

RDV des CCL

Ensemble, depuis 50 ans • •

Au coeur du réseau des CCL

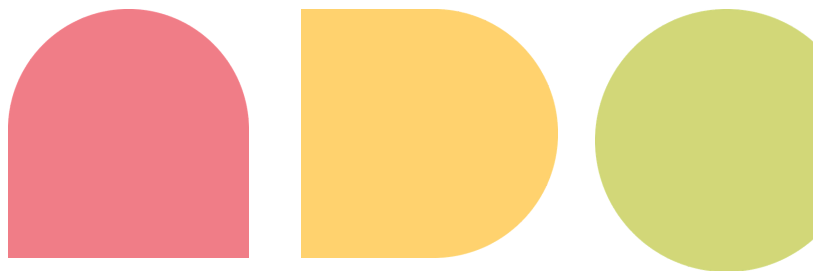
Les 21 et 22 mai 2026

Programmation et
guide de la personne participante

50
ANS
fqccl:

• • RDV DES CCL

Édition 2026, la FQCCL fête ses 50 ans !



MOT DE LA DIRECTION

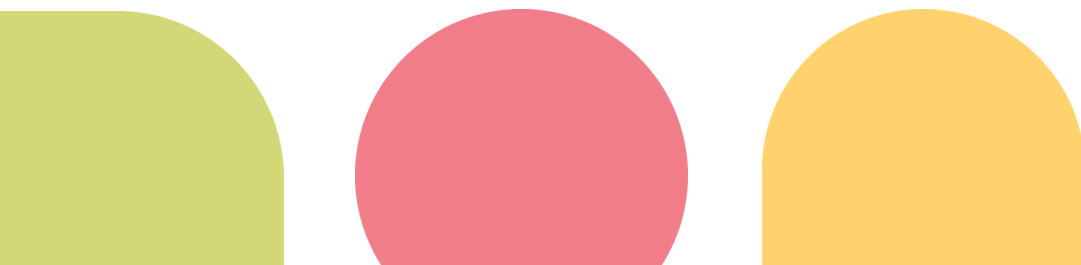
La FQCCL est heureuse de vous accueillir à cette deuxième édition du RDV des CCL. C'est toujours un privilège de vous accompagner et de vous soutenir dans la réalisation de votre mission au cœur des communautés.

Les centres communautaires de loisir, par leur proximité, leur climat inclusif et leur expertise relationnelle, ont largement inspiré la programmation de cette année. Cette édition prend aussi une couleur particulière : elle s'inscrit dans la 50e année de votre Fédération.

Nous souhaitons que ces deux journées soient riches en échanges, en idées et en découvertes. Qu'elles alimentent vos réflexions pour l'année à venir et soutiennent votre action dans les milieux. Ensemble, nous poursuivons une même ambition : agir sur les déterminants sociaux de la santé, encourager de nouvelles habitudes de vie, briser l'isolement et contribuer à réduire les cercles d'exclusion.

Toute l'équipe de la FQCCL se réjouit de vous accueillir et de partager ces moments avec vous.

Mélanie Sanschagrin
Direction générale



• • RDV DES CCL

Édition 2026, la FQCCL fête ses 50 ans !



Des conférences à ne pas manquer !



Bienfaits de la nature : comment les centres communautaires peuvent contribuer à la santé de la population par **Dre Caroline Lepage**

Et si vous ressortiez du bureau de votre médecin avec une prescription pour aller marcher dans le bois ? Voici le programme Prescri-Nature, les bienfaits démontrés de la nature sur la santé globale avec données probantes à l'appui, et l'importance de l'accessibilité à la nature dans un contexte quotidien.



L'intelligence artificielle au service du communautaire : rester humain.e dans un monde qui accélère par **La Voisine - Marie-Pier Lemaire**

L'intelligence artificielle transforme nos façons de communiquer, planifier et organiser. Pour les organismes communautaires, l'enjeu n'est plus de savoir si elle nous concerne, mais comment l'utiliser sans perdre l'essentiel : le lien humain. Cette conférence propose une introduction simple et concrète pour comprendre ce que l'IA change réellement et comment en faire une alliée au quotidien. Repartez avec des repères clairs, des exemples pratiques et la confiance nécessaire pour l'aborder avec esprit critique et créativité.



Sois positif ou bedon reste chez vous par **Alain Samson**

Le plaisir au travail ne relève pas du hasard : il se cultive. Cette conférence explore comment naissent les relations professionnelles positives et comment transformer le climat de travail, même en contexte exigeant. Vous découvrirez des stratégies concrètes pour vous énergiser, soutenir vos collègues et faire face aux « vampires » énergivores. Une dose d'humour, des outils pratiques et une conviction : le plaisir au travail est contagieux.

• • PROGRAMMATION

JEU.

21 mai

8h30

ACCUEIL

9h00

MOT D'OUVERTURE

9h15

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

par Dre Caroline Laberge

10h00

PAUSE-RÉSEAUTAGE

10h30

TABLE RONDE

Comprendre les freins pour créer des environnements favorables

11h20

ATELIERS - BLOC 1

12h15

DÎNER

13h45

TABLE RONDE

Bouger ensemble, vivre mieux : rejoindre, mobiliser, inspirer

14h30

Capsule d'entraînement fonctionnel

14h45

PAUSE-RÉSEAUTAGE

15h15

ATELIERS - BLOC 2

16h20

REMISE DES PRIX

17h00

5 À 7 RÉSEAUTAGE

• • PROGRAMMATION

VEN.
22 mai

8h45

ACCUEIL

9h00

MOT D'OUVERTURE

9h15

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

par la Voisine - Marie-Pier Lemaire

10h15

PAUSE-RÉSEAUTAGE

10h45

ATELIERS - BLOC 3

11h45

DÎNER

13h00

CONFÉRENCE DE FERMETURE

par Alain Samson

14h30

MOT DE LA FIN

50
ANS

fqccl:

• • RÉSUMÉ DES ATELIERS

Ateliers bloc 1

Le 21 mai, 11h20 à 12h15

- 1A L'initiative PAUSE : promouvoir un usage plus conscient et équilibré des écrans ☐
- 1B Saines habitudes de vie : pratiques inspirantes pour un milieu de travail ☐
- 1C Comprendre la littératie physique : un levier pour une vie active ☐

Ateliers bloc 2

Le 21 mai, 15h15 à 16h15

- 2A Inciter à bouger : comment rejoindre efficacement la génération Z, même avec un budget limité ? ☐
- 2B Modernisation des contextes de la pratique sportive au Québec : possibilités pour le loisir de proximité ☐
- 2C Mobiliser les ados : bonnes pratiques et leviers d'engagement ☐

Ateliers bloc 3

Le 22 mai, 10h45 à 11h45

- 3A La formation continue comme levier de vitalité ☐
- 3B Communiquer avec impact : repartir avec des outils concrets ☐
- 3C S'outiller pour créer des milieux réellement accessibles et inclusifs ☐

• • DÉTAILS DES ATELIERS

BLOC 1

Le 21 mai de
11h20 à 12h15

1A L'initiative PAUSE : Promouvoir un usage plus conscient et équilibré des écrans

Frédérique Brazeau, Capsana

Cellulaires, jeux en ligne, jeux vidéo, réseaux sociaux... Le numérique occupe une place grandissante dans nos vies. Comment intervenir sans diaboliser, tout en favorisant un équilibre sain ? Cet atelier propose un regard nuancé sur les bienfaits et les risques liés aux écrans, ainsi que sur le lien entre temps d'écran et sédentarité. Vous découvrirez des stratégies concrètes et des outils pratiques pour promouvoir une utilisation plus consciente et équilibrée dans vos milieux.

1B Saines habitudes de vie : Pratiques inspirantes pour un milieu de travail

Catherine Morency, M361

Et si intégrer l'activité physique en milieu de travail était plus simple qu'on le croit ? Cet atelier dévoile des pratiques inspirantes et des stratégies concrètes pour mobiliser vos équipes et passer à l'action même avec peu de temps et de ressources. Repartez avec des outils prêts à utiliser pour convaincre, rallier et maintenir la motivation de votre équipe.

1C Comprendre la littératie physique : Un levier pour une vie active

Mariane Parent, Réseau Accès Participation

Le sport et l'activité physique sont beaucoup plus amusants lorsque l'on possède des notions de littératie physique. Plus que jamais, la littératie physique est reconnue comme l'une des composantes importantes des meilleures pratiques dans les secteurs du sport, de la santé et de l'éducation au Canada. Malheureusement, beaucoup de personnes ne savent pas ou ne comprennent pas ce qu'est la littératie physique. Nous ferons un survol du concept et ses impacts sur une vie active pour toute la vie.

• • DÉTAILS DES ATELIERS

BLOC 2

**Le 21 mai de
15h15 à 16h15**

2A Inciter à bouger : Comment rejoindre efficacement la génération Z, même avec un budget limité ?

Louis Rodrigue, M361

En 2025, Nancy Choquette, entraîneuse rétro née d'une stratégie sociale audacieuse, a captivé la génération Z avec plus de 45 millions de vues. Que peut-on apprendre de ce succès viral ? Cette conférence dévoile les clés derrière ce type d'initiative et propose des stratégies concrètes, accessibles et adaptées aux ressources limitées. Repartez avec des idées simples et efficaces pour mobiliser les jeunes de votre milieu.

2B Modernisation des contextes de la pratique sportive au Québec : possibilités pour le loisir de proximité

**Alexandro Allison-Abaunza,
Ministère de l'Éducation**

Les orientations en sport évoluent pour mieux répondre aux réalités et attentes actuelles. Au-delà du sport compétitif, les pratiques récréatives et semi-organisées gagnent en importance et offrent un fort potentiel pour rejoindre des publics peu actifs. Cette présentation exposera la modernisation des cadres de référence en sport au Québec et ouvrira un espace d'échange sur les perspectives et les possibilités pour le loisir de proximité.

2C Mobiliser les ados : bonnes pratiques et leviers d'engagement

Carl Gaudreault, Motivation jeunesse

Dans un contexte où la sédentarité chez les ados est en hausse et où l'engagement des jeunes représente un défi constant, cet atelier vise à outiller les équipes de centres communautaires de loisir afin de mobiliser les ados par le mouvement, en misant sur des pratiques concrètes et adaptées.

• • DÉTAILS DES ATELIERS

BLOC 3

Le 22 mai de
10h45 à 11h45

3A La formation continue comme levier de vitalité

Sylvianne Poirier, Infra

Comment faire de la formation un véritable moteur de vitalité dans votre centre ? Cet atelier propose une exploration concrète des bénéfices humains et organisationnels d'une culture d'apprentissage active. À travers des exemples terrain, des activités interactives et des outils simples, vous apprendrez à repérer efficacement les besoins de votre équipe. Une boîte à outils pratique sera transmise aux participant·es pour passer rapidement à l'action.

3B Communiquer avec impact : repartir avec des outils concrets

Marianne Gagné, BubblyMary

Cet atelier vous outille pour optimiser vos communications sur les réseaux sociaux, même avec peu de temps et de ressources. À partir d'exemples concrets, vous découvrirez comment générer des idées de contenu, gagner en efficacité et utiliser l'intelligence artificielle de façon éthique. L'objectif : concentrer vos efforts là où ils comptent vraiment. Vous repartirez avec une feuille de route claire et applicable immédiatement.

3C S'outiller pour créer des milieux réellement accessibles et inclusifs

Béatrice Lavigne, Conseil québécois du loisir

Cet atelier participatif vous invite à réfléchir concrètement aux enjeux d'accessibilité et d'inclusion en loisir, et surtout à transformer vos pratiques. De la gouvernance à la programmation, en passant par les communications et les équipements, découvrez des pistes d'action applicables dans votre milieu. Vous explorerez également la nouvelle trousse sur l'intégrité et l'inclusion développée par le Conseil québécois du loisir, afin de repartir avec des outils concrets pour agir.

• • RDV DES CCL



Des tables rondes pour échanger



Comprendre les freins pour créer des environnements favorables

Autour de la table nous retrouvons :

- Frédérique Brazeau - Capsana
- Geneviève Leduc - Fillactive
- Hendrik Pineda - Association pour la santé publique du Québec



Bouger ensemble, vivre mieux : rejoindre, mobiliser, inspirer

Autour de la table nous retrouvons :

- Ève-Marie Pineault - Infra
- Géna Casu - Association pour la santé publique du Québec
- Luc Richer - Générations actives

• • INFORMATIONS GÉNÉRALES

Édition 2026, la FQCCL fête ses 50 ans!

Inscriptions

- Je m'inscris au RDV des CCL avant le 2 mai [Cliquer ici](#)
- Ouvert à l'ensemble du personnel et aux bénévoles des CCL fédérés.
- Pour toute question, vous pouvez nous contacter au : fqccl@fqccl.org

Tarif

- Formule complète (21 et 22 mai 2026) : 125\$

Politique d'annulation

- Avant le 2 mai les frais d'inscription sont remboursable à 90%
- À partir du 3 mai aucun remboursement possible

Hôtels a proximité

- Hôtel & Suites Normandin Québec
- Hôtel & Suites Le Dauphin Québec
- Courtyard par Marriott Québec
- Grand Hôtel TIMES Québec
(Boul. des Galeries)

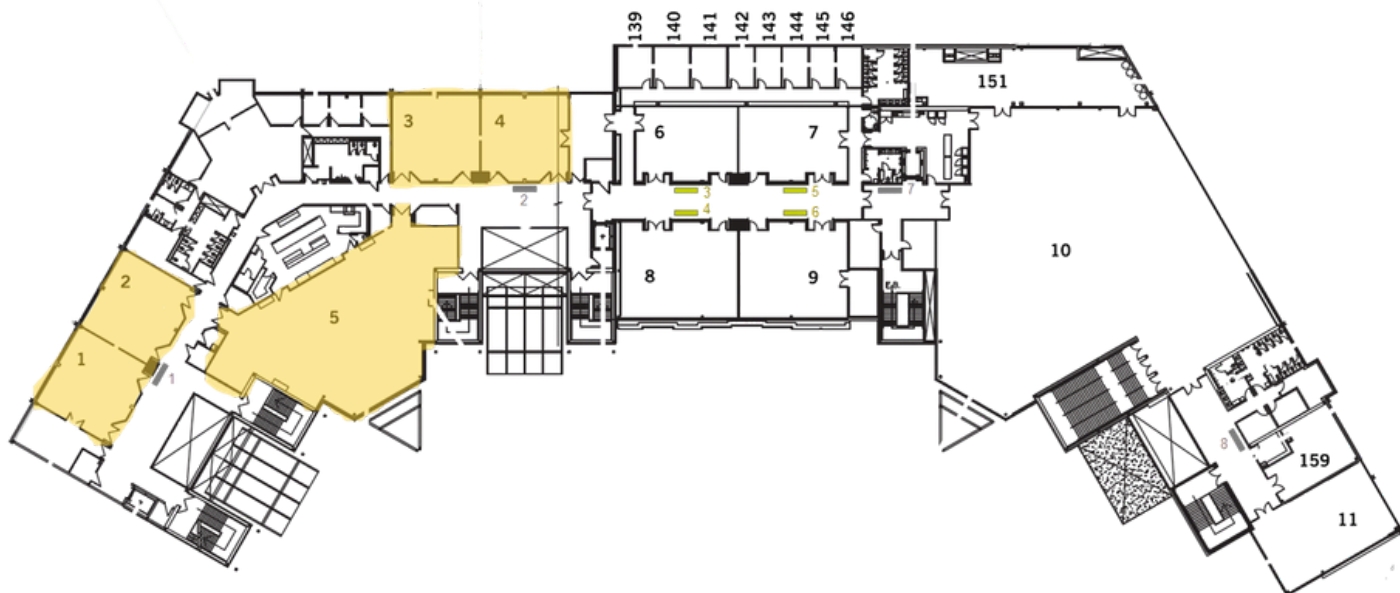
• • CENTRE DE FOIRES

Adresse

Centre de foires, ExpoCité
2005 Rue de l'Exposition, Québec (QC) G1L 0B7

Les salles

Elles sont au 2^e étage :
1, 2, 3, 4, et 5
accessibles par escaliers et ascenseurs



• • CENTRE DE FOIRES

Stationnement

● P6 et P7

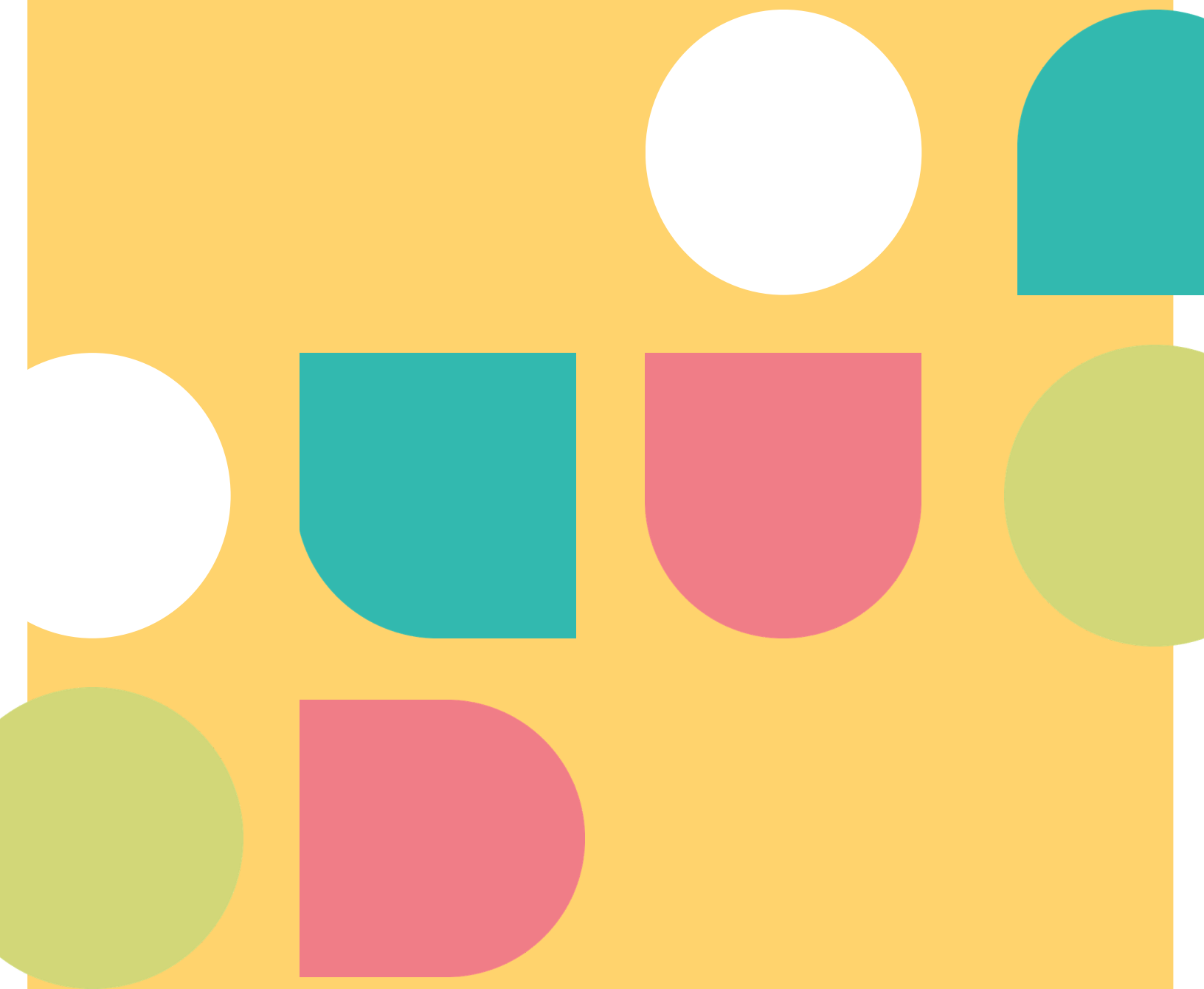
Entrées

● A et B



Accès

- **En voiture** : par l'autoroute Laurentienne (A-73), prendre la sortie vers le boulevard Wilfrid-Hamel (R-138).
- **En transport en commun (RTC)** : Métrobus 801 et 802 : arrêt à proximité du Centre de foires.
- **En train ou autobus Orléans Express** : arrivée à la Gare du Palais (train VIA Rail). De là, correspondance en autobus (ex. 801 ou 802) ou court trajet en taxi vers le Centre de foires (environ 10-15 minutes).



50 
ANS
fqccl: 