

## ***Paroles de filles*, une émission spéciale sur les barrières à l'activité physique des adolescentes**

**Sainte-Thérèse, le 5 février 2021**– Fillactive dévoile le 9 février *Paroles de filles*, une émission spéciale de 15 minutes qui aborde avec humour les barrières à l'activité physique chez les adolescentes. Les trois comédiennes Jade Charbonneau, Chloée Deblois et Zeneb Blanchet vulgarisent avec brio ces facteurs qui empêchent certaines adolescentes d'être plus actives: le manque d'activités adaptées à leurs goûts, le regard des autres, les changements corporels, les amies, l'anxiété de performance, les garçons.

À la puberté, un grand nombre de jeunes filles vivent un désengagement vis-à-vis l'activité physique et sportive. Ainsi, au terme du secondaire, 9 filles sur 10 ne répondent pas aux normes canadiennes en matière d'activité physique. \*

**Pour visionner Paroles de filles :** [www.fillactive.ca/tv](http://www.fillactive.ca/tv)

« Les circonstances exceptionnelles liées à la pandémie de la COVID-19 affectent beaucoup la santé mentale et physique de nos jeunes. La situation est critique. Les occasions d'être actives avec leurs amies sont presque inexistantes présentement. Nos responsables Fillactive travaillent fort pour garder les filles actives. Il faudra travailler encore plus fort après cette pandémie pour rattraper celles qui auront décroché.

Avec cette émission, nous voulons démontrer qu'il y a de réelles barrières qui freinent les filles. *Et savez-vous quoi les filles, vous êtes normales!* Je le constate sur le terrain depuis 14 ans, elles veulent des activités physiques alignées sur leurs intérêts sans jugement, sans compétition, sans pression. Les bienfaits qu'elles retirent de ces expériences uniques sont indéniables. », affirme Claudine Labelle, présidente fondatrice de Fillactive.

### **Quelques extraits de Paroles de filles**

Extraits vidéo de l'émission : <https://youtu.be/u916ntDWu10>

Extraits :

« Moi les cours d'édu ça me donnait définitivement de l'anxiété. Mais avoue; non seulement t'es notée pour ta performance sportive, mais en plus toutes tes amies (et tes ennemis) te regardent faire. C'est clair que ça peut être stressant! Pocher un test de badminton devant la gang de l'école que t'aimes pas pis qui rit de toi... Ça, c'est gênant. Ça gosse! » - Chloée

# FILLACTIVE

« Y a aussi les commentaires pis les gestes inappropriés. Les gars peuvent être bons, les filles aussi... Tu lances comme une fille! Normal, JE SUIS UNE FILLE! C'est-tu censé être une insulte? » - Zeneb

« Les seins poussent toujours avant que tu t'achètes une brassière! Ça serait tu possible que notre puberté nous envoie un texto, un courriel, un fax, n'importe quoi, pour nous dire de nous acheter une brassière de sport? C'est parce que quand je cours, j'ai l'impression de faire une livraison de jello! » - Chloée

« Dans les pubs de tampons, y'a toujours une fille en train de faire du yoga en pantalon blanc, sur un paddleboard blanc. La fille la plus heureuse au monde. Mais dans la vraie vie... » - Jade

« J'aurais tellement aimé ça que Fillactive soit offert à mon école quand j'étais au secondaire. J'pense que ça m'aurait aidé à ne pas associer "exercices" à "jugements". De ce que j'ai entendu dire, c'est super inclusif comme environnement. Tu rencontres plein de filles qui ont les mêmes peurs que toi et finalement vous apprenez à vous connaître en dégoulinant du front ensemble. Win win. » - Chloée

## À propos:

Fillactive développe des partenariats avec les écoles afin d'offrir des activités physiques dédiées aux filles qui leur permettent de s'épanouir et de cheminer vers un mode de vie sain et actif à long terme. Avec l'aide de sa communauté de personnes inspirantes et engagées, Fillactive transforme chaque activité proposée aux filles en moments mémorables. Au cœur d'une activité Fillactive, on trouve toujours des amies, des modèles et surtout du plaisir! Grâce à cette combinaison gagnante, l'organisme a touché la vie de plus de 200 000 filles de 12 à 17 ans, depuis sa fondation en 2007. Pour en savoir plus, visitez [fillactive.ca](http://fillactive.ca)

-30-

## INFORMATION

Élise Hofer, directrice, marketing et communications, Fillactive

Téléphone : 514-220-0758

Courriel : [elise.hofer@fillactive.ca](mailto:elise.hofer@fillactive.ca)

[\\*source](#)