



Proximité
Plein Air

Transcription

Webinaire - 23 septembre 2025

Diversité de genre et plein air : Au-delà des stéréotypes

Cette transcription générée par l'IA peut comporter des erreurs.



Webinaire. Diversité de genre et plein air Au-delà des stéréotypes-20250923_170312UTC-Meeting Recording

23 septembre 2025, 04:00PM

1h 2m 35s

AC **Angeline Charron** 0:07

Bonjour tout le monde donc il est 12h00, on va attendre encore une petite minute juste pour _être sûr que l'ensemble des participants et participantes se joignent à nous.

Ouais donc je pense qu'on peut commencer là. Je vois que les gens sont arrivés au fur et à mesure. Donc Bonjour bienvenue à tous et à toutes et puis merci beaucoup de votre présence et de votre intérêt pour ce 7e webinaire organisé dans le cadre du projet proximité plein air qui est une initiative du ministère de l'Éducation du Québec.

Mon nom est angéline Charron. Je suis conseillère en urbanisme chez BC 2 dans l'équipe sport loisir récréa tourisme et participation publique. Et puis je suis accompagnée de ma collègue Émilie, Jade bigelow, qui s'occupera aujourd'hui du volet technique donc, BC 2, on est une firme en aménagement du territoire. Et puis on a été.

Par le ministère de l'éducation pour mettre sur pied la plateforme proximité plein air et produire le contenu qui est déposé. Proximité plein air, c'est des webinaires, des formations, des articles, des capsules vidéos. Bref, plein de contenus qui s'adressent aux gestionnaires municipaux, aux organismes et aux élus pour les.

Dans la prise de décision pour favoriser le développement du plein air à même nos milieux de vie.

Le webinaire d'aujourd'hui sera enregistré et déposé sur la plate-forme proximité plein air.ca ainsi que sur la page Youtube du ministère. Le webinaire d'aujourd'hui fait partie de notre dossier thématique de l'année qui porte sur l'équité et l'inclusion en matière de plein air de proximité. Donc le plein air de proximité, ça représente plus qu'un simple espace externe.

Arrière sportif, ça constitue vraiment un formidable levier d'intégration sociale, de développement personnel et puis de cohésion communautaire. Pourtant, c'est des espaces qui peuvent devenir des lieux où certains groupes, certaines personnes se sentent exclues ou marginalisées. Donc le but du dossier thématique, c'était vraiment de participer à.

Ces barrières invisibles et puis à créer des des environnements véritablement inclusifs. Aujourd'hui, on s'interroge sur les perceptions des différents publics, l'influence des stéréotypes. Et puis l'inclusion des femmes et des personnes issues de la diversité de genre dans la pratique du plein air de proximité. Donc nos 3.

Présentatrices proviennent d'organismes qui s'engagent au quotidien pour un plein air plus inclusif. Et elles vont nous donner des solutions concrètes pour dépasser ces stéréotypes. Avant de démarrer quelques petits points au niveau du déroulement de ce webinaire donc les 3 présentations seront abordées les unes à la suite de l'autre, et puis vous _êtes invités à demeurer des nôtres jusqu'à.

La période de questions qui se déroulera à la fin pour inscrire des questions, je vous invite à _utiliser la petite boîte questions et réponses, qui est dans le bandeau supérieur de votre écran. Puis vous pouvez vraiment le faire à tout moment durant la présentation. Sur ce, je vous propose de commencer ce webinaire avec une première présentation qui va reproduire le sujet et poser quelques bases.

Donc notre première présentatrice. C'est Anne-Marie Roulier, professionnelle de recherche au Lab prophème, Anne-Marie est anthropologue de la santé et c'est aussi uneoureuse d'escalade et de plein air. Son approche féministe et puis ses expériences sur le terrain l'amène à explorer les multiples facettes du bien-être chez les filles, les femmes.

Et les personnes de la diversité sexuelle et de genre, notamment à travers le sport, l'activité physique et le rapport encore en mouvement. Aujourd'hui, _elle va nous parler des stéréotypes qui sont liés à la pratique liés au genre dans la pratique du plein air et notamment faire un portrait de la pratique d'activités et des facteurs qui limitent cette pratique.

Anne-Marie, je te laisse la parole.

AR **Anne-Marie Rouillier** 4:16

Merci beaucoup angéline pour cette présentation, alors Bonjour à tout le monde, il me fait vraiment plaisir d'être en votre compagnie aujourd'hui pour parler de stéréotypes de genre en plein air. Alors je suis effectivement professionnelle de recherche au Lab pro femmes qui est basée à l'université Laval et chapeauté par la fantastique Professeure guylaine demers.

Merci mon collègue et ami Lou Saint Pierre est aussi présent dans dans l'assistance. Donc ne vous étonnez pas si vous recevez des réponses de sa part à vos questions si, le cas échéant alors je me lance maintenant.

D'une part, qui sommes, nous? Le Lab pro femme? En fait, on a une mission qui est assez fantastique, on vise la progression des femmes plus dans les sports au Québec. Nous sommes une unité mixte de recherche qui vise à faire vraiment progresser l'égalité entre les hommes et les femmes dans le système sportif.

Et le plein air Québécois par le biais de la recherche qui est axée sur l'innovation technologique et sociale. Donc, c'était ma petite parenthèse, on va pouvoir aller à la prochaine diapositive. Nous nous engageons dans notre équipe multidisciplinaire, dans des projets très variés. Je vous en donne un bref aperçu avant d'entrer dans.

Vif du sujet actuellement, nous avons des projets qui traitent de la cartographie, des inégalités de genre dans la pratique du sport à travers notre très vaste province qui comporte des espaces ruraux, espaces urbains, des zones où la pratique sportive est de plein air et d'accès plus ou moins facile.

Selon le cas, on s'intéresse aussi dans un autre projet aux environnements sportifs inclusifs et sécuritaires. Pour les entraîneurs et les arbitres de la grande communauté LGBTQ. 2 plus on recrute, on recrute des gens pour collecter des témoignages et entendre parler ces personnes de.

Hors parcours vécu, on a aussi un projet qui est clos maintenant, mais qui demeure toujours bien important pour nous, c'est celui de la mixité dans le sport. Donc le fait de vivre le sport ou le plein air entre garçons et filles, hommes et femmes. Donc on a exploré ces zones là aussi, on a plein d'autres projets en cours, mais je vais m'arrêter ici.

Pour ce sujet, alors on va passer à la prochaine diapositive. Merci à la personne qui clique pour moi, c'est très apprécié. Alors pour commencer, il me semblait vraiment d'intérêt de poser une compréhension commune de ce qu'est le plein air pour qu'on est ensemble ensuite dans un chemin commun. Sur cette belle thématique.

Donc on va dire de l'activité de plein air que c'est toute forme et intensité d'activité physique, donc ma petite flèche rouge qui est pratiquée dans un rapport direct et harmonieux avec des éléments de la nature, donc la flèche bleue, l'environnement naturel et ce peu importe leur type, leur quantité ou leur diversité.

Mais ça doit être dans un état d'esprit d'aventure qui peut aller de la découverte à la grande prise de risque. Donc c'est vraiment un plein air qui prend de multiples visages, de la balade en nature à l'escalade de voie en passant par le vélo de contemplation et celui, plus intense de montagne. Ici, on ajoute une petite twist.

Permettez-moi ce bon Français, on va davantage parler de plein air, dit de proximité, donc lorsque c'est à même le milieu de vie, on part pas en expédition en faisant à

14h00 de route pour se rendre à notre point de plein air. C'est plutôt une pratique qui va se faire près de chez soi.

Donc, c'était une citation de mercure. Je voulais le mentionner maintenant, quelques petits faits sur la pratique d'activité en plein air. On a un portrait statistique qui est sorti il y a quelques années, en 2021.

Qui nous indique que quand même beaucoup de jeunes personnes vont pratiquer au moins un type d'activité en plein air dans leur année, donc un 85% en 2021, ça a pu fluctuer. Évidemment, à travers les années, COVID oblige, et cetera. Mais c'est une grande proportion de personnes.

En numéro un l'activité de plein air la plus pratiquée était la randonnée pédestre en nature. Donc on n'est pas très surpris. Surprise, ça demande pas beaucoup de matériel, c'est accessible à chacun. Chacune suivait ensuite l'observation de la faune ou la photographie de la nature. Le camping en tente.

Et le Canoë-Kayak. C'est intéressant de savoir que les femmes étaient proportionnellement plus nombreuses que les hommes à avoir fait de la randonnée pédestre dans cette année-là, donc on a un beau 67% ici et à s'être donné pardon à l'observation de la faune ou à la photographie par rapport aux hommes. Donc un 43 pour.

Pour les femmes ici, je vous ai sorti une petite statistique qui me semblait intéressante, le vélo de montagne. C'est un sport qui est quand même intensif, qui demande une forte prise de risques, qui demande aussi du matériel adapté. C'est un type de sport qui va être, plus répandu chez les hommes que chez les femmes, donc un 17% chez les hommes versus.

Un petit 6% chez les femmes? J'aurais pu vous sortir plein d'autres statistiques, mais quand on est dans des sports de davantage de prise de risque, on va retrouver cette espèce de ratio là, davantage on va pouvoir aller à la prochaine diapositive. Merci beaucoup.

Alors en 2019, la chaire claire Bonenfant, qui est une chaire en études féministes basée à l'université Laval, a mené un portrait statistique québécois sur la place des filles et des femmes dans les sports fédérés. Les organismes voués à l'activité physique et voués au plein air.

On a constaté la sous-représentation des filles et des femmes dans tous les secteurs d'activité liés au sport et à l'activité physique, et le plein air partage plusieurs similitudes avec ces milieux-là aussi aussi bon, mais je m'excuse pour ce double aussi, mais dans les organismes nationaux de plein air, on va constater que le très

large.

Du bassin de participantes donc, celles qui vont vivre les activités de plein air ne se traduit pas du tout, pas de façon proportionnelle en nombre de femmes impliquées dans des positions de leadership. Et ici, c'est très important de comprendre ce qu'il en est, donc les postes de leadership. On pourrait parler de de CA, de direction générale, de direction.

Service, direction de formation donc, notre fameux plafond de verre en plein air. Il existe aussi alors les femmes vont _être participantes sur le terrain mais beaucoup moins positionnées dans des des postes où leur voix va compter finalement.

Voilà, on va aller à la prochaine diapositive, merci.

Donc, bien que les femmes soient présentes en plein air, on a des chercheurs comme wylett et laberge par exemple. Il y en aurait d'autres qui vont faire certains constats. Donc d'une part, il va exister un certain manque de reconnaissance des femmes en plein air et un besoin de faire ses preuves pour _être reconnu donc.

Montrer qu'on est compétent, en plein air avant qu'on nous attribue le la la, cette reconnaissance-là. Il va aussi avoir véhiculé énormément des attentes de performance moindre et une supposée faiblesse physique chez les femmes. Donc on dit pas que c'est la vérité, mais c'est quelque chose qui va circuler comme information.

On constate aussi un fort impact de la maternité sur la carrière chez les femmes par rapport à cet impact là, chez les hommes, on peut penser aux femmes qui ont des métiers tels guide en tourisme d'aventure, où il y a effectivement de la prise de risque, des déplacements, une certaine complexité derrière.

Alors le fait de vivre une grossesse, de vivre une maternité peut peut rendre les choses plus plus complexes et freiner la progression de la carrière.

On constate aussi dans les recherches que il y a une certaine valorisation de tâches qui vont _être générées, plutôt au masculin, donc on va valoriser des tâches, par exemple les manœuvres techniques. Je pense à l'escalade parce que c'est mon sport, mais _être en mesure de gérer la sécurité, les évacuations, planifier une?

Une expédition manipuler tout le matériel complexe et ça va _être très valorisé, alors que d'autres tâches qui sont tout aussi importantes dans un un parcours de plein air, vont _être davantage. Reléguées au 2nd plan, on peut penser aux tâches de type cuisine sur le feu, vaisselle de la nourriture, de la.

Voyons. Vaisselle d'expédition et cetera. Donc ce sont des tâches qui sont plutôt générées au féminin et qui vont _être, reléguées parfois au 2nd plan. Tout ça a des

conséquences qui sont bien bien présentes sur les possibilités d'occasion d'apprentissage, sur la confiance en soi, dans ses compétences en plein air, en temps. Femmes sur le sentiment d'appartenance aussi à la communauté de plein air qui peut paraître plus masculine que féminine ou autre. Donc bref, bien que parfois assez discrètement et parfois sous couvert de bienveillance aussi, il existe tout de même du sexisme dans ce milieu-là.

On va pouvoir aller à la prochaine diapositive.

Donc les recherches qui s'intéressent aux inégalités de genre en plein air mettent en lumière certains dilemmes qui sont polarisés, donc vraiment des des dilemmes en 2 2 éléments distincts, qui est important de remettre en question et de démystifier pour bien comprendre, qu'est-ce que c'est que la pratique de plein air au film?

Donc on peut penser à des éléments comme l'idée que le corps féminin serait plus fragile, plus délicat, moins capable de vivre le plein air. L'idée que les femmes seraient plus proches de la nature de par leur genre aussi donc un espèce d'association entre l'essence féminine et la nature qu'on remet en question à travers les études de genre en plein air.

On a aussi certaines certains propos qui vont _être véhiculés que les femmes feraient du plein air pour les relations sociales que ça implique et non pour d'autres objectifs tels que le dépassement de soi ou le goût du risque qu'on associe davantage aux hommes. Aussi, la recherche va mentionner que les hommes qui font du plein air et qui sont pas correspondants aux normes.

De la masculinité traditionnelle vont _être davantage marginalisés, mis de côté et vivre certains défis d'inclusion. Donc je répète, ici, il y a une remise en question et une démystification de ces idées là qui est nécessaire.

Passons à la prochaine diapositive.

Il y a d'ailleurs plusieurs femmes qui vont tenter de développer leur autonomie dans la pratique du plein air et en faire une sphère de leur vie qui est nourrissante, qui leur fait du bien et dans lequel elles se sentent capables de prendre des décisions capables de se débrouiller par elles-mêmes.

Donc prendre des décisions notamment sans que ce soit l'ami au masculin ou le conjoint, par exemple, qui endosse un leadership, mais que ce soit quelque chose qui est pris en charge par une femme, par un groupe de femmes, dans le désir de Débrouillardise, on peut penser aussi à _être capable de gérer sa mécanique de vélo. _Être en mesure d'acheter son bon équipement, de secourir une personne avec qui on vit le plein air, ne serait-ce que pour une écorchure au genou ou quelque chose

de plus grave, _être capable d'organiser des activités à petite et à grande échelle, donc que ce soit de se dire bon, bien aujourd'hui, je m'en vais marcher dans un grand parc pas si loin de chez moi, mais il faut que je.

Qui anise mon mon repas, mon planning de la journée, et cetera sans qu'il y ait autrui qui qui s'en mêle. Plusieurs femmes vont aussi aller chercher des certifications qui sont liées au plein air de différentes manières, canaux, escalade et cetera. Qu'on voyait peut-être moins il y a une certaine époque, donc on peut aussi penser.

Aux initiatives en non mixité, comme celle des chefs de montagne qu'on entendra parler tout à l'heure et bien d'autres, là, il y en a plusieurs qui participent à cet élan d'empowerment au féminin en plein air. Allez, à la prochaine diapositive.

Donc ici je souhaitais vous nommer que chez les participantes il y a certains facteurs qui peuvent les freiner dans le déploiement de leurs pratiques de plein air et qui est en prêt à prendre en compte quand on on souhaite valoriser les pratiques en plein air de proximité, donc notamment, on peut penser à la socialisation genrée. Je vous en ai parlé un petit peu tout à l'heure.

Avec les tâches qu'on va associer davantage au féminin, au masculin, qui vont _être plus ou moins mise en valeur, on peut penser aussi à la répartition des tâches au sein des couples hétérosexuels. Qui va faire que le temps de loisirs des femmes, et en particulier des mères, va _être restreint par rapport à celui qui va _être possible?

Pour un homme dans un couple hétérosexuel, donc on va prioriser peut-être les devoirs, la vaisselle et les activités physiques de nos enfants plutôt que de soi-même s'engager dans une pratique de plein air qui pourrait nous faire du bien. On peut aussi passer aux éléments qui sont associés au revenu.

Alors, il y a beaucoup de femmes, on le sait, qui vont avoir des revenus moindres et moins de sous veut dire aussi moins de possible du côté de l'investissement. Dans certains, certaines activités de plein air et dernier point pour vous, cette idée de harcèlement sexuel qui existe quand on est dans des pratiques.

En mixité donc, quand il y a des, des personnes qui sont pas des femmes qui nous entourent, ça peut _être quelque chose qui est craint et ou vécu par certaines femmes. Il y aurait d'autres éléments, mais je m'arrête ici. Cela dit, je tiens à mentionner que ces freins là, la participation aux activités de plein air vont se présenter de manière d'autant plus vivre chez les femmes noires de couleur ou.

C'est important de le prendre en compte, on va passer à notre prochaine diapositive, merci ici, j'ai envie de vous lire une petite citation de la Chercheure Jacqueline Scott, qui est coautrice du rapport Équité raciale et nature urbaine de nature Canada.

Donc _elle évoque ceci, Ça facilite les choses. Si par exemple je ne sais pas comment monter une tente et que c'est quelqu'un qui me ressemble, qui m'aide, déclare t _elle. Donc Jacqueline est une femme noire. Une telle personne va simplement penser, c'est quelqu'un qui n'a pas beaucoup d'expérience en camping, alors que si c'est une personne blanche, _elle risque de penser quelque chose comme. Oh, ces gens-là ne savent pas quoi faire dans les bois. Ce n'est pas le même message, donc je trouve que c'est une citation intéressante pour penser à la représentativité dans le milieu du plein air, donc le plein air a plusieurs visages, aller à notre.

Prochaine diapo, merci.

Donc les recherches en général vont cibler davantage les femmes blanches hétérosexuelles sans handicap qui vont _être issues de milieux plus privilégiés. Mais on le comprend-il y a plusieurs autres expériences qui existent. On peut penser, comme je le nommais tout à l'heure, aux femmes de la diversité ethnoculturelle et. Aux personnes qui vont avoir des moindres revenus, donc vivent avec certains enjeux financiers, donc ce sont des intersections de situations qui sont à prendre en compte dans la valorisation des activités de plein air. Si on revient à la question de la diversité ethnoculturelle.

Certains défis peuvent se présenter, par exemple, les enjeux de déplacement, nombreuses personnes racisées vont vivre en milieu urbain et trouver un certain défi à devoir se déplacer à l'extérieur pour vivre le plein air. C'est là que le plein air de proximité prend tout son sens aussi.

Personnes racisées, comme on le nommait tout à l'heure, peuvent ressentir aussi un malaise dans des espaces de plein air qui peuvent leur apparaître très blanc. J'ai anecdotiquement participé à un événement de plein air en fin de semaine et j'ai côtoyé des personnes de couleur qui m'ont dit Je ne me reconnais pas ici, nous sommes très peu nombreux, nombreux.

Il le constatait de visu en arrivant sur le site de l'événement. Ça a donné lieu à des discussions fort intéressantes, encore une fois, sur la représentativité, je nommais tout à l'heure les enjeux financiers. Donc on pense évidemment à la capacité de payer les frais d'activité, le coût du matériel.

La distance de déplacement, de posséder un véhicule pour se rendre accéder à la nature, et cetera. Heureusement, on a de plus en plus d'initiatives qui visent à contrer ce genre de défi. Là, aller à la prochaine diapositive.

Merci alors dans la manière de développer les services et de représenter les

participants et participantes d'activité de plein air. Il est vraiment essentiel à mon sens de prendre en compte les réalités multiples qui sont liées à la diversité sexuelle et de genre. Donc bien évidemment, tout le monde devrait pouvoir.

Vivre ses activités de plein air en se sentant à sa place, les chercheurs vont encourager notamment à mobiliser les savoirs expérientiels de ces personnes. Des communautés LGBTQ plus pour savoir ce dont ils et elles ont besoin.

Et favoriser l'inclusivité des pratiques de plein air qui ont le potentiel de rejoindre positivement chaque individu finalement.

Aller vers notre dernière avant-dernière diapositive. Merci alors pour finir, j'avais envie de vous amener vers la question de l'âge. Donc pour que le plein air soit démocratisé le plus possible, il me paraît essentiel de démarrer tôt dans la vie.

En réunissant des conditions gagnantes pour tous les enfants, afin notamment qu'ils se familiarisent avec les lieux de plein air de proximité autour de chez eux qu'ils et elles développent une aisance et un sentiment d'appartenance à ces endroits qui sont propices à leur bien-être et à leur développement.

Notamment des choses très concrètes qu'on peut faire à cet égard là, dès le jeune âge, notamment en favorisant l'habillement qui permet de bouger adéquatement chez les garçons et chez les filles. Donc, faire des activités où on doit bouger quand on porte une petite sandale, craque d'orteil ou une jupette qu'on a peur, qui revole. Dans le mauvais sens, c'est peut-être moins intéressant, donc favoriser un habillement qui permet de se sentir à l'aise, qui permet de développer son potentiel moteur. C'est quelque chose d'essentiel. On pense aussi au fait d'entrer en contact avec son environnement physique dès le jeune âge, en toute simplicité. Donc je vous.

Nommer l'exemple du LEND art, amener des jeunes enfants, faire une marche en forêt ou une marche dans un grand parc naturel près de chez soi puis cueillir des petits éléments de la nature et en faire une œuvre. C'est le genre de chose qui peut créer un sentiment positif chez les jeunes.

On a des mouvements comme l'éducation, par la nature justement, qui vont reprendre ça dans une philosophie éducative où le l'écosystème naturel va être utilisé comme une occasion d'apprentissage pour stimuler la créativité, mieux comprendre des concepts abstraits. Pardon comme la mort, hein, on la côtoie quand on est en nature, quand on est en.

En plein air lorsqu'on voit un animal, un insecte par exemple décédé, ça permet des belles discussions avec l'enfant. Évidemment, l'écosystème naturel nous permet le

développement moteur, l'intensité du lieu, le vécu de grands défis aussi, et stimuler la confiance en soi, le dépassement et l'affirmation de soi.

Chez tous les enfants, petits garçons, petites filles. Alors sur ce je vous remercie chaleureusement de votre écoute et j'ai hâte d'entendre mes collègues présenter la suite. Je resterai disponible pour vos questions à la fin.

AC **Angeline Charron** 23:12

Merci beaucoup. Anne-Marie, c'était vraiment super intéressant comme présentation. Moi, ce que je retiens surtout, c'est que Ben oui. Certes, il existe beaucoup de barrières, beaucoup de stéréotypes qui limitent la pratique du plein air, mais ils sont quand même de mieux en mieux documentés. Puis ça, c'est vraiment encourageant. Parce que finalement, c'est vraiment en se basant là-dessus que on va pouvoir développer des solutions pour la suite, donc très encourageant. Et puis je retiens aussi ce que tu nous as présenté en dernier là qui nous fait une super transition, justement vers notre 2e présentatrice. Qui est Geneviève Leduc?

Conseillère principale au programme chez Fiactive, donc, kinésologue et titulaire d'un doctorat en nutrition, Geneviève s'intéresse à la façon dont les environnements scolaires et familiaux des jeunes peuvent influencer leur mode, leur adoption du mode de vie sain et actif et ainsi améliorer leur santé, mais surtout.

Leur bien-être _elle a rejoint l'équipe de filles actives en 2007 où _elle relève le défi de réfléchir aux stratégies pour encourager les jeunes filles à découvrir le plaisir de bouger chaque jour avec leurs amies. C'est justement sous cet angle qu'elle va aborder sa présentation.

Je lève, je te laisse la parole.

GL **Geneviève Leduc** 24:24

Merci beaucoup pour cette invitation, ça me fait plaisir d'être avec vous ce 12h00. Et puis je pense que la présentation qui suit se place bien à à l'intersection entre celle d'Anne-Marie puis celle d'Émilie, avec l'exemple de l'approche réactive. Je sais pas de quel environnement vous provenez à quel endroit.

Pas exactement. Vous vous œuvrez soit auprès des filles et des femmes, soit auprès de de des environnements qui sont favorables à la pratique du plein air de proximité. Alors avec l'approche qui active ou si vous le voulez, le voir comme un petit peu comme un exemple, comme une étude de cas, si vous voulez.

Ça me fait plaisir de vous amener à travers les réflexions qui ont porté mes collègues

et moi depuis 2022, 2023, autour de cette question là, c'est à dire que fille active, on est résolument une activité genrée. Je vais vous la présenter dans les prochains instants et puis en même temps, on amène les milieux scolaires à amener les filles à découvrir.

Dire l'activité physique autrement et, entre autres, à travers la pratique du plein air, parce qu'on sait à quel point ça peut plaire aux filles, aux filles et aux femmes en général, mais en entre autres, aux adolescentes. Donc on va se situer à l'intersection de ces différents sujets dans les prochaines minutes, faites-moi signe si jamais vous voyez pas mon écran. Mais je pense que tout va bien dans.

Partage présentement alors un petit mot Sophie, active pour celles et ceux qui nous connaîtraient moins, alors on est l'organisme expert de l'activité physique des filles. Claudine Labelle, notre fondatrice, a fondé ce bel organisme en 2007. Donc on approche de nos 20 ans et on en est bien fiers.

On est connu bien souvent à travers cette 2e puce, c'est à dire qu'on est l'équipe féminine multisports non compétitive des écoles secondaires. Ça fait beaucoup de mots, mais chacun de ceux-ci est important, donc c'est une équipe féminine. C'est une équipe multisports puis c'est aussi une équipe non compétitive. Et puis l'année dernière donc lors de la dernière année scolaire.

Il y avait 318 équipes de ce genre, donc 318 écoles au Québec se sont dotées d'une équipe fiactive. Et puis nos inscriptions sont en cours présentement pour l'année scolaire 2025 26, puis on a dépassé le cap des 200 écoles inscrites. Déjà là en tout début d'année, donc on se dirige vers une très belle année, puis on on souhaite. L'école de votre quartier se dote d'une équipe qui active aussi maintenant notre mission. _elle est vraiment pas nécessairement orientée vers le plein air. En fait, _elle n'est pas orientée vers le plein air en soi, le plein air pour nous c'est un moyen. Alors notre objectif, ce qu'on vise vraiment, c'est de parler d'activité physique des adolescents, puis d'essayer de combler cet écart qui existe entre la.

Pratique d'activité physique des filles et des garçons, je vous présente une donnée ici, mais je j'aurais pu là vous présenter les résultats de toutes sortes d'enquêtes. Et si je vous parle d'une enquête canadienne qui mesurait l'atteinte de la recommandation en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents, cette recommandation là là?

Tu sais, il s'agit pas là d'en faire tout un plat, mais je vous le dis là pour savoir de quoi je parle sur cette figure ci c'est le fameux 60 Min d'activité physique d'intensité moyenne à élevée 60 Min quotidiennes donc à tous les jours, les enfants de 5 à 17

ans devraient faire environ 60 min d'activité physique qui fait battre le cœur plus vite. Ce qu'on voit ici, c'est qu'il y a un écart de 20% entre la pratique des filles, entre l'atteinte de la recommandation des filles et des garçons. On est dans une situation binaire ici, parce qu'on on ce sont des données qui datent du milieu des années 2010, alors c'est ce qu'on a présentement une représentation fille, une représentation garçon.

Est ce que ça veut dire que la situation est formidable? Du côté des garçons? Bien sûr que non, hein, tous les segments de la population gagneraient à s'activer davantage. Puis ça, ça demeure quand même le cœur de notre message. Chez fille active, on est un organisme qui s'intéresse aux filles. Mais si dans votre entourage il y a des groupes qui souhaitent s'intéresser à la question des garçons.

_Elle vaut la peine aussi d'être réfléchie, mais chez piactive, on veut essayer de combler cet écart-ci, donc un peu plus concrètement, dans les écoles, on déploie notre offre de service via l'offre du parascolaire, donc de la même façon que les ados peuvent s'inscrire à l'équipe de basket-ball ou au club d'impro de leur école. Bien les filles peuvent.

Pour s'inscrire dans le parascolaire à l'équipe, l'équipe fiactive de leur école.

Puisqu'on fait nous, chez fiactive, c'est qu'on aide les écoles à présenter l'activité physique pour que toutes toutes les filles. Puis là j'ai mis en gras là même celles qui détestent ça, mais moi j'aime plutôt dire à l'oral, même celles qui haïssent ça bien raide.

Et du plaisir, hein? On a ces filles? Puis Anne Marie a bien mis la table là, tantôt il y a des petites filles, là tu sais. Dès leurs premiers cours d'éducation physique et à la santé en première année au primaire, qui, qui déjà se trouvent moins bonnes que les garçons qui n'aiment pas leur passé en cours d'éducation physique et à la santé.

Donc, qu'est ce qu'on fait avec ces filles là, qui sont adolescentes?

Qui ont l'impression que le sport c'est pas pour elles, qui se reconnaissent pas dans le groupe des sportives de l'école puis qui ont l'impression qu'elles ne seront jamais une sportive aussi hein que le sport. C'est tellement loin de leur identité que c'est difficile de les accrocher à une activité physique qui fait du bien.

Parce qu'en fait, c'est ça notre mission, notre finalité, ce serait d'amener les ados à _être actifs. Pas pas sur 6 semaines, pas sur 8 semaines, mais vraiment pour la vie hein, c'est de leur faire ce cadeau-là par quel bout on peut leur donner le goût de la, de la pratique de l'activité physique pour qu'elles s'engagent dans cette habitude de vie favorable à la santé puis à leur épanouissement sur le long.

En cours.

Alors comment on fait ça chez fiactive? En fait, puisque je vous l'ai dit dès le départ, on est une activité multisports donc par définition on peut faire toutes sortes de choses chez fiactive, donc d'une école à l'autre. La programmation fiactive peut être très variable à condition qu'elle respecte les 4 règles du jeu suivantes. Et puis la pratique du plein.

R permet, pour les écoles de vraiment vivre ces 4 règles du jeu d'une façon très concrète. Alors d'abord chez Fiactive, on a dit qu'on était non compétitive. Le symbole de ça, pour nous, c'est de dire au revoir au chronomètre. C'est pas parce que la compétition, c'est mauvais hein. Il y a certains. Il y a plusieurs humains pour qui la compétition est un formidable.

Le moteur? Mais mais ce qu'on sait, nous, c'est que chez ces filles-là que je vous ai décrites précédemment, c'est à dire que celles qui ne se reconnaissent pas comme des sportives, bien souvent le. La compétition est un frein plutôt qu'un moteur. Alors nous c'est pour ça qu'on met cette qu'on met de l'avant. Cette approche non compétitive, puis le plein air est absolument formidable pour ces raisons-là.

Parce que ça favorise la socialisation des filles entre elles, les ados adorent cette occasion-là de parler, de jaser à travers la pratique du plein air. Puis à moins qu'on fasse une course là, pour qui sera la première rendue en haut, c'est assez quand même possible de vivre le plein air en évacuant là les concepts de compétition. Ensuite, on mise tous.

Sur l'esprit d'équipe, je vous l'ai dit, la socialisation, le sentiment d'appartenance est absolument essentiel à l'adolescence. Et puis, lors d'une pratique de plein air, puis je suis certaine qu'Émilie sera capable de témoigner de ça plus tard. Mais dans les groupes de filles hein, qui partagent ensemble. Puis j'ai retenu le mot aventure aussi là de la présentation.

De Anne Marie, quand on vit une petite aventure ensemble, même si elle se trouve dans notre cours d'école ou dans les rues avoisinantes, de l'école, il y a quelque chose qui se crée. Et puis à ce moment-là, on en bénéficie pendant un bon moment-là, puis des fois, le fait de vivre cet esprit d'équipe, là, dans l'équipe qui est active peut même avoir un impact sur le cours de mathématiques ou sur le cours de.

Français plus tard, là, dans l'environnement scolaire, l'autre chose qu'on veut, c'est miser sur les préférences des filles, c'est à dire que bien souvent, le sport est présenté d'une façon où est ce qu'on met de l'avant parfois des préférences qui sont plutôt, puis là je veux pas avoir un langage moi même généré ou stéréotypé mais parfois il y

a des sports d'équipe qui plaisent moins aux filles. Parfois il y a la manipulation d'objets.

Ou de ballons avec lesquels les filles sont moins à l'aise. Alors, à travers l'équipe qui active, on veut s'assurer de questionner régulièrement les filles, à savoir qu'est-ce qu'elles sont, intéressées à faire ou à vivre à travers leur activité physique. Puis, le plein air revient là quand on les questionne à ce propos-là. Notre dernière règle du jeu, c'est de parler de l'activité physique autrement. Parce que si vous consultez. Vos réseaux sociaux ou les médias plus traditionnels, vous voyez que l'activité physique est bien souvent reliée avec ce souhait de transformer l'apparence de notre corps. Et ça, bien sûr, qu'on souhaite s'inscrire complètement. À l'opposé de ça chez payactive puis le plein air est probablement un un beau véhicule pour que les filles réalisent à quel point leur corps et permet de.

De faire puis de vivre toutes sortes d'aventures. Justement. Maintenant, je le dis depuis le début, fille active qu'on est une équipe féminine, donc on est une activité genrée, mais je vous amène à travers notre réflexion des dernières années où je vous le dis, cette question-là des activités genrées dans les écoles.

Nous a amené à nous poser des questions pour bien répondre aux demandes, aux besoins puis aux préoccupations des milieux scolaires. Aussi. Alors la première chose que je veux dire d'abord, c'est que notre approche entre filles _elle a fait ses preuves. Si c'est quelque chose qui vous intéresse, on a publié un rapport de recherche, on a eu l'occasion de travailler avec l'université de Montréal, puis.

D'autres universités à travers la province pour montrer qu'on réussit dans les équipes PI actives à augmenter la pratique d'activité physique des filles. Si vous visitez le fille active.ca dans l'onglet impact, vous _êtes capable de trouver notre rapport de recherche. Donc on voit que cette approche entre filles.

_Elle fonctionne cependant quand je questionne mes parties prenantes scolaires, c'est à dire nos responsables scolaires dans les profs, les intervenants, les techniciens, techniciennes en loisir qui s'occupent des équipes fiatives, puis que je leur demande en fin d'année, qu'est ce que c'est le principal mauvais côté de fiactive, bien sachez-le puis moi, ça me m'amenait à me questionner énormément de lire.

C'est cette réponse là, c'est à dire presque un prof sur 4 sur 5 qui me dit Ouais, pala, il y a quelque chose par rapport au fait qu'on s'occupe, peut _être pas suffisamment des garçons, réalisons que ça, c'est une question de perception, hein? Parce que, bien sûr, il y a certainement une équipe de football dans chaque, dans chaque école. Il y a probablement d'autres activités genrées, à la faveur des garçons, mais.

Faut le savoir, que c'était une préoccupation des intervenants scolaires dans les dernières années. Puis là, je vous mets une citation, là, d'une intervenante Fiat qui nous dit, C'est pas un mauvais côté en soi, mais faut se poser la question quant à la question quant à la notion de fille, entre guillemets ou en *italique*. Donc ça c'est quelque chose qui nous a trotté dans la tête, dans les dans les dernières années. Puis le revers de cette.

Médailles. Là, c'est quand on leur demande à ces mêmes intervenants scolaires, qu'est-ce que c'est le principal atout? Fille active. Ah Ben là, ce sont facilement 1/3 à nous dire comme ça spontanément, puis ça c'est des réponses, des résultats de réponses qualitatives. Là c'est moi qui a fait des regroupements mais 1/3 nous dise que le principal atout c'est le fait que les activités soient réservées au.

Filles donc, on se retrouve toujours dans dans ce dilemme, ou cette ambivalence, puis mes collègues et moi, ça nous a intéressés de pousser la question plus loin.

Alors on a eu beaucoup de plaisir à consulter énormément d'organismes experts autour de la question de la diversité sexuelle, de la pluralité des genres, pour s'assurer que notre discours auprès des écoles permettait vraiment d'accompagner.

Et les milieux scolaires, tout en faisant preuve d'inclusion parce que ça demeure quand même une valeur qui est importante chez p active. Tout ça pour dire qu'à la fin de notre réflexion, on a élaboré un feuillet à l'intention des écoles qui dit, en somme, dans le fond, la phrase qui qui qui, que je vais vous lire ici? Là, en fait, l'essentiel de ce feuillet.

Remis aux écoles c'est qu'en respectant l'esprit dans lequel fille active a bâti son approche, c'est à dire l'approche entre filles, l'approche non compétitive, l'approche multisports bienveillante et bien, les écoles peuvent accueillir au sein de leur équipe tous les jeunes qui souhaitent s'y joindre. On a accompagné ce feuillet de de logo aux couleurs de la Communauté LGBTQ 2 plus.

Et puis qu'on aura mis en autocollant aux écoles pour permettre d'exprimer de façon un peu plus intentionnelle tout ça. Puis ce qui était important pour nous, c'est de s'assurer que *ultimement* là, on continue d'accompagner nos écoles d'une façon flexible, multifacette. Puis, si vous *êtes* plutôt dans le milieu municipal, dans le secteur des loisirs?

Je pense qu'il y a quelque chose à tirer de de ces enseignements-là, c'est à dire que pour nous, l'essentiel c'est de respecter le professionnalisme des intervenants scolaires, les intervenants, les gens et les enseignants qui sont dans les dans les écoles connaissent bien leur milieu et d'ailleurs, ça nous amène à la à la puce 2, c'est

à dire qu'il faut continuer d'être sensible envers les différentes communautés. Qui progressent à leur propre rythme. Puis, à cet égard, faut pas non plus avoir des stéréotypes. Puis toujours penser que dans les milieux plus urbains, les gens sont plus ouverts à ce genre de question-là d'inclusion, c'est pas toujours le cas, mais les intervenants au sein des écoles au sein de vos communautés sont probablement les personnes les mieux placées pour savoir comment ceci. Ça s'inscrit chez eux. Nous, on a choisi de produire des outils pour _être plus intentionnel dans notre posture d'inclusion, parce qu'on sait aussi que on commence à avoir une certaine notoriété en tant qu'organisme. Puis on pense que on peut jouer aussi un rôle dans la société. À cet égard, ce qui nous amène au plein air, ce qui nous fait boucler la boucle à travers tout ça. Donc.

Tout en respectant ce que je vous ai raconté tantôt à propos des règles du jeu fait active, on a eu la grande joie là au cours de la dernière, au cours de la dernière année, puis je pense que ma collègue Elisabeth, qui a particulièrement participé à ce projet-ci, est parmi nous aujourd'hui. Donc si jamais il y a des questions qui sont plus précises, je pourrais lui renvoyer la balle, mais.

On a travaillé avec EX 3 qui est une, qui est un projet du réseau des URLS pour développer un guide pour les intervenants puis le le le. Le titre est bien parlant. Là c'est à dire jouer dehors entre filles. Un guide pratique de plein air pour les intervenants scolaires.

Notre objectif, c'est vraiment d'outiller les intervenants, quels qu'ils soient, hein? Puis si vous intervenez à l'extérieur du milieu scolaire, vous allez certainement trouver trouver de l'information qui est pertinente pour vous aussi. Dans ce document là pour se sentir à l'aise, hein, d'envisager le plein air dans comme un contexte de choix pour que les filles s'activent dans le plaisir.

Après de nos intervenants scolaires, il faut quand même le savoir là, qu'il y a cette crainte, hein, de sortir des murs de l'école, peut _être sortir des murs de du centre de loisirs ou de la Maison des jeunes. C'est pas sans provoquer une certaine anxiété. Stress fort de la part des intervenants adultes.

Donc c'est quand même délicat là de s'assurer d'accompagner des intervenants vers une pratique de plein air qui sera quand même relaxante, qui sera une belle expérience autant pour les jeunes que pour les adultes. Donc c'est ce qu'on a voulu faire avec ce guide ci. C'est une grande primeur, alors il sera très bientôt disponible autant sur le site de fille active que sur le site de X 3. Mais je vais vous.

Pour glisser le lien dans le clavardage tout de suite. Quand j'ai terminé de de parler,

alors vous allez pouvoir le consulter. Alors on traite de toutes sortes de sujets à travers ce guide. Mais entre autres, des considérations de base des pratiques gagnantes, on parle de la tenue vestimentaire, hein? Tu sais, j'aurais pu faire une autre demi-heure là-dessus, mais chez les filles, c'est particulièrement important, hein? Puis des fois, on a la tendance à t'en faire de t'en faire, c'est de par.

_Être un tout petit peu élitiste quand on parle de de la tenue vestimentaire qui est plutôt confortable ou perçue comme telle dans la pratique du plein air, mais chez les Ados, nous on aime dire que si elles veulent le porter, leur coton ouaté, laissez-les faire. Faut éviter peut-être de s'inscrire en en opposition avec nos adolescentes. Et puis en fait, on parle évidemment de sécurité, de gestion des risques. Et puis on transmet des idées d'activités. Alors voilà ce qui met fin à à à cette espèce de présentation qui faisait le le pont entre la question du genre, puis la question du plein air, ça me fera plaisir de de recueillir, de répondre à vos questions dans quelques instants.

Merci pour votre écoute.

AC **Angeline Charron** 39:43

Merci beaucoup Geneviève pour cette présentation super instructive. Là, ce que je retiens surtout c'est que bah créer des habitudes de pratique de plein air, finalement, ça se construit tôt, puis les créer à l'adolescence, c'est vraiment un âge clé pour ça. Donc c'est super intéressant de voir ça. Et aussi je retiens l'importance de faire évoluer son projet pour l'adapter.

Au public pour l'adapter aux besoins du public. Donc comme tu nous l'as si bien démontré, on va enchaîner avec notre 3e et dernière présentatrice qui est Émilie Richard? Émilie Richard, c'est la codirectrice des chefs de montagne. Après avoir complété une maîtrise en nutrition du sport, Émilie a voulu faire découvrir ces patients.

En prenant part à la belle communauté des chefs de montagne, leur mission, c'est vraiment de rendre accessible des sports de plein air aux femmes et de développer leur confiance sur le terrain. Donc aujourd'hui, Émilie va pouvoir nous parler des outils concrets pour dépasser les stéréotypes et rendre le plein air plus inclusif.

Émilie, la parole est à toi.

Voilà.

E **Emilie** 40:43

Merci beaucoup et merci tout le monde, merci pour l'invitation, ça me fait super plaisir de partager cette discussion-là avec des incroyables femmes qui ont pris parole au début et c'est super intéressant. Je pense qu'on aurait pu faire durer ça plusieurs heures. Les tant de choses à dire et sur ces ces beaux sujets donc, mais ça me fait plaisir de de conclure en parlant.

Un peu là du projet de la Communauté des chèvres de montagne et décide de vous offrir peut-être quelques pistes concrètes. Des solutions peut-être qu'on a trouvé au fil du temps puis évidemment et avoir l'opportunité d'échanger à la toute fin. Est ce que vous voyez bien mon écran?

Je crois que c'est oui, donc oui super, donc je suis Émilie Richard, le codirectrice de la Communauté des chèvres de montagne. Donc juste pour situer justement là ce ce projet là peut-être. Il y en a pour qui c'est la première fois qu'ils en entendent parler. Et non, ce n'est pas un élevage d'animaux.

AC **Angeline Charron** 41:22

Oui, super.

E **Emilie** 41:40

Et les chefs de montagnes, c'est vraiment en fait. À l'heure actuelle, la plus grande pardon. Il manque un. Il y a une stockée là, la plus grande communauté de plein air pour femmes, pour ceux qui s'identifient comme tel à travers le Canada, c'est une OBNL qui a été fondée en 2015, donc ça fait déjà 10 ans, une.

Que c'est, c'était, c'était idée finalement, et cette communauté a été bâtie. Qui est vraiment passée d'un d'un regroupement social où c'était honnêtement toutes nos amies au tout début? Et puis vraiment, l'idée de de faire en sorte qu'il y ait plus de femmes qui se retrouvent sur le terrain dans une diversité d'activités. Et ça s'est professionnalisé.

Là, au fil des années donc on a touché là, vraiment, à une grande diversité d'activités où on voyait qu'il y avait moins de femmes sur le terrain pour plein de raisons, et soit parce que c'est intimidant. Ça a l'air d'être un sport extrême. C'est surtout des groupes d'hommes autonomes qui sont observés et on s'est dit bien où sont finalement les autres femmes qui ont peut-être le.

Vous de l'essayer, pourquoi ne sont-elles pas sur le terrain? Donc je reparle de notre mission parce qu'elle a quand même évolué au fil des années et c'est 10 années-là, puis je pense que ça, c'est quand même des des mots-clés là qui entrent dans dans.

Excusez-moi, vous voyez pas ça? OK, c'est vraiment des mots clés là qui?

Qui qui entrent, je pense dans les solutions, puis dans les pistes plus concrètes, donc notre notre but, c'est vraiment de faciliter l'accès, de briser des barrières d'accessibilité au plein air pour les femmes en développant leur confiance sur leur terrain et sur le terrain. Pardon fait que le, le mot confiance, c'est vraiment central parce que ce qu'on remarque, c'est que en en offrant.

Des outils en partageant les bonnes pratiques du plein air, en offrant un un partage de connaissances venant des guides d'experts, de l'expertise. Bien on, on augmente leur autonomie, leur confiance et la rétention dans ces activités. Dans ces sports-là, les chances qu'elles retournent pratiquer ces activités-là par _elle-même.

Même avec d'autres amis qu'elles initient, leur famille et vraiment davantage mis de l'avant quand on on s'assure de de de mettre ça en place et de de mettre cet encadrement là en place, donc c'est de cette façon là qu'on a bâti ou modifié la mission. Puis c'est vraiment ces ces points clés là dont je vais reparler comme piste concrète.

D'outils peut-être là pour maximiser le le, le plein air de de proximité. Ce point-là, je l'ai, je vais le passer là relativement là rapidement, mais je sentais le besoin d'en d'en parler parce que bien il y a 10 ans, de se retrouver entre femmes, d'avoir une initiative au féminin dans le milieu du plein air, c'était relativement.

Est est innovant, je vais dire où différent et dans dans ce milieu-là. Mais 10 ans plus tard, Ben, puis on le. Ça a été super bien amené là par Anne-Marie, Là, au tout début, on voit que Ben, il y a des sports où il y a la parité ou même plus de femmes, mais il y a encore un un écart.

Entre les genres finalement, particulièrement dans les métiers de plein air, donc l'idée de se retrouver entre femmes, de favoriser un sentiment d'appartenance, de, de se retrouver avec d'autres, d'autres, d'autres individus auxquels on on s'identifie. Ça, ça favorise vraiment l'expression du leadership.

Des femmes dans différentes sphères du plein air. Puis, comme ça a été nommé aussi auparavant, on voit que ça a un impact au-delà de de l'activité. Là. Donc oui, il y a un beau sentiment d'accomplissement de se dire, Hey, j'étais capable de faire de l'escalade, j'avais jamais fait ça. Mais souvent, cette confiance-là, on voit qu'elle se manifeste dans plein d'autres sphères.

De leur ville par la suite, soit dans leur travail ou à dans leur relation interpersonnelle. Donc ça va au-delà du plein air, mais pourquoi j'en parle donc que c'est encore d'actualité de se regrouper. Ça a été bien mis de l'avant, mais de se regrouper entre

femmes, c'est qu'on s'est encore beaucoup posé la question, est-ce qu'on contribue pas?

Plutôt à accentuer le clivage du genre, de dire Ben, c'est exclusivement pour les femmes, mais ce qu'on voit, comme je l'ai nommé, c'est que d'avoir cette occasion-là, de se retrouver entre nous, d'exercer notre leadership, ça a beaucoup d'impact sur plein d'autres sphères. Puis l'idée, Ben c'est qu'on encourage aussi de se retrouver par la suite dans des contextes.

Mixité, puis d'avoir peut-être gagné cette confiance là, gagné en en en autonomie et puis de se sentir encore plus à notre place. Finalement, dans ces autres contextes, là fait que je le passe rapidement, rapidement, mais je tenais quand même à le soulager parce que c'est le cœur de notre projet. Puis, on croit encore sincèrement que c'est pertinent finalement.

De de de se retrouver en haut, donc dans les autres pistes de solutions concrètes qu'on voit qui fonctionnent dans les clés du projet, c'est de pratiquer puis d'évoluer dans des activités qui sont sans pression de performance. Ça a été vraiment nommé aussi pour le projet là de de.

Active donc le plaisir avant tout. On voit qu'il y a plus de rétentions aussi dans les sports, dans les activités de plein air, donc je vous mets vraiment là des formules, des points. Le concrets de ce qu'on voit qui fonctionnent sur le terrain. Donc on a des formules, des clubs où on a des regroupements où ce seront les mêmes des clubs où on a des regroupements où ce seront les mêmes dans les mêmes danses que les mêmes, où ce seront les mêmes mêmes où on a des F.

Groupe associé à un coach ou un expert sur le terrain pour plusieurs séances, donc à 6 à 5 à 6 semaines par exemple, où on se retrouve à la même heure au même endroit. Il y a un très grand sentiment d'appartenance qui est mis de l'avant, puis même au niveau social, c'est intimidant de de de de.

Se présenter dans un nouveau groupe, on connaît pas la personne. Des fois, c'est aussi un nouveau territoire. On va rouler ou on va courir dans des nouveaux sentiers. On n'est jamais allé, on. On est stressé de de différentes choses, mais la glace est brisée. Puis après on retrouve ce même groupe-là par la suite donc, et on a aussi un lien avec les experts, ceux qui nous encadrent, un sentiment de sécurité qui.

Plus grande donc, cette idée-là de multi rencontre, on voit qu'il y a, il y a vraiment quelque chose d'intéressant qui se crée tant au niveau social qu'au niveau du gain de confiance et de la progression qui peut y avoir. Et les filles se trouvent aussi. Des partenaires vont continuer à y aller par la suite, vont garder contact vont revenir la

saison qui suit donc ça c'est vraiment une Mission accomplie.

Puis voilà une prise en charge complète donc dans les autres types d'événements, là qu'on peut faire de découverte ou de progression de de différents types d'activités.

Et c'est vraiment de de se mettre en mode un peu tout inclus donc que puis je vais vous mettre là des points clés là par rapport aux communications, mais.

De dire que c'est une prise en charge du début à la fin et même avant d'arriver. Donc c'est clair, le niveau qui est requis, est-ce qu'il y a une expérience requise, qu'est-ce qu'on s'en va faire? Quel équipement est inclus? Est-ce qu'on doit amener quelque chose? Donc ça, ça sécurise beaucoup et ça brise des barrières.

De savoir, est-ce que je vais _être à ma place? J'ai tu rapport, je suis peut-être trop vieille. Je suis assez en forme, il y a, il y a beaucoup de de freins par rapport à à à une part de sentiment d'incompétence de ralentir le reste du groupe, donc on essaie vraiment de clarifier ces éléments-là puis dire hé, arrive comme tu es, voici ce que tu as besoin, si tu l'as pas écrit, nous, on peut prêter des des équipements où on va en. Fournir, puis on va vous expliquer comment ça fonctionne et on va vous montrer, c'est où? L'entrée des sentiers fait que tout ça, c'est des barrières qui semblent banales, même des fois dans des lieux qui sont à proximité de nos maisons. Mais quand c'est la première fois qu'on s'en va à un endroit, on amène nos familles, on amène nos enfants, on sait pas où aller, on sait pas, ça va durer combien de temps? Est-ce que.

Et le niveau requis pour. Mais m'engager dans un sentier, Ben tout ça, ça fait en sorte finalement qu'on brise des barrières, puis que les gens ont plus de chances d'y revenir ou d'amener d'autres gens également. Partage de connaissances j'en ai parlé donc d'avoir des experts qui peuvent offrir des outils, expliquer les équipements, donner des.

Des habiletés techniques si ça se prête, ça contribue vraiment au partage des connaissances, au gain de confiance, puis à l'autonomie dans les de façon aussi le plus concrète dans les communications tant en amont pour dire, on vous invite à participer ou à vous inscrire à un événement, à un club.

Et on s'assure vraiment de de communiquer clairement l'aspect de plaisir de non performance. Je pense que c'est ce qui fait que c'est le plus inclusif. Et puis que les gens vont peut-être avoir pour nous peut-être la la plus grande barrière qui qui va _être, qui va _être diminuée ou éliminée, les objectifs?

Qu'on qu'on met de l'avant en lien avec cette activité-là, est-ce qu'il y a des niveaux, est-ce qu'il y a différents groupes, donc ça rassure les gens de savoir? Ah Ben moi je

commence, mais je sais qu'il y en a des groupes et il y a du monde qui en font déjà. Ils seront regroupés entre eux, donc ça aussi ça peut être intéressant de le mettre de l'avant. Est-ce que c'est plus social ou est-ce que c'est vraiment un cours ou une formation?

Donc, est-ce que l'équipement est fourni ou qu'est-ce qu'on doit avoir? Le point de rencontre aussi. C'est pertinent d'envoyer d'autres communications avant le début pour un rappel exactement l'endroit où on sera, à quelle heure. C'est toutes des petites choses qui rassurent finalement les gens, puis qui diminuent des barrières et ça se fait d'avoir une équipe terrain. Donc oui, les experts, mais nous, on ajoute toujours d'autres membres de.

L'équipe qu'on qu'on mandate finalement d'être des yeux supplémentaires, de partager l'a DN des chèvres et de ça se fait qu'il y a des gens qui, des fois peut-être spécialement, se présentent tout seul. Puis ça, c'est, c'est vraiment un un défi. Ça peut être quand même très stressant dans un nouveau milieu, mais de de de ramener ces gens-là ou de de contribuer à faciliter.

L'aspect social, donc on on on fait ces ajouts là et d'avoir des des gens qui ont vraiment ce mandat là, d'aider à à faciliter l'intégration, puis l'inclusivité, là pour l'aspect social. Dans ce même esprit-là.

Au-delà de l'activité donc dans les pistes où où ajout peut être que vous pouvez faire si vous faites des événements dans différents territoires ou des lancements de saison décide d'intégrer des éléments qui vont au-delà de la sortie de la formation de l'activité.

Donc pour nous, avec les chefs, ça fait partie de l'a DN depuis les tout débuts, donc le moment d'accueil, il va y avoir été une prise de présence, une salutation individuelle, un breuvage, une collation, donc quelque chose qui aide à un peu occuper les gens, qui peut faciliter aussi un peu les interactions sociales, briser un peu la glace, s'occuper quand on sait pas trop où se mettre.

Dans un nouvel environnement même chose pour pendant la journée ou après des moments de repas, de partage, d'aider à créer des liens. C'est des moments sociaux fait que ça, ça peut être intéressant à à intégrer, ça peut être d'impliquer des artisans locaux, des cafés, même chose aussi dans le coffre à outils partage de connaissances, mais il peut y avoir une.

Une tente peut-être d'une boutique locale avec des équipements, avec des des cliniques mécaniques, des démonstrations, donc ça aussi ça peut faire que les gens bien se trouvent occupés et se trouvent moins à chercher un peu quoi faire

socialement. Et ils repartent avec plus d'outils, donc de de porter cette attention-là autour de l'activité.

Ça, ça crée vraiment une différence. Là, pour ceux qui se retrouvent là sur le terrain, je termine, je m'excuse, j'ai l'impression d'accélérer, mais c'est que le temps est les temps filent. Mais je termine aussi avec cet élément-là qui est quand même super important, puis assez central dans et ce qui a été abordé dans la thématique d'aujourd'hui quand on parle.

D'inclusivité, de diversité, de de. De notre côté, dans ces 10 dernières années, on a très très peu de de de diversité culturelle. Peu de gens racisés dans le plein air, pour plein de raisons, dans ce qui a été nommé aussi auparavant. Et puis tu sais, dans les dans les communications, dans comment on peut aller rejoindre ces gens-là.

On on on veut pas _utiliser les quelques personnes racisées qui se trouvent dans les événements de façon démesurée, puis porter un peu ce ce fardeau-là de représenter une diversité qui qui est pas la réalité de ce qu'on a sur le terrain donc c'est un peu pour vous vous amener à à réfléchir, peut-être à ça.

Sur comment on peut intégrer une diversité, sur quoi on peut mener pour essayer de montrer une image diversifiée, puis essayer d'inclure le plus de femmes possible dans notre cas, ou de gens possible. Et bien on essaie de faire attention à l'âge, que ce soit, pas seulement la la même la, la la même.

Catégories d'âge différents formats corporels, formes physiques, différents types d'équipements aussi pour faire en sorte que le plus durant possible puisse dire crimes, sont pas habillés à la fine pointe. Et bien moi aussi je peux me retrouver, puis arriver avec l'équipement que j'ai pris un vélo qui est peut _être pas au goût du jour, fait que il y a comme une façon de de de.

D'essayer d'aller chercher une plus grande diversité dans le type d'individus. Puis après ça, quand on parle de diversité culturelle dans notre cas, c'est vraiment d'aller s'unir et travailler en équipe. En estrie, on a travaillé avec Black Estrie avec plein air interculturel. Il y en a dans différentes municipalités de ces organismes, là, qui se spécialisent dans les enjeux.

Finalement, de différentes communautés culturelles, parce qu'on réalise que il faut allier les forces, nous, on n'a pas cette expertise-là finalement d'aller comprendre c'est quoi ces barrières-là, puis on on ne veut pas non plus _être imposteur dans cette dans cette dans même si ça se veut bienveillant, _ultimement. Donc on allie vraiment les forces et on travaille en équipe à créer des événements.

Qui facilite l'accès à ces différentes là communauté là. Donc on pourra s'en s'en

reparler si ça vous intéresse. Et évidemment Ben voici quelques exemples d'activités diversifiées qu'on fait là au fil des années et je vous laisse le MES coordonnées si jamais vous.

Vous avez des idées, des questions, vous avez des clarifications et ça me ferait se faire plaisir d'échanger avec vous. Donc voilà. Merci beaucoup.

AC **Angeline Charron** 55:28

Ben c'est parfait. Un grand merci Émilie. Là je pense. La présentation t'es vraiment parfaite pour finir parce que je peux vous appréhender un éventail d'outils qu'on peut mobiliser là, qui est vraiment, qui est vraiment énorme. Donc merci beaucoup, j'en retiens 2 de ma part mais y en a vraiment beaucoup qui étaient qui étaient super pertinents, mais le premier ce serait vraiment l'importance d'avoir une communication inclusive.

Tu vas comme tu l'expliquais pour que les gens se sentent vraiment invités. Euh, à participer. Et puis le 2e, c'est le fait de bâtir son activité dans la bienveillance.

Finalement, donc autant en termes d'accueil que en termes de performance, par exemple en termes d'approche globale du projet.

Avec merci beaucoup à tous les 3 pour cette présentation qui était super enrichissante. On va passer maintenant à la période de questions. Il nous reste 5 petites minutes pour les questions. Pour le moment je vois pas encore de questions dans le questions et réponses, n'hésitez pas à m'en poser maintenant si jamais on n'avait pas le temps de toutes les aborder. On y répondrait par écrit Ensuite donc n'hésitez.

Pas, il est encore temps. Et puis en attendant qu'on ait notre première question, je vais profiter en posant une des miennes. En attendant, donc ma première question est pour tout le monde, pour toutes les présentatrices, donc comment est-ce qu'on peut faire pour mesurer les besoins des participantes et des participants aux activités? Donc entre.

En d'autres mots, dans quelle mesure est-ce que les participants participantes sont impliqués dans la co-création des projets que vous menez? Donc je sais que Geneviève, on a un peu évoqué le sujet dans ta présentation, peut-être je te laisserai rebondir là-dessus en premier.

GL **Geneviève Leduc** 57:00

Oui, bien en fait, nous on a différents niveaux de parties prenantes, c'est-à-dire

qu'évidemment que notre cible, ce sont les adolescentes, les, les participantes, les inscrites aux équipes fiactives. Mais nous, on veut s'assurer que les milieux scolaires aiment faire du fiactive, donc on a ce niveau-là aussi, c'est-à-dire qu'il faut plaire aux ados, puis il faut plaire aux intervenants scolaires aussi.

Alors nous, on a bien sûr la chance de travailler avec des coordinations régionales qui sont dans les 17 régions du Québec, c'est à dire qu'on a une répondante, fiactive, donc qu'on appelle nos cours d'eau fiactive, qui appartiennent aux URLS ou au RSEQ et puis qui sont vraiment les experts terrain des 17 régions qui sont aussi si on veut. Le service de proximité avec les ambassadrices, puis avec les écoles, qui permet vraiment de d'aider les écoles à à bien comprendre quels sont nos outils, mais aussi à être nos oreilles, puis à à nous rapporter aussi ce qu'ils entendent sur le terrain. Donc on a cette chance-là. Puis on a aussi différents outils là d'évaluation de maison, de de de l'acceptabilité, puis du.

Les ai ressenties dans certaines de nos activités, entre autres, nos célébrations fait actives, mais aussi en fin d'année, on questionne toujours là nos intervenants scolaires. Puis nos participantes à savoir où est-ce qu'on se dirige l'année prochaine, hein? Qu'est-ce qu'elles ont aimé, qu'est-ce qu'elles ont moins aimé? On n'a jamais peur de poser les la question. Puis on essaie de de prendre acte basé sur ces réponses.

AC **Angeline Charron** 58:19

Super, merci beaucoup Émilie. Est-ce que tu voulais rebondir aussi sur cette question?

E **Emilie** 58:25

Oui, et Ben de notre côté, on, on a vraiment une une proximité. Là avec la Communauté là, donc aussi par des outils, un peu comme Geneviève le nommait. On va questionner sur sur les attentes. Est-ce que ça ça a été répondu? Est-ce que ce qui a été mis de l'avant dans les objectifs de l'événement?

Demander à ce que vous avez vécu de voir, est-ce qu'on répond bien à ça? Puis la proximité qu'on a avec les, les gens de la Communauté nous permet de voir, Oh, est-ce que nos profils et des des femmes en escalade a évolué, a changé? Est-ce qu'on répond encore à ce besoin là? Est-ce qu'on est plus dans de la formation, est-ce qu'on est plus dans de l'animation, est-ce qu'on est plus dans des regroupements? Communautaire, social. Donc on essaie d'ajuster, tu sais, c'est ça devient un un grand

travail parce qu'il y a beaucoup d'activités différentes. Puis il y a des tendances aussi qui changent des des sports d'activités qui sont plus populaires ou moins. Donc on, on essaie vraiment de rester connectés aux participantes au terrain pour voir bien. Qu'est-ce qu'on offre? Comment on ajuste cette offre-là pour bien répondre à au au profil finalement là des des participantes fait qu'il y a beaucoup de formulaires aussi, puis de compilation là des données. Puis on est chanceux que les gens y répondent parce qu'il y a ça aussi là, des fois on.

On, on a plus de misère à récolter les données, mais voilà, je dirais que c'est, c'est une belle chance d'avoir cette proximité là là, ouais.

AC **Angeline Charron** 59:46

Super Ben merci beaucoup. Oui, c'est super important de faire un suivi là puis de s'assurer vraiment que ça correspond toujours aux besoins. Finalement des publics qu'on dessert fait que super intéressant, il nous reste une dernière petite minute fait qu'il y a Anne-Marie, je peux en profiter pour te poser une question qu'il y a dans le questions et réponses.

AR **Anne-Marie Rouillier** 1:00:01

Ah oui, bien sûr.

AC **Angeline Charron** 1:00:01

Donc le plein air, le plein air donne souvent l'impression d'être inaccessible pour les moins fortunés. Quelle stratégie peut-on mettre en place pour éviter que les filles et les femmes, qui sont plus défavorisées, soient laissées de côté? Donc c'est une question qui nous est posée par Lou Saint-Pierre.

AR **Anne-Marie Rouillier** 1:00:17

Merci beaucoup l'eau pour la question, je pense qu'on peut mettre de l'avant certaines initiatives. Je pense au fameux autobus qui permettent aux gens de la ville de se déplacer vers des zones extérieures à très faible coût ou gratuitement pour aller dans les parcs de la sépaq par exemple.

Je pense aux belles initiatives aussi des chefs de montagne et les friperies de vêtements sportifs qui ont lieu parfois, où on peut acheter à moindre coût du matériel qui est super performant, puis qui permet d'aller vivre ses activités. Il y a différentes stratégies comme ça qui peuvent être, être, mises de l'avant, mais je

pense qu'il y a encore.

En masse d'espace pour développer ces stratégies là, ça serait pareil pour les jeunes filles. Je, on travaille sur des projets qui sont liés davantage à la puberté et et puis on on se questionnait sur les soutiens-gorge de sport qui peuvent _être très dispendieux, fait que d'avoir des des opportunités via l'école via des organismes communautaires, d'avoir des.

Des achats de qualité bien ajusté pour les jeunes filles pour leur permettre de vivre leur sport sans contrainte. Il y a des choses encore à réfléchir, puis à bonifier de notre côté, au Lab, aux femmes. C'est sûr que notre spécialité, c'est la recherche, donc on essaie de récolter les témoignages des personnes concernées. Puis, après d'en ressortir des recommandations.

Pour justement aller de l'avant dans ces ces bonnes pratiques-là, voilà.

AC **Angeline Charron** 1:01:39

C'est parfait. Ben écoutez le temps, le temps arrive à la fin, donc c'est toutes les questions qu'on aura le temps de prendre maintenant, mais comme je vous l'avais souligné, nous on va pouvoir répondre par écrit aux questions-là, les autres participantes aussi auront aussi l'occasion de pouvoir répondre aux questions qui ont pas été répondues dans le chat donc merci beaucoup, merci à nos 3 panélistes, merci à notre.

Clic le webinaire sera disponible en rediffusion comme il était enregistré. Puis je vous invite encore une fois à aller visiter la plateforme proximité plein air.ca. On a vraiment beaucoup de contenu qui est déjà publié dessus et puis on va avoir encore d'autres contenus qui va se rajouter cet automne, donc restez à l'affût.

Voilà, je vous remercie beaucoup, tout le monde et je vous souhaite une bonne fin de journée.

AR **Anne-Marie Rouillier** 1:02:24

Merci beaucoup.

GL **Geneviève Leduc** 1:02:25

Merci au revoir.

E **Emilie** 1:02:26

Oui, merci beaucoup, bonne journée.

arrêt de la transcription