



# Être physiquement active à l'adolescence

*Étude d'un cas de transformation de la norme sociale à l'égard des saines habitudes de vie*

*Audrey Vanderasier, M.Sc*

*Sylvie Louise Desrochers, M.Sc., M.A.*

*Lise Renaud, Ph.D.*

Avril 2016

« J'ai oublié mes shorts », « J'ai mal au ventre », « J'suis pas bonne, les autres vont rire de moi » : pour de nombreuses adolescentes, toutes les raisons sont bonnes pour manquer leurs cours d'éducation physique. Quel que soit leur âge, les filles ont tendance à être moins actives que les garçons. Par exemple, au Québec, seulement 38 % des adolescentes sont suffisamment actives, alors que 55 % des garçons le sont.<sup>1</sup> Tout au long de leur secondaire, les filles pratiquent de moins en moins d'activité physique, ce qui accentue l'écart avec les garçons. Cette sédentarité nuit à leur santé : les adolescentes ont en moyenne une moins bonne aptitude cardiorespiratoire que les adolescents<sup>2</sup>. Mais qu'est-ce qui limite l'activité physique des filles ? Elles se perçoivent souvent moins habiles et développent un sentiment d'incompétence en regard de l'activité physique et sportive. Des études<sup>3</sup> sur le sujet évoquent aussi des freins à la pratique de l'activité physique chez les adolescentes : le manque de confiance et d'estime de soi, la perception négative du mode de vie actif, la peur du jugement des autres, le désir de plaire, le manque d'intérêt, de temps et de modèles de femmes actives.

Quand on sait qu'une jeune fille qui ne pratique pas d'activité physique a de fortes chances d'être inactive à l'âge adulte, on comprend l'importance d'intervenir auprès des adolescentes et de leur offrir des activités adaptées à leurs goûts et à leurs habiletés. C'est pourquoi Québec en Forme soutient de nombreux projets visant à promouvoir un mode de vie physiquement actif chez les adolescentes, comme Mentore Active de l'organisme Égale Action et Fillactive. Dans cette étude de cas, nous verrons justement comment Fillactive s'y prend pour transformer la norme sociale à l'égard de l'activité physique chez les adolescentes.

## **Le plaisir de bouger... entre filles**

Créé en 2007, Fillactive s'est donné pour mission de promouvoir et d'encourager l'activité physique chez les filles de 12 à 17 ans au Québec. L'organisme est né à l'initiative de Claudine Labelle, une ancienne athlète de haut niveau. Forte de son expérience à entraîner des jeunes filles de quartiers moins favorisés, Mme Labelle est bien au fait de la problématique de l'activité physique chez les adolescentes. Avant de lancer son projet, elle s'est néanmoins documentée à fond sur la question et s'est entourée de spécialistes : kinésiologues, nutritionnistes, etc. Elle en est donc arrivée à établir un programme d'entraînement non compétitif, destiné exclusivement aux filles et misant avant tout sur le plaisir de bouger en groupe.

Fillactive offre, depuis 2009, un programme « clé en main » destiné à être offert comme activité para scolaire dans les écoles secondaires du Québec. Peu coûteux pour les participantes, n'exigeant que peu de ressources de la part des écoles, ce programme est basé sur la course à pied, une activité simple et accessible à toutes les adolescentes, peu importe leurs habiletés sportives. Les entraînements sont progressifs, les participantes y sont invitées à se mesurer à elles-mêmes et à s'encourager entre elles plutôt qu'à se faire compétition.

---

<sup>1</sup> Veille Action pour de saines habitudes de vie. [s.d.]. *Adolescentes et activité physique: il faut agir*. Récupéré le 9 mars 2015 de <http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/activite-physique/adolescentes-et-activite-physique-il-faut-agir.html#>

<sup>2</sup> Kino-Québec. 2012. *L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action*.

<sup>3</sup> Idem.

Le programme fait appel à des ambassadrices, des jeunes femmes actives ayant adopté un mode de vie sain, afin de motiver les adolescentes à s'engager dans le programme. Accessibles et proches de la réalité des adolescentes, ces femmes inspirantes viennent pallier au manque de modèles positifs offerts aux adolescentes et elles parviennent à leur insuffler le goût de bouger. Une conférence offerte durant les heures de classe par une ambassadrice de Fillactive permet de lancer le programme dans chaque école participante : elle réunit un minimum de 100 élèves féminines et cible particulièrement celles qui sont peu actives. Par la suite, les filles intéressées peuvent s'inscrire au Fit Club pour suivre un programme d'entraînement, d'une durée de 8 à 10 semaines, sous la supervision d'enseignantes de l'école. En parallèle, des ateliers sont également offerts par Fillactive : une nutritionniste anime un atelier sur l'alimentation en entraînement et un autre sur l'estime de soi. Un atelier d'initiation à la zumba est également offert. À la fin du programme, les filles participent à une course de 5 ou 10 km, destinée à célébrer leur accomplissement. Cet événement festif regroupe les participantes de différentes écoles sur une base régionale et se déroule dans un esprit de plaisir et de franche camaraderie, dénué d'aspect compétitif.

### **Le démarrage de Fillactive**

Même pour une entrepreneure sociale aussi dynamique et convaincue que Claudine Labelle, monter un projet étoffé et pertinent ne suffit pas : il faut trouver du financement, convaincre des partenaires, pénétrer le milieu scolaire, etc. Une tâche colossale pour une seule personne ! Qu'à cela ne tienne, Mme Labelle était déterminée au point d'investir de sa poche les fonds nécessaires au démarrage de son projet. L'un des principaux défis qu'elle a dû relever fut de convaincre différents milieux qu'il est possible de promouvoir la santé des adolescentes en intervenant à l'école. Mme Labelle a donc identifié quelques écoles ciblées auprès de qui elle a testé son programme. Les commentaires de ces écoles ont permis d'ajuster Fillactive à la réalité scolaire et de faire avancer le projet.

Une fois Fillactive lancée, les commanditaires ont été plus enclins à soutenir le projet. Aux entreprises présentes depuis les débuts, Telus et Saputo, se sont ajoutés la Fondation des Canadiens pour l'enfance et l'agence Cossette Communications. De plus, Québec en Forme et la Fondation McConnell sont devenus des partenaires importants de Fillactive qu'ils soutiennent financièrement en plus de procurer à l'organisme leur expérience et leur connaissance du terrain. Ces deux partenaires ont ainsi permis de bonifier le programme Fillactive et de faciliter son déploiement dans un nombre grandissant d'écoles québécoises.

Les commissions scolaires et les écoles sont bien entendu des acteurs incontournables dans le déploiement de Fillactive qui établit des relations avec chacune des écoles participantes. Ce suivi permet de s'assurer que les écoles mobilisent les ressources nécessaires à l'implantation du programme en plus de tirer profit de celles mises à leur disposition par Fillactive. Selon les régions, divers partenaires sont aussi sollicités en appui au programme : par exemple, différents organismes communautaires du secteur des sports et des loisirs sont également associés au programme.

### **L'exemple d'une école montréalaise**

L'école secondaire Mont-Royal participe au programme Fillactive pour la deuxième année consécutive en 2015. En 2013, Karine Mayer, professeure d'histoire et d'éducation à la citoyenneté dans cette école secondaire, voit à la télévision la course finale de Fillactive et se documente sur le

projet en visitant le site [www.fillactive.ca](http://www.fillactive.ca). Elle propose alors à son directeur d'implanter le programme à l'école et invite la coordonnatrice régionale de Fillactive à venir le présenter. Une fois le projet accepté, Karine Mayer devient responsable de Fillactive à l'école Mont-Royal. La direction lui accorde un budget de démarrage pour implanter un projet pilote s'adressant aux élèves de 4e secondaire. Trente-sept d'entre elles s'inscrivent au Fit Club de Fillactive et déboursent les 10 \$ requis. Fillactive fournit à l'école tous les documents nécessaires au bon déroulement du programme, y compris des dépliants expliquant les entraînements, semaine après semaine.

Ces entraînements ont lieu deux fois par semaine, pendant 45 minutes, en dehors des heures de classe. Il est demandé aux filles de courir une fois de plus durant la semaine. Si une élève manque un entraînement de groupe, on lui demande également de courir par elle-même à la place. L'école se terminant à 14 h 45, les filles doivent être habillées et prêtes à s'entraîner à 15 h. Selon Mme Mayer, la plus grande difficulté rencontrée est le froid. En effet, les entraînements débutent en février et comme le seul gymnase de l'école est généralement occupé par les équipes sportives, les filles doivent courir à l'extérieur. L'entraînement débute par un échauffement, suivi par la course et se termine par des exercices de musculation et d'étirement. Ceux-ci sont effectués dans le hall d'entrée de l'école : le programme a été adapté à l'espace disponible. Les participantes peuvent assister à un atelier leur expliquant comment se vêtir adéquatement pour s'entraîner dehors, ainsi qu'à un atelier de nutrition. L'objectif des 10 semaines d'entraînement est de préparer les adolescentes à participer au défi final : la course de 5 ou 10 km qui se déroule à Montréal. Toutes les écoles de la région qui participent au programme Fillactive se mêlent pour participer à l'évènement. Les coureuses reçoivent un t-shirt aux couleurs de Fillactive. Élèves et professeures sont libérées pour participer à cette course qui valorise le plaisir avant la performance.

À l'école secondaire Mont-Royal, le programme a eu un grand succès dès la première année. Les filles ont même demandé qu'il soit repris l'année suivante. Cette deuxième édition s'adressait aux filles de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire. Les enseignants ont publicisé l'activité, des affiches ont été installées dans les toilettes des filles et, pour lancer le programme, une joueuse de hockey professionnelle est venue donner une conférence pendant les heures de classe, afin d'inspirer les filles à bouger davantage. Résultat : 122 filles se sont inscrites aux entraînements. La responsable, Karine Mayer, reçoit maintenant l'aide de la technicienne en loisir et de deux enseignantes de l'école, la professeure d'éducation physique et l'une des professeures de français, Mélissa Nolin, qui devient son accompagnatrice pour Fillactive. Ensemble, elles ont créé une page Facebook « ESMR Fillactive 2015 » pour échanger avec les participantes et suivre leur progression. Certaines d'entre elles utilisent même une application mobile pour mesurer leurs progrès.

Selon les témoignages des responsables du Fit Club à l'école Mont-Royal, le programme Fillactive a induit des changements de comportements chez les adolescentes : certaines ont continué à s'entraîner à la course durant l'été, certaines se sont inscrites à d'autres activités sportives pour filles seulement.

### **Un effet boule de neige**

Dans les débuts de Fillactive, Claudine Labelle a organisé une tournée de conférences dans les écoles secondaires du Québec dans le but de faire connaître le programme et d'inspirer les jeunes filles à bouger. Elle estime avoir ainsi eu l'occasion de s'adresser à environ 8000 adolescentes. Au départ,

lorsque les écoles secondaires implantent le programme Fillactive, elles réunissent généralement des groupes de 25 à 30 adolescentes. Puis, le bouche à oreilles s'active : les filles parlent du programme entre elles et convainquent d'autres adolescentes d'y participer. Après plusieurs années avec Fillactive, certaines écoles réussissent à y faire participer jusqu'à 150 élèves féminines.

Selon Claudine Labelle, les ingrédients clés du succès du programme sont le plaisir, l'absence de compétition... et de garçons ! Ces derniers étant souvent plus compétitifs, leur présence crée une pression en faveur de la performance. Les adolescentes, quant à elles, ont généralement une vision différente de l'activité physique : elles y voient une occasion de tisser des liens et d'avoir du plaisir en groupe. C'est pourquoi Fillactive se déroule dans un environnement non mixte et valorise les réalisations de toutes les participantes, quelle que soit leur performance sportive.

En plus de l'effet d'entraînement constaté chez les jeunes filles, d'autres changements sont observables dans les écoles qui implantent Fillactive. Dans ces milieux, les enseignants et les membres de la direction attribuent davantage d'importance à l'activité physique des filles et sont plus enclins à y adapter l'environnement scolaire. Par exemple, réalisant que les jeunes filles sont moins à l'aise dans un milieu mixte, certaines écoles réservent des heures de gymnases aux activités des filles. Dans d'autres écoles, des babillards ou des murets sont aménagés aux couleurs du programme. Enfin, même si Fillactive est conçu pour se dérouler en hiver et au printemps, ces écoles organisent des activités complémentaires pour permettre aux filles de bouger durant toute l'année. Fillactive contribue donc, non seulement à rendre les adolescentes plus actives, mais à transformer leur environnement et la façon dont le milieu scolaire conçoit l'activité physique des filles, des pas de plus dans la transformation de la norme sociale en faveur de l'activité physique des adolescentes.

Depuis 2009, ce sont 110 000 adolescentes qui ont été rejointes par Fillactive. En 2015, le programme était présent dans une centaine d'écoles secondaires au Québec et en Ontario. Plus de 10 000 jeunes filles ont participé au Fit Club. C'est cinquante fois plus que lors de la première édition en 2009 ! La grande course qui couronne la fin du programme d'entraînement a été courue par 2 700 participantes en 2015.

Fillactive compte maintenant une douzaine d'employés à temps plein, 13 coordonnatrices régionales et près de 150 ambassadrices qui visitent les écoles du Québec et de l'Ontario. La mise en place du programme a été réalisée sur une base régionale de façon à l'adapter à la réalité du terrain. Les coordonnatrices régionales de Fillactive sont en mesure d'identifier les ressources disponibles dans chaque milieu, ainsi que les aspects qui fonctionnent plus ou moins bien dans chacun. Chaque coordonnatrice voit au déploiement du programme dans les écoles de sa région et s'assure que les valeurs promues par Fillactive soient respectées. La formation des intervenants en milieu scolaire constitue donc un volet particulièrement important chez Fillactive.

### **Et pour la suite ?**

Au cours des prochaines années, Fillactive vise à poursuivre sa pénétration des écoles secondaires, mais également à assurer la pérennité du programme en assurant l'autonomie des écoles participantes. Choisir les bons acteurs sur le terrain, ceux qui adhèrent aux valeurs de Fillactive et sont à même de les véhiculer auprès des jeunes filles, et soutenir leurs démarches, dans chacune des régions, sont les éléments clés de la stratégie de déploiement de Fillactive. Parmi ses futurs projets,

Fillactive envisage de créer des occasions de leadership pour les adolescentes afin qu'elles deviennent elles-mêmes actrices du changement dans leur milieu scolaire. Enfin, la direction de Fillactive souhaite évaluer son programme afin d'en mesurer les effets à court, moyen et long terme sur la pratique de l'activité physique chez les adolescentes.

Claudine Labelle rêve de voir se créer un mouvement, à l'échelle de la province, en faveur de l'activité physique des adolescentes ; elle souhaite que les parents, les enseignants et l'ensemble de la population trouvent qu'il est normal et sain pour les adolescentes d'être physiquement actives. Le programme Fillactive constitue l'une des stratégies mises en place pour rendre l'environnement des adolescentes plus favorable à l'activité physique et parvenir à transformer la norme sociale. Un tel changement nécessite la mise en œuvre de multiples stratégies et actions qui agissent sur l'environnement, tant physique, économique que social et mettent à contribution de nombreux acteurs au niveau provincial (Fillactive, Québec en forme, etc.), régional (commissions scolaires, coordonnatrices régionales de Fillactive) et local (enseignantes et écoles participant au programme). Le nombre croissant d'écoles et d'adolescentes qui participent au programme Fillactive illustre l'émergence de la norme sociale « être physiquement active » chez les adolescentes.

# Modèle logique de transformation de la norme sociale

## DÉFINITION DE LA NORME

<b>Norme spécifique</b>	Les adolescentes considèrent qu'il est normal de pratiquer régulièrement de l'activité physique durant leurs loisirs
<b>Cibles</b>	Les jeunes filles fréquentant l'école secondaire
<b>Comportement</b>	Pratiquer régulièrement une activité physique
<b>Attente</b>	On s'attend à ce que les adolescentes fassent régulièrement de l'activité physique
<b>Circonstances</b>	À l'école secondaire et durant les loisirs

## INTRANTS

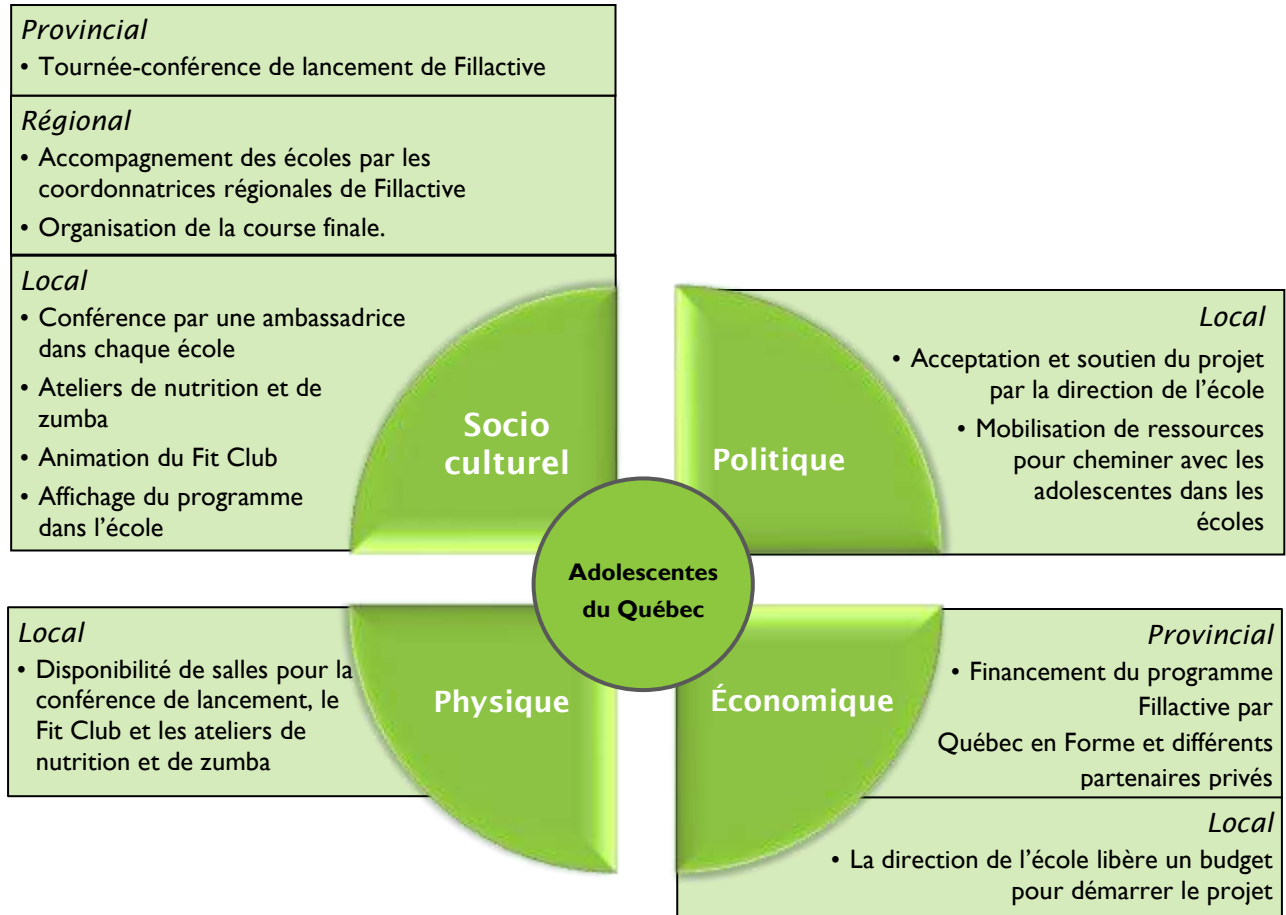
<b>Situation initiale</b>	<p><b>Problème</b> : une importante proportion d'adolescentes ne pratique pas régulièrement une activité physique</p> <p><b>Cause</b> : manque d'intérêt, de modèles, de confiance et d'estime de soi des adolescentes, peur du jugement des pairs, désir de plaire, sentiment d'incompétence en activité physique; peu de programmes d'activité physique non compétitifs, ciblant spécifiquement les adolescentes</p>
<b>Norme sociale à transformer</b>	<p><b>Norme spécifique</b> : les adolescentes devraient pratiquer de l'activité physique régulièrement durant leurs loisirs</p> <p><b>Conditions d'adoption</b> : persuader les équipes-écoles de l'importance de l'activité physique des filles (dégagement d'enseignantes attirées au para scolaire, plages horaires en gymnase, etc.) ; réunir les conditions permettant aux adolescentes de prendre plaisir à bouger (activités non compétitives, non mixtes, etc.)</p>
<b>Contexte</b>	<p><b>Actions</b> : financement par Québec en Forme de programmes d'activité physique conçus spécifiquement pour les adolescentes</p> <p><b>Personnes-clés</b> : les membres des équipes-écoles, les partenaires financiers et communautaires</p>
<b>Objectifs</b>	Mettre en place un programme d'activité physique non compétitif, destiné uniquement aux filles, en travaillant avec les équipes des écoles secondaires

## PROCESSUS

### Cycle de vie de la norme spécifique

<b>Émergence</b>	Événement déclencheur : lancement du programme Fillactive en 2009
<b>Cascade</b>	Implication d'un nombre croissant d'acteurs comme agents de changement de 2009 à 2015

## Stratégies mises en place dans chaque sphère de l'environnement

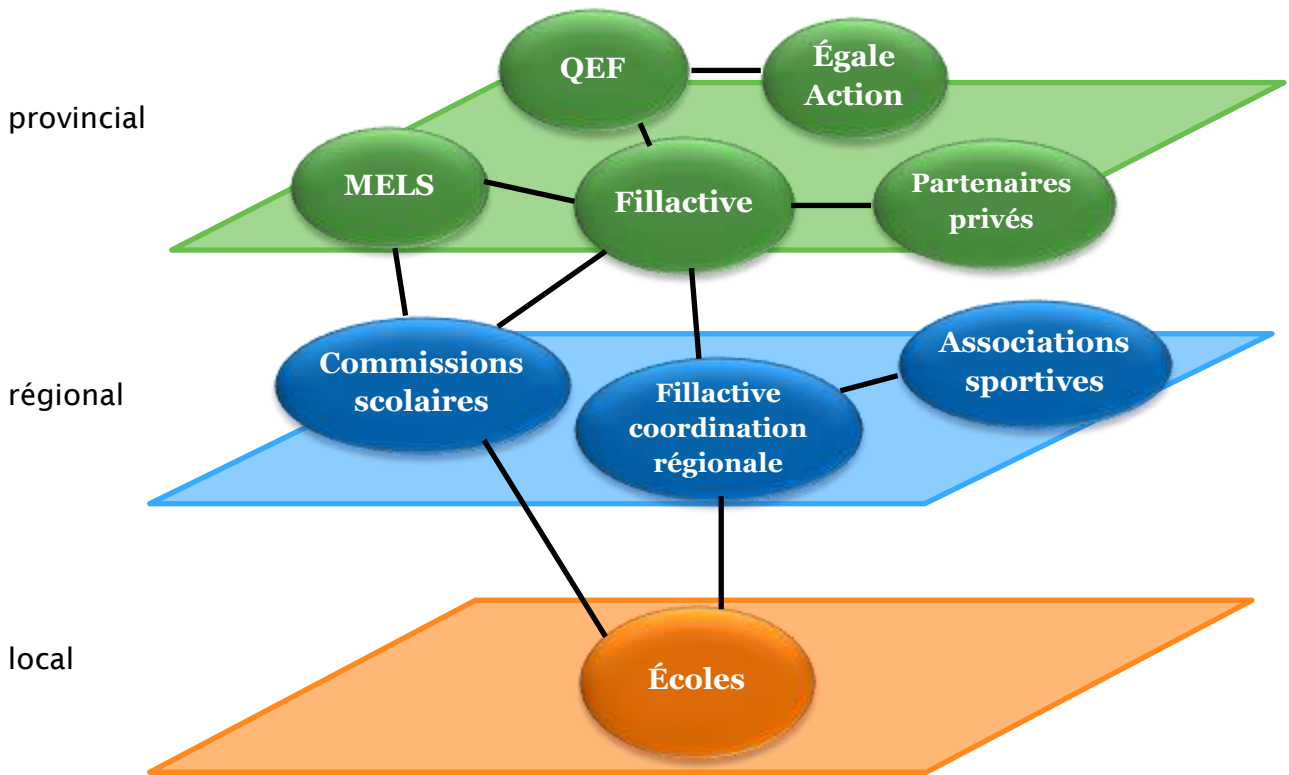




## Acteurs du projet à différents niveaux

### NIVEAUX

### ACTEURS



### EXTRANTS

<b>Évaluation des résultats</b>	Depuis 2009, 110 000 adolescentes ont été rejointes par Fillactive. En 2015, le programme est implanté dans une centaine d'écoles secondaires au Québec et plus de 10 000 jeunes filles y sont inscrites.
<b>Maintien à long terme</b>	Fillactive vise à poursuivre sa pénétration des écoles secondaires du Québec et souhaite rendre les écoles participantes plus autonomes.