



# FILLACTIVE

## GUIDE DES RESPONSABLES SCOLAIRES

Pour une offre de service plus solide,  
motivante et durable dans votre école.



**SPORT ET LOISIR  
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL**



## INTRODUCTION ET OBJECTIFS

Ce document s'adresse aux futures responsables scolaires Fillactive et aux intervenant-e-s scolaires désireux-ses d'en apprendre davantage sur l'organisme et sur son offre de service, dans le but ultime d'implémenter Fillactive dans leur école.

L'objectif principal de ce guide est de faciliter la compréhension de l'offre de services Fillactive et d'accompagner les responsables scolaires dans leur gestion, en les aidant à devenir plus efficaces et autonomes. Nous sommes convaincus qu'en mettant l'accent sur ces deux aspects, nous pourrions les aider à moyen ou long terme à mettre en place une offre de service Fillactive plus **motivante, solide et durable** dans leur école.

Concrètement, nous visons à :

- Faciliter la compréhension de l'offre de service Fillactive pour recruter de nouvelles écoles ;
- Rassembler toutes les informations sur Fillactive, ses bienfaits et ses objectifs dans un document facile à lire pour servir de guide tout au long de l'année scolaire ;
- Aider les responsables scolaires à préparer, coordonner et évaluer leur année scolaire afin d'augmenter leur efficacité ;
- Assister les responsables scolaires dans l'établissement et la réalisation d'objectifs pour optimiser les effets positifs de Fillactive sur le bien-être des élèves ;
- Aider les responsables scolaires à élaborer une feuille de route pour faciliter le transfert de dossier en cas de changement de personnel.

Nous vous offrons également un aperçu des conditions gagnantes pour une offre de services plus motivante, solide et durable dans votre école si vous souhaitez adhérer à Fillactive. Pour plus d'informations, veuillez contacter la coordination régionale de votre région.

# PRÉSENTATION DE FILLACTIVE

## L'offre de service

Fillactive est l'organisme-expert de la question de l'activité physique chez les filles. Son programme-phare se déploie sous forme d'activité parascolaire spécialement conçue pour les filles de 12 à 17 ans. C'est l'équipe féminine multisports non compétitive des écoles secondaires! Les responsables Fillactive sont en quelque sorte les coachs de leur équipe. L'offre de service Fillactive offre aux responsables scolaires la liberté de créer une programmation qui leur convienne en prenant en considération leur capacité d'implication. En effet, les responsables scolaires peuvent choisir les activités à proposer aux participantes, ainsi que leur fréquence.

## La mission

Amener les adolescentes à être actives pour la vie, en créant des moments inoubliables pour elles et en bâtissant une communauté de personnes inspirantes et engagées autour d'elles.

## La vision

Renverser la tendance pour que toujours plus d'adolescentes atteignent les normes canadiennes en matière d'activité physique.

## Les valeurs

Les 4 principales valeurs que Fillactive promeut ont été délibérément sélectionnées pour illustrer aux adolescentes que la pratique d'une activité physique peut être source de plaisir, renforcer l'esprit d'équipe, favoriser l'épanouissement personnel et encourager l'engagement.

Ces principes sont destinés à être intégrés dans un cadre non compétitif, privilégiant une approche récréative et divertissante. Il est essentiel que les responsables scolaires se familiarisent avec ces valeurs, les partagent et les incorporent à la fois dans leurs discours et dans les activités destinées aux adolescentes. En effet, dans le contexte de Fillactive, les responsables scolaires jouent un rôle de modèles envers les jeunes filles. Il est donc important que les responsables prônent ces valeurs.

- **Le plaisir**: On aime que le plaisir soit toujours de la partie! Quand on s'amuse, ça donne le goût de recommencer.
- **L'esprit d'équipe**: Ensemble, on se motive et on s'entraide. Le respect et l'inclusion sont au cœur des règles du jeu.
- **L'épanouissement**: On s'assure que toute l'équipe se sente bien. Favorisons un climat bienveillant dans lequel on grandit.
- **L'engagement**: On bâtit une communauté inspirante pour des adolescentes en santé. Chaque action fait la différence et contribue à un effet d'entraînement!

Au cœur de l'**offre Fillactive** se trouvent trois visites d'ambassadrices par année scolaire, consultez l'annexe afin de prendre connaissance du graphique de l'offre Fillactive.

Une visite d'ambassadrice correspond à une séance d'activité de 30 minutes à 1 heure, animée par une spécialiste d'une activité, telle que l'initiation à la boxe ou au yoga, par exemple.

L'offre Fillactive comprend également la Célébration Fillactive, qui a lieu au mois de mai dans plusieurs régions du Québec, notamment ici à Montréal.

Cet événement se déroule en deux parties :

- Une course à pied de 2.5, 5 à 10 km (non compétitive)
- Une journée de plaisir et d'initiation à plusieurs sports.

### **Les outils disponibles**

Tout au long de votre année avec Fillactive, vous aurez accès à un portail dans lequel vous aurez à effectuer différentes opérations, telles que l'inscription des participantes et la planification des visites d'ambassadrices.

Voici les éléments disponibles dans le portail Fillactive :

- Guide Fillactive qui comprend le calendrier annuel et huit étapes pour vivre pleinement l'expérience Fillactive (avec des liens utiles, tels que des vidéos d'entraînement sur la chaîne YouTube de Fillactive, différents programmes d'entraînement et un exemple de planification annuelle) ;
- Sections d'inscription des participantes et d'inscription aux événements, tels que la Célébration ;
- Section pour la commande de t-shirts Fillactive pour les participantes ;
- Réservation des visites des ambassadrices (consultez le bottin des ambassadrices sur le site web Fillactive) ;
- Section pour remplir le bilan des activités Fillactive réalisées.



## **Rôle de la coordination régionale**

Le rôle de la coordination régionale est de soutenir les responsables scolaires à chaque étape de leur parcours Fillactive, tout au long de l'année scolaire. La coordination propose une brève formation sur le fonctionnement du portail scolaire aux nouvelles responsables.

Elle recrute les écoles sur l'île de Montréal ainsi que les ambassadrices pour répondre aux besoins et aux demandes des écoles. La coordination facilite le jumelage entre les écoles et les ambassadrices sur le portail, consulte les sondages d'appréciation des activités et effectue des suivis réguliers avec les ambassadrices selon leurs besoins. De plus, elle est disponible pour vous aider avec toutes les informations contenues dans ce document.

## **Rôle de la responsable scolaire**

Le rôle de la responsable scolaire est, dans un premier temps, d'inscrire son école à Fillactive et d'obtenir l'approbation de sa direction. Ensuite, elle est responsable d'implanter et de coordonner l'offre Fillactive dans son école. Par la suite, elle doit recruter et inscrire des participantes, et elle doit faire l'inscription aux événements, en plus de passer la commande de chandails pour celles-ci.

Comme mentionné dans l'offre de service, la responsable a la liberté de créer sa propre programmation qui correspond aux besoins de son groupe. En effet, vous pouvez choisir les activités qui seront proposées à vos participantes, ainsi que leur fréquence.

Vous pouvez choisir les activités demandées pour les trois visites d'ambassadrices.

## **Leader**

La leader est une élève participante agissant comme votre « capitaine d'équipe » dans son école. Pour trouver la candidate idéale, recherchez une participante que vous considérez comme dynamique et responsable, avec une attitude positive, bienveillante et sans jugement. Pensez à quelqu'un qui pourrait motiver les participantes et en recruter de nouvelles.

La leader peut jouer un rôle de soutien auprès de la responsable scolaire. Elle peut vous aider de plusieurs façons :

- À recruter des participantes parmi les filles de votre école ;
- À participer de manière enthousiaste aux activités et à encourager ses coéquipières ;
- À participer à la création du calendrier des activités ;
- À contribuer au bon déroulement des activités dans le respect des valeurs de Fillactive ;
- À animer certaines activités avec vous.

Bref, à agir comme une leader positive au sein de votre équipe.

# CONDITIONS GAGNANTES POUR UNE OFFRE DE SERVICE PLUS SOLIDE, MOTIVANTE ET DURABLE

Des conditions gagnantes sont des éléments favorables à la réussite, tels que des critères ou des facteurs qui, une fois réunis, contribuent au succès d'une situation, comme une année Fillactive, dans ce cas-ci.

Nous avons identifié des actions que nous considérons comme des pistes utiles pouvant vous aider à assurer une gestion efficace de Fillactive. Ultimement, nous croyons que la mise en place de ces actions optimisera les impacts positifs auprès des participantes. Il est important de noter que ce sont des suggestions et non des directives strictes.

## **Faire valoir les bienfaits de Fillactive à la direction de son école pour obtenir son appui**

Pour obtenir le soutien essentiel de la direction de votre école, afin de renforcer votre équipe Fillactive et d'accéder aux ressources nécessaires, présentez les nombreux avantages de Fillactive, tels que la sensibilisation à l'importance de l'activité physique chez les filles, le renforcement du sentiment d'appartenance à une équipe, la facilité de déploiement dans l'école et la possibilité de couvrir les frais d'inscription avec la mesure gouvernementale 15028.

Contactez votre coordination régionale pour obtenir de l'aide dans cette démarche!

## **Recruter une équipe de responsables motivées et inspirantes**

Optimisez votre gestion du temps en intégrant une équipe pluridisciplinaire à votre programme Fillactive. Profitez de la diversité des compétences des intervenantes de l'équipe-école pour répartir efficacement les tâches, assurer la continuité du programme et renforcer l'esprit d'équipe. Une approche inspirée des équipes sportives pour un encadrement plus complet et une expérience encore plus enrichissante!





### **Connaître son groupe de participantes**

Amplifiez l'engagement de vos participantes en personnalisant votre planification annuelle grâce à une connaissance approfondie de leurs intérêts et besoins. Découvrez comment sonder efficacement votre groupe pour mieux adapter vos activités et éliminer les obstacles à leur participation. En prime, explorez des astuces pour faciliter la communication et renforcer la connexion avec votre équipe grâce à des plateformes modernes !

### **Se familiariser avec les lieux de pratiques disponibles**

Découvrez comment optimiser vos activités Fillactive en explorant les installations disponibles dans votre école. Maîtrisez les procédures de réservation pour maximiser l'utilisation des espaces et découvrez des alternatives créatives pour des séances dynamiques. Enrichissez votre programme en offrant une variété d'options de lieux de pratique adaptés à tous les niveaux et intérêts des participantes!

### **Identifier des objectifs à atteindre et planifier son année**

Créez vos objectifs Fillactive pour une année pleine de motivation et de succès. Élaborez une planification annuelle alignée sur vos objectifs pour une organisation fluide et une adaptation optimale aux besoins des participantes. Suivez vos progrès et ajustez votre programme en cours d'année pour maximiser les résultats. Intégrez toutes les informations essentielles dans un calendrier centralisé pour une gestion efficace et une meilleure accessibilité.

## OUTILS À VOTRE DISPOSITION

Contactez la coordination régionale de Montréal pour découvrir notre **gabarit** vous permettant de définir vos **objectifs SMART** : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis. Identifiez vos pistes d'action pour chaque objectif et évaluez vos progrès tout au long de l'année. Une méthode claire pour des résultats tangibles!

Complétez la **feuille de route** proposée par la coordination régionale. Cet outil vous servira de liste de vérification afin de vous assurer d'avoir mis en place un maximum de conditions gagnantes. Il vous permettra aussi de conserver toutes les informations importantes concernant votre année dans un seul document, assurant ainsi une plus grande pérennité et un succès continu du programme au sein de l'école. Nous espérons que cet outil facilitera la gestion de votre année !



## ÉVALUEZ VOTRE ANNÉE

Complétez un bilan annuel pour évaluer, améliorer et planifier stratégiquement votre programme Fillactive. Identifiez les succès, défis et progrès réalisés, et utilisez-le comme référence pour la communication et la planification future. Adoptez notre modèle simple et rapide pour obtenir un portrait précis de l'impact de Fillactive dans votre école !

SLIM, coordonnateur régional de Fillactive, met à la disposition des écoles des outils et des ressources spécialement conçus pour les filles âgées de 12 à 17 ans. Les responsables scolaires sont invité·e·s à s'investir pleinement dans cette initiative et à intégrer le programme Fillactive pour une offre de service plus solide, motivante et durable dans votre école. Joignez-vous à Fillactive!

**INSCRIVEZ VOTRE ÉCOLE**  
**DÈS MAINTENANT!**

**CONTACTEZ-NOUS**  
514-722-7747  
montreal@fillactive.ca



**SLIM, votre allié en loisir et en sport!**

**Le volet activité physique est l'un des 9 champs d'intervention de SLIM :**  
activité physique • bénévolat • camps de jour • éthique, sécurité et intégrité • loisir  
• loisir culturel • parcs et espaces récréatifs • plein air • sport

# ANNEXE

## DES RETOMBÉES POSITIVES SUR LA QUALITÉ DE VIE À L'ÉCOLE

Proportion des responsables scolaires qui ont observé une amélioration chez les participantes :

La camaraderie entre filles  
**82 %**

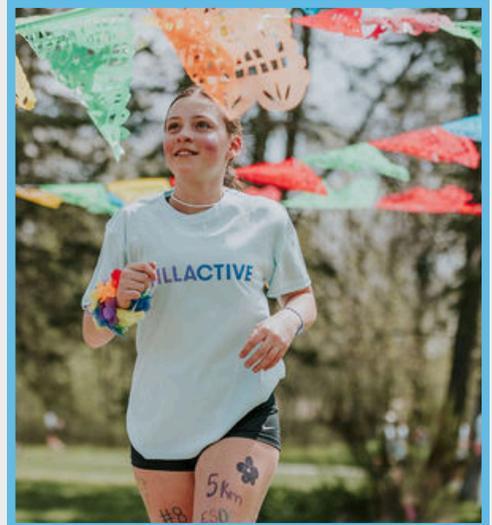
La relation enseignante/élèves  
**63 %**



L'attention accordée aux besoins et aux intérêts des filles en matière d'activité physiques et sportives  
**76 %**

Le sentiment d'appartenance à l'école  
**90 %**

FILLACTIVE



## FILLACTIVE UNE ACTIVITÉ PARASCOLAIRE POUR FAIRE BOUGER LES FILLES DE FAÇON DIFFÉRENTE

Fillactive est une activité parascolaire spécialement conçue pour les filles de 12 à 17 ans. Présentez l'activité physique aux ados de façon attrayante et innovante et amenez-les à être actives pour la vie!

### Des formations

adaptées au personnel et aux élèves pour transformer la façon dont l'activité physique est présentée aux filles à votre école.

### Des articles aux couleurs de Fillactive

envoyés à votre école pour stimuler le sentiment d'appartenance (chandails d'équipe, médailles, bannières et plus encore).

### Des conférencières

Inspirantes qui partagent leur histoire pour sensibiliser les adolescentes à la pratique d'activité physique.

### Un.e coordonnateur.trice atitré.e

pour vous accompagner selon la réalité de votre région.



### Des ambassadrices

qui viennent à votre école selon vos disponibilités pour animer jusqu'à 3 activités par année.

### Une kinésologue et une nutritionniste

pour répondre à toutes vos questions.

### Des outils en ligne

dont un programme de course à pied, des vidéos d'entraînement et plus encore.

### Des événements festifs

pour que des milliers d'adolescentes vivent des activités mémorables avec leurs amies.

### Un groupe privé en ligne

pour favoriser les échanges entre les intervenants scolaires de tous les milieux.

FILLACTIVE

## Pourquoi être une école Fillactive?



9 filles sur 10 ne sont pas suffisamment actives.

Votre école entreprend-elle des actions concrètes pour s'attaquer à cette problématique?



À l'adolescence, les filles s'engagent avec plus d'enthousiasme dans le sport ou l'activité physique quand elles se retrouvent entre elles.

Avec Fillactive, dotez votre école d'une programmation stimulante destinée aux filles qui ne font pas partie des équipes sportives!

