

# FILLACTIVE

## Bouger pour le plaisir!

### **Steeve Ager**

Directeur programmes  
et opérations

[Steeve.ager@fillactive.ca](mailto:Steeve.ager@fillactive.ca)

### **Geneviève Leduc**

Conseillère aux programmes  
et à l'évaluation

[Genevieve.leduc@fillactive.ca](mailto:Genevieve.leduc@fillactive.ca)

Webinaire présenté le jeudi 16 novembre 2017

# Plan de la présentation

- Littératie physique
- Barrières vis-à-vis l'activité physique des filles
- Facteurs favorables
- Fillactive – Interventions et activités
- Fillactive – Des choix stratégiques
- Fillactive – Perspectives

Littératie physique chez  
les filles  
Cadre théorique

**FILLACTIVE**

# Littératie physique – Cadre théorique

## Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique



Janvier  
2016

Dans les dernières années, divers intervenants ont pris des initiatives visant à promouvoir et à développer la littératie physique. L'enthousiasme que suscite ce concept a aussi mené à l'apparition de diverses définitions, mais également à l'utilisation parfois erronée de l'expression que l'on utilise à tort pour signifier « activité physique », « éducation physique », « habiletés motrices de base » ou encore « développement des habiletés motrices ». Lors d'une vaste consultation, les leaders canadiens dans le domaine ont évoqué le besoin de rédiger une définition commune de la littératie physique pour assurer plus de clarté pour le développement de politiques, de pratiques, et pour la recherche.

### Le but de cette Déclaration est de :

- **promouvoir** la valeur de la littératie physique et préserver l'intégrité du concept;
- **recommander** l'usage d'une définition commune de la littératie physique telle que définie par l'*International Physical Literacy Association*;
- **faciliter** le positionnement au sein même de tous les secteurs représentés de la communauté de la littératie physique et entre ces secteurs;
- **améliorer** la cohérence et la clarté des communications en lien avec la littératie physique;
- **soutenir** le développement cohérent et coordonné d'outils et de ressources sur la littératie physique créés par les divers intervenants du secteur.

### Définition de la littératie physique

*La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.*

Traduit de l'*International Physical Literacy Association*, Mai 2014

### Les composantes de la littératie physique

La définition de la littératie physique comprend quatre composantes interdépendantes essentielles dont l'importance relative varie au cours de la vie :

#### **Motivation et confiance** (Affective)

La motivation et la confiance réfèrent à l'enthousiasme, à l'émotion positive et à la confiance en soi suscités à l'idée d'intégrer l'activité physique à son mode de vie.

#### **Compétence physique** (Physique)

La compétence physique réfère à la capacité d'une personne à développer des habiletés motrices, et à expérimenter différentes intensités et durées de mouvements. Optimiser ses compétences physiques permet de participer à un large éventail de situations et d'activités physiques.

#### **Savoir et compréhension** (Cognitive)

Le savoir et la compréhension sous-entendent la capacité d'identifier et d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement, la compréhension des bénéfices santé du mode de vie actif et la conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique, et ce, dans un éventail de situations et d'environnements physiques.

#### **Engagement dans l'activité physique pour la vie** (Comportementale)

L'engagement d'une personne dans des activités physiques pour la vie s'exprime par sa responsabilisation à l'égard du savoir-faire physique en choisissant librement d'être actif de façon régulière. Cela implique la priorisation et le maintien de cet engagement en intégrant à son mode de vie la pratique d'une variété d'activités significatives et de défis personnels.

### Principes fondamentaux

Dans la présente Déclaration, la définition de la littératie physique s'appuie sur cinq principes fondamentaux.

#### La littératie physique :

- est un concept inclusif accessible à tous;
- représente un parcours unique pour chaque individu;
- devrait être développé et apprécié au moyen de diverses expériences dans différents environnements et contextes;
- devrait être valorisé et encouragé tout au long de la vie;
- contribue au développement de la personne dans son ensemble.



#### Auteurs de cette Déclaration

*La Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique résulte d'une collaboration entre ParticipACTION, la Société le sport c'est pour la vie, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario, Éducation physique et santé Canada, l'Association canadienne des parcs et loisirs et l'Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health. Des représentants de l'International Physical Literacy Association ont également contribué à cet ouvrage à titre de conseillers. Par ailleurs, des représentants de plusieurs organismes ont participé à la réflexion soutenant le choix du terme « littératie physique » lors d'une rencontre dans le cadre du Sommet national du Sport pour la vie, en janvier 2016, à Gatineau.*



Le processus de rédaction de cette Déclaration de consensus a été rendu possible, en partie, grâce au projet Vive l'activité physique RBC et au financement de RBC et de l'Agence de la santé publique du Canada.

<https://www.participaction.com/>

**FILLACTIVE**

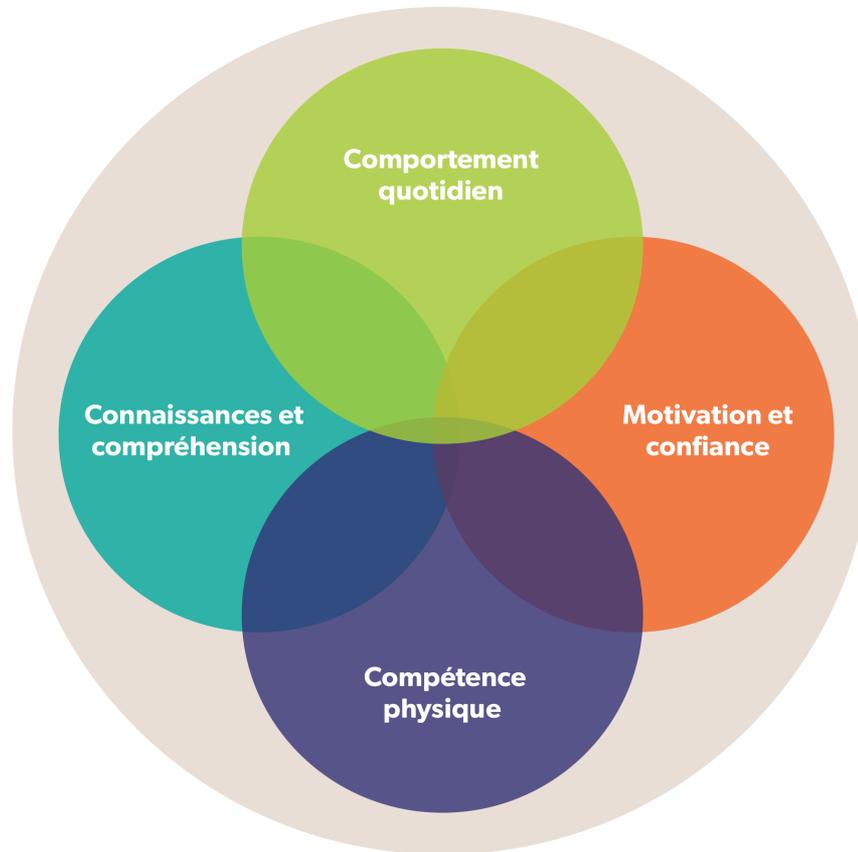
# Littératie physique – Cadre théorique

## Définition de la littératie physique

*La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.*

Traduit de l'*International Physical Literacy Association*, Mai 2014

# Composantes fondamentales de la littératie physique



# Littératie physique – Principes fondamentaux

## Principes fondamentaux

Dans la présente Déclaration, la définition de la littératie physique s'appuie sur cinq principes fondamentaux.

### La littératie physique :

- est un concept inclusif accessible à tous;
- représente un parcours unique pour chaque individu;
- devrait être développé et apprécié au moyen de diverses expériences dans différents environnements et contextes;
- devrait être valorisé et encouragé tout au long de la vie;
- contribue au développement de la personne dans son ensemble.



# Filles et garçons: pareils mais différents!

- Filles et garçons, existe-t-il une différence fondamentale?
- Les filles ont-elles moins besoin de bouger?
- Les filles en retirent-elles moins de bienfaits?



Avis scientifiques de Kino-Québec

**FILLACTIVE**

# Barrières vis-à-vis l'activité physique

- Sentiment d'efficacité (réel ou perçu)
- Expériences négatives
- Manque d'habiletés physiques ou motrices
- Attitude discriminatoire
- Performance et compétition
- Le regard des autres
- La présence des garçons
- Intimidation
- Insécurité des parents
- Limitation des parents
- Manque de temps
- Manque de temps pour se changer, se laver



**FILLACTIVE**

# Facteurs favorables

- Activité perçue amusante, distrayante
- Consolider réseau social
- Avec des amis
- Entre filles
- Appartenance à un groupe
- Modèles féminins
- Programmes volontaires vs obligatoires
- Plaisir et participation sans pour autant éliminer le défi et la compétition



- Agir en amont dans le développement des habiletés motrices, le jeu libre et actif, le jeu extérieur

# Interventions et activités



**FILLACTIVE**



INSPIRER.



MOTIVER.



BOUGER!



L'objectif de Fillactive est de faire découvrir aux adolescentes le plaisir qu'on peut avoir à bouger entre filles.

Nous créons des programmes et événements où les filles de 12 à 17 ans peuvent s'initier à différentes activités physiques et ainsi découvrir ce qui leur donnera le goût de continuer de bouger.

Depuis sa création en 2007, les actions de Fillactive ont sensibilisé plus de 120 000 adolescentes.

**FILLACTIVE**

# Principales activités

**FILLACTIVE**

**FitClub**

LA FITCLUB EST UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À LA COURSE À PIED QUI DURE 8 À 10 SEMAINES ET QUI A ÉTÉ DÉVELOPPÉ PAR FILLACTIVE, SPÉCIALEMENT POUR LES ADOLESCENTES DE 12 À 17 ANS. IL CONNAÎT BEAUCOUP DE SUCCÈS DEPUIS SES DÉBUTS EN 2010. IL SE DÉROULE PLUS SPÉCIFIQUEMENT ENTRE LES MOIS DE JANVIER ET MAI ET SE DÉPLOIE À TRAVERS **TROIS GRANDES ÉTAPES.**



## UNE CONFÉRENCE QUI INSPIRE ET MOTIVE

Une ambassadrice Fillactive se déplace dans l'établissement participant pour inspirer les filles à adopter un mode de vie sain et actif par le partage de sa propre expérience.



## UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT QUI FAIT BOUGER

Une ambassadrice Fillactive se déplace à nouveau pour venir expliquer de façon dynamique le programme d'entraînement développé sur mesure pour les participantes. Elles peuvent ensuite s'entraîner en faisant 90 minutes d'activité physique par semaine dont 60 minutes en groupe, sous la supervision du responsable Fillactive.



### DES PETITS PLUS

Une ambassadrice Fillactive vient faire danser les participantes sur les rythmes contagieux de la Zumba le temps d'un entraînement.

Tout au long du programme, sous forme d'un échange ouvert et constructif, Fillactive partage sur ses réseaux sociaux du contenu sur les bases d'une saine alimentation.

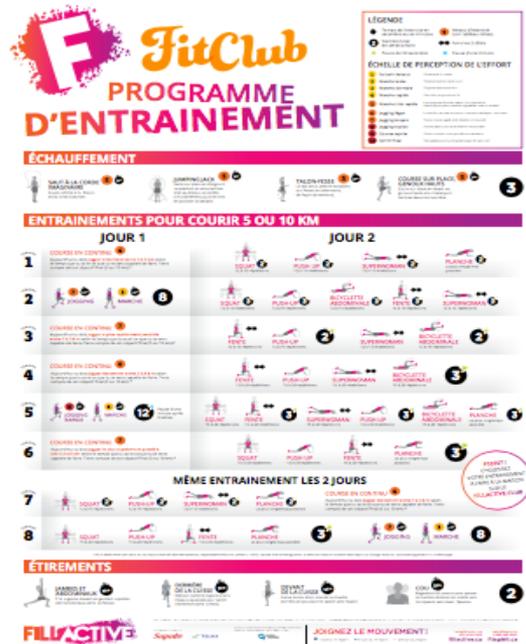


## UNE GRANDE CÉLÉBRATION

La FitClub se conclut par un événement de course de 5 ou 10 km, rassemblant tous les établissements participants. Une journée mémorable avec une programmation garnie de surprises.

**FILLACTIVE**

# Les outils développés



- Affiche qui présente un exemple de programme d'entraînement sur 8 semaines
- Séances d'entraînement en ligne
- Capsules vidéos diffusées sur la chaîne You Tube de Fillactive
- Microsite (<http://www.fillactive.club>)



**FILLACTIVE**

# Un projet pilote pour l'automne

## FunFit

Branding  
Promotion et concours  
Infolettre  
Boite à outils virtuels  
Médias sociaux

Lien avec les activités et sports en émergence  
Partage des bonnes pratiques  
FunFacts

**FILLACTIVE**

**FunFit**

LA FUNFIT EST UN PROGRAMME À TRAVERS LEQUEL FILLACTIVE ENCOURAGE LES INTERVENANTS DE DIFFÉRENTS MILIEUX À CRÉER EUX-MÊMES DES ACTIVITÉS SPORTIVES ORIGINALES POUR FAIRE BOUGER LES ADOLESCENTES DE 12 À 17 ANS DURANT L'AUTOMNE. IL S'ÉTALE SUR UNE PÉRIODE DE 8 À 10 SEMAINES, ENTRE LES MOIS DE SEPTEMBRE ET DÉCEMBRE, À TRAVERS **DEUX ÉTAPES** FACILES.



### UNE INSCRIPTION QUI PEUT RAPPORTER

Lorsqu'un groupe de filles est inscrit à la FunFit, il devient automatiquement éligible à nos tirages hebdomadaires et court ainsi la chance de gagner des prix variés. Le processus d'inscription est tout simple et se fait en quelques clics grâce à un formulaire en ligne.

### DES ACTIVITÉS PROPULSÉES PAR DES OUTILS BIEN PENSÉS

Lorsque vous recevrez la confirmation de Fillactive pour votre ou vos activité(s), vous aurez accès à des moyens concrets pour vous aider :

- L'infolettre Fillactive pour inspirer à créer des activités originales et aimées par les filles;
- Une petite boîte à outils virtuels pour faciliter la promotion et l'organisation d'activités;
- Un groupe de discussion Facebook regroupant les responsables Fillactive pour favoriser le partage et l'échange de bonnes idées;
- Le levier de la marque Fillactive pour donner des ailes à de nouvelles activités sportives entre filles.

Partenaires fondateurs :



Le déploiement des programmes et activités de Fillactive est rendu possible grâce à l'appui financier de :



Pour le Québec :

Pour l'Ontario :

**JOIGNEZ LE MOUVEMENT!**

Facebook: Fillactive / FitSpirit  
Twitter: Fillactive / FitSpirit  
Instagram: @fillactive\_fitspirit

info@fillactive.ca  
450 430-5322

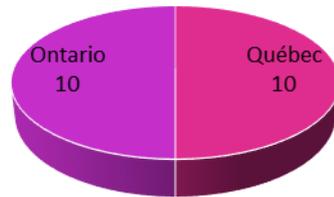
info@fitspirit.ca  
1 855 430-5322

fillactive.ca fitspirit.ca

**FILLACTIVE**

# Participation au-delà de nos attentes!

OBJECTIFS INSCRIPTIONS  
20 écoles



■ Québec ■ Ontario

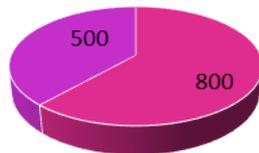
+49

RÉSULTATS INSCRIPTIONS  
69 écoles



■ Québec ■ Ontario

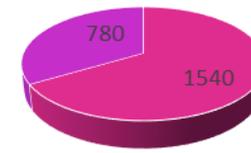
OBJECTIFS INSCRIPTIONS  
1300 filles



■ Québec ■ Ontario

+1020

RÉSULTATS INSCRIPTIONS  
2320 filles



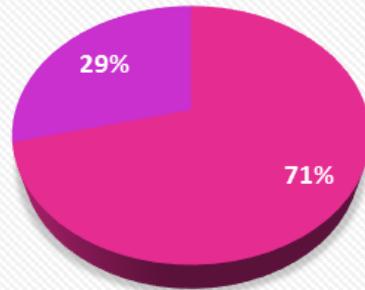
■ Québec ■ Ontario

*FunFit*

**FILLACTIVE**

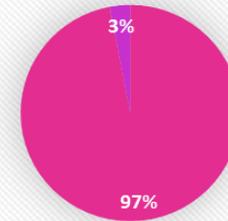
# Faire bouger les filles à l'année: Mission accomplie!

## Nouvelle clientèle rejointe



■ Nouvelle Fillactive ■ Était déjà une Fillactive

## Taux de satisfaction



■ Satisfaits ■ Pas satisfait totalement

✓ **85%**

souhaitent s'inscrire à la FitClub

✓ **80%**

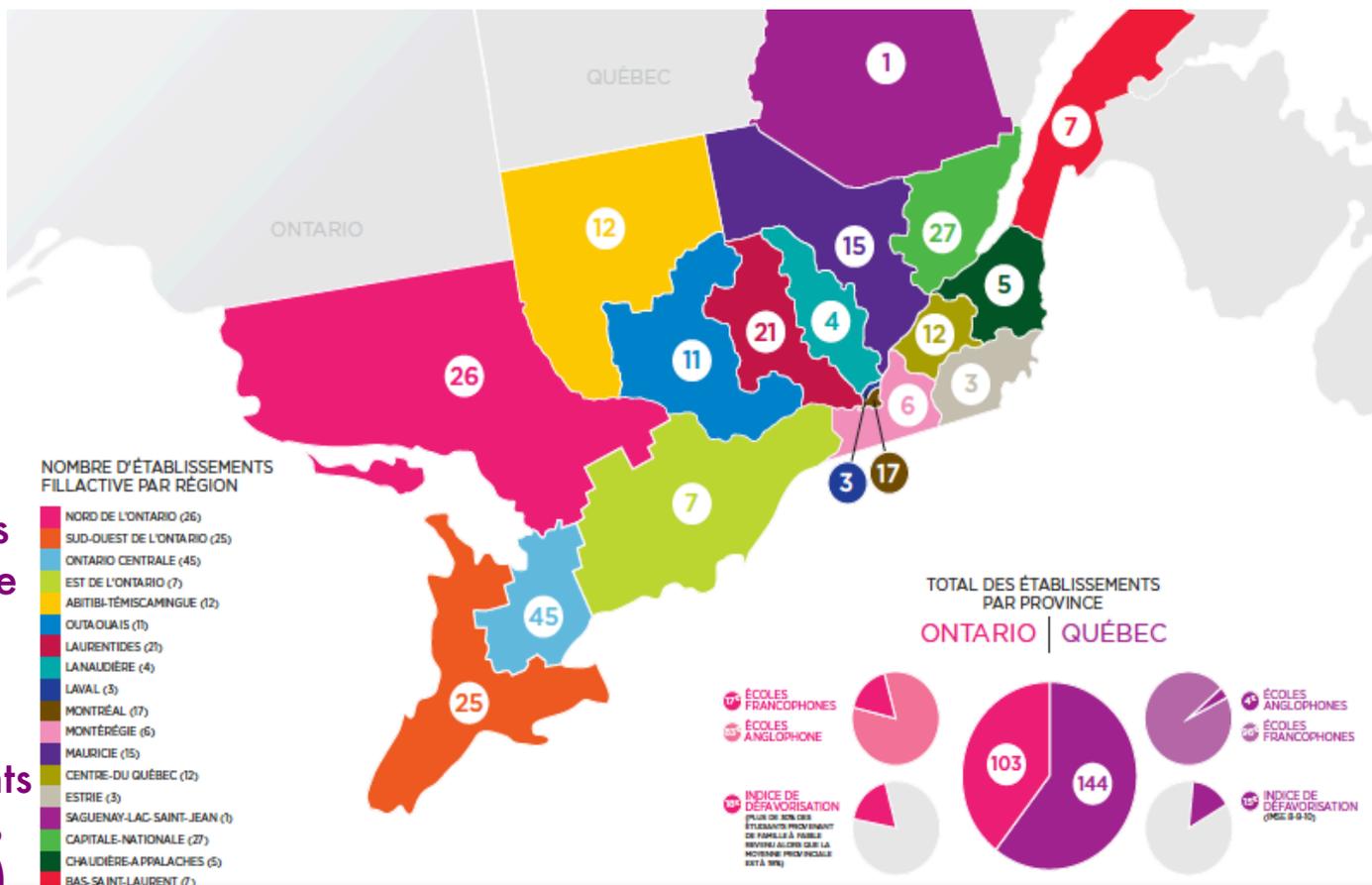
affirment que c'est leur participation à la FunFit qui les motive à s'inscrire à la FitClub

**FILLACTIVE**

# Accroître le nombre d'écoles participantes

**2017**

- 247 écoles (+25%)
- 15 436 participantes (+26%)
- 16% des écoles ont un indice de défavorisation élevé
- 493 intervenants mobilisés (90% sont bénévoles)



**FILLACTIVE**



Des choix  
stratégiques

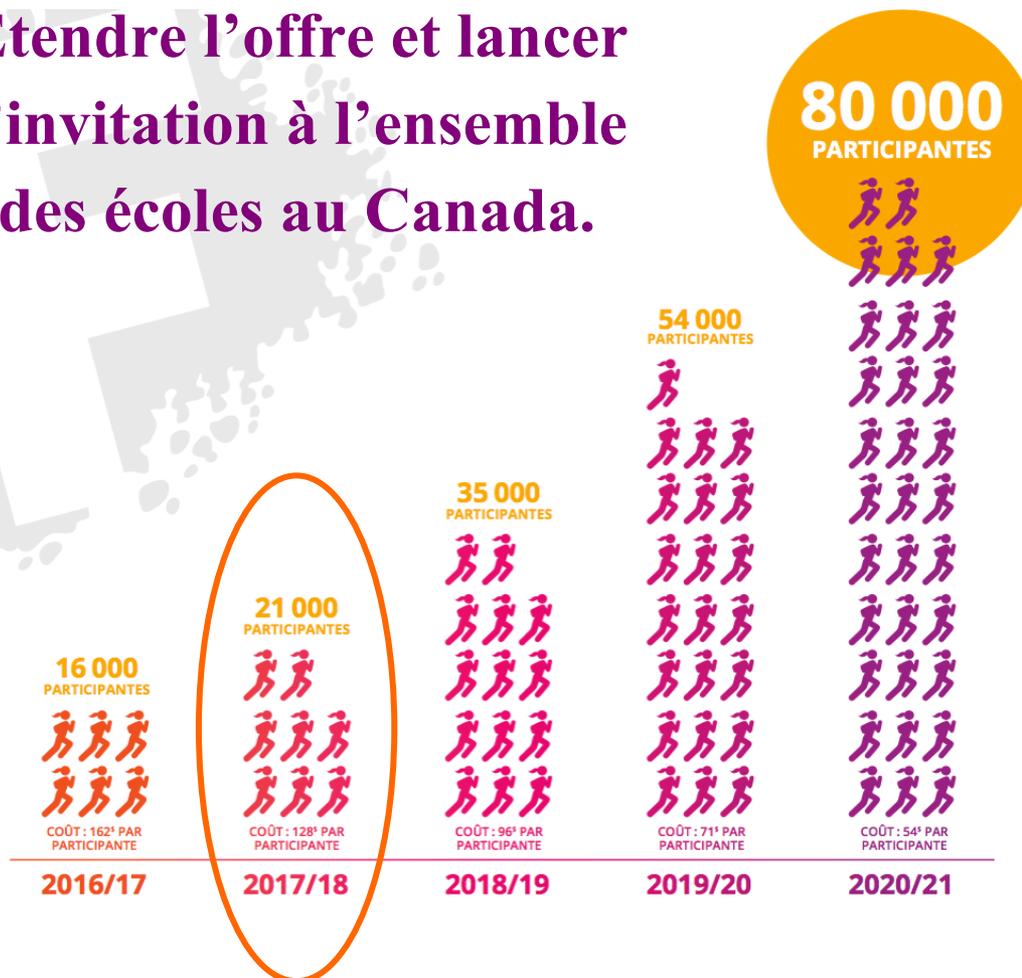
**FILLACTIVE**

# Des objectifs ambitieux

Étendre l'offre et lancer l'invitation à l'ensemble des écoles au Canada.

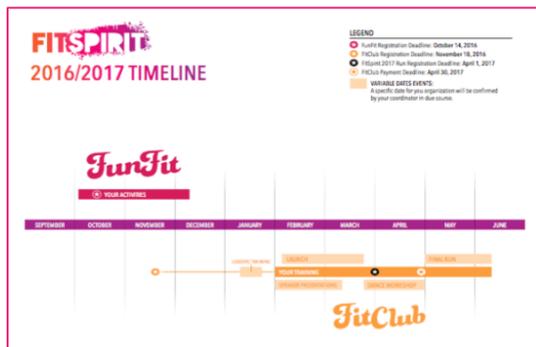
Développer la capacité d'agir des intervenants et partenaires.

Devenir une référence en matière d'activité physique chez les filles.



**FILLACTIVE**

# Vers une offre de service annuelle



## DATES LIMITES

- ★ Inscription d'une école ou établissement à Fillactive : 15 décembre 2017
- ★ Inscription des intervenants et étudiante-leader à la formation Fillactive : 15 décembre 2017
- ★ Dépôt des disponibilités pour les activités Fillactive dans le système de rendez-vous : 19 janvier 2018
- ★ Inscription des participantes à la Célébration Fillactive : 30 mars 2018



# Expertise

- Développement d'outils/d'activités de formation/sensibilisation
- Transfert de connaissance (congrès, colloques, publications)
- Réseautage (universités, partenaires investis dans la problématique)
- Participation aux lieux de concertation
- Veille des bonnes pratiques d'ici et d'ailleurs (évaluation + serrée de nos programmes)
- Veille sur les tendances, les comportements et habitudes des filles
- Groupes en ligne pour le partage et l'échange



**FILLACTIVE**

# Promotion et sensibilisation

## Une campagne majeure

Au printemps, Fillactive lançait une première campagne médias encourageant les filles à tomber à nouveau en amour avec le sport alors qu'à la puberté, 1 fille sur 2 l'abandonne par découragement, fatigue ou pression sociale.

#paramourdu sport  
#fillactive



FILLACTIVE

A close-up profile of a young woman with her hair in a ponytail, looking upwards with a hopeful expression. The background is a warm, orange-toned indoor setting. Handwritten text in white is overlaid on the image.

J' SAIS QUE TU M'AIMES  
ENCORE, PARCE QU'AVEC  
MOI TON COEUR BAT PLUS FORT  
- LE SPORT

À la puberté,  
1 fille sur 2 l'abandonne.

**FILLACTIVE** | Pour qu'elles retrouvent  
l'amour du sport.

fillactive.ca

**FILLACTIVE**

# Fidélisation et mise en réseau

## Objectif:

- ❖ Rejoindre celles qui contribuent au réseau Fillactive pour qu'elles demeurent engagées dans leur propre mode de vie physiquement actif et qu'elles se voient comme ambassadrices de la promotion de l'activité physique chez les filles.



## Comment?

- ❖ Développer une **base de données** pour faciliter la communication
- ❖ Développer et mettre en oeuvre une **stratégie de communication**
  - ✓ Messages clés (Stimuler l'engagement)
  - ✓ Identification (Appartenance)
  - ✓ Expertise (Pertinence)
  - ✓ Animation (Nourrir le réseau)

**FILLACTIVE**

# Évaluation

- ❖ Définir et suivre des **indicateurs clés**
- ❖ Fournir des **rapports** aux partenaires pour témoigner et démontrer
  - ❖ le déploiement
  - ❖ la mise en œuvre
  - ❖ les impacts
  
- ✓ Nbr d'activités initiées par l'école / communauté avec le soutien de Fillactive
- ✓ Nbr de participantes / écoles / communautés rejointes pour chaque activité
  - ✓ Changement de comportement chez les participantes
  - ✓ Changements apportés au milieu scolaire
    - ✓ Impact des stratégies médias sociaux
    - ✓ % attribuable à Fillactive



**FILLACTIVE**

# Célébrations

Les célébrations jouent un rôle très important sur la **motivation** et la **participation** des adolescentes aux activités de Fillactive. Ils ont aussi un fort pouvoir attractif pour les milieux que l'on sollicite.



Conscient des **enjeux de coûts et de distance** qui peuvent être un frein à la participation de certains milieux, Fillactive souhaite profiter de l'intérêt des régions et celui du milieu corporatif pour :

- Augmenter le nombre d'événements
- Faire croître nos plus petits événements
- Assurer la même qualité et les mêmes services pour l'ensemble de nos événements, peu importe l'ampleur (nbr de participantes)
- Développer des partenariats corporatifs

**FILLACTIVE**

# Conclusion



**FILLACTIVE**

# Perspectives

- ❖ Augmenter l'accès à une offre de service adaptée à cette clientèle plus **autonome**.
- ❖ Améliorer la qualité de l'expérience vécue dans ces activités de manière à mener à l'adoption d'un **comportement durable** soit l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.
- ❖ Agir en amont de la problématique par des interventions efficaces et ciblées.
- ❖ Agir en continuité, reconnaissant le cycle de vie de cette clientèle et les enjeux qui y sont associés (enfant, pré-puberté, adolescence, jeune adulte).
- ❖ Agir en complémentarité dans **les différents milieux de vie** fréquentés par les filles.

**FILLACTIVE**

# Comment y arriver?

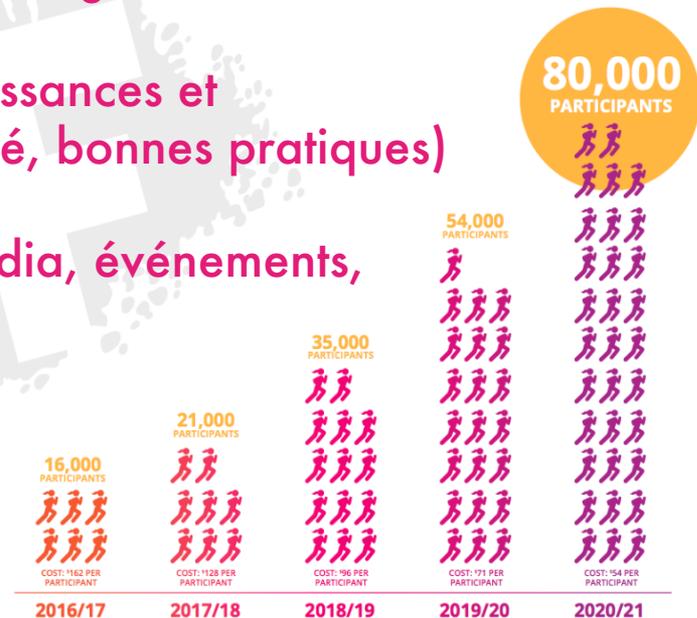
Bâtir l'intention... le POURQUOI?

Partenaires vers un objectif commun, à tous les niveaux:  
provincial, régional, communauté (écoles), enseignants

Fillactive comme partenaire de choix (connaissances et compréhension, expertise, réseautage, qualité, bonnes pratiques)

Célébrer nos succès (visibilité, campagne média, événements, évaluation, transfert de connaissances)

Un grand réseau (FillactiveS)



**FILLACTIVE**

# Formation Fillactive

- **4 journées de formation en janvier 2014**

- Québec
- Montréal
- Gatineau
- Toronto



- **Ateliers préparés et offerts par nos experts Fillactive et en collaboration avec des partenaires**

- ✓ Les filles et l'activité physique, faire tomber les barrières!
- ✓ L'intervention pédagogique et l'animation auprès des filles dans un contexte d'activités physiques
- ✓ Principes et valeurs de Fillactive
- ✓ Partageons nos succès!
- ✓ 2 ateliers aux étudiantes-leaders

**FILLACTIVE**



**Surveillez le lancement de  
notre nouveau site web!  
[www.fillactive.ca](http://www.fillactive.ca)**

© **FILLACTIVE** 2017