



**FILLACTIVE :  
L'ANNÉE 2018-2019  
EN BREF**

# UNE VOLONTÉ DE CRÉER UN CHANGEMENT DURABLE

En 2018-2019, Fillactive a modifié sa mission afin qu'elle reflète mieux sa volonté de créer des changements durables sur la santé et le bien-être des adolescentes.

Fillactive, qui avait pour mission de « faire découvrir les avantages et le plaisir qui découlent de la pratique d'activité physique », oriente dorénavant ses efforts pour « aider les adolescentes à être actives pour la vie. » L'organisation continue de les inviter à pratiquer le sport et l'activité physique avec sa recette bien à elle. Au cœur d'une activité Fillactive, on retrouve toujours des amies, des modèles et surtout du plaisir ! Grâce à cette combinaison gagnante, Fillactive a touché plus de 185 000 filles de 12 à 17 ans depuis sa fondation en 2007.

**FILLACTIVE**

# DES INITIATIVES QUI APPUIENT CE VIRAGE

Fillactive a travaillé très fort sur des initiatives porteuses de ce changement d'orientation. L'organisation s'est efforcée d'outiller la communauté qui entoure nos jeunes filles et d'étendre son offre d'activités auprès de celles-ci afin de multiplier les occasions qu'elles ont de bouger. Ce virage a été entrepris sans négliger le côté amusant et décontracté des activités Fillactive qui est tant apprécié des jeunes filles.



# PLUS CONCRÈTEMENT...

Fillactive signe des partenariats avec les écoles afin d'officialiser leur engagement à faire bouger les filles.

## NOMBRE D'ÉCOLES PARTENAIRES



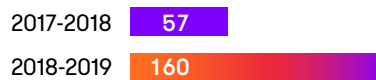
Fillactive, avec l'aide de ses coordonnatrices, accompagne les écoles pour créer une programmation sur mesure avec elles afin de maximiser son succès.

## NOMBRE DE COORDONNATRICES

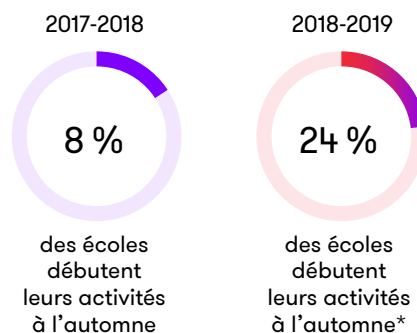


Fillactive implique directement les jeunes filles dans la planification et l'organisation des activités. Il s'agit d'une stratégie gagnante pour favoriser l'engagement des adolescentes. Pour les aider à jouer ce rôle, Fillactive offre un programme d'étudiantes-leaders qui inclut une journée de formation et des outils de reconnaissance.

## NOMBRE D'ÉTUDIANTES-LEADERS FORMÉES



Fillactive encourage ses écoles partenaires à offrir des activités toute l'année.

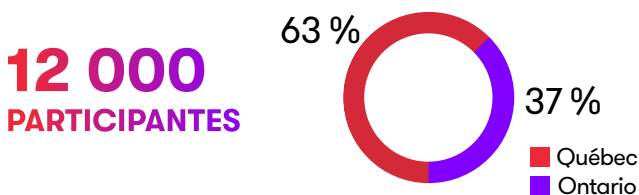


\* Estimation basée sur le bilan des activités rempli par un peu plus d'un tiers des écoles.

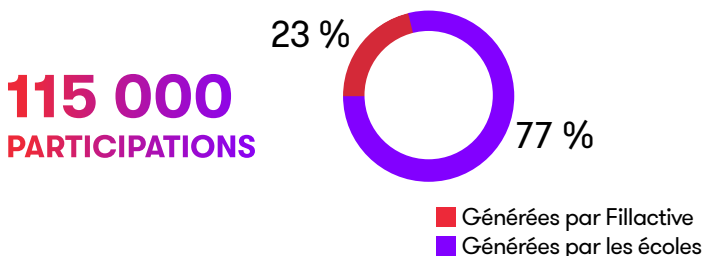


## UN BILAN PROMETTEUR

Cette année, ce sont plus de 12 000 participantes inscrites au Québec et en Ontario qui ont pris part aux activités Fillactive, un chiffre comparable à celui de l'année précédente. Il s'agit d'un beau succès considérant le virage que nous avons pris.



Les activités qui ont fait le succès de Fillactive sont toujours au cœur de l'intervention (activités physiques variées animées par des ambassadrices Fillactive et événements festifs). Nous en avons répertorié 475 cette année et elles nous ont permis de générer près de 26 000 participations. Nous sommes fiers d'ajouter à ce nombre les 89 000 participations générées par nos écoles partenaires à travers les 4 700\* activités qu'elles ont organisées sous la bannière Fillactive. Voilà le fruit des efforts récents placés à les impliquer dans l'élaboration de leur programmation et dans un service d'accompagnement flexible et personnalisé.



Il est aussi important de souligner que Fillactive pilote des projets innovants pour améliorer son intervention et s'assurer qu'elle soit toujours optimale. En voici deux exemples.

≥ **Projet pilote avec une municipalité pour offrir des activités même durant l'été et hors de l'école.**



≥ **Projet pilote pour offrir des activités inspirées par Fillactive dans des écoles primaires.**



Ces initiatives nous permettent de continuer à cheminer dans la recherche de solutions à la problématique de l'abandon du sport chez les jeunes filles. Travailler avec de nouveaux collaborateurs nous amène à nous questionner à propos des approches innovantes à mettre de l'avant pour accomplir notre mission.

\* Estimation basée sur le bilan des activités rempli par un peu plus d'un tiers des écoles.

### Participante vs participation

Les participantes représentent l'ensemble des filles inscrites à minimalement une activité Fillactive. Elles ont toutes rempli le formulaire d'inscription officiel à Fillactive incluant un consentement parental à faire signer.

Les participations représentent le nombre de fois où des jeunes filles (inscrites officiellement ou non à Fillactive) se présentent pour participer à une activité Fillactive. Pour ce chiffre, nous ne distinguons pas si c'est la même fille qui se présente aux différentes activités. Ce chiffre est estimé à partir d'un bilan d'activités qui est acheminé par les écoles à Fillactive à la fin de l'année.



## PLUSIEURS BIENFAITS POUR NOS JEUNES FILLES

En terminant, nous sommes fiers de vous présenter les premiers résultats issus du processus rigoureux d'évaluation que Fillactive a commencé en 2017 en collaboration avec une équipe de chercheurs provenant de différentes universités canadiennes. Ces résultats témoignent de l'apport significatif que Fillactive a sur la santé globale de ses participantes.

Alors qu'en progressant à travers l'adolescence, la pratique d'activité physique des jeunes filles tend à chuter, les résultats de l'étude nous indiquent qu'en comparaison avec celles qui en sont à leur 1re ou à leur 2e année de participation à Fillactive, les filles qui en sont à leur 3e année de participation...

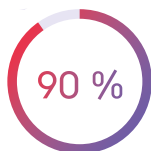
- ≥ sont plus nombreuses à atteindre les recommandations canadiennes d'activité physique ;
- ≥ ont des niveaux hebdomadaires d'activité physique supérieurs.

De plus, les filles qui en sont à leur 3e année de participation à Fillactive sont plus nombreuses à atteindre les recommandations en regard du sommeil que celles qui en sont à leur 1re ou 2e année de participation. Dans le contexte actuel où le déficit de sommeil chez les adolescents est une épidémie, Fillactive est très enthousiaste de constater qu'elle participe à la solution en encourageant les filles à être actives régulièrement, un remède bien identifié contre le manque de sommeil.

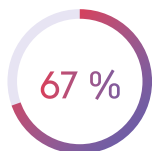
Enfin, nous remarquons que les participantes qui adoptent de meilleures habitudes de vie se perçoivent comme étant en meilleure santé, ce qui les met sur la voie d'une santé globale (physique et mentale) optimale.

*Note : Ces données ont été recueillies au printemps 2018 (échantillon de convenance, 276 répondantes).*

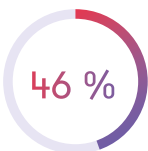
## D'AUTRES CHIFFRES ENCOURAGEANTS



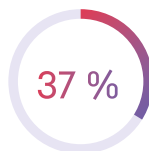
déclarent être satisfaites des activités Fillactive



pensent qu'elles seront capables de maintenir ce niveau d'activité physique pendant l'été



déclarent être plus actives qu'avant de s'inscrire



atteignent la recommandation canadienne en matière d'activité physique au moins 4 jours par semaine

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

(450) 430-5322  
Sans frais : 1 855 430-5322  
info@fillactive.ca



facebook.com/Fillactive



instagram.com/fillactive\_fitspirit



twitter.com/Fillactive

*Note : Ces données ont été recueillies au printemps 2019 (échantillon de convenance, 319 répondantes).*

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

**FILLACTIVE**