

## **DÉVOILEMENT DES RÉSULTATS DU GRAND PROJET DE RECHERCHE FILLACTIVE** Impact de Fillactive auprès des adolescentes et des écoles secondaires

**Montréal, le 18 octobre 2023** – Fillactive dévoile les résultats de son projet de recherche qui s'est échelonné de 2017 à 2022. En collaboration avec l'Université de Montréal et différentes universités canadiennes, Fillactive s'est engagée sur une période de cinq ans à collecter des données dans le but d'évaluer les retombées de son approche sur les adolescentes ainsi que sur les milieux scolaires.

Bien que l'ensemble des jeunes gagneraient à respecter les recommandations, les grandes enquêtes démontrent que les adolescentes sont non seulement moins actives que les garçons, mais qu'elles abandonnent aussi davantage la pratique de leur sport au fil de l'adolescence. En effet, ce sont 14 % des adolescentes qui atteignent les directives en matière de mouvement versus 34 % chez les garçons\*.

### **Des résultats encourageants auprès des adolescentes et des milieux scolaires**

#### Résultats auprès des adolescentes (extrait du rapport)

- Grâce à cette programmation adaptée aux adolescentes, *soit de proposer des équipes multisports non compétitives*, 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 %. Bien concrètement, ça signifie 30 jours de plus d'atteinte de la recommandation d'activités physiques. (référence p. 14)
- Lorsque nous avons orienté notre regard sur les plus inactives d'entre elles, nous avons pu constater que 32 % avaient réussi à augmenter leur niveau d'activité entre le début et la fin de l'année. *Encourager quiconque à entreprendre des changements à ses habitudes de vie n'est pas une mince tâche et c'est certainement une mission ardue que Fillactive s'est donnée.* Ce résultat montre que l'approche Fillactive incite réellement les filles qui ne s'activent pas régulièrement à entrer dans l'action et fait la différence pour celles qui en ont le plus besoin! (référence p.15)
- Les adolescentes inscrites depuis au moins trois ans étaient significativement plus nombreuses à atteindre la recommandation hebdomadaire d'activité physique. Ce résultat est particulièrement remarquable lorsque l'on considère la chute généralisée de la pratique de l'activité physique des filles au fur et à mesure qu'elles progressent à travers l'adolescence. Après deux ans, elles sont deux fois plus nombreuses à atteindre la recommandation. (référence p.16)

## Résultats auprès des milieux

- Nous avons demandé aux intervenant.es scolaires : « Si des caméras avaient été installées à votre école avant votre partenariat avec Fillactive et qu'elles avaient filmé tout ce qui s'y passe depuis ce temps, qu'est-ce que ces caméras auraient capté? » Les intervenant.es scolaires témoignent de certains changements dans le climat de l'école. Les intervenant.es remarquent plus de sensibilité dans la façon d'intervenir auprès des filles, ce qui amène plus de plaisir, plus de participation et plus de motivation. (référence p. 19)
- Afin de brosser un tableau plus complet des retombées de Fillactive sur les milieux scolaires, nous nous sommes intéressées aux impacts perçus par les intervenant.es sur les cours d'éducation physique et à la santé (EPS) pour constater que 56 % d'entre elles.eux remarquent que les filles ont une attitude plus positive en regard du cours d'EPS. (référence p. 21)
- Quant aux retombées sur les 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. (référence p. 22)

*« Fillactive se distingue en étant l'un des rares programmes à promouvoir une offre multisports non compétitive en milieu scolaire. Ces résultats de recherche lancent un signal clair à propos de l'efficacité et de la pertinence de développer une connaissance approfondie de son public cible afin d'élaborer une offre qui convienne à leurs besoins et à leurs particularités. Dans l'intérêt des adolescentes, et possiblement d'autres groupes de jeunes, continuons de promouvoir cette offre multisports non compétitive qui est presque inexistante »,* affirme Geneviève Leduc, Ph. D., conseillère principale aux programmes chez Fillactive et experte en matière d'activité physique chez les jeunes.

Les résultats présentés au sein de ce rapport permettent d'affirmer que 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.**

### **Pour en apprendre davantage :**

- Consultez le [rapport de recherche](#).
- Participez au dévoilement des résultats de recherche en [webdiffusion](#).

**Merci à nos partenaires collaborateurs :** RBC, Saputo

### **À propos de Fillactive**

Fillactive est un organisme de bienfaisance basé au Québec dont la mission est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie, en les invitant à pratiquer le sport et l'activité physique autrement. Elle déploie son offre de services sous forme d'activité parascolaire dans 300 écoles secondaires au Québec et rejoint annuellement plus de 9 000 adolescentes âgées de 12 à 17 ans. Fillactive a eu un impact positif auprès de plus de 220 000 filles depuis sa fondation en 2007. Pour en savoir plus, visitez [fillactive.ca](http://fillactive.ca).

**Renseignements :** Chantale Baar  
Communications Chantale Baar  
(514) 992-6463 / [cbaar@communicationcb.ca](mailto:cbaar@communicationcb.ca)

**Disponibles pour entrevue :**

- Geneviève Leduc, Ph.D., conseillère principale aux programmes chez Fillactive et experte en matière d'activité physique chez les adolescentes
- Claudine Labelle, présidente fondatrice de Fillactive

\* Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans).