



FAITES EN SORTE QUE CHAQUE  
FILLE ATTEIGNE SON SOMMET.

CAMPAGNE ANNUELLE

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

Sous la présidence  
d'honneur de



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

Lancée pour la toute première fois en 2023, la campagne annuelle régionale de Fillactive est une initiative de levée de fonds soutenue par des leaders d'affaires engagé·es à travers le Québec. Cette campagne annuelle 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!

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

Harnois Énergies est très heureuse de s'associer à Fillactive en assurant la présidence d'honneur de la campagne « *Ma Région, mes écoles, nos Fillactive* », et ce, pour les 3 prochaines années. L'épanouissement de la jeunesse est au cœur des priorités de l'entreprise. L'activité physique étant essentielle pour le développement physique, mental et social des adolescentes, la mission de Fillactive est primordiale pour les aider à prendre confiance en elles et à réaliser leurs rêves.

**Harnois Énergies souhaite contribuer à l'avenir des adolescentes en favorisant le développement de leur plein potentiel et en les incitant à faire le plein d'énergie! Ensemble, encourageons-les à s'épanouir via un mode de vie actif et contribuons à faire une différence dans leur vie!**



# 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. Or, 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. De plus, au Canada, seulement 14 % des adolescentes atteignent la recommandation d'activité physique (60 minutes par jour) vs 34 % chez les adolescents.<sup>1</sup>

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

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>



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



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

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



**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.



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



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



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

## Fillactive en un coup d'oeil :

# 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.

À l'automne 2023, nous avons dévoilé les résultats d'un projet de recherche sur 5 ans qui nous a permis d'évaluer scientifiquement l'impact de Fillactive et de démontrer les retombées positives de notre approche sur les adolescentes et les environnements scolaires.

Grâce à une programmation adaptée aux adolescentes, nous avons pu observer un changement bien réel : 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 %!** Les adolescentes inscrites à Fillactive depuis au moins 3 ans ont également de meilleures chances de respecter la recommandation canadienne en matière d'activité physique (60 minutes par jour). Ces résultats sont remarquables, surtout lorsque l'on considère la chute de la pratique de l'activité physique des filles au fur et à mesure qu'elles progressent à travers l'adolescence.



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

# Des écoles partenaires dans toutes les régions du Québec!

Fillactive en 2022-2023 :

**285**

**écoles secondaires**

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

**9 000**

**adolescentes**

ont pris part au programme Fillactive.

**200**

**participantes**

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

**73**

**ambassadrices**

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



« J'aime que Fillactive soit accessible à toutes. Il permet aux filles de découvrir le sport, ce qui les aide à adopter un mode de vie sain à long terme. »

– NADINE DEMERS, responsable scolaire Fillactive à l'école secondaire de Saint-Anselme



« 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'ai apprécié le fait d'être avec mes amies après l'école et toutes ensemble essayer de suivre les entraînements, de parler toutes ensemble et de penser à d'autre chose que l'école. »

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



« C'est une activité qui a grandement augmenté mon niveau de motivation à faire du sport tout au long de l'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! »

# Le rôle du leader et les opportunités

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 :

- Rejoignez notre cohorte de leaders en faisant un don de 5 000 \$ et plus.
- Participez au recrutement d'un.e autre leader pour qu'il.elle rejoigne le mouvement!

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



## Rencontres de mobilisation entre leaders

*Nouveauté!*

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!



## Déjeuner des leaders aux Célébrations Fillactive de Montréal et de Québec

*Nouveauté!*

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! 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!



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

*Nouveauté!*

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



## Événements de clôture

À l'automne 2024, les leaders auront l'occasion de se réunir lors d'événements de clôture afin de souligner le travail accompli!



*Nouveauté!*

Si souhaitez, les leaders auront la possibilité de poser un petit geste de plus auprès d'une école partenaire Fillactive de leur région, selon les besoins de celle-ci.

CAMPAGNE ANNUELLE Tableau de reconnaissance		Leader 5 000 \$ et +
<b>OUTILS DE COMMUNICATION</b>		
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	
<b>RELATIONS PUBLIQUES</b>		
Mention dans les communiqués de presse relatifs à la campagne	Nom, titre et entreprise	
<b>MÉDIAS SOCIAUX</b>		
Facebook : 23 000 abonné.es		
Mention dans les publications en lien avec la campagne sur la page Facebook de Fillactive	3 fois (lancement, portrait personnalisé 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)	
<b>COMMUNICATIONS AVEC LES LEADERS</b>		
Envoi d'un <i>Journal de campagne</i> (4 minimum)		✓
<b>AUTRES OPPORTUNITÉS</b>		
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.





Au nom de toute la  
communauté

**FILLACTIVE**

**MERCI!**

[Rapport Annuel 2021-2022](#)

[Vidéo des Célébrations 2023](#)

[Rapport de recherche sur l'impact de l'approche Fillactive](#)

**Personne contact :**

Justine Lefebvre

[justine.lefebvre@fillactive.ca](mailto:justine.lefebvre@fillactive.ca)

450-430-5322 #124

[fillactive.ca](http://fillactive.ca)



Organisme de bienfaisance enregistré : 834-3766212 RR0001