

Des choses merveilleuses se produisent lorsque les filles ont envie de bouger.

Selon des études, les filles qui adoptent un style de vie actif à un jeune âge sont plus susceptibles de maintenir un tel style de vie à long terme. De plus, les avantages risquent de se transmettre aux prochaines générations lorsque les jeunes filles maintiennent un mode de vie sain.

La recherche a montré que les femmes qui pratiquent des sports et des loisirs acquièrent de la confiance et des compétences de leadership qui influent sur leur parcours universitaire, leur succès professionnel et leur vie sociale. En effet, 94 % des femmes qui occupent un poste de cadre supérieure pratiquaient un sport et 52 % d'entre elles le pratiquaient au niveau universitaire.

En communiquant avec des écoles et des commissions scolaires du pays, Fillactive encourage les adolescentes, le personnel enseignant, la direction des écoles et les leaders communautaires à repenser les programmes de sport, de loisirs et de bien-être.

En faisant équipe avec Fillactive, les écoles, les commissions scolaires et les programmes communautaires pourront :

- proposer une gamme plus vaste d'activités physiques régulières;
- permettre aux filles de découvrir des activités moins connues;
- donner aux filles l'occasion de contribuer à la création et à la gestion des programmes d'éducation physique et d'activités parascolaires, les amenant ainsi à être plus

- portées à adopter un mode de vie sain;
- favoriser un environnement d'apprentissage sûr qui inclut des amies, du plaisir et plusieurs niveaux de soutien.

Les programmes de sport et de loisirs peuvent répondre aux besoins des jeunes filles en adoptant une approche de bien-être plus holistique. Une telle approche permettra notamment au personnel enseignant, à la direction des écoles et aux leaders communautaires de comprendre qu'il est possible d'intégrer des valeurs de bien-être dans tous les types de programmes, même ceux qui n'ont pas trait aux sports et aux loisirs.

La fondation McConnell a octroyé une subvention de 225 000 \$ à Fillactive par l'entremise du Fonds d'innovation sociale. Elle lui a aussi offert du mentorat dans le cadre du Programme d'apprentissage en innovation sociale.

Le Canada travaille sur une stratégie pour créer un écosystème d'innovation sociale et de finance sociale qui permettrait de mieux soutenir des projets comme celui-ci. Visitez sisfs.ca pour en savoir plus.

Vous pouvez aussi en apprendre plus sur la manière dont une approche « écosystémique » peut aider à relever des défis de taille en visitant l'adresse suivante : <https://mcconnellfoundation.ca/fr/renforcement-de-lecosysteme/>



FILLACTIVE

Changer les règles du jeu pour permettre à des jeunes filles de se dépasser

McConnell

FILLACTIVE

FILLACTIVE

McConnell

mcconnellfoundation.ca

Les filles sont trop nombreuses à abandonner le sport à un jeune âge. Les programmes de sport et de loisirs, y compris les cours d'éducation physique à l'école secondaire, devraient encourager les jeunes filles à développer une appréciation durable pour l'activité physique et contribuer à leur bien-être global. Cependant, nombreux sont les programmes qui mettent l'accent sur la compétition, ce qui entraîne souvent une pression de réussir.

Des études indiquent que les jeunes filles commencent à associer le sport et la compétition à des sentiments d'anxiété, de culpabilité et de honte au début de leur adolescence. Elles mentionnent souvent se sentir gênées à la suite de commentaires sur leur corps et leur capacité physique.

Voici ce que de jeunes adolescentes avaient à dire à propos des programmes de sport et d'éducation physique :

- Les cours sont répétitifs et axés sur les sports d'équipe.
- Les compétences acquises ne sont pas pertinentes.

- Les cours où l'on procède à des évaluations publiques sous forme de tests physiques sont souvent une cause d'anxiété.
- Les cours suscitent souvent des sentiments de jugement et de honte par rapport aux capacités individuelles.

Les jeunes filles sont moins attirées par les activités compétitives où l'on mesure la performance. Selon des études, elles :

- veulent aider à définir les cours et les évaluations;
- préfèrent participer à des activités qui ont un lien avec leur vie;
- aiment les activités qui insistent sur la collaboration et le travail d'équipe.

Lorsque des filles ont l'occasion de participer à des programmes qui reflètent leurs priorités, elles s'inscrivent, respectent leur engagement et invitent souvent des amies à se joindre à elles.

Depuis plus de dix ans, Fillactive encourage les jeunes filles à faire de l'activité physique dans le cadre de programmes et d'activités centrés sur le soutien, l'inclusion et le plaisir. L'organisme amène ainsi les jeunes filles à voir le bien-être et l'activité physique autrement.

Habiliter les femmes de demain

Depuis 2007, Fillactive a travaillé avec 150 000 jeunes filles et prévoit poursuivre ses travaux pour en faire bouger encore plus de filles.

Fillactive catalyse une approche unique dans les écoles en matière de bien-être physique et mental, et cela a le pouvoir d'influencer les prochaines générations de Canadiennes.

Les programmes et les activités de Fillactive reposent sur une approche holistique qui tient compte des préférences des filles pour des options souples et personnalisées. Que ce soit par l'entremise de présentations de motivation, de programmes de course (5 km ou 10 km), de célébrations ou plus encore, l'organisme permet à des jeunes filles de s'appuyer les unes les autres, de tester leurs limites personnelles, de bâtir leur estime de soi et d'adopter un mode de vie actif dans un environnement qui n'est pas compétitif.

Fillactive forme également des étudiantes-leaders qui pourront soutenir la mise en place d'activités dans les écoles. Celles-ci recrutent, appuient et motivent d'autres étudiantes, en plus d'aider à animer des activités. Ce faisant,

« En encourageant les participantes à être actives et à avoir du plaisir à un jeune âge, nous leur donnons le pouvoir de faire de leur santé et de leur bien-être une priorité dans leur transition vers l'âge adulte. »

— Sophie Grégoire Trudeau, porte-parole officielle de Fillactive

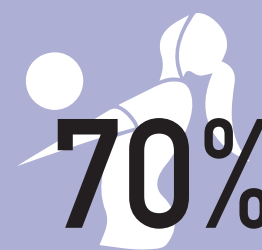
elles acquièrent un ensemble important de compétences qui les aide à prendre de l'assurance.

Fillactive veut désormais varier ses options d'activité physique pour permettre aux filles de découvrir encore plus de façons de bouger et de s'amuser. Pour ce faire, l'organisme étudie la possibilité de créer des partenariats avec des fédérations sportives.

Accroître L'ampleur du programme Fillactive

Fillactive entend poursuivre ses travaux avec des écoles et des organismes communautaires pour organiser de saines activités à l'intention des jeunes filles, mais l'organisme souhaite désormais aussi changer la culture scolaire pour avoir un impact plus grand. Fillactive collaborera donc avec des commissions scolaires, des organismes sportifs et des organismes communautaires dans le but de créer une transformation durable qui influencera les prochaines générations de jeunes filles.

L'organisme cherche au bout du compte à donner aux écoles les outils dont elles ont besoin pour gérer elles-mêmes des activités Fillactive, afin qu'elles puissent inspirer le plus grand nombre de jeunes filles possible à adopter un mode de vie sain.



des participantes de Fillactive ont maintenu un mode de vie sain et actif une fois leur programme terminé.



des participantes ont augmenté leur niveau d'activité physique d'au moins une heure par semaine.

« Je suis épatée de voir des filles qui ne se connaissent pas s'encourager et traverser la ligne d'arrivée ensemble. »

— Julianne Giannetti, participante de Fillactive