

Une initiative de
Québec en Forme

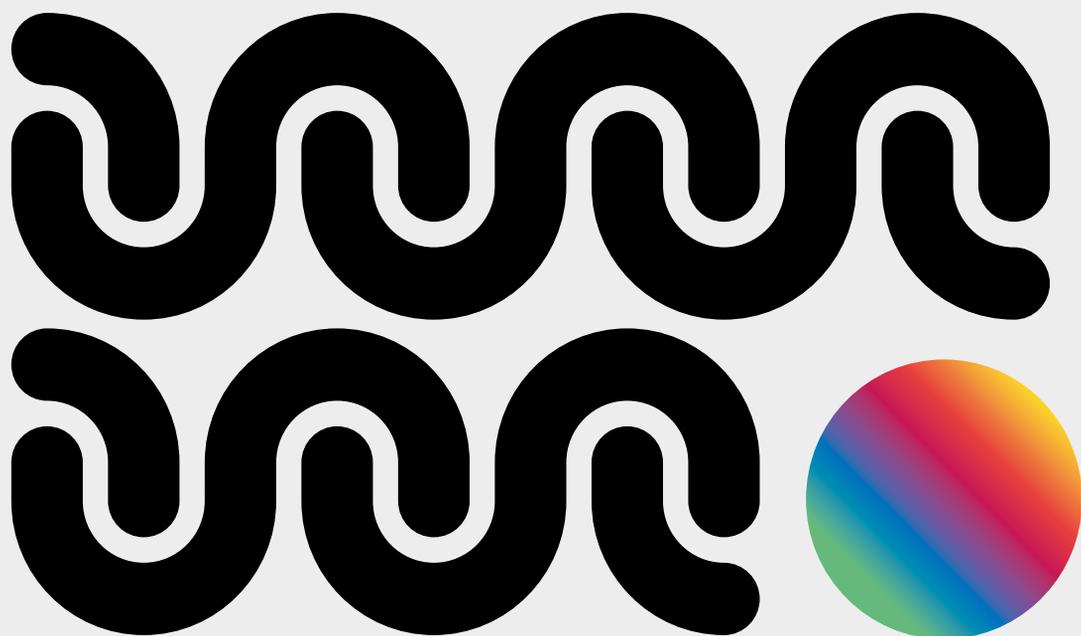


100°

De l'ébullition à la réalisation

Bilan des activités de 100°
2017 • 2018





Une communauté en pleine ébullition pour stimuler les saines habitudes de vie

100° réunit des gens passionnés dans un mouvement dynamique de création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie chez les jeunes.

La force de 100° se trouve dans les gens qui composent sa communauté. En entreprenant des choses ensemble, nous avons la conviction d'aller plus loin grâce aux rencontres, aux échanges, aux idées qui se partagent et aux expertises qui se complètent.

Cette initiative de Québec en Forme a commencé par un projet pilote en mars 2017, puis a été lancée deux mois plus tard. Déjà, elle compte plusieurs réalisations impressionnantes. Ce bilan vous présente quelques faits saillants de la première année d'activité de 100°.

NOS PREMIERS PAS



1 année en chiffres

Objectifs

1

Maintenir, voire augmenter l'intérêt à l'égard des saines habitudes de vie au Québec.

2

Constituer un réseau pour les personnes et les organisations qui ont à cœur les saines habitudes de vie.

2

Appels de projets

- *Mon lunch, mes amis, mon école!* (projet pilote)
- *S'approvisionner autrement : fruits et légumes, à l'année, pour tous!*

9

Communautés 100°

- Mauricie
- Capitale-Nationale
- Montréal
- Lanaudière
- Laurentides
- Estrie
- Bas-Saint-Laurent
- Saguenay–Lac-Saint-Jean
- Outaouais

1

Grand partenaire financier

La **Fondation Louis Bonduelle** a soutenu financièrement l'appel de projets *S'approvisionner autrement*. De la France jusqu'ici, nous partageons la même philosophie.

3 200

Membres inscrits dans la communauté 100°

573 760 \$

Distribués pour 72 projets qui répondent aux besoins.

Effet levier : 1 \$ = 2,33 \$

14 115

Personnes nous suivent sur Facebook

50

Sources de financement

complémentaires ont contribué à propulser les projets de 100°.

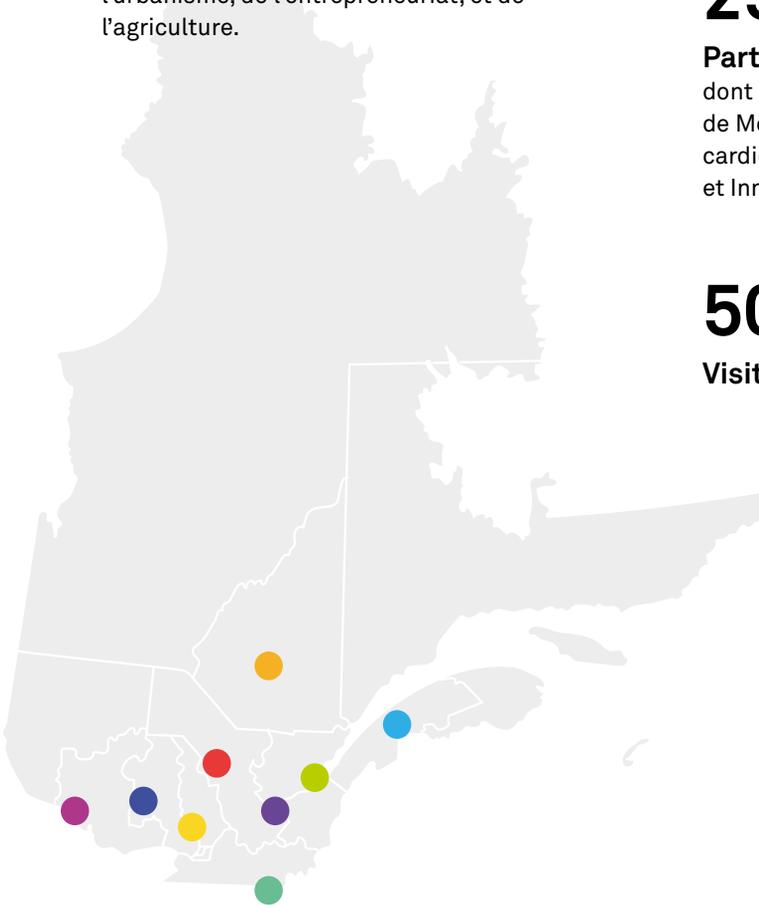
3

Faire rayonner des leaders.

400

Ambassadeurs de 100°

De partout au Québec, ils proviennent des milieux de la santé et des services sociaux, de l'éducation, des sports et loisirs, du communautaire; mais aussi de l'urbanisme, de l'entrepreneuriat, et de l'agriculture.



4

Assurer un partage des connaissances.

29

Conférences qui ont rassemblé 2 000 personnes

25

Partenaires de contenu

dont la Direction de santé publique de Montréal, Vélo Québec, l'Institut de cardiologie de Montréal, Pour 3 points et Innu Meshkenu.

500 000

Visites sur notre site Web

1 année à raconter

La première année de 100° regorge de belles histoires et d'exemples convaincants démontrant la nécessité d'une telle initiative. Lors du projet pilote, nous avons choisi de cibler les repas en milieux scolaires, en partenariat avec l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS).

L'impact est réel : des enfants peuvent maintenant mieux apprécier leur repas.

Voici deux histoires qui le prouvent.





Roxane Gauthier

Les panneaux magiques

L'école Sainte-Bibiane a été relocalisée en raison de la vétusté de ses installations en cours de rénovation. L'espace dédié au service de garde dans ce lieu temporaire est loin d'être parfait. Imaginez la cacophonie de plus de 200 enfants entassés dans un local pour manger le midi! Le projet financé comporte trois volets :

- **réduction du bruit grâce à des panneaux acoustiques et une disposition des tables en petits îlots plutôt qu'en grandes rangées;**
- **sensibilisation quotidienne aux saines habitudes de vie avec des activités;**
- **implication dans l'aménagement pour la rénovation de l'école.**

Un ambassadeur 100°, Steve Lottinville, a collaboré avec l'instigatrice de cette initiative, Roxane Gauthier, pour développer le projet et décrocher une subvention de 5000 \$. 100° a joué un rôle de premier plan pour créer un environnement plus favorable aux saines habitudes de ces jeunes lors de la période de repas.

*« L'ambiance est magique.
Les enfants sont calmes, ils s'entendent parler.
Ça devrait être installé systématiquement partout. »*

– Roxane Gauthier, technicienne en service de garde
École Sainte-Bibiane



Pascale Jutras



Vive les pique-niques!

À l'école Yamachiche-St-Léon, c'est aussi la problématique de niveau de bruit lors de la prise des repas qui a donné lieu à un projet réalisé avec 100°. La solution? Manger dehors, dès que le temps le permet. Martine Croteau, une ambassadrice 100°, a aidé Pascale Jutras, qui est derrière ce projet, à trouver les meilleures ressources pour le mobilier extérieur et les matériaux. Ensemble, elles ont obtenu la collaboration de la municipalité, qui a fourni la main-d'œuvre.

*« Il y a deux grands avantages pour les enfants :
ils ont plus d'espace et plus de temps.
Ils sont moins stressés, alors nous avons beaucoup
moins d'interventions à faire. »*

- Pascale Jutras, technicienne du service de garde
École Yamachiche-St-Léon

Le projet comporte aussi des ressources documentaires pour les parents sur la préparation des lunches équilibrés froids ou en thermos.

Les ambassadeurs jouent un rôle majeur chez 100°. Nous en comptons déjà 400, en quelques mois. Nous avons rencontré l'une des premières à rejoindre la communauté.



Annie Julien

Portrait d'une ambassadrice 100° : Annie Julien

Région : Mauricie

Domaine : Éducation

Profession : Enseignante éducation physique

Quel est le rôle d'un ambassadrice 100°?

Notre rôle est de faire la promotion des saines habitudes de vie, peu importe notre métier ou notre milieu de travail. Il s'agit de rassembler les gens, de les informer, de donner des ressources, et de faire découvrir le pouvoir de la collaboration.

Pourquoi avez-vous choisi d'être ambassadrice?

C'est tellement aligné avec mes passions! Je travaille dans une école secondaire où je m'occupe de plusieurs comités sur les saines habitudes de vie. De plus, je suis chargée de cours au département des sciences de l'activité physique de l'UQTR, où je fais aussi un doctorat. Je participe au Lab-École et à plusieurs autres projets. Bref, le titre d'ambassadrice confirme ce que je fais déjà, et m'offre encore plus de possibilités.

Qu'avez-vous accompli depuis que vous avez joint 100°?

Je suis vraiment fière de tout ce qu'on a accompli en quelques mois! L'équipe est super à jour sur les contenus – c'est génial, et vraiment utile. J'ai participé à des conférences et j'ai accompagné des personnes dans les appels de projets. Mais surtout, j'ai rencontré plein de gens intéressants. C'est vraiment la force de cette initiative : mettre en contact des gens avec des expertises complémentaires. Et j'espère que ça va continuer!

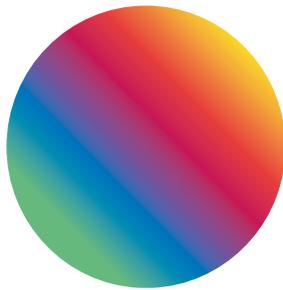
Et que ça continue!

Évidemment, la communauté de 100° bouillonne d'idées et de projets pour l'avenir. Les prochaines thématiques abordées d'ici la fin de l'année scolaire seront *Bouger à l'école* et *Bâtir différemment*. La programmation 2018-2019 est composée de verbes d'action qui s'inscrivent dans la promotion et la prévention en santé :

- **Bonifier** l'environnement bâti
- **Simplifier** nos modes de consommation
- **Adapter** l'école aux besoins de tous les jeunes
- **Rapprocher** les maillons de la chaîne alimentaire
- **Inspirer** le désir de passer à l'action

Pour soutenir les gens d'action, nous allons déployer des moyens qui ont déjà fait leurs preuves : un site web et des réseaux sociaux bien nourris, des conférences-réseautage enrichissantes, des ambassadeurs dynamiques et du financement bien ciblé.





Joignez le mouvement!

info@centdegres.ca

centdegres.ca

