



JE BOUGE POUR ME LIBERER  
I MOVE TO FREE MYSELF

I MOVE WITH PRIDE

**CASSIE NAJIM**  
JE BOUGE AVEC FIERTÉ  
I MOVE WITH PRIDE

**SARA YACKULIC**  
JE BOUGE POUR ME SENTIR MIEUX ET EN BONNE SANTE  
I MOVE FOR MY MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

**DANIKA AUBIN**  
JE BOUGE AU-DÉLÀ DES STÉRÉOTYPES  
I MOVE BEYOND STEREOTYPES

**ERIN PELE**  
JE BOUGE POUR M'ÉVADER  
I MOVE TO GET AWAY

JE BOUGE POUR  
I MOVE TO

**MEERA SYLVAIN**  
JE BOUGE POUR ME COMPLÈTER  
I MOVE TO FEEL WHOLE

**MARIE-COÛTE SYLLA**  
JE BOUGE POUR ÊTRE EN BONNE SANTE  
I MOVE TO BE HEALTHY

**LYDIA CHAREST**  
JE BOUGE POUR POUSSER MES LIMITES  
I MOVE TO PUSH MYSELF

**MAYA GONZALEZ**  
JE BOUGE POUR ME LIBÉRER  
I MOVE TO FREE MYSELF

JE BO  
I MO

**JUHALO**  
JE BOUGE AVEC MES AMIS  
I MOVE WITH MY FRIENDS

**ERIN PELE**  
JE BOUGE POUR M'ÉVADER  
I MOVE TO GET AWAY

**ELYSE ROGERS**  
JE BOUGE POUR APaiser MON STRESS  
I MOVE TO RELIEVE MY STRESS

**CASSIE NAJIM**  
JE BOUGE AVEC FIERTÉ  
I MOVE WITH PRIDE

DANIKA  
RO

**SARA YACKULIC**  
JE BOUGE POUR ME SENTIR MIEUX ET EN BONNE SANTE  
I MOVE FOR MY MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

**MARIAM SHARAF**  
JE BOUGE CAR TOUT EST POSSIBLE  
I MOVE BECAUSE EVERYTHING IS POSSIBLE



#ELLEBOUGE ET TOI?

**DANIKA AUBIN**  
JE BOUGE AU-DÉLÀ DES STÉRÉOTYPES  
I MOVE BEYOND STEREOTYPES

**KATIE ANDERSON**  
JE BOUGE AVEC PUISSANCE  
I MOVE WITH POWER

**LYDIA CHAREST**  
JE BOUGE POUR POUSSER MES LIMITES  
I MOVE TO PUSH MYSELF

**MAYA GONZALEZ**  
JE BOUGE POUR ME LIBÉRER  
I MOVE TO FREE MYSELF

**MEERA SYLVAIN**  
JE BOUGE POUR ME COMPLÈTER  
I MOVE TO FEEL WHOLE

**MARIE-COÛTE SYLLA**  
JE BOUGE POUR ÊTRE EN BONNE SANTE  
I MOVE TO BE HEALTHY

**CASSIE NAJIM**  
JE BOUGE AVEC FIERTÉ  
I MOVE WITH PRIDE

**SARA YACKULIC**  
JE BOUGE POUR ME SENTIR MIEUX ET EN BONNE SANTE  
I MOVE FOR MY MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

**MARIAM SHARAF**  
JE BOUGE CAR TOUT EST POSSIBLE  
I MOVE BECAUSE EVERYTHING IS POSSIBLE

**ELYSE ROGERS**  
JE BOUGE POUR APaiser MON STRESS  
I MOVE TO RELIEVE MY STRESS

**KATIE ANDERSON**  
JE BOUGE AVEC PUISSANCE  
I MOVE WITH POWER

**JUHALO**  
JE BOUGE AVEC MES AMIS  
I MOVE WITH MY FRIENDS

**ERIN PELE**  
JE BOUGE POUR M'ÉVADER  
I MOVE TO GET AWAY

**LYDIA CHAREST**  
JE BOUGE POUR POUSSER M  
I MOVE TO PUSH M

BOUGE AVEC FIERTÉ  
I MOVE WITH PRIDE

**MAYA GONZALEZ**  
JE BOUGE POUR ME LIBÉRER  
I MOVE TO FREE MYSELF

BOUGE POUR POUSSER M  
I MOVE TO PUSH M



La campagne de sensibilisation #ElleBougeAdos a pour objectif de sensibiliser les jeunes filles à l'activité physique et ses bienfaits. Il est à craindre qu'**1 fille sur 4** ne retourne pas au sport suite à la pandémie de la COVID-19, alors que seulement **2%** d'entre elles pratiquaient assez d'activité physique pour bénéficier à leur santé avant cette pandémie. Si **1 garçon sur 10** abandonne le sport après **17 ans**, ce chiffre monte à **1 fille sur 3**. La campagne #ElleBougeAdos vise à augmenter ce chiffre et à inciter les adolescentes à être plus actives physiquement. Inspirée de la campagne anglaise : This Girl Can, dirigée par Sport England, #ElleBougeAdos est une des toutes premières du genre à être présentée par la Fédération du sport francophone de l'Alberta (FSFA)! Cette campagne tient à présenter des adolescentes résidant en Alberta s'exprimant en français, de différentes tailles, âges, origines et ayant différentes capacités sportives. Elle met en vedette des jeunes filles de tous les jours qui ont surmonté leur peur d'être jugées et ont trouvé leur propre façon de faire de l'activité physique. L'activité physique, c'est pour tout le monde! La FSFA veut faire partie d'un mouvement qui façonnera l'avenir du sport pour les filles et les femmes s'exprimant en français dans la province de l'Alberta!

**Dans le livret qui suit, vous trouverez le témoignage de douze candidates venant de partout en province.**

**N'oubliez pas, bougez et partagez #ElleBougeAdos !**

The #ElleBougeAdos campaign aims to raise young girls' awareness of physical activity and its benefits. It is feared that **1 in 4 girls** will not stay involved in sports after COVID-19, when only **2%** of them were doing enough physical activity to benefit their health before this pandemic. If **1 in 10 boys** give up sports after the **age of 17**, this figure rises to **1 in 3 girls**. #ElleBougeAdos is a campaign that aims to increase this figure and encourage teenage girls to be more physically active. Inspired by the English campaign, This Girl Can, led by Sport England, #ElleBougeAdos is one of the very first of its kind to be presented by Fédération du sport francophone de l'Alberta (FSFA)! This campaign wants to present teenage girls residing in Alberta speaking French, of different sizes, ages, origins and with different athletic abilities. It features everyday young girls who have overcome their fear of being judged and found their own way to be active. Physical activity is for everyone! The FSFA wants to be part of a movement that will shape the future of sport for french speaking girls and women in the province of Alberta!

**In the following booklet, you will find the testimony of twelve candidates from across the province.**

**Don't forget, get moving and share #ElleBougeAdos !**

# Présentation de l'équipe - Meet the team



## Valérie Gilbert

Photographe / Photographer

Valérie est une femme positive et énergique, une maman fière, une bonne cuisinière et pâtissière, une femme aimante, et une amie fidèle. De plus, elle est un leader professionnel en ressources humaines et une canadienne française. C'est une artiste passionnée, une personne qui aime écrire et une **photographe professionnelle**, mais spécifiquement une aventurière et une grande rêveuse. En tant que photographe de #ElleBougeAdos, son objectif est de démontrer la nature authentique et complexe de la jeune sans utiliser de retouche sur la jolie personne. Les adolescentes que vous voyez sont exactement celles qu'elle a vue à travers l'objectif de son appareil photo: énergiques, fortes, charmantes, sincères et passionnées.

*Valérie is a positive and energetic woman, proud mom, talented baker/cook, loving wife, and loyal friend. Professionally, she is an Human Resources leader, and ethnically a French Canadian. As a passionate artist she enjoys writing and expressing creativity as a **professional photographer**. But above all, she is an adventurer and a big dreamer. As the photographer for #ElleBougeAdos, she aims to demonstrate the authentic and complex nature of the teens without the use of photo editing on the beautiful person. The teens in the photos you see are exactly as she sees them through her camera lens: energetic, strong, charming, heartfelt, and passionate.*



## Émanuel Dubbeldam

Vidéaste / Videographer

Émanuel est artiste professionnel et fièrement franco-albertain. Il œuvre dans les industries de film et de télévision ainsi que sur la scène théâtrale depuis une dizaine d'années principalement en tant qu'acteur, animateur, écrivain, et comédien. Il est membre fondateur du Comité FrancoQueer de l'Ouest et anime l'émission jeunesse ONIVA! de Radio-Canada depuis 2020.

*Émanuel is a professional artist and proud franco-albertan. He has been working in the film and television industry as well as in theatre for over a decade, mainly as an actor, host, and writer. He is one of the founding members of the Comité FrancoQueer de l'Ouest and has been hosting Radio-Canada's children's television program ONIVA! since its 2020 season.*

---

**Coordonatrice du projet / Project coordinator : Guylaine Jacques**

### **Comité organisateur / Organizing committee :**

Céline Dumay (Directrice/Director-FSFA), Loubna Laaouad (Adjointe à la direction/Co-director - FSFA), Keegan Paterson (Agent en sport/Physical activity Agent - FSFA), Pauline Kamugisha (Coordonatrice d'événements - FSFA), Evan Essapa ( Campus St-Jean), Jessica Manikarozé (Coalition des femmes), Dia Syed (Girls in sports), Joanie Pilote (Comité FrancoQueer), Mariam Sharaf (Francophonie Jeunesse de l'Alberta).



**JE BOUGE POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ**

---

**I MOVE TO BE HEALTHY**

# MARIE CODOU SYLLA

## NATATION- SWIMMING

ORIGINE AFRICAINE • EDMONTON • 12 ANS

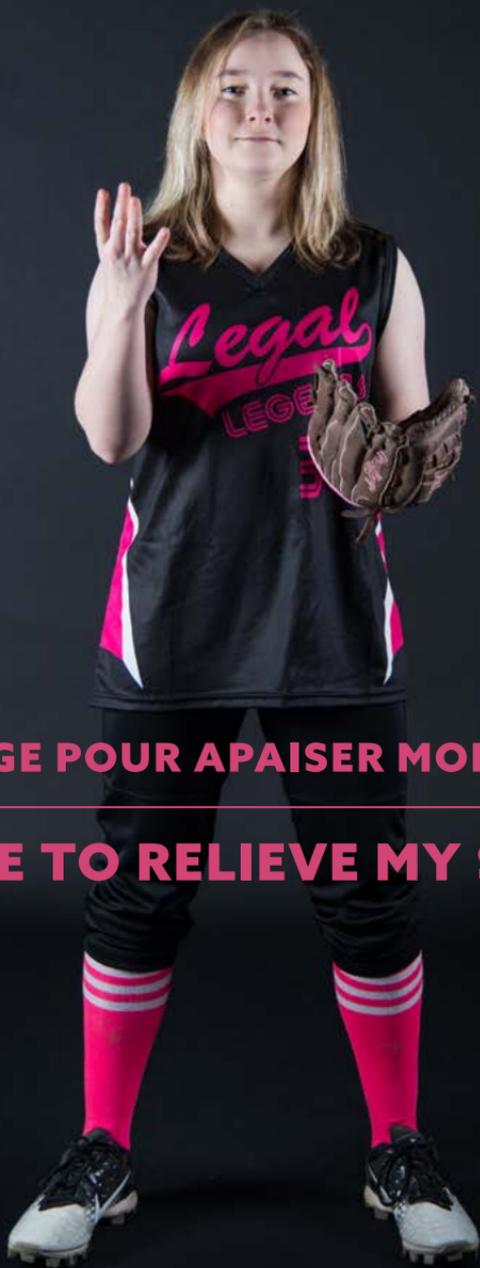
### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« La natation occupe une place très importante dans ma vie de tous les jours. C'est une activité physique idéale pour contrôler le poids et diminuer le stress. La natation me permet de travailler l'ensemble de mes muscles efficacement et sans douleur. J'aime beaucoup nager, car l'eau est fraîche. »

### What place does physical activity have in your life?

"Swimming occupies a very important place in my everyday life. It is an ideal physical activity to control weight and reduce stress. Swimming allows me to work all of my muscles efficiently and painlessly. I really like swimming because the water is cool."

#ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE POUR APAISER MON STRESS**

---

**I MOVE TO RELIEVE MY STRESS**

# ÉLYSE HUGHES

## BALLE MOLLE - SOFTBALL

ORIGINE NORD-AMÉRICAINE • LEGAL • 14 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« J'ai toujours adoré bouger, écouter de la musique et chanter. Je joue aussi au softball sur une équipe de filles depuis l'âge de 4 ans. Nous sommes devenues très bonnes et nous nous encourageons en chantant des chansons amusantes. La flexibilité que j'ai développée en danse est utile au softball aussi. Ma position préférée est celle du receveur. Je dois suivre l'action et le mouvement de la balle de près pour l'arrêter et le contrôler le plus vite possible. Ce n'est pas facile, mais j'aime ça et les entraîneurs disent que je suis très bonne. Mes coéquipières comptent sur moi alors je prends mon rôle au sérieux. L'activité physique m'apprend à faire partie d'une équipe, à me pousser, à atteindre de nouveaux objectifs et de ne pas abandonner. Surtout, j'ai beaucoup de plaisir et je rencontre d'autres personnes avec des intérêts semblables. »

### What place does physical activity have in your life?

"I have always loved moving, listening to music and singing. I have also been playing softball on a girls team since I was 4 years old. We have become very good and encourage each other by singing fun songs. The flexibility I developed in dance comes in handy in softball too. My favorite position is catcher. I have to follow the action and movement of the ball closely to stop it and control it as quickly as possible. It's not easy, but I like it and the coaches say I'm very good. My teammates count on me so I take my role seriously. Physical activity teaches me to be part of a team, to push myself, to achieve new goals and not to give up. Above all, I have a lot of fun and I meet other people with similar interests."

#ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE MALGRÉ LES STÉRÉOTYPES**

---

**I MOVE BEYOND STEREOTYPES**

# DANIKA AUBIN

## HOCKEY

ORIGINE NORD-AMÉRICAINNE • GUY • 16 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« L'activité physique occupe une place très importante dans ma vie. Elle a un effet positif pour mon cardio et ma santé mentale. Pour moi le hockey c'est le sport qui m'a toujours apporté du plaisir, un divertissement social, mais aussi un sentiment de compétition. Non seulement que le sport me garde en forme, ça m'a appris de bonnes leçons de vie telles que la rigueur et la détermination. »

### What place does physical activity have in your life?

"Physical activity occupies a very important place in my life. It has a positive effect on my heart health and my mental health. For me, hockey is the sport that has always brought me pleasure, social entertainment but also a feeling of competition. Not only that sport keeps me in shape, it taught me good life lessons such as rigor and determination."

#ELLEBOUGEADOS

A young woman with dark hair pulled back, smiling, is wearing a vibrant green, short-sleeved, sequined dress. She is posing with her right arm raised and hand near her shoulder, and her left hand resting on her hip. The background is solid black, making the green dress stand out. The text is overlaid on the lower half of the image.

**JE BOUGE POUR ME LIBÉRER**

---

**I MOVE TO FREE MYSELF**

# MAYA GONZALEZ

## PATINAGE ARTISTIQUE FIGURE SKATING

ORIGINE NORD-AMÉRICAINNE • BANFF • 14 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« J'ai commencé à faire du patinage artistique lorsque j'avais 5 ans, depuis ce temps-là j'suis tombé en amour avec le sport et maintenant je le pratique 10 heures par semaine. C'est devenu une partie de ma routine régulière à côté de l'école. L'aréna est un milieu où je suis contente et où je peux me relaxer et m'amuser avec mes amis, il y a vraiment un sens de communauté lorsque je suis là. Le sport m'a vraiment aidé à pousser mes limites et à apprendre la détermination, être capable de se relever lorsqu'on tombe, parce que c'est inévitable ça dépend seulement si tu peux te relever après. Je pense que faire du sport m'a vraiment aidé hors de l'aréna aussi, comme j'ai dit avant avec détermination, mais il y a aussi le courage, l'entraide, etc. Et aussi ça m'aide à améliorer ma santé physique ainsi que mentale. »

### What place does physical activity have in your life?

"I started figure skating when I was 5 years old, since then I fell in love with the sport and now I practice it competitively, 10 hours a week. It has become part of my regular routine next to school. The arena is an environment where I am happy and where I can relax and have fun with my friends. There is a real sense of community when I am there. Sport really helped me to push my limits and to learn determination, to be able to get up when you fall, because it's inevitable it just depends on whether you can get up afterwards. I think playing sports has really helped me outside the arena too, as I said before with determination, but there is also courage, mutual support, etc. And also it helps me improve my physical and mental health."

#ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE POUR M'ÉVADER**

---

**I MOVE TO GET AWAY**

# ERIN PELE

## VOLLEYBALL

ORIGINE NORD-AMÉRICAINNE • GRANDE PRAIRIE • 17 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« Pour moi, l'activité physique occupe une grande place dans ma vie. Non seulement cela aide la santé physique, mais le sport contribue énormément à la santé mentale. Je joue au ballon-volant compétitif depuis l'âge de douze ans. À quatorze ans, lorsque j'ai été atteinte de la leucémie, je n'avais plus d'énergie ni de force pour jouer mon sport préféré. Le fait que j'ai été active et athlète en bonne santé physique a fait que les effets des traitements de chimiothérapie n'ont pas été aussi sévères que d'autres personnes. Suite à mes traitements, je me suis mise à faire des exercices, lever des poids et faire une course de 10km avec l'objectif de pouvoir, un jour, retourner sur le terrain de jeu à jouer au ballon-volant. Cet automne, avec beaucoup d'énergie et d'enthousiasme, je me retrouve à jouer pour mon équipe scolaire. Cet hiver je ferai mon retour au 'Club volleyball'. Le sport facilite la guérison, agrandit notre cercle communautaire et sert à tisser des liens entre les gens. Pour ces diverses raisons, le sport fait toujours partie intégrante de ma vie! »

### What place does physical activity have in your life?

"For me, physical activity is a big part of my life. Not only does it help with physical health, but sport is a huge contributor to mental health. I've been playing competitive volleyball since I was twelve. At fourteen, when I was diagnosed with leukemia, I had no more energy or strength to play my favorite sport. The fact that I was an active and physically healthy athlete meant that the effects of chemotherapy treatments were not as severe as other people. Following my treatments, I started doing exercises, lifting weights and running 10km with the goal of one day being able to return to the court and play volleyball. This fall, with a lot of energy and enthusiasm, I find myself playing for my school team. This winter I will return to the 'Club volleyball'. Sport facilitates healing, expands our circle of community and serves to bond people. For these various reasons, sport has always been an integral part of my life!"



**JE BOUGE CAR TOUT EST POSSIBLE**

---

**I MOVE BECAUSE EVERYTHING IS POSSIBLE**

# MARIAM SHARAF

## BASKETBALL

ORIGINE MOYEN-ORIENT • EDMONTON • 17 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« Au début de ma vie, le sport n'était pas une chose essentielle. Par culture, le sport et les filles, ce ne sont pas deux qui vont bien ensemble. Quand j'ai commencé à dépendre de moi-même, j'ai appris à quel point le sport peut changer la vie d'une personne. Je m'entraîne, je joue au basketball et j'ai même entraîné des jeunes filles de 7-8 ans. En ce moment, les sports sont une chose essentielle dans ma vie et qui me permet d'avoir une bonne santé physique et mentale ces temps-ci. »

### What place does physical activity have in your life?

"At the beginning of my life, sport was not an essential thing. By culture, sport and girls are not two that go well together. When I started to depend on myself, I learned how much sport can change a person's life. I train, I play basketball and I even coached 7-8 year old girls. At the moment, sports are an essential thing in my life and which allow me to have good physical and mental health these days."

#ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE AVEC MES AMIS**

---

**I MOVE WITH MY FRIENDS**

# JU MALO

## PLANCHE À NEIGE - SNOWBOARD

ORIGINE NORD-AMÉRICAINNE • LEGAL • 16 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« La planche à neige est un sport spécial pour moi. Je trouve ça très excitant quand je descends une piste le plus rapidement possible et j'ai plusieurs bons souvenirs avec mes amies et ma famille. Le volleyball est un sport que j'aime jouer avec mes amies et où je peux me faire de nouveaux amis. Je suis très excitée quand je joue bien et que les autres sont fiers de moi. Quand je joue au basketball, j'ai toujours le goût de jouer mieux que la dernière fois. Je veux toujours prouver que je peux jouer pour que j'ai la chance de jouer plus et quand je suis sur le terrain je suis moins stressé. »

### What place does physical activity have in your life?

"Snowboarding is a special sport for me. I find it very exciting when I get down a track as fast as possible and I have many good memories with my friends and family. Volleyball is a sport that I like to play with my friends and where I can make new friends. I'm very excited when I play well and others are proud of me. When I play basketball I always feel like playing better than last time. I always want to prove that I can play so that I have the chance to play more and when I'm on the court I'm less stressed."

#ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE AVEC FIERTÉ**  

---

**I MOVE WITH PRIDE**

# CASSIE NAJM

## VÉLO DE MONTAGNE MOUNTAIN BIKE

ORIGINE NORD-AMÉRICAINE • CALGARY • 14 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« Les activités physiques occupent ma vie et mes passions sont le hockey sur glace et le vélo de montagne. Je fais du hockey trois à quatre fois par semaine dans une équipe de filles, puis le vélo tout terrain quelques fois par semaine durant l'été. Les sports sont un endroit très spécial pour moi, car c'est amusant et une bonne façon de se reposer de la vie quand je les fais. »

### What place does physical activity have in your life?

"Physical activities occupy my life and my passions are ice hockey and mountain biking. I play hockey three to four times a week on a girls' team, then mountain bike a few times a week in the summer. Sports are a very special place for me, because it's fun and a good way to take a break from life when I do them."

# #ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE POUR ME COMPLÉTER**

---

**I MOVE TO FEEL WHOLE**

# MEERA SYLVAIN

## CROSSFIT

ORIGINE ASIATIQUE • GIROUXVILLE • 17 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« L'activité physique joue un rôle très important dans ma vie quotidienne. Je reconnais l'impact que celle-ci a eu sur ma santé mentale et physique. Conséquemment, je m'entraîne tous les jours pour maintenir ma bonne humeur et mon ambition. Je ne serais pas là même si je n'avais pas accès aux sports! »

### What place does physical activity have in your life?

"Physical activity plays a very important role in my daily life. I recognize the impact this has had on my mental and physical health. Consequently, I train every day to maintain my good mood and my ambition. I wouldn't be the same person if I didn't have access to sports!"

#ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE AVEC PUISSANCE**

---

**I MOVE WITH POWER**

# KATIE ANDERSON

## LACROSSE

ORIGINE NORD-AMÉRICAINE • ST. ALBERT • 17 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« L'activité physique occupe une place très spéciale dans mon cœur. Je participe au sport plus de deux fois par jour et j'espère poursuivre des études dans le domaine de la santé des athlètes. Je prévois que le sport et l'activité physique vont toujours avoir un grand impact sur ma vie quotidienne. »

### What place does physical activity have in your life?

"Physical activity holds a very special place in my heart. I participate in sports more than twice a day and hope to pursue studies in the field of athlete health. I anticipate that sport and physical activity will always have a big impact on my daily life."

#ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE POUR  
POUSSER MES LIMITES**  

---

**I MOVE TO PUSH MYSELF**

# LYDIA CHAREST

## PLONGÉE SOUS-MARINE SCUBA DIVING

ORIGINE NORD-AMÉRICAINE • CALGARY • 14 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« L'activité physique fait partie de ma vie de tous les jours. De plus, je fais plusieurs heures par jour sans compter mes cours d'éducation physique à l'école. Par exemple, cette semaine, je fais 3 heures de basketball, 5 heures d'arts martiaux, 6.5 heures de volleyball et je ne peux pas attendre d'aller faire du ski sur les pentes pendant la fin de semaine. Le sport est essentiel pour moi et j'adore ça! J'espère pouvoir vous aider à encourager les jeunes filles comme moi à être plus actives. De plus, j'ai beaucoup aimé participer à l'enregistrement de l'émission Oniva avec Fuat Seker et je voudrais bien avoir la chance de revivre une expérience similaire. »

### What place does physical activity have in your life?

"Physical activity is part of my everyday life. In addition, I work several hours a day, not counting my physical education classes at school. For example, this week I'm doing 3 hours of basketball, 5 hours of martial arts, 6.5 hours of volleyball and I can't wait to go skiing on the slopes on the weekend. Sport is essential for me and I love it! I hope I can help you encourage young girls like me to be more active. In addition, I really enjoyed participating in the recording of the Oniva show with Fuat Seker and I would love to have the chance to relive a similar experience."

# #ELLEBOUGEADOS



**JE BOUGE POUR MA SANTÉ  
MENTALE ET PHYSIQUE**

---

**I MOVE FOR MY MENTAL  
AND PHYSICAL HEALTH**

# SARA YACKULIC

## JIU-JITSU BRÉSILIEN

ORIGINE NORD-AMÉRICAINE • EDMONTON • 13 ANS

### Quelle place l'activité physique occupe dans ta vie?

« L'activité physique est importante pour moi parce que ça me garde active et occupée. C'est quelque chose que j'aime faire depuis longtemps. Je m'entraîne depuis que j'ai 3 ans avec mon père. Je suis maintenant ceinture bleue en karaté et ceinture orange en Jiu Jitsu brésilien. Je m'entraîne en moyenne 6 à 8 heures par semaine. J'aime les jeux qu'on joue en groupe et les différents katas que j'apprends. J'ai récemment commencé un cours d'épée. J'aime aussi les différentes stratégies que je mets en pratique lors des tournois (avant Covid). »

### What place does physical activity have in your life?

"Physical activity is important to me because it keeps me active and busy. It's something I've loved doing for a long time. I've been training since I was 3 years old with my dad. I am now a blue belt in karate and an orange belt in Brazilian Jiu Jitsu. I train an average of 6 to 8 hours a week. I like the games that we play in groups and the different kata that I learn. I recently started a sword class. I also like the different strategies I put into practice during tournaments (before Covid)."

# #ELLEBOUGEADOS



**MERCI!**  
**THANK YOU!**

Canada



Photographevalerie.com



Coalition  
des femmes  
de l'Alberta

