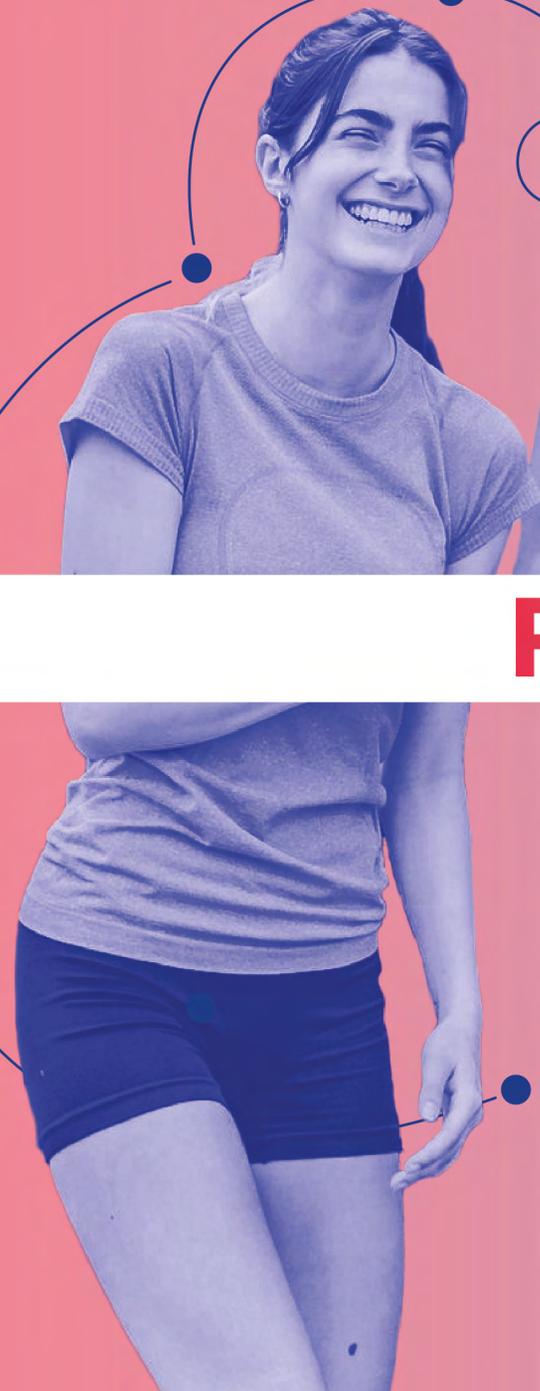


Résultats de la
recherche sur l'impact
de l'approche Fillactive

Octobre 2023



FILLACTIVE, ÇA MARCHE!

nage

boxe

court

glisse

pédale

randonne

danse

pagaie

lance

roule

saute



FILLACTIVE, ÇA MARCHE!

Résultats de la
recherche sur l'impact
de l'approche Fillactive

Octobre 2023

Rédaction

Geneviève Leduc, Ph.D., conseillère principale aux programmes

Kim Marois, directrice, programmes et opérations

Révision

Élise Hofer, directrice, marketing et communication

Élisabeth Lagacé, conseillère aux programmes

Conception

Design et visualisations par **Voilà:** | chezVoila.com

Photographie

Vanessa Cyr photographie

TABLE DES MATIÈRES



MISE EN
CONTEXTE
p. 8



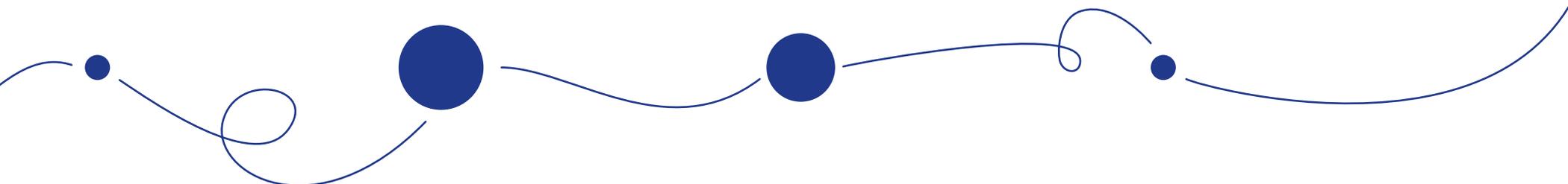
RETOMBÉES
SUR LES
ADOLESCENTES
p. 10



RETOMBÉES SUR
LES ÉCOLES
SECONDAIRES
p. 18



CONCLUSION
p. 24



MOT D'INTRODUCTION

Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer et sont nombreux, tant sur le plan de la santé physique que du bien-être psychologique. Être physiquement actif-ve régulièrement contribue à la prévention et à la prise en charge de plusieurs maladies chroniques, tout en réduisant les symptômes de dépression et d'anxiété. L'activité physique joue aussi un rôle important pour une croissance et un développement sains chez les jeunes (Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Organisation mondiale de la Santé, 2010).

Or, la figure 1 de ce rapport le démontre (page 9); non seulement les adolescentes sont moins actives, mais elles abandonnent aussi davantage la pratique de leur sport au fil de l'adolescence que les garçons.

Plusieurs barrières peuvent freiner le désir ou la motivation des filles à s'activer, alors qu'elles en retireraient tant d'avantages! Bien qu'elles ne forment pas un groupe homogène et qu'il existe énormément de diversité dans les préférences et les besoins des filles, certains freins à la pratique d'activité physique sont plus courants et bien documentés : le manque de confiance en leurs habiletés physiques, la peur du jugement des autres et particulièrement des garçons, les préoccupations à l'égard du poids ou de l'image corporelle, les expériences négatives du passé, les inquiétudes des parents et le manque de temps, pour n'en nommer que quelques-uns.



Fondé par Claudine Labelle en 2007, l'organisme Fillactive s'est donc donné pour mission d'amener les adolescentes à être actives pour la vie, en créant des moments inoubliables pour elles et en bâtissant une communauté de gens inspirants et engagés autour d'elles. Au cœur des activités Fillactive, on retrouve toujours le plaisir d'être actives entre amies! Plus précisément, Fillactive agit à titre d'organisme expert de la question de l'activité physique chez les filles et présente son programme-phare en collaboration avec les écoles secondaires, en les aidant à offrir une équipe multisports non compétitive ouverte à toutes les filles, ainsi qu'à celles et ceux qui se reconnaissent dans l'offre. En effet, la situation des filles en regard de l'activité physique continue de demander une attention particulière, tout en s'assurant que les jeunes aux identités de genres multiples qui pourraient bénéficier de l'approche Fillactive se sentent bienvenu-es.

Depuis ses débuts, Fillactive améliore sans cesse ses programmes et ce sont des centaines de milliers d'adolescentes qui ont pu et qui continuent d'en bénéficier.

De 2017 à 2022, Fillactive a tout mis en œuvre pour continuer d'approfondir sa compréhension de la relation des adolescentes avec l'activité physique en menant un rigoureux processus d'évaluation de son approche. En étroite collaboration avec l'Université de Montréal et bénéficiant du soutien de l'Agence de la santé publique du Canada, l'organisme a voulu connaître les retombées de Fillactive autant sur les participantes que sur les écoles inscrites.

Fillactive est enthousiaste de présenter ce rapport qui fait état des résultats-phares de cet important projet de recherche qui montrent que **Fillactive, ça marche!**

DES ADOLESCENTES PLUS ACTIVES DEPUIS 2007



MISE EN CONTEXTE

1



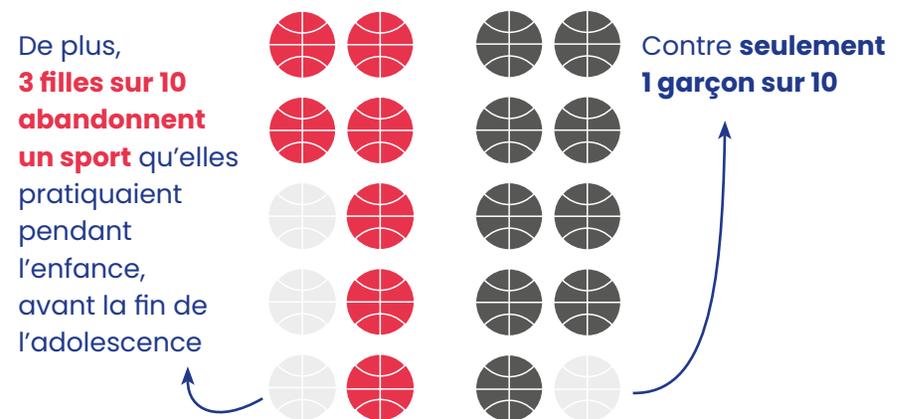
Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) précisent qu'une journée saine devrait comprendre :

- Au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. Des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins trois jours par semaine.
- Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère.

Or, ce sont seulement 14 % des adolescentes qui atteignent ces directives, vs 34 % chez les adolescents. Bien que l'ensemble des jeunes gagneraient à respecter ces recommandations, les grandes enquêtes démontrent qu'en plus, l'écart continue de se creuser pour les filles au fil de l'adolescence. En effet, dès la puberté, un grand nombre de jeunes filles abandonnent leur sport. À celles-ci, ne négligeons pas d'ajouter toutes celles qui n'atteignent pas les recommandations puisqu'elles n'ont jamais trouvé une activité physique qu'elles aiment pratiquer régulièrement.

La figure 1 illustre une mise en contexte importante pour bien saisir l'état de la pratique du sport et de l'activité physique des adolescent-es au pays.

Figure 1
UN RETARD À RATTRAPER CHEZ LES ADOLESCENTES



2

A young woman is the central figure, wearing a costume that includes a furry hat with cat ears, large dark sunglasses, and a white t-shirt with the word 'ILLATIVE' printed on it. She is giving a thumbs-up gesture with her right hand. The background is a light blue gradient with decorative blue lines and dots. The overall image has a blue tint.

RETOMBÉES SUR LES ADOLESCENTES

PROFIL DES PARTICIPANTES

Habitudes de vie

Au moment de leur inscription à Fillactive, seulement 12 % des répondantes respectaient la recommandation canadienne d'activité physique (60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée), proportion qui se situe sous la donnée canadienne présentée plus haut. Ceci indique que Fillactive n'attire pas, par défaut, celles qui sautent sur toutes les occasions d'être actives, mais attire plutôt toutes les filles, dont une grande proportion de celles qui sont peu actives.

À titre comparatif, au moment de leur inscription à Fillactive :

- 35 % respectaient la directive de temps d'écran (2 heures par jour)
- 35 % respectaient la directive de consommation de fruits et légumes (varie selon l'âge)
- 61 % respectaient la directive de sommeil (varie selon l'âge)

Bien que le temps d'écran et de sommeil, ainsi que la consommation de fruits et légumes soient d'importants déterminants de la santé des jeunes, la faible proportion de filles qui respectent la directive d'activité physique souligne la pertinence de promouvoir les interventions qui ciblent particulièrement l'amélioration de cette habitude de vie auprès des adolescentes.

Alors que 59 % des filles ont déclaré que leur santé était très bonne à excellente, cette auto-évaluation était significativement moins favorable chez celles qui ne respectaient pas les recommandations d'activité physique, de temps d'écran ou de sommeil. En encourageant les adolescentes à adopter des habitudes de vie plus saines, nous pouvons avoir un impact sur la perception de leur état de santé global.



Motifs de pratique

En début d'année, les motifs de pratique de l'activité physique – ou sources de motivation – les plus populaires sont les suivants, en ordre du plus important au moins important :

- Condition physique
- Plaisir
- Sentiment de compétence
- Apparence physique
 - 1 fille sur 2 (51 %) souhaite une silhouette plus mince
 - 1 fille sur 10 (10 %) souhaite une silhouette plus musclée
- Socialisation

Il reste beaucoup de travail à faire pour modifier les messages qui associent l'activité physique au désir de transformer l'apparence du corps. Puisque nous constatons à quel point les adolescentes y sont encore très sensibles :

- encourageons les initiatives et les programmes qui mettent le plaisir et la bienveillance de l'avant dans les univers fréquentés par les adolescentes, notamment les réseaux sociaux;
- assurons-nous de former les adultes qui encadrent les filles en contexte de sport et d'activité physique pour qu'elles-ils puissent réagir adéquatement devant celles qui se lancent dans l'activité physique avec le souhait de modifier leur apparence.

En fin d'année, la participation à Fillactive a été associée à la diminution de deux motifs de pratique d'activité physique qui sont davantage liés à une motivation extrinsèque, soit l'apparence physique et la socialisation. Par ailleurs, les motifs plutôt associés à la motivation intrinsèque, soit le sentiment de compétence, le plaisir et la condition physique ont été maintenus. Bonne nouvelle!

Activité physique intuitive

Fillactive aime être dans l'innovation! À travers ce projet de recherche, nous avons eu la grande chance d'explorer différentes composantes de l'activité physique intuitive; une façon différente, flexible, positive et sans jugement d'approcher le mouvement, centrée sur la bienveillance et l'écoute de son corps.

L'analyse des questions qui faisaient référence aux caractéristiques de l'activité physique intuitive a montré que **les adolescentes qui faisaient confiance à leurs signaux internes pour guider leur pratique recherchaient le plaisir, une meilleure condition physique et la connection sociale à travers l'activité physique, alors que celles qui n'avaient pas confiance en leurs signaux corporels s'activaient plutôt pour modifier leur apparence.**

Bien que la recherche à propos de l'activité physique intuitive en soit encore à ses débuts, cette approche semble prometteuse. Pour favoriser une approche intuitive du mouvement, Fillactive recommande aux parties prenantes :

- d'aider les adolescentes à être sensibles et à respecter les signaux que le corps leur envoie;
- de soutenir les filles afin qu'elles apprennent à faire confiance à leur corps.

EFFETS DU PROGRAMME

En devenant une école Fillactive, les milieux scolaires ont toute la flexibilité nécessaire pour adapter le programme à leur réalité. Bien que nous encourageons les écoles à rendre disponible leur équipe Fillactive aux adolescentes pendant toute l'année scolaire, la pérennité de notre approche et la collaboration saine avec les établissements scolaires et leur personnel repose aussi sur le respect des réalités et des contraintes propres à chaque milieu. Ainsi, en fonction des ressources disponibles sur place (personnel, locaux, équipement, etc.) et de leurs considérations logistiques ou d'horaire, les écoles peuvent lancer leur équipe au moment de l'année le plus opportun pour elles.

Cette distinction entre les écoles qui démarrent leur équipe Fillactive à l'automne et celles qui la lancent plutôt à l'hiver nous a permis de comparer la proportion d'adolescentes qui atteignent la recommandation en matière d'activité physique en fonction de ces deux groupes. Lorsque interrogées à l'automne, les filles qui avaient accès à leur équipe depuis déjà quelques semaines étaient significativement plus nombreuses à atteindre la recommandation que celles qui étaient en attente du programme.

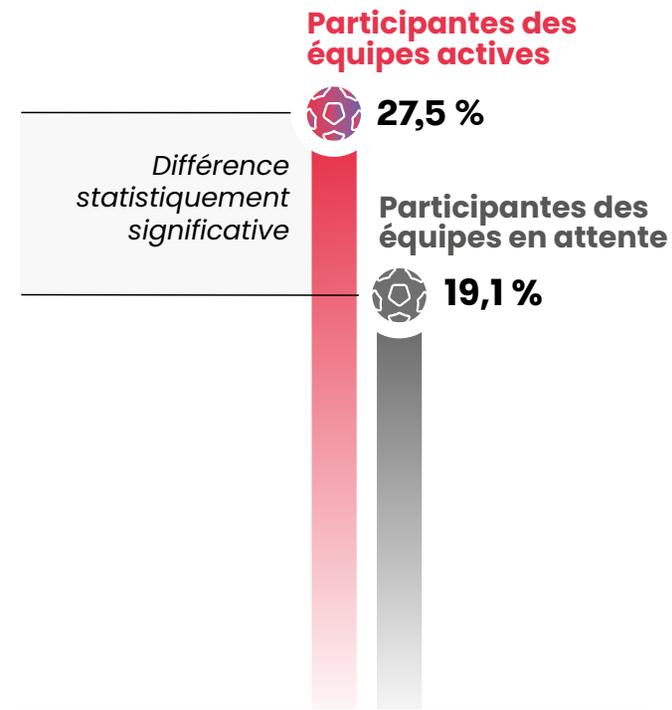
C'est donc dire que **Fillactive fait réellement la différence en contribuant significativement et rapidement à l'amélioration des données auprès du segment de la population de laquelle elle est spécialiste!**

Figure 2

UNE DIFFÉRENCE RÉELLE ET SIGNIFICATIVE

Fillactive fait augmenter la proportion d'adolescentes qui atteignent la recommandation en activité physique.

% de participantes inscrites qui atteignent la recommandation



● EFFETS DU PROGRAMME

Les écoles partenaires avec Fillactive ont accès à de nombreuses ressources en activité physique pour élaborer une programmation variée d'activités qui correspond aux besoins et aux préférences des filles. Grands événements festifs et actifs en plein air, programmes d'entraînement clés en main, visites d'ambassadrices en activité physique, conférences, groupe de partage de bonnes pratiques en ligne... l'offre est bien garnie et les intervenant·es scolaires responsables de leur équipe Fillactive utilisent à leur guise les ressources qui conviennent le mieux à leurs participantes.

Une programmation Fillactive varie donc grandement d'une école à l'autre, mais, pour plusieurs écoles, cela peut ressembler à :

- 1 à 2 entraînement(s) par semaine d'octobre à mai (danse, volleyball, course, jeu actif, etc.)
- 1 sortie de plein air par saison (randonnée, patinage, raquettes, etc.)
- 3 visites d'ambassadrices en activité physique par année (judo, yoga, rugby, etc.)
- quelques activités sociales par année (recettes, visionnement d'une vidéo, conférence, etc.)
- Célébration Fillactive au mois de mai

Grâce à cette programmation adaptée aux adolescentes, nous avons pu observer un changement bien réel tel qu'illustré à la figure 3. **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 que ce changement puisse sembler marginal, observer une telle augmentation est un indicateur de la qualité et de l'impact bien concret de Fillactive dans le mode de vie des adolescentes.

Figure 3

PETIT À PETIT, DE GRANDS RÉSULTATS



● EFFETS DU PROGRAMME

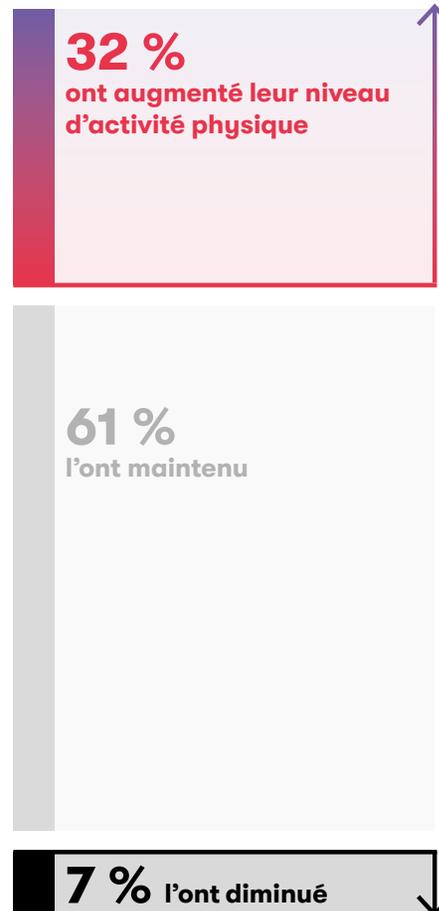
Nous l'avons noté en début de rapport; au moment d'intégrer une équipe Fillactive, les adolescentes sont bien peu nombreuses à atteindre la recommandation en activité physique. Notre approche est conçue sur mesure pour toutes les filles, mais elle comble certainement un besoin en attirant les moins actives en grand nombre, et c'est tant mieux!

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!

Figure 4

UNE DIFFÉRENCE POUR CELLES QUI EN ONT LE PLUS BESOIN

Parmi les filles inactives au début du programme...



Inactives: Moins de 4 jours/semaine d'atteinte de la recommandation



Fillactive s'inscrit dans le grand mouvement de promotion du mode de vie sain et actif qui préoccupe les autorités de santé publique au Québec et au Canada. Derrière toutes nos réalisations se cache une réelle intention de créer une amélioration durable de la pratique de l'activité physique des adolescentes, tel qu'exprimé par notre mission d'amener les adolescentes à être actives pour la vie. Ce faisant, nous misons sur des outils de qualité qui s'intègrent de façon pérenne aux différents écosystèmes scolaires et qui respectent aussi les connaissances les plus à jour en regard de la motivation des filles.

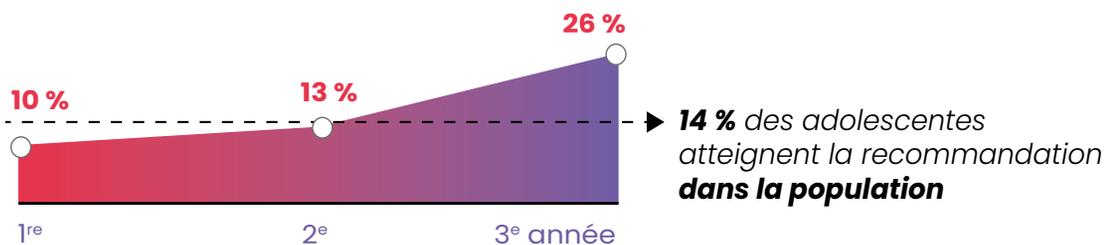
Tout en comprenant la réalité des élèves qui peuvent bien sûr choisir de s'investir dans une activité parascolaire ou une autre en progressant à travers le secondaire, nous souhaitons encourager la rétention des participantes dans les équipes Fillactive pendant plusieurs années.

Figure 5

LA PERSÉVÉRANCE RÉCOMPENSÉE

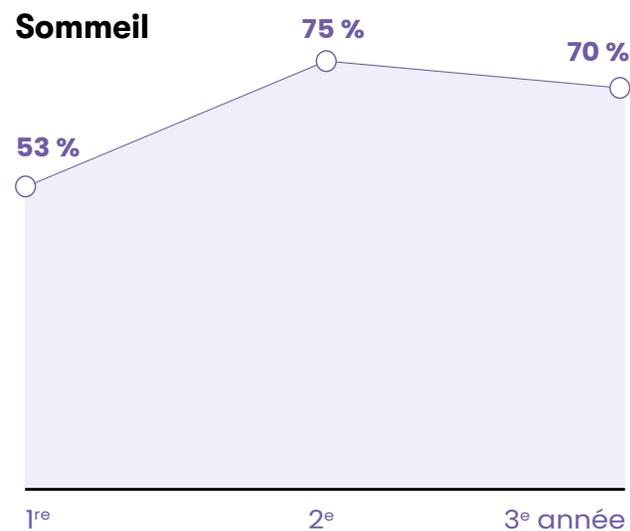
% des participantes qui atteignent les recommandations au fil des années de participation

Activité physique d'intensité moyenne à élevée



La figure 5 illustre bien à quel point la persévérance avec Fillactive est récompensée. En effet, 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.

Enfin, bien que l'amélioration du sommeil ne soit pas identifiée comme un objectif de l'intervention de Fillactive, nous savons à quel point cette habitude de vie est cruciale à la croissance en santé des adolescentes, à leur parcours scolaire et à leur bien-être émotionnel. C'est avec enthousiasme que nous avons constaté que participer pendant trois années à Fillactive était associé à un respect plus important de la recommandation en matière de sommeil chez les participantes.



Des parties prenantes satisfaites

Notre programme ne pourrait pas avoir de l'impact s'il n'était pas hautement apprécié par ses parties prenantes. Les mesures d'appréciation font donc systématiquement partie de tous nos processus d'évaluation, ce qui nous permet de mettre en place des boucles d'amélioration continue de l'ensemble de nos actions.

C'est avec grande fierté, mais aussi avec le souhait renouvelé de continuer de miser sur la qualité de l'expérience, que Fillactive a constaté ces résultats!

Figure 6 UNE EXPÉRIENCE QUI DONNE ENVIE DE CONTINUER



98 %
des responsables scolaires considèrent **renouveler leur inscription à Fillactive** l'année suivante.



90 %
des participantes se disent **satisfaites des activités Fillactive** auxquelles elles ont participé à leur école.



85 %
des participantes ont **l'intention de se réinscrire.**

RETOMBÉES SUR LES ÉCOLES SECONDAIRES

3



TRANSFORMATION DE L'ENVIRONNEMENT

L'école, en tant que milieu d'apprentissages et de socialisation, est l'endroit par excellence pour offrir des expériences sécuritaires et valorisantes d'activités physiques aux jeunes. Avec Fillactive, en plus de transformer les habitudes de vie des participantes, nous travaillons main dans la main avec les écoles pour induire des changements, parfois subtils, parfois plus importants, à la façon dont l'activité physique y est présentée de façon à ce qu'elle soit toujours plus attrayante pour les adolescentes.

Figure 7

UN CLIMAT PLUS SAIN

Afin de saisir l'essentiel des changements perçus par les responsables scolaires à la suite de leur partenariat avec Fillactive, nous leur avons posé la question suivante :

« 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 résultats les plus fréquemment nommés énumérés à la figure 7 montrent l'étendue de ces changements qui relèvent autant de l'attitude des participantes que de celle des intervenant-es scolaires et témoignent de notre impact sur le climat de l'école.



Une culture scolaire plus favorable à l'activité physique des filles

Afin de brosser un tableau plus complet des retombées de Fillactive sur les milieux scolaires, nous nous sommes intéressées aux impacts perçus par les responsables scolaires sur trois volets qui concernent la culture de l'activité physique à l'école :

- sur le plan de l'impact sur les cours d'éducation physique et à la santé (figure 8)
- sur le plan des déterminants de la qualité de vie à l'école (figure 9)
- sur le plan des barrières à l'activité physique des filles (figure 10)



Proportion des responsables scolaires
qui ont observé chez les participantes:

Une amélioration dans leur
confiance en elles/en leurs habiletés

44 %

Une amélioration dans
leurs habiletés physiques

56 %

Une attitude
plus positive

56 %

Une amélioration
dans la participation

54 %

Figure 8
**DES RETOMBÉES POSITIVES SUR LES
COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE
ET À LA SANTÉ**



Proportion des responsables scolaires
qui ont observé des effets globaux sur :

Le sentiment
d'appartenance
à l'école

90 %

L'attention accordée aux besoins et aux
intérêts des filles en matière d'activités
physiques et sportives

76 %

La camaraderie
entre filles

82 %

La relation
enseignant-e/élèves

63 %

Figure 9
**DES RETOMBÉES POSITIVES SUR
LA QUALITÉ DE VIE À L'ÉCOLE**



Proportion des responsables scolaires
qui ont observé chez les participantes :

Une amélioration
dans la confiance
en leurs habiletés

74 %

Une amélioration
dans la perception de
soi/image corporelle

70 %

Une capacité améliorée à surmonter les
expériences négatives du passé en lien
avec l'activité physique

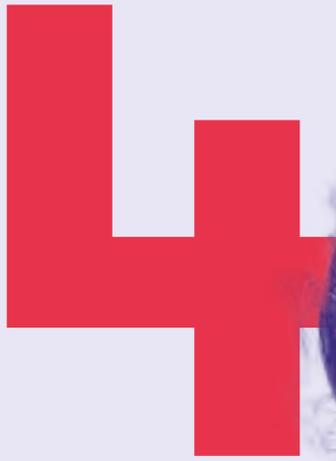
64 %

Une diminution de
la peur d'être jugée

82 %

Figure 10
**UNE RÉDUCTION DES BARRIÈRES À
LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**





CONCLUSION



FILLACTIVE, ENSEMBLE, ÇA MARCHE!

Grâce à ses travaux de recherche-action innovants, Fillactive a non seulement développé à travers les années une expertise poussée autour de la pratique d'activité physique des filles, mais elle peut aussi désormais faire état de l'efficacité sans équivoque de son approche.

En effet, les résultats présentés au sein du présent 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.

Loin de nous l'idée de se reposer sur ces résultats, nous nous engageons à continuer, avec l'aide de nos partenaires, de sortir des sentiers battus pour offrir des activités physiques, sportives et de plein air valorisantes et dans lesquelles les filles voudront s'investir et persévérer. Grâce à ce projet, nous avons aussi vu que les participantes Fillactive qui respectaient la recommandation de pratique d'activité physique montraient une meilleure perception de leur santé globale, ce qui les place sur la voie d'une santé mentale positive à un âge où elles peuvent être particulièrement fragiles à cet égard. Les aider à apprécier les activités lors desquelles le plaisir est au rendez-vous est un cadeau précieux à leur faire pour les accompagner de façon bienveillante et favoriser leur épanouissement jusqu'à l'âge adulte.

Alors que Fillactive se distingue en étant l'un des rares programmes à promouvoir une offre multisports non compétitive en milieu scolaire, ces résultats de recherche pourraient lancer un signal clair à propos de l'efficacité et de la pertinence de toute offre multisports sans compétition déployée dans un réel souci du respect des particularités de son public cible.

Chaque jeune mérite de savourer les bienfaits de l'activité physique et ensemble, on peut faire en sorte que **ça marche!**



REMERCIEMENTS

L'équipe de Fillactive tient à remercier le groupe de recherche de la professeure Marie-Ève Mathieu de l'Université de Montréal et souligner la contribution de Jo-Anne Gibert, professionnelle de recherche, ainsi que celle des co-chercheurs et étudiant-es qui ont participé à la réalisation de cet ambitieux projet.

Merci aux responsables scolaires et aux participantes Fillactive qui ont participé aux collectes de données, ainsi qu'aux donateurs, dont l'Agence de la santé publique du Canada pour le financement de notre projet de recherche et le Gouvernement du Québec pour son soutien à notre mission.

Nous transmettons des remerciements chaleureux aux partenaires régionaux de déploiement de Fillactive situés dans chacune des régions du Québec, ainsi qu'à toutes les écoles Fillactive qui poursuivent la mission avec nous.

Enfin, un merci bien spécial à l'équipe d'employées de Fillactive et aux membres de son conseil d'administration pour leur confiance!

Résultats cités

Better health indicators of FitSpirit participants meeting 24-h movement guidelines for Canadian children and youth. Roseane de Fátima Guimarães, Jo-Anne Gilbert, Jean Lemoyne, Marie-Eve Mathieu. *Health Promotion International*, Volume 36, Issue 3, June 2021, Pages 836–845

Healthier Lifestyle for Girls Who Accumulate More Years in the FitSpirit School-Based Intervention. Roseane de Fátima Guimarães, PhD, Jo-Anne Gilbert, PhD, Vicky Drapeau, PhD, Marie-Eve Mathieu, PhD. *American Journal of Lifestyle Medicine* (2020)

Changes in Lifestyle Habits among Adolescent Girls after FitSpirit Participation. Karine Paiement, Vicky Drapeau, Jo-Anne Gilbert, Jean Lemoyne, Nicolas Moreau, Johana Monthuy-Blanc, Jonathan Tremblay, Valérie Marcil and Marie-Eve Mathieu. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 4388

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans). Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2021.

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 2 juin 2023) <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017010/article/54875/tbl/tbl02-eng.htm>

Rapport Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes, Femmes et sport au Canada, 2020.

Notes méthodologiques

Les répondantes ont rempli un questionnaire en ligne en début et/ou en fin d'année scolaire de 2018 à 2022, à l'exception de la fin de l'année scolaire 2020 (pandémie de COVID-19).

Toutes les participantes inscrites à Fillactive étaient invitées à participer à l'une ou l'autre des phases de collecte de données. Au total, 3 584 adolescentes ont participé à l'une des collectes.

Ces collectes nous ont permis de réaliser des analyses transversales et des comparaisons entre le début et la fin d'une même année scolaire.

FILLACTIVE

info@fillactive.ca
fillactive.ca

