme réside dans sa souplesse d'organisation. Il favorise l'autonomie et chaque groupe peut se l'approprier pour trouver le rythme idéal.

MARS



**3,2,1... Partez !**

Le programme débute par une **session de recrutement** d'un mois **mené par de grandes championnes**. Elles se rendent dans les collèges, les foyers et les missions locales pour faire connaître le programme et **motiver les filles** à rejoindre l'aventure.

AVRIL > JUIN



**Challenges sportifs et artistiques**

Au menu des activités : running, sports collectifs et individuels **pour s'initier** à de nouvelles pratiques et entretenir sa santé. **Une dose girly et artistique** s'ajoute au programme sportif avec une chorégraphie créée spécifiquement pour les participantes. Elles peuvent ainsi s'exprimer sans complexe **entre copines**, avoir confiance en elles à travers l'expression corporelle et même se challenger lors de battles amicales.

JUILLET



**Défi final**

Toutes les jeunes filles sont invitées à **vivre ensemble** un moment de **fête et de défis sportifs** ! La journée débute par une course de 5 ou 7 km au choix, se poursuit par un tournoi et se termine par la « **Danse avec les Selfilles** ». Ce temps fort est l'occasion pour les différents groupes d'adolescentes de se rencontrer, d'échanger et d'évaluer leurs progrès.

## OBJECTIF PLAISIR ET CHALLENGE



Développer **l'estime et la confiance** en soi



Vivre une expérience de groupe dans le **respect des différences**.



S'engager et se lancer des défis audacieux pour gagner en **autonomie**.



Mesurer les **effets positifs** du sport dans son quotidien.



S'exprimer **sans complexe** et se motiver entre copines.



Créer des **passerelles** entre le sport et le monde professionnel ou scolaire.