



FILLACTIVE

Bilan des activités 2024-2025

Fillactive : L'organisme expert de l'activité physique chez les filles!

318 écoles partenaires de partout au Québec et plus de **10 000 participantes** ont embarqué dans le mouvement cette année!

318
écoles
partenaires

10 810
participantes
inscrites

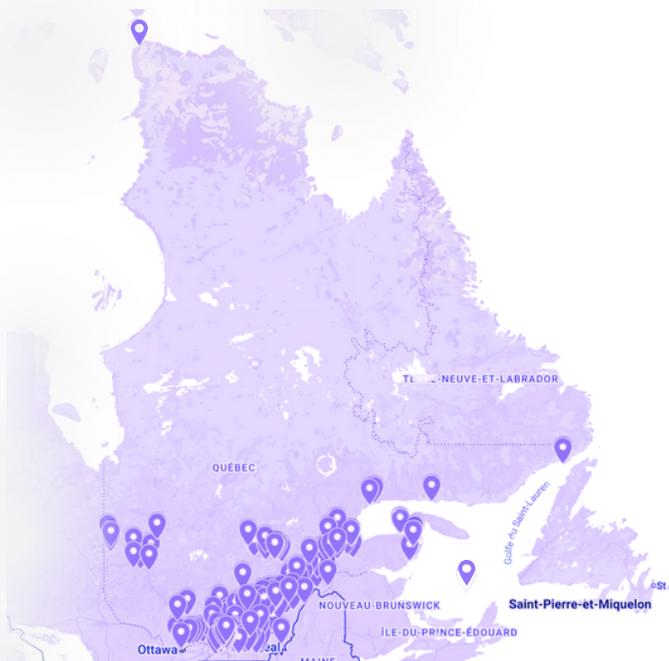
1 187
responsables
scolaires

167
leaders
d'équipes

136
ambassadrices en
activité physique

Le programme-phare de Fillactive se déploie au sein de l'offre parascolaire des 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. Cette année, et pour la première fois depuis sa fondation, Fillactive a dépassé le nombre de 10 000 participantes inscrites! Quelle fierté de savoir que tant d'adolescentes ont eu l'occasion d'expérimenter l'activité physique autrement : sans jugement, sans compétition, seulement pour le plaisir!

- **297 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 12 écoles accueillant une grande proportion d'élèves autochtones.
- **21 écoles primaires** ayant participé au programme « Fillactive d'un jour » afin de favoriser une meilleure transition primaire-secondaire en regard de la participation des filles aux activités physiques et sportives.



FILLACTIVE

En plus de déployer son programme-phare dans les écoles secondaires, Fillactive partage son expertise unique afin d'accompagner les parents, les professionnel·les de l'activité physique et tout l'écosystème québécois engagé envers la promotion des saines habitudes de vie. Présenter l'activité physique aux ados de façon attrayante et bienveillante, c'est la force de Fillactive!

Voici les actions clés menées en 2024-2025 :



Lancement du livre Fillactive

En septembre, Fillactive a lancé son tout premier livre « Pas besoin d'être championne pour avoir du fun » publié aux Éditions de l'Homme. Sous la plume de la journaliste Sophie Allard et de l'équipe de Fillactive, ce guide à l'intention des parents d'ados propose de précieux conseils pour contourner les barrières à l'activité physique et faire découvrir – ou redécouvrir – ses bienfaits aux filles.

Enseignement de l'approche Fillactive dans les cégeps et les universités

Fillactive a été invitée par des professeurs universitaires et collégiaux à présenter son approche et son expertise dans le cadre de plusieurs cours des programmes de loisirs, de kinésiologie et d'éducation physique. Ces étudiant·es qui ont été en contact avec ces messages innovants deviendront certainement des professionnel·les plus enclin·es à transformer pour le mieux la façon dont l'activité physique est présentée aux filles!

Participation au comité stratégique de la TMVPA

La Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) a pour mission de mobiliser des organisations gouvernementales et non gouvernementales qui contribuent au mode de vie physiquement actif au sein de la population afin d'assurer une concertation et une cohérence des actions. Fillactive, déjà pleinement engagée depuis plusieurs années au sein de cette Table, a intensifié son implication en rejoignant son comité de réflexion stratégique.



LES PROJETS DE L'ANNÉE



Fillactive en communauté autochtone

Pour la première fois depuis la fondation de Fillactive, une école du Nunavik s'est inscrite au programme! Ce sont sept adolescentes Inuites, accompagnées de deux responsables scolaires, qui ont eu la chance de s'activer entre filles. En mai, Fillactive a également proposé une zone de détente lors des Jeux interscolaires du Conseil en éducation des Premières Nations (CEPN), où près de 150 filles, issues de 11 nations différentes, ont pu faire connaissance, s'étirer et exprimer leur créativité.



Le programme Bien-être Fillactive, propulsé par Beneva

Dans le cadre de la 3^e année de ce programme, Fillactive a offert aux ados des contenus renouvelés, engageants et bienveillants accessibles via les réseaux sociaux et la Bulle anti-stress du fillactive.ca.



La capsule vidéo « Fillactive, c'est quoi? »

Réalisée sur une note humoristique, cette nouvelle [vidéo](#) met en lumière les multiples facettes d'une équipe Fillactive à travers les yeux d'une adolescente. Une manière captivante d'inspirer les filles à faire partie de l'équipe!



Ton hiver POP!

Cet hiver, grâce à un partenariat avec la Fondation des Canadiens pour l'enfance, quatre équipes Fillactive de Montréal-Nord et de Val-d'Or ont eu la chance de participer à six séances animées par des entraîneuses bienveillantes, leur permettant d'apprendre à patiner dans un environnement sans compétition ni jugement!



L'activité « Dans la boîte à souvenirs de... »

Trois nouvelles [capsules vidéo](#) ont été réalisées. Des personnalités qui jouent un rôle de modèle y partagent des souvenirs marquants qui ont influencé leur relation avec l'activité physique. Ces capsules constituent de merveilleux outils à visionner au sein des équipes Fillactive, afin de permettre aux participantes d'explorer le thème des expériences du passé qui peuvent expliquer leur relation actuelle avec le sport, l'activité physique et le plein air.



Des formations pertinentes et renouvelées

Des webinaires interactifs ont été offerts aux responsables scolaires, aux leaders d'équipes et aux ambassadrices pour les amener à mieux comprendre les règles du jeu Fillactive. De plus, les coordonnatrices ont reçu une formation particulière, en personne, qui leur a permis de bien accompagner les écoles en regard du plein air de proximité.



Une programmation annuelle détaillée

Fillactive a rendu disponible aux responsables scolaires une programmation annuelle. Plus de 50 activités de 45 minutes étaient proposées afin d'enrichir et de diversifier le programme présenté aux équipes Fillactive.

Célébrations FILLACTIVE

Présentées par  Manuvie

MUSIQUE FEST

LE PLUS GRAND RASSEMBLEMENT POUR ADOLESCENTES AU QUÉBEC!

Ce printemps, sous la thématique « **Musique Fest** », cinq Célébrations Fillactive présentées par Manuvie ont eu lieu à travers le Québec. Ces événements ont pris des allures de véritables festivals de musique, offrant une ambiance festive et entraînante.

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 également eu le plaisir de participer à une variété d'activités organisées par nos partenaires d'activation, leur permettant d'expérimenter différents sports.



5 villes :
Montréal | Québec
Trois-Rivières | Rimouski
Gatineau



233
écoles
partenaires



6 183
participantes



84
partenaires
d'activation

[VISIONNEZ LA VIDÉO DES CÉLÉBRATIONS FILLACTIVE 2025](#)



Merci à nos 16 partenaires régionaux, grâce à qui Fillactive réussit à déployer une offre de service adaptée à la réalité locale, aux quatre coins du Québec.



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



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

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