

# Accélérateur MENTORAL

## Six ans d'essor du mentorat inclusif

---

*Semer, nourrir, éclore*



Projet financé par

Secrétariat  
à la condition  
féminine  
Québec 

Mise en page et design : Maxim-e Gosselin

---

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>2</b>
<b>1. Notre empreinte en chiffres (2019-2025).....</b>	<b>3</b>
Sensibilisation et formation.....	3
Production de contenu.....	3
Accompagnement d'organisations.....	3
Rayonnement.....	4
<b>2. Principales réalisations par phase.....</b>	<b>5</b>
Phase I (2019–2021) - Mise sur pied du projet.....	5
Phase II (2021–2023) - Consolidation et rayonnement.....	8
Phase III (2023–2025) - Professionnalisation et rayonnement international.....	9
<b>3. Les innovations majeures.....</b>	<b>10</b>
Programme d'accréditation en deux volets.....	10
Parcours d'accompagnement dans l'implantation d'un programme de mentorat inclusif (Parcours en mentorat inclusif).....	10
Jasettes mentores.....	11
Série « Explorations du mentorat inclusif ».....	12
<b>4. Impact sur l'égalité de genre.....</b>	<b>13</b>
Secteurs touchés.....	13
Obstacles identifiés et solutions.....	13
<b>5. Facteurs de succès.....</b>	<b>14</b>
Expertise et gouvernance solide.....	14
Approche collaborative.....	14
Rigueur méthodologique.....	14
Synergie sectorielle.....	14
Adaptabilité.....	14
<b>6. Défis surmontés.....</b>	<b>15</b>
Retrait de partenaires initiaux.....	15
Pandémie COVID-19.....	15
<b>7. Rayonnement canadien et international.....</b>	<b>16</b>
Faits marquants.....	16
Un passage à l'échelle nationale.....	16
<b>8. Perspectives (2026 et au-delà).....</b>	<b>17</b>
À court terme (2026–2027).....	17
À moyen terme (2028–2030).....	17
À long terme (2031 et au-delà).....	17
<b>Conclusion.....</b>	<b>18</b>
<b>Annexes et remerciements.....</b>	<b>20</b>

---

# Introduction

L'Accélérateur mentorat est une initiative de Mentorat Québec lancée en 2019 pour répondre à des enjeux persistants d'inégalités, notamment la sous-représentation des femmes et des groupes minorisés dans des secteurs stratégiques comme le génie, la finance et l'intelligence artificielle. Le projet vise à promouvoir et à accélérer le mentorat inclusif comme levier d'équité, de diversité et d'inclusion (ÉDI) dans les organisations québécoises et au-delà. Il vise aussi à :

- Outiller les organisations pour implanter des programmes de mentorat inclusif
- Accompagner des cohortes d'entreprises dans la conception et le déploiement de programmes
- Accréditer les programmes de mentorat inclusif pour en assurer la qualité
- Créer une communauté de pratique en mentorat inclusif au Québec

D'une durée de six ans (2019–2025), l'Accélérateur mentorat a été structuré en trois phases successives, chacune permettant de poser des bases solides, de consolider les acquis, puis de déployer de nouveaux outils et programmes pour élargir l'impact.

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier du Secrétariat à la condition féminine du Gouvernement du Québec, qui en a été le principal bailleur de fonds.

Le présent rapport retrace les principales activités et résultats de chacune des trois phases de l'Accélérateur mentorat, avant de présenter les retombées globales, les facteurs de succès, le rayonnement international et les perspectives à venir.

---

# 1. Notre empreinte en chiffres (2019-2025)

## Sensibilisation et formation

Indicateur	Résultat
Conférences et formations livrées	20+ conférences
Personnes rejointes en direct	5 000+ participants
Webinaires thématiques (Explorations)	6 (dont 2 internationaux)
Jassettes mentorales (groupes d'échange)	7 rencontres (50+ participants)
Ambassadrices recrutées	14 ambassadrices du mentorat féminin

## Production de contenu

Type de contenu	Quantité
Balados	23
Capsules vidéo	19+
Publications	38
Infolettres	24
Outils d'accompagnement	30+

## Accompagnement d'organisations

Indicateur	Résultat
Organisations accompagnées (Parcours)	22 organisations
Organisations accréditées (Design)	18 organisations
Organisations accréditées (Déploiement)	3 organisations
Heures d'accompagnement personnalisé	200+ heures



## Rayonnement

Indicateur	Résultat
Abonnés aux infolettres	3 000 → 4 371 (+46 %)
Abonnés LinkedIn	1 663 → 4 896 (+194 %)
Trousses mentorales distribuées	2 500+ trousses
Portée médiatique estimée	2 millions+ personnes



*Congrès international ÉDI, Tunis, avril 2025*

---

## 2. Principales réalisations par phase

### Phase I (2019–2021) - Mise sur pied du projet

La première phase de l'Accélérateur mentorat a permis de jeter les bases d'une initiative ambitieuse visant à démocratiser le mentorat inclusif au Québec. Durant cette période de lancement, Mentorat Québec a établi les assises du projet, mobilisé ses premiers partenaires et développé les outils fondamentaux de son approche.

Le coup d'envoi officiel a eu lieu en 2019 au Mila, à Montréal, lors d'un événement rassemblant plus d'une centaine de personnes issues des milieux du génie, des technologies et de la finance. Cette activité marquante a permis d'annoncer la vision de l'Accélérateur mentorat et d'amorcer une série d'expérimentations concrètes auprès d'organisations pilotes.

### Principales réalisations

- Développement d'une trousse d'outils bilingue comprenant des guides d'implantation et de formation pour les mentor·es et mentoré·es ;
- Conception de capsules vidéo et d'outils numériques de sensibilisation au mentorat inclusif ;
- Organisation de conférences, d'activités de réseautage et du Forum du mentorat de 2020, réunissant près de 200 personnes ;
- Accompagnement de trois organisations pionnières : l'Ordre des ingénieurs du Québec (OIQ), Mila, l'Institut québécois d'intelligence artificielle et le Réseau Fin-ML ;
- Conseils sur une première formation en ligne destinée aux superviseur·es-mentors·es de l'OIQ, offrant un accès à plus de 60 000 ingénieurs membres.

---

## Résultats d'impact

- 90 % des mentor·es de Mila se sont dits prêts-es à mentorer à nouveau ;
- 92 % des mentoré·es de Mila se sont déclarés satisfaits-es ou très satisfaits-es de leur expérience ;
- 100 % des mentoré·es du Réseau Fin-ML recommanderaient le programme ;
- Trois secteurs stratégiques (génie, finance, intelligence artificielle) ont été outillés et mobilisés, établissant les bases d'une culture de mentorat inclusif au Québec.

Cette première phase a donc permis de transformer une idée porteuse en un projet structuré, reconnu et déjà influent, positionnant Mentorat Québec comme un acteur de référence en mentorat inclusif.



*Forum du mentorat, Montréal, janvier 2025*

---

## Phase II (2021–2023) - Consolidation et rayonnement

La deuxième phase de l'Accélérateur mentorat a marqué une période de consolidation et d'expansion majeure. Forte des fondations établies lors de la première phase, l'équipe de Mentorat Québec a intensifié ses activités, multiplié les collaborations et accru la visibilité du mentorat inclusif à travers le Québec et au-delà.

Cette période a été caractérisée par une montée en puissance du rayonnement médiatique, une diversification des contenus produits et l'élargissement du réseau de partenaires stratégiques. Le mentorat inclusif s'est affirmé comme un levier reconnu d'équité et de développement professionnel au sein des organisations.

### Principales réalisations

- Présentation de 11 conférences et interventions auprès d'organisations phares telles qu'Hydro-Québec, Swiss Leaders, MTL Connecte et Femmes digitales Ouest ;
- Intégration d'un volet "mentorat inclusif" au Forum du mentorat 2022 ;
- Production intensive de contenus : 38 publications, 24 infolettres, 23 balados et 7 capsules vidéo, diffusant largement les bonnes pratiques mentoraes ;
- Développement de nouveaux partenariats stratégiques avec Entreprendre ICI, Mentor Canada, le Réseau Mentorat et d'autres acteurs clés du mentorat et de l'ÉDI.

### Résultats d'impact

- Plus de 500 organisations sensibilisées au mentorat inclusif ;
- Une présence médiatique accrue, notamment sur les ondes du 98,5 FM (émission de Patrick Lagacé), de Radio-Canada et dans plusieurs médias spécialisés ;
- Une croissance soutenue de la communauté en ligne, passant à plus de 3 000 abonné-es LinkedIn et 1 600 sur Facebook.
- Consolidation de la crédibilité de Mentorat Québec et positionnement de l'Accélérateur mentorat comme un acteur de référence en matière d'équité et de pratiques mentoraes inclusives.

---

## Phase III (2023–2025) - Professionnalisation et rayonnement international

La troisième phase de l'Accélérateur mentorat a marqué le passage à la maturité du projet, avec la consolidation de ses programmes, la professionnalisation de ses processus et un rayonnement qui s'étend désormais au-delà du Québec. Durant cette période, Mentorat Québec a misé sur la pérennité, l'innovation numérique et l'enracinement d'une véritable communauté de pratique autour du mentorat inclusif.

### Principales réalisations

- Actualisation et numérisation du Parcours d'accompagnement, désormais interactif et accessible en ligne, facilitant la participation d'organisations de toutes tailles et régions ;
- Présentation de conférences, formations et webinaires ayant rejoint plus de 1 000 organisations à travers le Québec et à l'international ;
- Production soutenue de contenus spécialisés (balados, capsules vidéo, articles) affichant un taux d'écoute supérieur à 90 % ;
- Lancement et animation des Jasettes mentores, rencontres mensuelles réunissant des responsables de programmes pour partager leurs pratiques, échanger sur les défis communs et co-construire des solutions autour de thèmes tels que le recrutement, la reconnaissance, la formation, la croissance et la communication ;
- Consolidation et élargissement de l'accréditation "Design", maintenant reconnue comme une référence dans la conception de programmes de mentorat inclusif ;
- Déploiement du programme d'accréditation "Déploiement", avec la certification de trois organisations pilotes ;
- Organisation d'ateliers-conférences interactifs accueillant des expert-es internationaux, nommés Explorations.

### Résultats d'impact

Cette phase a permis d'établir un écosystème de mentorat inclusif, soutenu par des outils numériques performants, des accréditations reconnues et une communauté professionnelle engagée. Elle a également contribué à positionner Mentorat Québec comme un acteur de référence internationale en matière de mentorat au service de l'équité, de la diversité et de l'inclusion.

---

## 3. Les innovations majeures

### Programme d'accréditation en deux volets



#### Accréditation « Design »

Valide qu'une organisation a conçu un programme de mentorat inclusif de qualité (critères de sélection, objectifs d'inclusion, outils adaptés, formation des personnes participantes).



#### Accréditation « Déploiement »

Certifie qu'un programme est activement déployé avec impact mesurable (recrutement, jumelages, formation, suivi, évaluation des résultats).

### Parcours d'accompagnement dans l'implantation d'un programme de mentorat inclusif (Parcours en mentorat inclusif)

Formation de 2 mois comprenant :

- Cours théoriques sur le mentorat inclusif
- Accompagnement personnalisé (15-20 h par organisation)
- Outils clés en main (30+ outils numériques)
- Accès à la plateforme MentorCity
- Suivi post-déploiement



## Jasettes mentales

Groupes d'échanges mensuels réunissant des responsables de programmes pour :

- Partager les défis et solutions
- Apprendre des meilleures pratiques
- Créer une communauté d'entraide
- Favoriser l'amélioration continue

Format :

- 7 rencontres mensuelles par série
- 10 thèmes de discussion traités
- 14 articles et outils fournis



Thèmes de discussion (sélection) :

- Les objectifs de mon programme sont-ils trop ambitieux ou pas assez?
- Nouvelles tendances en mentorat
- Bonnes pratiques pour former les mentors.es et mentoré-es
- Le suivi et l'accompagnement des participant-es,
- Recrutement et engagement
- Démocratisation du mentorat
- Promouvoir son programme à l'externe



*Jasette mentale, mai 2025*

## Série « Explorations du mentorat inclusif »

Webinaires interactifs avec experts internationaux abordant :

- Les micro-agressions en milieu de travail
- Le mentorat vs parrainage
- Le mentorat au féminin (pour mentoré-es et mentor-es)
- Les différences Europe-Québec
- Le mentorat LGBTQ+
- Le rôle des hommes dans la progression des femmes
- Le mentorat pour nouveaux arrivants et arrivantes

**Accélérateur MENTORAL**

**Le mentorat dans la francophonie**

Mercredi 29 novembre 2023  
12 h à 13 h

[accélérateur@mentoratquebec.org](mailto:accélérateur@mentoratquebec.org)  
[www.mentoratquebec.org](http://www.mentoratquebec.org)

Avec la participation financière de :

Québec

Mentorat Québec



**Accélérateur MENTORAL**

**Le mentorat pour les femmes en politique**

Jeudi 14 décembre 2023  
12 h à 13h

[accélérateur@mentoratquebec.org](mailto:accélérateur@mentoratquebec.org)  
[www.mentoratquebec.org](http://www.mentoratquebec.org)

Avec la participation financière de :

Québec

Mentorat Québec



**Accélérateur MENTORAL**

**Le mentorat pour les nouveaux arrivants et arrivantes**

Mercredi 25 octobre 2023  
12 h à 13 h

[accélérateur@mentoratquebec.org](mailto:accélérateur@mentoratquebec.org)  
[www.mentoratquebec.org](http://www.mentoratquebec.org)

Avec la participation financière de :

Québec

Mentorat Québec



*Explorations du mentorat inclusif, 2023*



---

## 4. Impact sur l'égalité de genre

### Secteurs touchés

L'Accélérateur a rejoint des organisations dans des secteurs traditionnellement masculins :

- **Génie** : Ordre des ingénieurs du Québec, Norda Stelo, Écosystem
- **Technologies** : Mila, Moment Factory, Lighthouse Labs
- **Finance** : Réseau Fin-ML, Desjardins
- **Construction** : Les entreprises de réfrigération LS, Association des maîtres couvreurs, Réseau des inspecteurs de bâtiment du Québec
- **Manufacturier** : UAP Inc., Sanimax, Cascades

### Obstacles identifiés et solutions

#### Obstacles documentés

- Ignorance de la nature systémique des gestes discriminatoires
- Manque de modèles féminins pour légitimer les expériences
- Micro-agressions quotidiennes non reconnues
- Absence de culture mentorale inclusive



*European mentoring summit, Paris, avril 2024*

#### Solutions déployées

- Formation des mentors-es aux biais inconscients
- Sensibilisation aux micro-agressions
- Création d'espaces sécuritaires pour les femmes
- Jumelages stratégiques favorisant l'inclusion
- Accompagnement personnalisé des organisations

---

## 5. Facteurs de succès

Le succès de l'Accélérateur mentorat repose sur une combinaison d'expertise, de collaboration et de rigueur, qui a permis d'en faire un projet structurant et durable.

### Expertise et gouvernance solide

Le conseil d'administration bénévole a mis à profit des compétences variées en mentorat, finances, communications et RH, appuyé par un comité de pilotage diversifié et hautement engagé.

### Approche collaborative

La co-construction avec les organisations participantes et la validation continue des outils ont permis d'adapter les contenus aux réalités sectorielles, favorisant leur appropriation et leur impact durable.

### Rigueur méthodologique

La crédibilité du projet repose sur une évaluation continue et fondée sur des données probantes. L'évaluation indépendante menée par l'Université Laval lors de la Phase I, les sondages systématiques de satisfaction et les ajustements constants des outils et formations témoignent d'une approche centrée sur la qualité et l'amélioration continue.

### Synergie sectorielle

Se concentrer d'abord sur les secteurs du génie et des technologies a permis de consolider les bases de l'Accélérateur mentorat et de valider son approche avant de l'étendre à d'autres secteurs, y compris ceux où les femmes ne sont pas minoritaires. Cette stratégie a favorisé des échanges productifs et amplifié la portée des outils, formations et événements.

### Adaptabilité

L'Accélérateur a démontré une grande capacité d'adaptation face aux défis imprévus, notamment durant la pandémie. Le passage rapide au virtuel, la révision des formats de formation et l'actualisation des livrables en concertation avec le Secrétariat à la condition féminine ont permis d'assurer la continuité des activités et de maintenir un haut niveau de qualité.

---

## 6. Défis surmontés

### Retrait de partenaires initiaux

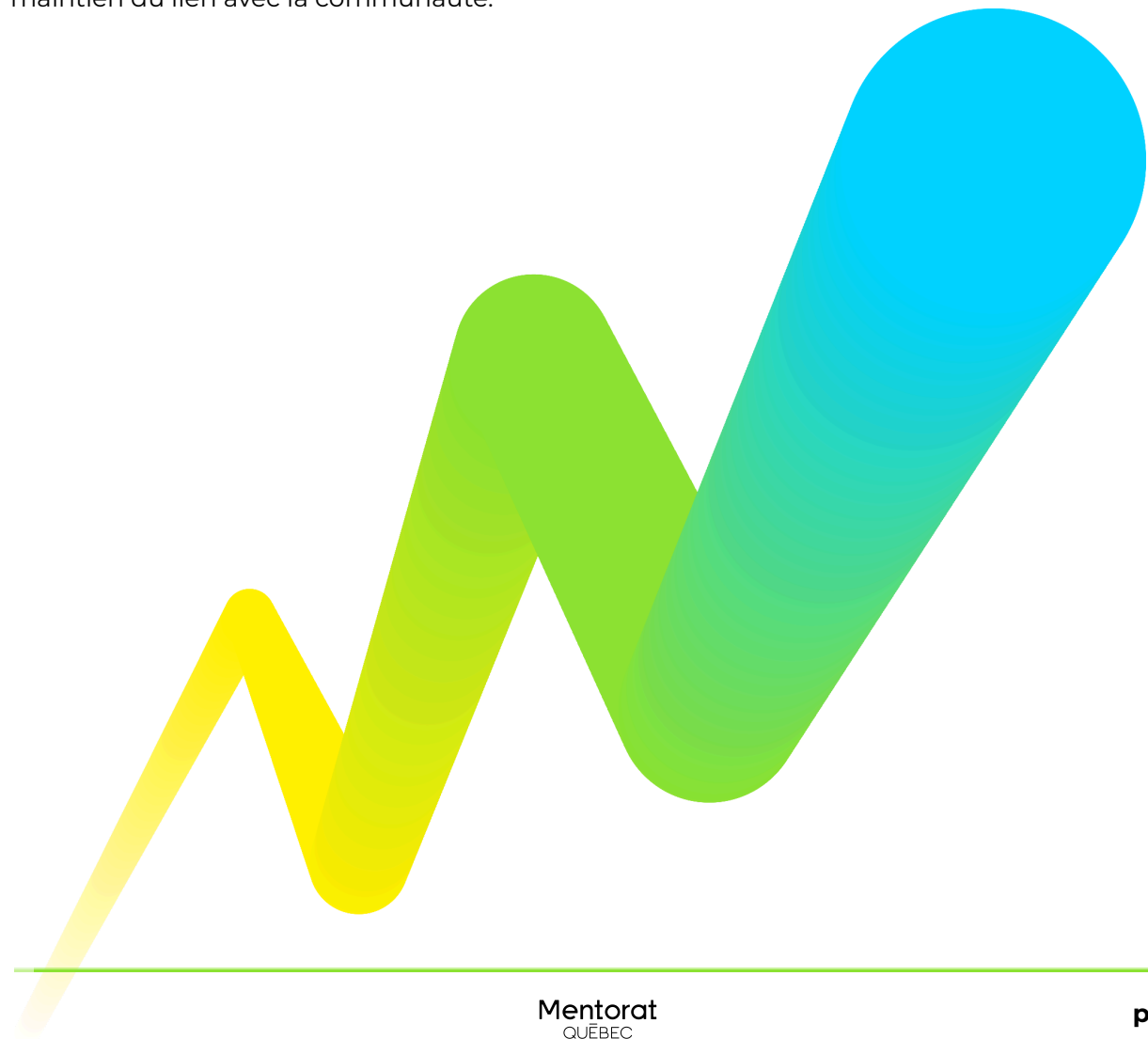
Deux signataires du projet se sont retirés en raison d'une réorganisation de leurs priorités institutionnelles.

Solution : recrutement de Mila et Réseau Fin-ML, organisations en forte croissance avec engagement réel.

### Pandémie COVID-19

Impact : report de lancements, passage au virtuel, annulation d'événements.

Solution : développement de formations virtuelles, création de contenus numériques, maintien du lien avec la communauté.



## 7. Rayonnement canadien et international

L'Accélérateur mentorat a renforcé sa visibilité et son influence à l'international, tout en consolidant sa présence au Canada, en partageant son expertise et en créant des partenariats stratégiques.

### Faits marquants

- Participation à des événements majeurs tels que l'European Mentoring Summit (Paris), le Congrès international ÉDI (Tunis) et le Congrès national du mentorat (Calgary), ainsi qu'à divers forums canadiens et internationaux ;
- Collaboration avec des partenaires en France, en Suisse, en Espagne, au Royaume-Uni et aux États-Unis, favorisant l'échange de pratiques et l'exportation du modèle québécois ;
- Partenariats stratégiques établis avec EMCC France, Coordinadora de Mentoría Social et le Collectif Mentorat, renforçant la qualité, la crédibilité et la diffusion des outils et services en mentorat inclusif proposés.



European Mentoring Summit, Paris, avril 2024



### Un passage à l'échelle nationale

En 2024, l'Accélérateur a entamé une collaboration avec Mentor Canada pour traduire le contenu du Parcours d'accompagnement dans l'implantation d'un programme de mentorat inclusif et l'intégrer dans une boîte à outils virtuelle, accessible en anglais et en français à l'échelle nationale. Le projet « Mentore-moi d'Égal à égal » permettra d'élargir le rayonnement canadien et de mutualiser l'expertise en mentorat inclusif.

---

## 8. Perspectives (2026 et au-delà)

Alors que l'Accélérateur mentorat s'est achevé en décembre 2025, de nombreuses perspectives s'ouvrent pour consolider et amplifier son impact à long terme. Mentorat Québec envisage de poursuivre le développement des outils, des programmes et des initiatives visant à promouvoir un mentorat inclusif, durable et reconnu à l'échelle nationale et internationale.

### À court terme (2026–2027)

- Poursuivre et élargir les Jasettes mentales, avec 7 rencontres par an sur des thématiques variées ;
- Déployer la boîte à outils bilingue « Mentore-moi d'Égal à égal » à l'échelle canadienne ;
- Accréditer 10+ organisations en déploiement pour valider l'impact et renforcer les bonnes pratiques ;
- Développer des micro-formations en ligne accessibles aux mentor·es et mentoré·es.

### À moyen terme (2028–2030)

- Établir des partenariats académiques pour évaluer l'impact du mentorat inclusif dans les organisations ;
- Développer un observatoire des pratiques mentales au Québec ;
- Multiplier les cohortes du Parcours en mentorat inclusif, avec au moins deux par an.

### À long terme (2031 et au-delà)

- Positionner le Québec comme innovateur mondial en mentorat inclusif ;
- Influencer les politiques publiques en ÉDI par le mentorat ;
- Créer un réseau d'organisations accréditées dans la francophonie ;
- Exporter le modèle québécois vers d'autres juridictions francophones.

Ces perspectives témoignent de la volonté de Mentorat Québec de transformer les acquis de l'Accélérateur mentorat en un écosystème pérenne et d'envergure internationale, favorisant l'équité, la diversité et l'inclusion dans les milieux professionnels, académiques et organisationnels.

## Conclusion

En six ans, l'Accélérateur mentorat de Mentorat Québec est passé d'un projet pilote à un modèle reconnu et pérenne de promotion du mentorat inclusif au Québec. Avec 21 organisations accréditées, 85+ outils développés, 2 000+ personnes formées et un rayonnement qui s'étend désormais à l'international, le projet a créé des moments de sensibilisation, de rencontre, d'échange et de concertation de grande qualité entre les partenaires, décideurs, hommes, femmes et membres de divers groupes sous-représentés dans les secteurs ciblés.

Avec l'Accélérateur mentorat, Mentorat Québec est en train de faire connaître une expertise unique en mentorat au Québec : soit le mentorat au service de l'équité, la diversité et l'inclusion (ÉDI). Il s'agit d'un tout nouveau pôle de connaissances au service de l'égalité entre les personnes.

Les fondations sont solides, les outils sont éprouvés, la communauté est mobilisée. L'Accélérateur mentorat est prêt à amplifier son impact pour les années à venir et à positionner le Québec comme référence internationale en mentorat inclusif.



*Comment trouver le bon mentor en tech, novembre 2019*

---

# Annexes et remerciements

Cette section offre un espace de jeu qui peut inclure des annexes, des graphiques, des infographies ou des remerciements aux partenaires, aux bailleurs de fonds et à toutes les organisations et personnes ayant contribué au succès de l'Accélérateur mentorat.

## A - Contribution aux Objectifs de développement durable (ODD)

### ODD 5 : Égalité entre les sexes

- Réduction des obstacles systémiques pour les femmes en milieux masculins
- Création de modèles féminins par le mentorat
- 18 organisations outillées pour promouvoir l'équité

### ODD 8 : Travail décent et croissance économique

- Amélioration de la rétention des femmes (programmes avec 90%+ satisfaction)
- Progression de carrière facilitée
- Accès équitable aux opportunités professionnelles

### ODD 10 : Réduction des inégalités

- Focus sur groupes sous-représentés (femmes, LGBTQ+, nouveaux arrivants)
- Sensibilisation aux micro-agressions et biais inconscients
- Pratiques mentores inclusives intégrées

### ODD 17 : Partenariats pour les objectifs

- 30+ organisations partenaires mobilisées
- Collaborations internationales (France, Espagne, Suisse)
- Partage d'expertise avec Mentor Canada

---

## B - Partenaires mobilisés (2019-2025)

L'Accélérateur mentorat a bénéficié d'une mobilisation soutenue de partenaires diversifiés, couvrant les secteurs privé, institutionnel et international. Ces collaborations ont été essentielles pour le déploiement, la diffusion et la reconnaissance du mentorat inclusif au Québec et à l'international. Ils ont permis de renforcer la crédibilité, le rayonnement et l'impact de l'Accélérateur mentorat, tout en favorisant le partage d'expertise et le développement d'initiatives innovantes en mentorat inclusif.

### Partenaires clients (programmes accompagnés)

#### Phase I (2019-2021)

- Ordre des ingénieurs du Québec
- Mila (Institut québécois d'intelligence artificielle)
- Réseau Fin-ML (finance et apprentissage profond)

#### Phase II (2021-2023)

- Sanimax
- Réseau IBC (Inspecteurs en Bâtiments Certifiés)
- Wolseley Canada

#### Phase III (2023-2025)

- Les entreprises de réfrigération LS
- Moment Factory
- UAP Inc.
- Norda Stelo
- Secrétariat du Conseil du trésor
- Association des arpenteurs-géomètres et géomètres du Québec
- Audace au féminin
- Paraxion
- Ecosystem
- Centre de ressources Connexions
- BPW Montréal



---

## Partenaires d'expertise (sélection)

### Québec

- Association de la francophonie à propos des femmes en STIM
- Élo mentorat
- Essentiel Coaching
- SA Coaching
- Regroupement des groupes de femmes de la Capitale-Nationale
- Université Laval (évaluation et recherche)

### International

- Collectif Mentorat (France)
- Coordinadora de Mentoría Social (Espagne)
- EMCC France (European Mentoring and Coaching Council)
- EMCC United Kingdom (European Mentoring and Coaching Council)
- Fondation impactIA (Suisse)
- Fondation Nous Cims (Espagne)
- Mentor Canada

---

## Partenaires de diffusion (sélection)

- Association des femmes en finance du Québec
- BPW Montréal
- Chambre de commerce du Montréal métropolitain
- Collège québécois des médecins de famille
- Desjardins
- Entreprendre ICI
- Fierté au travail Canada
- Fonds de solidarité FTQ
- Francogénie
- Futurpreneur
- Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Bureau du Conseil Exécutif
- Le Wagon Montréal
- Loto-Québec
- Mentorat Artistique Professionnel Montréal (MAP Montréal)
- Ordre des CPA
- Ordre des CRHA
- Project Management Institute de Montréal
- QueerTech
- Radio-Canada
- Réseau enchanté
- Réseau Mentorat
- Services Québec
- Strateg6
- Sun Life
- UAP Inc.
- Ubisoft