

## **Emma Deguara gravira l'Everest en soutien aux adolescentes**

*L'athlète d'endurance et alpiniste entame une campagne de mobilisation au profit de Fillactive*

**Montréal, le 12 février 2026** - Graver le plus haut sommet du monde pour mettre en lumière une montagne invisible : les barrières qui se dressent devant la pratique d'activité physique des adolescentes. C'est le pari qu'a choisi Emma Deguara. L'athlète d'endurance et alpiniste dévoile aujourd'hui le Projet Everest, une campagne de mobilisation et de financement au profit de Fillactive, qui culminera avec son ascension du mont Everest au printemps 2026.

Derrière cette image, un constat alarmant : 9 filles sur 10 ne sont pas suffisamment actives pour bénéficier pleinement des bienfaits de l'activité physique, et à la fin de l'adolescence, elles sont trois fois plus nombreuses que les garçons à avoir abandonné leur sport.

### **Une ascension comme symbole collectif**

À travers le Projet Everest, Emma Deguara souhaite transformer une aventure individuelle en un mouvement collectif. Pendant qu'elle progressera vers le sommet de l'Everest (d'une altitude de 8 849 m), plus de 10 000 adolescentes, partout au Québec, bougeront régulièrement, découvriront de nouvelles activités et reprendront confiance en leurs capacités avec l'équipe Fillactive de leur école. Au-delà de l'exploit sportif, le Projet Everest mise sur la puissance de la métaphore pour transmettre un message clair : chaque fille a son propre sommet à atteindre, et l'activité physique peut devenir un puissant levier de confiance, de persévérance et de bien-être.

*« L'Everest est un symbole fort, mais ce projet ne parle pas de performance à tout prix. Il parle surtout des obstacles que vivent les adolescentes et de l'importance de leur offrir des espaces où le plaisir, la confiance et le sentiment d'appartenance prennent le dessus »,* explique Emma Deguara. *« Si mon ascension peut inspirer des filles à croire en leur potentiel et à se remettre en mouvement, alors elle prend tout son sens »,* ajoute l'athlète qui commençait il y a tout juste cinq ans à pratiquer son sport de façon régulière.

La préparation d'Emma Deguara, des camps de base au sommet, sera également documentée à travers une série de contenus diffusés sur sa chaîne [YouTube](#).

### **Une cause portée par l'organisme Fillactive**

Le Projet Everest est mené au profit de Fillactive, un organisme qui agit depuis 2007 pour contrer l'abandon de l'activité physique chez les adolescentes. Par une approche inclusive, non compétitive et axée sur le plaisir, Fillactive rejoint chaque année des milliers de jeunes filles dans les écoles du Québec.

Tel que confirmé par un grand projet de recherche mené en collaboration avec l'Université de Montréal, l'approche Fillactive génère des retombées concrètes, notamment une augmentation

de la pratique d'activité physique et des effets positifs sur la confiance en soi, la santé mentale et le sentiment d'appartenance, particulièrement chez les adolescentes les plus inactives au départ.

*« Fillactive est ravie de prendre part au Projet Everest, qui donne une portée exceptionnelle à notre mission. Intégrer l'activité physique au quotidien représente un défi pour plusieurs et Fillactive agit auprès des adolescentes, un groupe particulièrement touché par cette réalité. En transformant un exploit personnel en mouvement collectif, Emma leur envoie un message fort : leur potentiel est immense et chaque pas compte »,* souligne Kim Marois, directrice générale de Fillactive. Le grand public est ainsi invité à se joindre au mouvement et contribuer à la levée de fonds, qui vise à amasser 100 000 \$. Ceux-ci permettront de soutenir le déploiement de programmes favorisant la pratique de l'activité physique chez les adolescentes, dans un cadre inclusif et bienveillant.

Pour participer à la levée de fonds, [cliquez ici](#).

### **Partenaires du Projet Everest**

Le Projet Everest peut compter sur l'appui de partenaires engagés, dont RGP Groupe Financier, GURU, Shop Santé, The North Face, Aloex et Novarnica, dont le soutien contribue à la portée et à la réalisation de cette mobilisation. Le public sera également invité à prendre part aux différentes activations en personne prévues tout au long de la campagne en suivant les réseaux sociaux d'Emma Deguara.

### **À propos d'Emma Deguara**

D'abord cheffe des affaires juridiques et de la conformité chez RGP Groupe Financier, Emma Deguara est également athlète d'endurance et alpiniste supportée par The North Face. Cofondatrice du 6AM Club et animatrice du balado umea™, elle a appris à naviguer dans deux univers exigeants : le droit des affaires et le sport d'ultra-endurance. À travers ses conférences, collaborations et prises de parole, elle crée des ponts entre le monde des affaires et celui de l'endurance.

### **À propos de Fillactive**

Fillactive, c'est l'organisme expert de l'activité physique des filles. Sa mission est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie à travers une approche multisports bienveillante, inclusive et sans compétition où le plaisir est toujours mis de l'avant. L'organisme est présent dans plus de 300 écoles et rejoint chaque année plus de 10 000 adolescentes. Depuis 2007, Fillactive a eu un impact positif sur plus de 220 000 filles.