



CAMPAGNE

**MA RÉGION,
MES ÉCOLES,
NOS FILLACTIVE**

Sous la présidence
d'honneur de



Une campagne pour encore plus de filles actives partout au Québec!

Lancée pour la toute première fois en 2023, la campagne régionale de Fillactive est une initiative de levée de fonds soutenue par des leaders d'affaires engagé·es à travers le Québec. Cette campagne permet à chaque leader d'avoir un impact auprès des écoles partenaires Fillactive de sa région et d'offrir aux adolescentes l'occasion de vivre des expériences positives et de qualité en activité physique! Avec l'appui des leaders de campagne, Fillactive souhaite rejoindre 400 écoles avec son programme d'ici 2026!

Devenir leader de la campagne *Ma région, mes écoles, nos Fillactive*, c'est s'engager à renverser la tendance de l'inactivité physique chez les adolescentes!

Harnois Énergies est fière d'assumer la présidence d'honneur de la campagne «Ma région, mes écoles, nos Fillactive» pour une 2e année. Cet engagement reflète parfaitement notre vision qui est de favoriser le bien-être et le développement des jeunes. En soutenant Fillactive, nous souhaitons encourager les jeunes filles à prendre confiance en elles et à poursuivre leurs rêves.

Ensemble, nous pouvons faire une différence significative dans la vie des adolescentes en les incitant à adopter un mode de vie actif et sain. Harnois Énergies est déterminée à contribuer à l'avenir des jeunes en leur offrant les moyens de développer leur plein potentiel et de faire le plein d'énergie!



| Pourquoi Fillactive ?

L'activité physique est un moteur puissant pour favoriser la santé physique et mentale, le bien-être psychologique, les habiletés cognitives, les compétences sociales et la réussite éducative.

Depuis 2007, Fillactive contribue à renverser la tendance de l'inactivité physique des adolescentes en misant sur la transformation des habitudes de vie et des milieux scolaires !

3 filles sur 10
abandonnent un sport qu'elles pratiquaient pendant l'enfance avant la fin de l'adolescence, contre seulement **1 garçon sur 10**.

Au Canada, seulement **14** % des adolescentes atteignent la recommandation d'activité physique (60 minutes par jour) vs **34** % chez les adolescents.¹

1. Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2009 à 2011 et de 2012 à 2013 - données combinées, Statistique Canada, 2017. (source consultée en ligne le 20 novembre 2023) <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017010/article/54875/tbl/tbl02-eng.htm>

| Plus de jours actifs grâce à Fillactive !

Dans l'écosystème québécois de promotion des saines habitudes de vie, Fillactive est l'un des seuls, sinon le seul programme à avoir démontré scientifiquement qu'il amenait les adolescentes à devenir plus actives. Les résultats de notre projet de recherche, dévoilés en 2023, démontrent que les adolescentes inscrites à Fillactive depuis au moins 3 ans sont significativement plus nombreuses à atteindre la recommandation canadienne en matière d'activité physique (60 minutes par jour) !

Alors que les filles respectent la recommandation d'activité physique en moyenne 2,6 jours par semaine en début d'année, cette moyenne passe à 3,2 jours par semaine en fin d'année, pour une augmentation significative de **23** % !

Pour découvrir l'impact de l'approche Fillactive, consultez notre [rapport de recherche](#).





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

Des ambassadrices Fillactive qui visitent les écoles partenaires pour animer jusqu'à 3 séances d'activités physiques ou sportives par année.



Des modèles féminins inspirants qui partagent leur histoire avec les participantes afin de les sensibiliser à la pratique d'activités physiques.



Un-e coordonnateur-trice Fillactive pour chaque région du Québec afin d'accompagner les responsables scolaires.

Fillactive en un coup d'oeil :

Des événements rassembleurs qui permettent à des milliers d'adolescentes de s'activer et d'expérimenter différents sports dans le plaisir.



Un groupe privé en ligne pour favoriser les échanges entre les responsables scolaires de tous les milieux.

Une kinésologue et une nutritionniste pour répondre aux questions des filles.



Des formations offertes aux responsables scolaires, aux leaders d'équipes et aux ambassadrices Fillactive pour transformer la façon dont l'activité physique est présentée aux filles des écoles partenaires.



Des articles aux couleurs de Fillactive envoyés aux écoles partenaires pour souligner leur implication (bannière de gymnase, badges et écussons personnalisés, chandail Fillactive et plus encore!).

Des outils en ligne dont un programme bien-être, un programme de course à pied, des vidéos d'entraînement et plus encore!

Des écoles partenaires dans toutes les régions du Québec!

Fillactive en 2023-2024 :

301

écoles secondaires du Québec ont choisi d'offrir une équipe multisports non compétitive à leurs élèves.

1 021

responsables scolaires ont choisi d'être les coachs de l'équipe féminine multisports non compétitive de leur école!

9 746

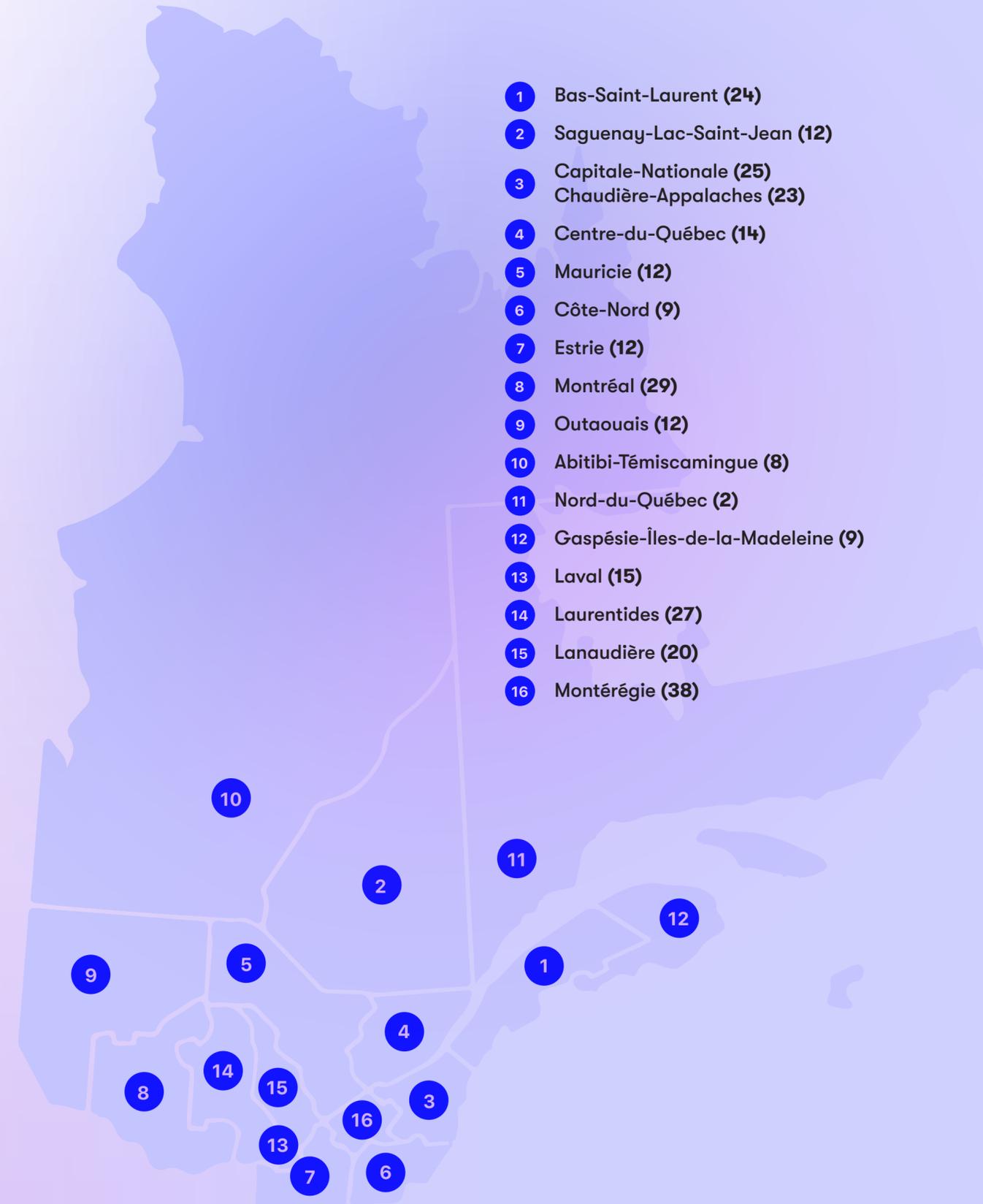
adolescentes ont pris part au programme Fillactive.

151

participantes ont été formées par Fillactive pour jouer le rôle de leaders (capitaines) au sein des équipes Fillactive.

125

ambassadrices Fillactive ont animé des séances d'activités physiques ou sportives dans les écoles partenaires.



« Les filles s'amuse, elles ont le sourire aux lèvres. Elles sont là, car elles veulent être là et c'est ce qui fait toute la différence! » Cynthia Boucher, responsable des sports à l'école secondaire Val-Mauricie à Shawinigan

« J'adore Fillactive ! Je participe depuis mon secondaire 1 et je suis toujours aussi motivée que ma première fois à participer chaque année. »



« Fillactive m'a permis de bouger et cela m'a aussi permis de me dépasser physiquement et d'évacuer tout le stress en moi. C'était incroyable ! »

Votre mission en tant que LEADER

Vous pensez que l'activité physique a une place essentielle dans le développement des filles à l'adolescence et vous souhaitez avoir un impact positif auprès des jeunes filles de votre région?

Faites partie de la solution, rejoignez notre cohorte de leaders!

VOTRE MISSION :

- Contribuer à la campagne et faire un don minimal de **5 000 \$** (soit un don personnel, corporatif ou levée de fonds)
- Participer au recrutement d'un·e autre leader pour qu'il·elle rejoigne le mouvement!



La participation de 5 écoles aux Célébrations Fillactive à la fin de l'année scolaire.

La participation d'une école au programme Fillactive pour toute l'année scolaire.

Un don de 5 000 \$ représente, entre autres :

50 h d'activités physiques avec des ambassadrices Fillactive.

Et bien plus !

Les opportunités

En plus du rayonnement sur les plateformes de Fillactive, voici les différentes opportunités qui seront offertes aux leaders.

Les opportunités ++

Si souhaité, les leaders auront la possibilité de poser un petit geste de plus auprès d'une équipe Fillactive dans une école partenaire de leur région.

Voici quelques exemples de gestes possibles :

- Offrir un top de sport à toutes les filles de l'équipe (1 000 \$)

*Souvent oublié, le soutien-gorge sportif est un vêtement de base pour les filles et les femmes qui font de l'activité physique. Il est tout aussi important que les souliers de sport! Un essentiel pour toutes les participantes Fillactive!

- Offrir un sac de sport à toutes les filles de l'équipe (500 \$)

- Offrir une activité physique au choix à l'équipe (250 \$)

FÉVRIER/JUIN

Rencontres de mobilisation entre leaders

Afin d'offrir aux leaders plusieurs opportunités de réseautage, des rencontres virtuelles de mobilisation par région seront organisées tout au long de la campagne. Ces rencontres leur permettront également de mettre à profit leur réseau pour aider au recrutement d'autres leaders afin d'atteindre les objectifs de la campagne!

AVRIL

Un lancement collaboratif

Afin de lancer la campagne en grand, les leaders seront invité·es à participer à un lancement collaboratif sur leur propre plateforme! Partageons la nouvelle à travers le Québec!

Possibilité d'organiser une activité en entreprise avec une ambassadrice Fillactive

Chaque leader aura la possibilité de recevoir une ambassadrice Fillactive au sein de son entreprise pour vivre l'expérience Fillactive entre collègues.

MAI

Possibilité de former une équipe de bénévoles aux Célébrations Fillactive

Les leaders auront également la possibilité d'impliquer leurs employé·es en formant une équipe de bénévoles et/ou d'organiser une zone festive d'encouragements sur le parcours de marche/course!

MAI

Déjeuner des leaders aux Célébrations Fillactive de Montréal et de Québec

Chaque année, des milliers d'adolescentes se rassemblent pour vivre une expérience unique de découverte d'activités physiques et sportives en plein air dans le cadre des Célébrations Fillactive. À cette occasion, un Déjeuner des leaders sera organisé aux Célébrations Fillactive de Montréal et de Québec (dates à confirmer) afin que chacun d'eux puisse vivre l'impact positif de son engagement auprès des adolescentes!

OCTOBRE

Événements de clôture

Afin de souligner la fin de la campagne « Ma région, mes écoles, nos Fillactive », deux soirées de clôture de campagne seront organisées spécialement pour nos leaders! Ces événements seront l'occasion idéale de réseauter avec d'autres leaders du milieu des affaires tout en profitant d'un moment de partage lors d'une conférence animée par une invitée spéciale.



CALENDRIER DE CAMPAGNE

CAMPAGNE

**MA RÉGION,
MES ÉCOLES,
NOS FILLACTIVE**

Sous la présidence
d'honneur de



26 MARS : LANCEMENT DE LA CAMPAGNE

juillet à septembre :
vacances estivales



Recrutement de
leaders d'octobre
à mars

Envoi d'un journal
de campagne

CAMPAGNE		Leader
Tableau de reconnaissance		5 000 \$ et +
OUTILS DE COMMUNICATION		
Mosaïque des leaders	Photo, nom et entreprise	
Rédaction d'un portrait personnalisé pour chaque leader		✓
Site Web de Fillactive (page de la campagne)	Photo, Nom, titre et entreprise + Logo dans la section <i>Les entreprises de nos leaders</i>	
Mention dans le rapport annuel 2023-2024 de Fillactive (page de la campagne)	Mosaïque des leaders	
RELATIONS PUBLIQUES		
Mention dans les communiqués de presse relatifs à la campagne	Nom, titre et entreprise	
MÉDIAS SOCIAUX		
Facebook : 23 000 abonné.es		
Mention dans les publications en lien avec la campagne sur la page Facebook de Fillactive	2 fois (lancement et clôture)	
LinkedIn : 2 672 abonné.es		
Mention dans les publications en lien avec la campagne sur la page LinkedIn de Fillactive	3 fois (lancement, portrait personnalisé et clôture)	
COMMUNICATIONS AVEC LES LEADERS		
Envoi d'un <i>Journal de campagne</i> (4 minimum)		✓
AUTRES OPPORTUNITÉS		
Invitation aux rencontres de mobilisation entre leaders		✓
Invitation aux Déjeuner des leaders lors des Célébrations Fillactive de Montréal et de Québec.		✓
Possibilité d'avoir une équipe de bénévoles aux Célébrations Fillactive à travers la province (6)		✓
Possibilité d'avoir une zone d'encouragements festive sur le parcours de marche/course lors des Célébrations		✓
Invitation aux événements de clôture de campagne à l'automne		✓
Possibilité de recevoir une ambassadrice Fillactive en entreprise pour une activité physique entre collègues		✓



Votre don sera également reconnu selon le plan de reconnaissance des partenaires philanthropiques de Fillactive.

CAMPAGNE

MA RÉGION, MES ÉCOLES, NOS **FILLACTIVE**

Sous la présidence
d'honneur de



Au nom de toute la communauté
MERCI!

Rejoignez notre cohorte de Leaders!

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :

Camille Benoit

camille.benoit@fillactive.ca

450-430-5322 #117

ou

Justine Lefebvre

justine.lefebvre@fillactive.ca

450-430-5322 #124

Organisme de bienfaisance enregistré : 8343766212
RR0001

[Rapport annuel 2022-2023](#)

[Vidéo des Célébrations 2024](#)

