



FILLACTIVE

BILAN DES ACTIVITÉS 2023-2024

Cette année, un nombre record de **301 écoles partenaires** de partout à travers le Québec ont choisi d'offrir une équipe Fillactive à leurs élèves!

301
écoles
partenaires

9 746
participantes

1 021
responsables
scolaires

151
jeunes leaders
d'équipes

125
ambassadrices en
activité physique

Toujours plus d'équipes Fillactive!

Fillactive, c'est l'organisme expert de la question de l'activité physique chez les filles. Son programme-phare se déploie au sein de l'offre parascolaire dans les écoles secondaires du Québec : une équipe multisports non compétitive ouverte à toutes les filles, ainsi qu'à celles et ceux qui se reconnaissent dans l'offre. En plus des écoles secondaires, Fillactive commence à étendre son offre à d'autres milieux, si bien que **ses équipes se retrouvent dans :**

- **288 écoles secondaires**, dont :
 - 86 écoles considérées défavorisées (rang décile 8, 9, 10) selon les critères du ministère de l'Éducation du Québec.
 - 3 écoles situées dans des communautés autochtones et 2 écoles accueillant une grande proportion d'élèves autochtones.
 - 3 écoles qui ont offert Fillactive en concentration scolaire.
- **10 écoles primaires** ayant participé au projet-pilote Fillactive d'un jour afin de favoriser la transition primaire-secondaire en regard de la participation des filles aux activités physiques et sportives.
- **2 maisons des jeunes**.
- **1 centre communautaire et de santé autochtone**.

LES PROJETS DE L'ANNÉE



Les activités-écoles

7 300 activités physiques variées ont été mises en place tout au long de l'année par les responsables scolaires avec le soutien de Fillactive.



Les Parcours Fillactive - 3^e édition

À l'automne, en grand groupe ou en petites équipes de 4-5 filles, toutes les écoles partenaires étaient invitées à utiliser la technologie de façon créative pour tracer - à la marche ou à la course - des lettres, des mots ou des dessins à partir d'une application de traçage de parcours. Une façon originale de bien lancer Fillactive dans les écoles!



Fillactive en communauté autochtone

En octobre, 74 adolescentes de la communauté atikamekw de Manawan (un taux de participation de 100 %) ont eu la chance de faire de l'activité physique non compétitive entre filles en contexte de plein air, dans le cadre du Défi des ancêtres du Conseil en Éducation des Premières Nations (CEPN).



Les événements hivernaux : Ton hiver POP!

En février, Fillactive a organisé, en collaboration avec la Sépaq, deux nouveaux événements au parc national du Mont-Saint-Bruno et au parc national du Mont-Tremblant pour faire découvrir une variété d'activités hivernales à 226 adolescentes.



Le projet Inclusion

Fillactive encourage depuis toujours l'inclusion dans les activités physiques et sportives. Cette année, son équipe s'est plus particulièrement penchée, avec l'aide d'expert-es, sur la question de l'identité de genre. Ainsi, pour permettre aux écoles d'exprimer qu'elles peuvent accueillir au sein de leur équipe Fillactive tous-tes les jeunes qui souhaitent en faire partie, nous leur avons notamment fourni de nouveaux logos complémentaires aux couleurs du drapeau arc-en-ciel, leur permettant ainsi de faire la promotion de l'équipe et de sa programmation inclusive.



Le programme Bien-être Fillactive, propulsé par Beneva

Dans le cadre de la 2^e année de ce programme, Fillactive a bonifié la Bulle anti-stress disponible sur le fillactive.ca afin d'offrir plusieurs nouvelles ressources pour les adolescentes. Une [nouvelle section](#) avec du contenu exclusif pour les parents d'ados a également été lancée.



Le balado « À chacune son terrain de jeu »

Fillactive a réuni des expert-es, des sportif-ves et des personnalités publiques dans le cadre de la 2^e saison de son [balado pour les parents d'ados!](#) On y discute entre autres de la puberté, des bienfaits du contact avec la nature, des réseaux sociaux, de la diversité et de l'inclusion des jeunes.



La capsule vidéo « Les bienfaits de l'activité physique : magique ou scientifique? »

Dans cette nouvelle [vidéo](#), Chloée Deblois explique de façon ludique l'impact de l'activité physique sur le corps.



Des cours de danse virtuels

Kim Gingras, danseuse professionnelle et chorégraphe, a offert 5 nouveaux cours de danse virtuels disponibles sur le fillactive.ca.



Des formations pertinentes et stimulantes

Des formations ont été offertes aux responsables scolaires, aux jeunes leaders d'équipes et aux ambassadrices en activité physique pour les amener à mieux identifier les barrières à l'activité physique des adolescentes ainsi que les pistes de solution basées sur leurs besoins spécifiques et sur les données probantes. De plus, les coordonnateur-trices Fillactive ont reçu une formation particulière qui leur a permis de bien accompagner les écoles en regard de l'inclusion des jeunes de la diversité de genre.



Le Grand Rendez-vous Fillactive

Les 19 et 20 octobre 2023, Fillactive a tenu son tout premier Grand Rendez-vous, un événement d'envergure de transfert de connaissances. Véritable congrès expérientiel au cœur de l'activité physique des adolescentes, un parcours distinct et pertinent attendait chaque catégorie d'inscrit-es :

- **40 adolescentes** (participantes, jeunes leaders d'équipes)
- **75 intervenant-es scolaires** (enseignant-es d'éducation physique et à la santé, technicien·ne en loisir, responsables scolaires Fillactive)
- **53 expert-es du domaine de l'activité physique et de la promotion de la santé** (chercheur·es, étudiant·es aux cycles supérieurs, entraîneur·es, responsables des loisirs dans les municipalités)

Plusieurs personnalités publiques ont également participé à ce grand événement :

- **Horacio Arruda**, sous-ministre adjoint au ministère de la Santé et des Services sociaux
- **Sylvie Bernier**, présidente des Tables québécoises sur la saine alimentation et sur le mode de vie physiquement actif
- **Martine Biron**, ministre responsable de la Condition féminine
- **Loonie**, créatrice de contenu culinaire

Les résultats de l'ambitieux projet de recherche Fillactive y ont aussi été dévoilés. Voici un résumé des résultats-phares qui démontrent que **FILLACTIVE, ÇA MARCHE!**

Retombées sur les adolescentes

- Après une année de participation à Fillactive, les participantes atteignent la recommandation d'activité physique (60 min/jour) 30 jours de plus par année!
- Chez les participantes les plus inactives à l'inscription, 32 % augmentent leur niveau d'activité physique entre le début et la fin de l'année. Fillactive fait donc la différence pour celles qui en ont le plus besoin!
- Les participantes inscrites depuis au moins trois ans sont plus nombreuses à atteindre la recommandation d'activité physique que les nouvelles, fait remarquable lorsque l'on considère la chute de la pratique au fur et à mesure que progresse l'adolescence. Entre la 2^e et la 3^e année de participation, le pourcentage de celles qui atteignent la recommandation passe de 13 % à 26 %, soit le double!

Retombées sur les milieux scolaires

- Cours d'éducation physique et à la santé : Les responsables scolaires ont observé, chez les participantes, une amélioration de la confiance en leurs habiletés, de leur attitude, de leur participation et de leur confiance en elles.
- Déterminants de la qualité de vie à l'école : 90 % des intervenant-es témoignent de l'impact positif de l'équipe Fillactive sur le sentiment d'appartenance des filles à leur école secondaire.
- Barrières à l'activité physique des filles : Les responsables scolaires ont observé que Fillactive permet aux filles de contourner plusieurs barrières à la pratique, notamment via une amélioration de la confiance en leurs habiletés, de leur capacité à surmonter les expériences négatives, de la perception de soi et une diminution de la peur d'être jugées.

[CONSULTEZ LE RAPPORT DE RECHERCHE COMPLET](#)

Célébrations FILLACTIVE PARTY DE PISCINE



LE PLUS GRAND RASSEMBLEMENT POUR ADOLESCENTES AU QUÉBEC!

Ce printemps, 5 Célébrations Fillactive ont eu lieu à travers le Québec. Des milliers de jeunes filles ont eu l'occasion de parcourir à la marche ou à la course 2,5 km, 5 km ou 10 km, sans se soucier du chronomètre.

Elles ont aussi eu la possibilité de participer à une variété d'activités organisées par nos partenaires d'activation leur permettant ainsi d'expérimenter différents sports.



5 villes :

Montréal | Québec
Trois-Rivières | Rimouski
Lebel-sur-Quévillon



221
écoles
partenaires



7 000
participantes



66
partenaires
d'activation

Voici les personnalités publiques qui étaient présentes lors des Célébrations Fillactive :

- [Horacio Arruda](#), sous-ministre adjoint au ministère de la Santé et des Services sociaux
- [Caroline Bourgeois](#), responsable des sports au comité exécutif de la Ville de Montréal
- [Julie Carré](#), conseillère municipale Pointe-au-Père
- [Isabelle Charest](#), ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air
- [Bianca Dussault](#), membre du comité exécutif de la Ville de Québec
- [Kim Gingras](#), danseuse professionnelle et chorégraphe
- [Annie Guglia](#), skateboardeuse et olympienne
- [Marie-Ève Nault](#), joueuse de soccer et olympienne
- [Laurence St-Germain](#), skieuse alpine et olympienne
- [Amy Walsh](#), joueuse de soccer, olympienne et conseillère technique au programme féminin de l'Académie du CF Montréal

[VISIONNEZ LA VIDÉO DES CÉLÉBRATIONS FILLACTIVE 2024](#)

FILLACTIVE



Merci à nos partenaires bâtisseurs (100 000 \$ et plus)



Merci à nos partenaires engagés (50 000 \$ à 99 999 \$)

AON Canada | CBC & Radio-Canada Solutions Média | Énergir | Fondation Alcoa | Fondation Sandra et Alain Bouchard | Harnois Énergies | iA Groupe financier | Nespresso | Promutuel Assurance | Québecor | RBC Fondation | Tecnica Group Canada

Merci également à nos partenaires régionaux

Conseil Sport Loisir de l'Estrie | COSMOSS Bas-Saint-Laurent | Groupe neurones Nord-du-Québec | Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue | Loisir et Sport Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine | Loisir et Sport Montérégie | Loisir Sport Centre-du-Québec | RSEQ Cantons-de-l'Est | RSEQ Laurentides-Lanaudière | RSEQ Outaouais | RSEQ Québec - Chaudière-Appalaches | RSEQ Saguenay-Lac-Saint-Jean | Sport et Loisir de l'île de Montréal | Sports Laval | Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie | Unité régionale Loisir et Sport Côte-Nord