

FILLACTIVE

À la puberté, un grand nombre de jeunes filles vivent un désengagement vis-à-vis l'activité physique et sportive. Plusieurs barrières, notamment l'offre d'activités peu adaptée aux besoins et aux intérêts des adolescentes, peuvent freiner leur désir ou leur motivation à bouger.

Ainsi, au terme du secondaire, 9 filles sur 10 ne répondent pas aux normes canadiennes en matière d'activité physique¹.

**FILLACTIVE POUR
RENVERSER CETTE
TENDANCE!**



¹ Statistique Canada. Activité physique directement mesurée chez enfants et les jeunes, 2012 et 2013. Ottawa : Statistique Canada; 2015.

Fillactive invite les adolescentes à pratiquer le sport et l'activité physique autrement en leur permettant de vivre des moments mémorables, entourées d'une communauté de personnes inspirantes et engagées.

Une combinaison gagnante qui a permis à Fillactive de laisser une empreinte positive auprès de plus de 150 000 filles depuis sa création en 2007.

TRANSFORMER CHAQUE ACTIVITÉ EN MOMENT MÉMORABLE

Au  d'une activité Fillactive, on retrouve :

des
amies

des
modèles

du
plaisir!

Cette formule permet aux jeunes filles de vivre des expériences de qualité en lien avec l'activité physique et cela contribue grandement à ce qu'elles adoptent un mode de vie sain et actif à long terme.

S'ALLIER AUX ÉCOLES POUR REJOINDRE L'ENSEMBLE DES FILLES

L'école, 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. Guidées par des professionnels bienveillants, qui sont soutenus par Fillactive, avec lesquels elles développent une relation de confiance, les filles peuvent s'y épanouir et cheminer vers un mode de vie actif.

Ainsi, pour créer des activités par et pour les filles, Fillactive mise sur le développement de partenariats avec les écoles et adapte son offre selon leurs besoins et réalités. Voici quelques exemples d'événements, outils, activités ou services offerts par Fillactive :



Accompagnement



Concours



Conseils nutrition



Conférences



Formation



Outils
d'entraînement



Visites
d'ambassadrices



Événements
festifs

CRÉER UNE GRANDE COMMUNAUTÉ À L'ÉCOUTE DES FILLES

Fillactive, c'est une grande famille qui parle avec le langage de l'inclusion et de la bienveillance pour que chaque fille se sente bienvenue. Elle est composée d'une grande diversité d'individus qui contribuent tous à leur façon à l'amener à être active pour la vie.

+ de **15 000**

FILLES QUI PARTICIPENT
COMME ELLE AUX
ACTIVITÉS

+ de **700**

RESPONSABLES SCOLAIRES
QUI L'ACCOMPAGNENT
À CHAQUE PETITE VICTOIRE

+ de **60**

ÉTUDIANTES-LEADERS
QUI L'AIDENT À
PERSÉVÉRER

+ de **250**

DONATEURS QUI RENDENT
POSSIBLE LES ACTIVITÉS
QUI LUI SONT OFFERTES

+ de **150**

AMBASSADRICES QUI
L'INSPIRENT À BOUGER

+ de **250**

BÉNÉVOLES QUI
L'ENCOURAGENT
À SE DÉPASSER



AMÉLIORER LA VIE DES FILLES



Faire partie d'un groupe Fillactive m'a changée en tant que personne tant sur le plan physique que mental. Avant, je n'acceptais pas mon corps et je n'étais pas bien dans ma peau. C'était épouvantable au début de penser à ce que les autres allaient percevoir d'une fille comme moi qui essaie de bouger. Finalement, les filles de mon groupe ne me jugent pas selon mon apparence et ma façon de courir. Je me sens bien quand je me lève le matin pour aller faire de l'exercice avec elles. Je peux être moi-même et avec leur aide et celle de mes professeurs, je réussis à prendre plus soin de moi et à pousser mes limites pour atteindre mes objectifs.



- Participante Fillactive de l'école Calderstone Middle School, Brampton (Ontario)



L'activité physique est un outil puissant qui aide les adolescentes à relever des défis présents et futurs par ses effets positifs sur le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire. À travers son offre d'activités, Fillactive permet aux participantes de bénéficier de tous ces bienfaits qui font une réelle différence dans leur vie :



disent avoir
amélioré leur
confiance en elles



disent avoir
influencé leurs
amies à persévérer



disent avoir augmenté
leur pratique d'activité
physique²

² Données recueillies auprès des jeunes filles après leur participation aux activités Fillactive offertes au sein de leur école.