



141 rue Saint-Charles, suite 203,
Sainte-Thérèse, QC J7E 2A9
450-430-5322
info@fillactive.ca

**Mémoire présenté à
la commission sur la culture, le patrimoine et les sports**

Dans le cadre de l'examen public sur
Montréal, physiquement active

Le 5 décembre 2012

L'organisme Fillactive est heureux de déposer ce mémoire auprès des membres de la commission sur la culture, le patrimoine et les sports. Toute l'équipe tient à vous remercier de cette opportunité qui nous permet de partager notre opinion sur ce sujet qui nous tient tant à cœur.

Notre organisme

Historique et mission

Fillactive est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de faire découvrir aux adolescentes les avantages et le plaisir qui découlent de la pratique d'activité physique dans un environnement positif, valorisant et ouvert à toutes. Cet apprentissage leur permettra de développer de saines habitudes de vie fondées sur la réalisation de soi.

Depuis 2007, Fillactive parcourt les quatre coins du Québec et de l'Ontario afin de sensibiliser les jeunes filles tout en leur proposant plusieurs moyens de faire de l'activité physique. Que ce soit par le biais de programmes implantés dans les écoles, d'événements, des « Sorties de filles » ou de camps, Fillactive met de l'avant la notion du plaisir qu'amène la pratique d'activité sportive.

Il est bien important de souligner que chez Fillactive, notre mandat est de faire la promotion du *mode de vie actif* auprès des jeunes filles, et non du sport à haut niveau.

Notre objectif : permettre aux adolescentes d'être actives aujourd'hui comme demain

Motiver les adolescentes à bouger aujourd'hui est un énorme pas en avant. Mais ce n'est pas tout! Il faut garder en tête l'objectif de les convaincre d'adopter l'activité physique comme mode de vie, afin qu'elles bénéficient de ses bienfaits à long terme.

Il est important pour nous d'accompagner les jeunes filles dans leur cheminement et leur apprentissage de ce mode de vie afin de nous assurer de répondre à leurs questionnements et de les aider à accroître leur sentiment d'efficacité personnelle.

Lors des événements que nous organisons, nous mettons de l'avant une ambiance positive où l'esprit d'équipe et de partage sont à l'honneur.

Consciente de l'ampleur du problème de l'intimidation chez les jeunes, notre équipe participe constructivement à améliorer la situation en créant des environnements positifs afin que les filles s'épanouissent par le biais de l'activité physique.

Nos réalisations

Depuis sa fondation en 2007, l'équipe de Fillactive visite chaque année les écoles du Québec et de l'Ontario. À ce jour, **nous avons sensibilisé plus de 60 000 jeunes filles** aux bienfaits et au plaisir que procure l'activité physique, et ce n'est que le début! Pour l'année scolaire 2012-13, nous prévoyons offrir le programme dans 90 écoles du Québec et de l'Ontario.

Notre programme scolaire se déploie en deux volets : la sensibilisation, et l'action.

1. La sensibilisation

Pour commencer, nous mettons en contact les adolescentes avec de jeunes femmes inspirantes dont le parcours traduit un mode de vie sain et actif. La sensibilisation prend donc la forme de conférences qui sont données par des athlètes, et qui sont offertes à des groupes de plus d'une centaine d'adolescentes pour chaque école visitée. À travers le récit de leur cheminement, les athlètes-conférencières sensibilisent les adolescentes à trois notions fondamentales; le plaisir que procure la pratique d'activité physique, la saine alimentation et l'importance de la bonne estime de soi.

2. La mise en action : La FitClub

En 2010, nous avons intégré à nos activités un programme en action afin de permettre aux jeunes filles de canaliser leur motivation et de concrétiser l'inspiration reçue en la pratique d'une activité physique simple et à la portée de toutes : la course à pied.

C'est le programme que l'on appelle la « FitClub ». Après 8 semaines d'entraînement sous la supervision de leur enseignant et avec des visites de l'équipe Fillactive (kinésiologues, nutritionnistes, etc.), les participantes relèvent un défi de taille, celui de participer à une course de 5 km qui réunit toutes les filles des écoles inscrites dans la même région. Une belle célébration entre filles où les mots d'ordre sont : **encouragement, plaisir et confiance en soi!**

Pour plus de 60 % d'entre elles, ce sera une première expérience à vie... Un accomplissement énorme!

Voici un tableau récapitulatif du nombre d'adolescentes qui ont réalisé le défi l'an dernier.

Les courses de la saison 2011-2012 – nombre de filles par région	
QUÉBEC	ONTARIO
Région de Québec : 345	Région de Toronto : 234
Région de l'Outaouais : 101	Région de York : 194
Région de Montréal et Laurentides : 251	
GRAND TOTAL : 1125 filles	

Nos suggestions

Bien que nous soyons très fières des efforts entrepris par notre équipe et nos partenaires durant ces dernières années, nous avons toutefois l'impression, aujourd'hui, de faire face à divers obstacles en matière de communication en ce qui a trait au développement de notre programme dans la Ville de Montréal.

Cette année, nous désirons joindre à notre programme scolaire 10 nouvelles écoles situées sur l'île de Montréal et 10 autres au cours de l'année suivante. Nous désirons également rejoindre tous les autres organismes qui travaillent directement ou indirectement avec les adolescentes afin d'agrandir notre réseau d'influence. Malheureusement, nous expérimentons certaines barrières de communication, autant face aux écoles qu'aux autres organismes.

Dans l'optique d'améliorer l'efficacité de notre travail et celui de tous les autres acteurs qui souhaitent promouvoir les saines habitudes de vie auprès des jeunes, nous vous présentons quelques-unes de nos suggestions.

Tout d'abord, nous croyons qu'il serait pertinent de favoriser la communication entre les organismes présents sur le territoire.

Selon nous, il serait utile que la Ville de Montréal implante des outils ou qu'elle mette en place des opportunités pour faciliter la communication entre les organismes qui font la promotion de l'activité physique sur le territoire de la Ville de Montréal. Que ce soit par des tables de concertation, un portail web ou un forum de discussion en ligne, la Ville pourrait contribuer au partage d'information et de contacts entre les divers organismes qui agissent pour faire bouger les gens.

Nous croyons également qu'il serait important de maximiser le potentiel des organismes existants.

Prenons notre organisme pour exemple : les services que nous offrons sont utilisés autant par les adolescentes des écoles inscrites à notre programme scolaire que par les citoyennes adolescentes de la Ville. Toutefois, nous sommes conscients qu'elles ne sont pas toutes au courant de notre existence. C'est pour cette raison, notamment, qu'il serait intéressant que la Ville de Montréal promeut davantage des organismes comme le nôtre et nous aide à nous faire valoir auprès de la population.

Vous avez, entre autres, le pouvoir de rejoindre un plus grand nombre de citoyens sur le grand territoire de Montréal : il serait donc très avantageux pour tous que les petits organismes puissent profiter de vos puissantes méthodes de communications. Ainsi, plus nous pouvons rejoindre un large réseau de citoyens sur le territoire, plus nos chances de faire bouger les gens augmentent. En somme, plus il y aura de gens qui participent à nos événements, plus ces événements vont gagner en notoriété et permettre à la Ville d'atteindre ses objectifs d'améliorer les habitudes de vie de ses citoyens.

Enfin, nous croyons qu'il serait très avantageux de stimuler les partenariats entre événements de la Ville et les divers organismes.

Étant donné que la Ville de Montréal bénéficie de la tenue de multiples événements comme le Tour de l'Île, les Jeux de Montréal, le Marathon de Montréal, etc., nous voyons là de nombreuses occasions de jumeler les ressources et activités existantes avec les besoins et les offres de services des organismes de la région.

Comme notre organisme organise à chaque année la **FitClub**, un programme d'entraînement s'échelonnant sur 8 semaines qui a pour objectif de préparer les adolescentes à courir un 5 km, nous pensons qu'il serait intéressant de créer un partenariat entre le Marathon de Montréal et Fillactive. Nous savons que cet événement offre non seulement la possibilité d'atteindre un défi de grande taille, soit de courir un marathon, mais aussi de plus petits défis comme le 5 km (qui demeure tout de même un énorme défi pour un grand nombre d'adolescentes!).

Ainsi, puisque de notre côté nous encourageons nos adolescentes à participer davantage à des activités physiques pour le plaisir, et que d'autre part la Ville de Montréal désire augmenter son nombre de participants, nous désirons créer une situation gagnante-gagnante entre les deux parties. Nous pourrions, par exemple, promouvoir vos événements auprès de nos participantes en échange d'un tarif préférentiel pour l'inscription de celles-ci. Grâce à ce partenariat, nous offririons à toutes nos participantes la chance de relever un défi avec nous, mais aussi de relever ce même défi avec des milliers d'autres personnes. C'est une occasion supplémentaire pour elles de vivre une expérience inoubliable!

Nous tenons à vous remercier de l'attention que vous portez à ces suggestions. C'est avec grand plaisir que nous anticipons de développer davantage notre collaboration avec la Ville de Montréal!

Pour tous renseignements supplémentaires au sujet de Fillactive, visitez le www.fillactive.ca, ou encore, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 450 430-5322 ou info@fillactive.ca .