

AMENER LES ADOLESCENTES À ÊTRE ACTIVES POUR LA VIE

Priorités
stratégiques
2021-2023



FILLACTIVE

SAVIEZ-VOUS

QUE LA SANTÉ DE NOS JEUNES FILLES EST EN DÉGRINGOLADE PERMANENTE DEPUIS LA DERNIÈRE DÉCENNIE?

Des actions pour freiner la dégringolade de la santé de nos jeunes filles.

Le plan stratégique de Fillactive pour 2021-2023 guidera nos efforts pour améliorer la santé des adolescentes.

Priorités stratégiques 2021-2023

Priorités stratégiques

A

Avoir 50% des écoles secondaires du Québec inscrites à Fillactive d'ici juin 2023 et les soutenir.

B

Influencer d'autres organisations et améliorer nos pratiques par l'échange de connaissances.

C

Augmenter notre financement au Québec afin de soutenir nos priorités stratégiques en amassant 6 M \$ d'ici 2023.

Objectifs et intentions

- Augmenter le nombre d'écoles Fillactive à 300 (ce qui représente environ 50% des écoles secondaires du Québec).
- Augmenter à 15 000 le nombre d'adolescentes inscrites à Fillactive d'ici 2023.
- Poursuivre et intensifier la collaboration entre Fillactive et ses partenaires régionaux.
- Miser sur l'amélioration continue de l'offre aux écoles.
- Développer, faire croître et approfondir les relations avec d'autres organisations clés pour améliorer notre pratique.
- Poursuivre la recherche et l'évaluation de nos programmes.
- Partager nos connaissances sur diverses plateformes.
- Augmenter le développement philanthropique auprès des entreprises, des fondations privées et des individus.
- Développer notre expertise en relations gouvernementales.

Créer du contenu engageant pour les filles et l'ensemble de notre communauté

Un investissement de 6 M \$ pour renverser la tendance de l'inactivité physique chez les adolescentes

Les principales actions 2021– 2023

2 Outiller 300 écoles secondaires.

À travers des formations, des outils et des ressources, Fillactive soutient les écoles dans l'organisation d'activités physiques qui correspondent aux préférences des filles.

4 Développer le **matériel promotionnel** et les outils nécessaires pour soutenir les écoles.

6 Offrir des **journées de formation** aux responsables scolaires et aux étudiantes-leaders.

8 Collaborer à un symposium pour **partager les résultats de notre projet de recherche** universitaire.

1 Amener 50% des écoles secondaires à s'inscrire à Fillactive.

D'ici 2023, Fillactive souhaite créer des partenariats avec 300 écoles dispersées un peu partout dans l'ensemble des régions du Québec.

3 Augmenter à 15 000 le nombre d'adolescentes inscrites à Fillactive d'ici 2023.

Inviter les filles à participer à Fillactive afin de découvrir l'activité physique, sportive et de plein air.

5 Créer des **outils engageants destinés aux filles** pour les encourager à être actives.

7 Continuer d'implanter le **programme de reconnaissance** pour fidéliser toute la communauté d'individus qui entourent les adolescentes chez Fillactive.

DES PARTENARIATS AVEC LES ÉCOLES

Pour rejoindre les filles là où elles sont.

L'école, en tant que milieu d'apprentissages et de découvertes, est l'endroit par excellence pour offrir des expériences sécuritaires et valorisantes d'activités physiques pour toutes les filles, sans égard à leurs habiletés.

Voici quelques avantages de déployer Fillactive en tant qu'activité parascolaire dans les écoles secondaires :



La présence d'adultes bienveillants qui ont de l'expérience auprès des adolescentes.



L'accès aux installations sportives.



La possibilité de travailler à l'année dans le but de rendre les adolescentes actives pour la vie.



L'accès à des ressources de proximité.





ACTIVES AUJOURD'HUI, EN SANTÉ POUR LA VIE

UN PROGRAMME INCLUSIF ET ACCESSIBLE

Soulignons que Fillactive encourage l'inclusion des adolescentes au sein de ses activités, sans égard à leur schéma corporel, à leurs habiletés, à leur condition physique, à leur appartenance ethnique ou religieuse, à leur identité de genre ou à leur orientation sexuelle. Un groupe Fillactive peut accueillir toutes les adolescentes qui s'identifient au genre féminin, et ce, peu importe leur sexe.

UNE APPROCHE QUI MISE SUR LA QUALITÉ

L'approche Fillactive est entièrement basée sur les meilleures pratiques terrain ainsi que sur les données probantes disponibles. Plus précisément, les éléments concrets du contexte des activités Fillactive sont issus de l'avis scientifique du Comité d'experts de Kino-Québec intitulé « L'activité sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action ». Ce document demeure, à ce jour, la revue la plus détaillée des barrières à l'activité physique des filles et des éléments facilitants à l'intention de différents milieux d'intervention. Fillactive a établi les contours de son approche sur la base de ces connaissances.



La présence d'amies

- Occasion de socialiser
- Entre filles
- Appartenance à un groupe



Les modèles

- Imitation des pairs
- Modèles féminins sains et variés
- Par et pour les filles



Le plaisir

- Programmes volontaires (vs obligatoires)
- Participation (vs compétition)
- Offre variée, diversifiée, adaptée, qui suit les tendances

UN PROGRAMME QUI PROFITE À TOUTE UNE COMMUNAUTÉ

L'arrivée de Fillactive dans une école mobilise un groupe d'individus bienveillants autour des jeunes filles contribuant à créer un sentiment d'appartenance fort et une communauté bien soudée au sein de ce milieu de vie.

Fillactive travaille également avec des partenaires régionaux afin de mettre en relation les écoles avec les ressources de leurs communautés respectives (entraîneuses, instructeurs de cours de groupe, etc.). Ce faisant, les filles, au sein même de leur école, ont accès à des modèles féminins inspirants provenant de leur région. Pour leur part, les ressources des communautés locales, en plus d'avoir accès aux établissements scolaires, bénéficient aussi d'une formation offerte par Fillactive. Elles peuvent ainsi partager ce nouveau savoir avec les usagères qu'elles rencontrent à l'extérieur de l'environnement Fillactive.

Tous ces acteurs participent donc activement à la vitalité de leurs communautés.



LA COMMUNAUTÉ FILLACTIVE

Les écoles :
offrent
les programmes
parascolaires
Fillactive.

Les adolescentes :
participent aux
activités Fillactive.

**Les responsables
scolaires :**
déploient les activités
de Fillactive dans
leur école.

**Les étudiantes-
leaders :**
stimulent la
participation et la
motivation des jeunes
filles.

Les ambassadrices :
offrent des séances
d'activité physique
variées auprès des
adolescentes dans
les écoles.

**Les partenaires
régionaux :**
soutiennent les écoles
Fillactive dans chacune
des régions du Québec.

Les donateurs :
rendent possibles les
activités offertes dans
chaque école.

Les gouvernements :
soutiennent la mission
de Fillactive et la
promotion des saines
habitudes de vie.

Les bénévoles :
donnent généreusement de
leur temps pour faire des
événements Fillactive un
succès.

DE LA RECHERCHE POUR DOCUMENTER L'IMPACT DE NOTRE INTERVENTION

Fillactive mène un rigoureux processus d'évaluation de son approche en collaboration avec l'Université de Montréal et différentes universités canadiennes. Les résultats nous permettent de comprendre les motivations qui poussent les jeunes filles à s'inscrire à nos activités, d'obtenir un portrait de plus en plus précis des participantes Fillactive, de valider certains aspects entourant la qualité de notre intervention et d'identifier plus clairement quelques-uns des bienfaits que les filles retirent de leur participation.

MOTIVATIONS

TOP 4 des raisons pour lesquelles les filles s'inscrivent à Fillactive :

Pour avoir une meilleure santé : 79 %

Pour essayer quelque chose de nouveau : 78 %

Pour améliorer ma condition physique : 74 %

Pour avoir plus confiance en moi : 56 %

PORTRAIT

Parmi les répondantes qui ont rapporté avoir un diagnostic médical, **43 % déclarent avoir au moins un diagnostic lié à la santé mentale** (anxiété, dépression, trouble déficitaire de l'attention, trouble de comportement alimentaire) pour un total de 13 % des répondantes (1 fille sur 10).

En fin d'année,
les participantes qui ont rapporté
la plus grande amélioration dans leur
pratique d'activité physique étaient celles
qui étaient les moins actives en début d'année.

CE RÉSULTAT EST D'UNE GRANDE IMPORTANCE.

Il souligne le fait que notre approche ne plaît pas seulement aux filles qui étaient déjà actives.

Au contraire, s'engager comme participante Fillactive est souvent la porte d'entrée vers l'activité physique des filles qui ne se reconnaissent pas dans l'offre traditionnelle présentée à leur école ou qui ne s'identifient pas en tant que sportives.

INTERVENTION

85 %

des répondantes sont en accord ou fortement en accord avec l'énoncé « Le ou la responsable scolaire a su me mettre à l'aise et créer un climat agréable. »

88 %

des répondantes sont en accord ou fortement en accord avec l'énoncé « Le ou la responsable scolaire était dynamique et stimulait la participation de tout le monde durant les séances. »

IMPACT POSITIF

à la fin des entraînements Fillactive, les répondantes se sentaient à :

81 %

Fières d'elles

78 %

Motivées à continuer d'être actives

57 %

Pleines d'énergie

63 %

Bien dans leur peau

Et après une année de participation à Fillactive, voici ce que les adolescentes disent avoir retiré de leur participation :

85 %

Du plaisir

76 %

De la motivation pour bouger

51 %

Une meilleure condition physique

À propos de Fillactive

Fillactive est un organisme de bienfaisance dont la mission est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie. 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!

Depuis sa fondation, l'organisme a touché la vie de plus de 200 000 filles de 12 à 17 ans.

NOTRE MISSION

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.

NOTRE VISION

Renverser la tendance pour que toujours plus d'adolescentes atteignent les normes canadiennes en matière d'activité physique.

141, rue Saint-Charles, bureau 4
Sainte-Thérèse (Québec)
J7E 2A9

T 450 430-5322 ou sans frais : 1 855 430-5322
C info@fillactive.ca

 facebook.com/fillactive

 instagram.com/fillactive_fitspirit

 twitter.com/fillactive

fillactive.ca

FILLACTIVE