



# DÉVELOPPER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens

 **Le sport c'est  
pour la vie**

 **La littératie physique  
c'est pour la vie**



# DÉVELOPPER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

## RÉDACTEURS

Colin Higgs, Ph. D.  
John Cairney, Ph. D.  
Paul Jurbala, Ph. D.  
Dean Dudley, Ph. D.  
Richard Way, MBA  
Drew Mitchell

## ÉDITEURS ET CONTRIBUTEURS

Jim Grove  
Mark Verbeek  
Andrea Carey, MÉD  
Heather Ross-McManus  
Lucinda Jagger, MÉD  
PJ Naylor, Ph. D. une  
Tyler Laing

## REMERCIEMENTS SPÉCIAUX

Le sport c'est pour la vie remercie les membres de son équipe de révision pour leurs idées, leurs efforts et le temps qu'ils ont consacré à cette ressource.

Alexandra Stoddart, Ph. D.  
Alexandra Wilson, M.Sc.  
Alyssa Hindle, M.Sc.  
Louise Humbert, Ph. D.  
Melanie McKee

Natalie Philippe, IA  
Pierre Morin  
Kim Samson  
Maryse Tremblay, baccalauréat  
spécialisé en traduction

ISBN : 978-1-927921-44-9

**Droits d'auteurs© 2019 Société du sport pour la vie. Tous droits réservés**

*Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise à des fins commerciales, sous aucune forme ni moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie ou l'enregistrement, ni selon tout système informatisé de mise en mémoire, sans l'autorisation des auteurs ou de Le sport c'est pour la vie.*

## SUIVEZ-NOUS SUR



[Sportpouirlavie.ca](http://Sportpouirlavie.ca)



[@SportPourLaVie\\_\\_](https://twitter.com/SportPourLaVie)

*This resource is available in English. Please contact [info@sportforlife.ca](mailto:info@sportforlife.ca) to get your copy.*

**Canada**

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada.

This project is funded in part by the Government of Canada.

# PRÉFACE

*Dans les milieux de la santé, de l'éducation et du sport, les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont bien connus. On sait aussi que l'inactivité physique nuit au bien-être, augmente les coûts en soins de santé et réduit la qualité et l'espérance de vie. Ce document cherche à démontrer comment la littératie physique contribue grandement à contrer la crise de l'inactivité physique.*

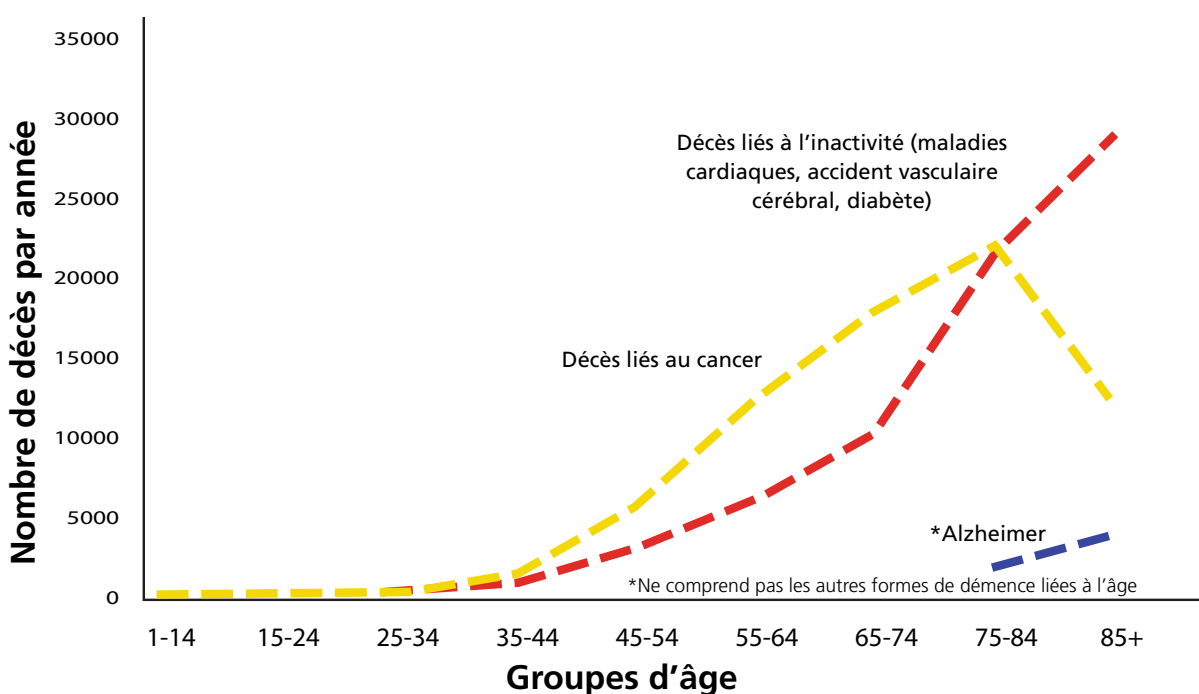


Selon la définition de l'International Physical Literacy Association (2014), « la littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. » Dans le passé, les enfants développaient en partie leur littératie physique par le jeu non structuré. De plus, la grande majorité

des adultes arrivaient à maintenir leur littératie physique, car leurs activités quotidiennes, dans le cadre de leur travail ou de leurs loisirs, étaient surtout de nature physique. Toutefois, les enfants dans notre monde d'aujourd'hui s'engagent beaucoup moins fréquemment dans des jeux non structurés, et les adultes sont de plus en plus sédentaires au travail et à la maison, ce qui a engendré une crise de l'inactivité physique.

Pour contrer la crise de l'inactivité, le Canada a élaboré une politique nationale intitulée *Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs* qui « sert à compléter et à s'harmoniser avec d'autres politiques, stratégies et cadres pertinents » (gouvernement du Canada, 2018) dont la *Politique canadienne du sport 2.0 (2012)*, le *Cadre stratégique pour le loisir au Canada (Association canadienne des parcs et loisirs/Réunion du Conseil interprovincial du sport et des loisirs, 2015)*, *Canada Actif 20/20 (Spence, Faulkner, Bradstreet, Duggan, & Tremblay,*

*2015)*, et *Freiner l'obésité juvénile (gouvernement du Canada, 2011)*. Le document de la *Vision commune* met l'accent sur l'importance de la littératie physique dans l'augmentation de l'activité physique. Ces documents démontrent comment la littératie physique contribue à favoriser la participation à l'activité physique tout au long de la vie. Par conséquent, il est essentiel que la littératie physique, de la même façon qu'on le fait pour les mathématiques et la lecture, soit favorisée dès le plus jeune âge et qu'elle soit développée tout au long de la vie.



**Figure 1 :** Vieillesse démographique au Canada et charge de morbidité

Compilé de : Statistiques Canada. Principales causes de décès au Canada, 2009, Tableaux CANSIM 102-0561 et 102-0562. Dernière modification : 2013-10-03

Ce document décrit les composantes essentielles de la littératie physique; souligne comment soutenir le développement de la littératie physique à chaque stade de la vie; et discute des stratégies pour offrir des programmes coordonnés de littératie physique à tous les Canadiens, peu importe leur âge, leur sexe, leur culture et leurs capacités. Ce document n'est pas un guide de programmation. Elle se veut plutôt une pierre d'assise et une feuille de route pour que tous les citoyens profitent d'une meilleure santé, d'un meilleur bien-être, et qu'ils se sentent acceptés dans les activités qu'ils choisissent pour adopter un mode de vie actif fondé sur la littératie physique.

# Table des matières



	SECTION 1 <b>La littératie physique..... 2</b>		SECTION 5 <b>Évaluer la littératie physique ..... 71</b>
	La littératie physique : un besoin .....3		
	Définir la littératie physique.....7		
	Les composantes au cœur de la littératie physique ..... 12		SECTION 6 <b>Secteurs et pratiques ..... 73</b>
	Valoriser la littératie physique..... 17		Santé.....74
	SECTION 2 <b>Développer la littératie physique pour la vie ..... 21</b>		Loisir.....76
	La littératie physique pendant la petite enfance.....25		Sport .....78
	Développer la littératie physique pendant l'enfance.....33		Éducation .....81
	Développer la littératie physique à l'adolescence .....40		Arts créatifs .....84
	Littératie physique dans les sports de performance et les arts...45		Travail .....85
	La littératie physique à l'âge adulte et à l'âge d'or .....50		Vie quotidienne .....87
	SECTION 3 <b>Des occasions équitables pour tous ..... 54</b>		SECTION 7 <b>Élaboration d'une politique et d'une stratégie en matière de littératie physique ..... 88</b>
	La littératie physique et l'écart entre les sexes.....56		SECTION 8 <b>Conclusion : faire progresser la littératie physique..... 93</b>
	La littératie physique pour les personnes avec une limitation.....57		
	SECTION 4 <b>Développer la littératie physique dans différents environnements ..... 60</b>		SECTION 9 <b>Annexes ..... 94</b>
	La littératie physique en plein air .....61		Annexe A—Un bref historique de la littératie physique.....94
	La littératie physique dans les airs.....63		Annexe B—Définitions .....95
	La littératie physique sur la glace et la neige.....66		Annexe C—Recherche en littératie physique .....98
	La littératie physique dans les environnements aquatiques .....68		Annexe D—Outils d'évaluation de la littératie physique.....99
			SECTION 11 <b>Références ..... 101</b>

# Littératie physique

## Les responsables concernés

### Les animateurs et les éducateurs



Afin que, lorsqu'ils travaillent avec les participants, ils les encouragent à essayer différentes activités et à acquérir de nouvelles compétences.

### Concepteurs de programmes



Afin qu'ils conçoivent des programmes qui comprennent un large éventail d'activités; qui requièrent différents niveaux de compétences; et qui se déroulent dans des environnements variés (au sol, dans l'eau, sur la glace et la neige, et dans les airs).

### Professionnels en loisir



Afin qu'ils intègrent la littératie physique dans leurs activités afin que les participants acquièrent des compétences, s'amuse et développent le goût de maintenir un mode de vie actif.

### Parents et entraîneurs



Afin qu'ils évitent la surspécialisation hâtive dans un seul sport, car la spécialisation hâtive peut causer des blessures dues au surentraînement et à l'épuisement des participants.

### Intervenants du milieu du sport et de l'activité physique

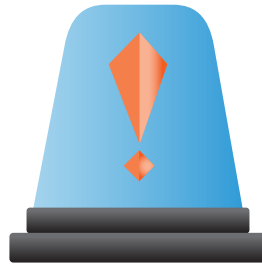


Afin que les milieux du loisir, de l'éducation et de la santé travaillent de concert pour créer un environnement dans lequel chaque Canadien, peu importe son âge, a la possibilité de participer à une activité physique saine.

### Professionnels de la santé



Afin qu'ils tiennent compte des principes de littératie physique tout en s'efforçant d'améliorer la santé de la population, de prévenir et de traiter les maladies et les blessures, de surveiller les situations et les tendances existantes et de promouvoir des comportements sains.



## LITTÉRATIE PHYSIQUE : UN BESOIN

### La crise de l'inactivité physique

Malgré que les effets de l'inactivité physique sur la santé soient bien connus, la recherche montre qu'un nombre insuffisant de Canadiens atteignent les niveaux d'activité physique recommandés par Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h. Alors que 62 % des enfants d'âge préscolaire (de trois à quatre ans) qui répondent aux recommandations en matière d'activité physique, ce sont seulement 38 % des enfants et des jeunes (de 5 à 17 ans), 18 % des adultes (de 18 ans et plus) et 14 % des adultes (de 65 à 79 ans) qui y répondent actuellement (gouvernement du Canada, 2018). L'inactivité nuit au bien-être, contribue à l'augmentation des coûts des soins de santé et à la réduction de la qualité et de l'espérance de vie.

*Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent de pratiquer 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (de préférence par séance d'au moins 10 minutes répartie sur plusieurs jours) et 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue chaque jour pour les enfants et les jeunes (Tremblay, 2016).*



Selon un rapport publié par le Comité permanent de la santé de la Chambre des communes du Canada, le traitement des maladies chroniques liées à l'inactivité physique coûte au système de santé jusqu'à **6,8 MILLIARDS** de dollars par année, ce qui équivaut à 4 % des coûts totaux des soins de santé (gouvernement du Canada, 2019).

**Les recommandations mondiales formulées par l'Organisation mondiale de la Santé (2010) sont les suivantes :**

- Les enfants et jeunes âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
- Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- Les personnes âgées devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

“

*En grande partie en raison du manque de sensibilisation et d'investissement, les progrès mondiaux pour accroître l'activité physique avancent à pas de tortue. Même que les niveaux d'activité régressent à mesure que les pays ou les communautés se développent sur le plan économique, particulièrement en raison de l'évolution des moyens de transport, de l'utilisation accrue de la technologie et de l'urbanisation. Dans certains pays, le taux d'inactivité peut même atteindre 70 %. Les niveaux d'activité physique sont également influencés par des facteurs sociaux et des valeurs culturelles. Dans la plupart des pays et des communautés, les populations marginalisées ont moins de possibilités d'accéder à des programmes et à des environnements d'activité physique sécuritaires, abordables et appropriés (Organisation mondiale de la Santé, 2018).*

”



Il en résulte une inégalité des taux de participation, ce qui signifie que certaines populations et certains groupes sociaux sont plus vulnérables à l'inactivité que d'autres.

Bref, les conséquences de l'inactivité physique sont graves. Tous les problèmes soulignés par l'Organisation mondiale de la Santé existent dans les communautés canadiennes.



## La littératie physique est essentielle

L'augmentation de la sédentarité due à l'érosion du jeu non structuré; une plus grande dépendance à l'égard de la technologie; et les changements apportés dans la nature du travail (de l'activité physique à l'activité mentale) sont certaines des causes qui non seulement réduisent les niveaux d'activité physique chez les enfants, les jeunes et les adultes, mais influencent aussi le développement de la littératie physique.

**La littératie physique, en d'autres termes, consiste à acquérir la compétence, la confiance, les connaissances et la motivation nécessaires pour s'engager dans l'activité physique pour la vie.**

Il y a à peine une génération, le jeu non structuré et le jeu aventureux étaient chose courante, ce qui aidait les enfants à développer leur littératie physique et les préparait à mener

une vie active. Les gens étaient actifs dans le sport et les loisirs, mais dans le cadre de leur profession également. Pensons notamment aux pompiers et aux menuisiers. Cependant, nous sommes maintenant confrontés à une réalité où nous avons mis la technologie à notre service, et avons du même coup supprimé de nombreuses occasions de bouger. Il faut donc favoriser le développement de la littératie physique pour contrer ce problème.

La littératie physique doit être développée activement, car on ne peut présumer qu'elle se développera naturellement pendant la croissance. Bien qu'une partie de la solution consiste à offrir de meilleures possibilités de jeux non structurés et de jeux aventureux, il est important de se rappeler que tous n'ont pas naturellement la motivation, la confiance, la compétence motrice, le savoir et la compréhension pour valoriser une vie active et pour s'y engager pour la vie. Par conséquent, la littératie physique doit être favorisée, soutenue et encouragée. Cela veut dire que nous devons trouver des façons de soutenir le parcours de littératie physique unique de chaque personne, et ce, tout au long de sa vie.

## La littératie physique et la santé

Les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé physique et mentale sont bien attestés dans les documents de recherche. Puisque les personnes qui n'ont pas les aptitudes, la confiance, les compétences et le savoir nécessaires pour être physiquement actifs sont moins susceptibles de bouger, on pense que la littératie physique joue un rôle de passerelle vers l'activité physique. Par conséquent, la littératie physique est elle-même un facteur de bonne santé, car elle exerce une influence positive sur la pratique de l'activité physique. Le professeur Cairney et ses collègues (2019a) ont publié un modèle factuel qui montre les liens entre la littératie physique, l'activité physique et les résultats sur la santé tout au long de la vie (*figure 2*).

Le fait d'être en bonne santé permet aux personnes de poursuivre le développement de leur littératie physique tout

au long de leur vie, ce qui contribue ainsi à favoriser leur participation à l'activité physique et à améliorer leur sentiment de bien-être. On pense que la littératie physique contribue à une bonne santé d'autres façons. La prévention des blessures est ainsi un excellent exemple. Une personne ayant un niveau élevé de littératie physique peut réussir à naviguer aisément dans son environnement malgré les dangers potentiels (p. ex., des surfaces glacées), ce qui réduit du même coup le risque de blessures physiques comme les fractures ou les commotions cérébrales. Comme la littératie physique fait appel aux aspects comportementaux, cognitifs et sociaux, elle contribue également à la durabilité en favorisant une image de soi positive (p. ex., l'estime de soi) et en réduisant l'isolement social et la gêne. De plus, le jeu coopératif et la participation jettent les bases solides d'une bonne santé mentale et renforcent le soutien social.

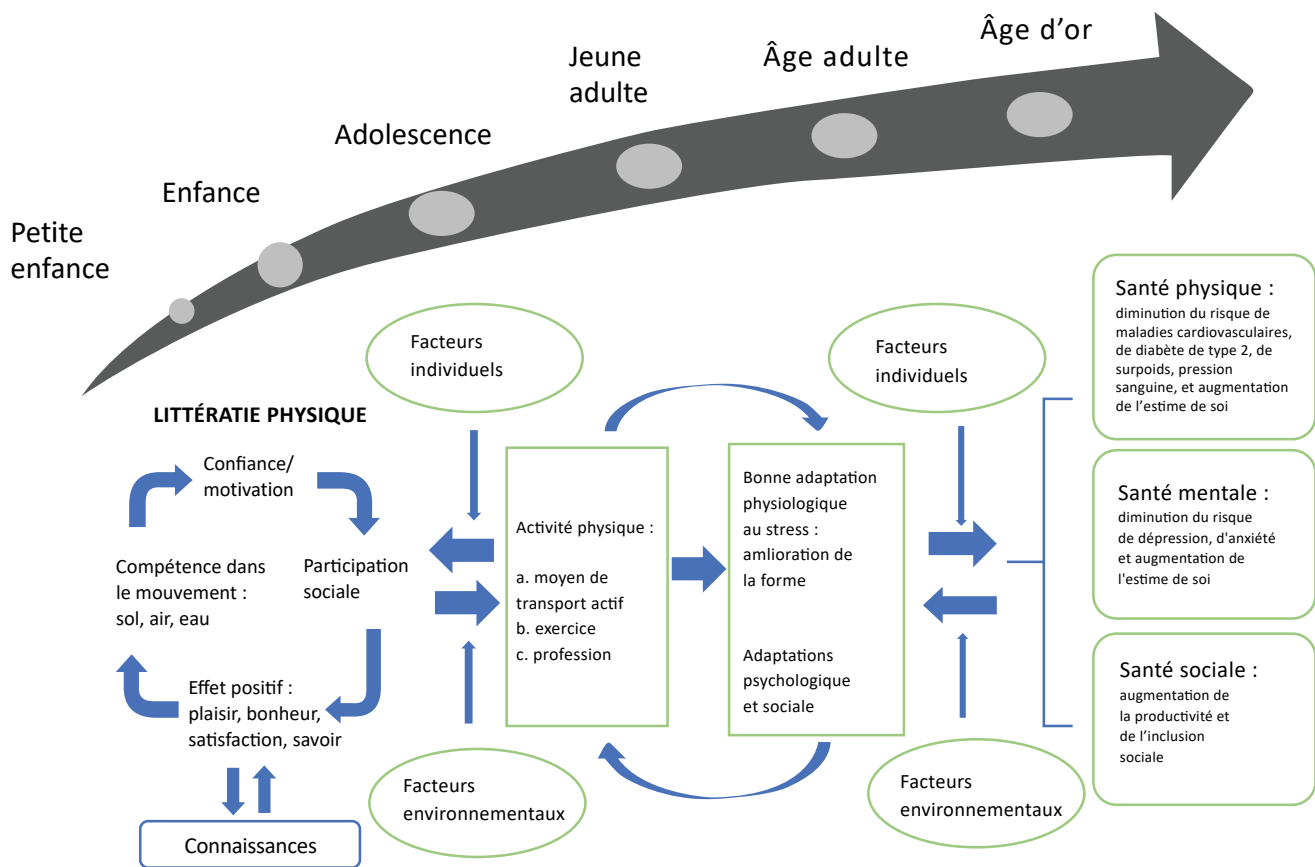


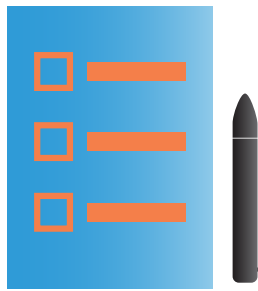
Figure 2 : Modèle conceptuel : Littératie physique, activité physique et santé.

Reproduit avec la permission du Copyright Clearance Center; Springer Nature, Physical Literacy, Physical Activity and health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. Modèle de John Cairney, Dean Dudley, Matthew Kwan et al. Tous droits réservés 2019

### BIENFAITS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

De nombreux organismes nationaux et internationaux, y compris l'American College of Sports Medicine (ACSM) et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), approuvent l'« exercice comme médecine » étant donné la solidité des données probantes qui démontrent que l'exercice améliore la santé et réduit la mortalité (Exercise Medicine, 2018).





## Définir la littératie physique

Alors que l'intérêt à l'égard de la littératie physique augmentait, des définitions légèrement différentes sont apparues. Elles sont axées sur divers aspects du concept en fonction de différents contextes et priorités (voir **l'annexe B**).

La définition de ce qu'est la littératie physique continuera probablement d'évoluer à mesure que la recherche progressera. Toutefois, il est généralement compris et accepté que la littératie physique implique que les personnes acquièrent les compétences, la confiance, le savoir et la motivation nécessaires pour s'engager dans l'activité physique. Ce qui fait l'objet de débats au sein de la recherche, des politiques et de la pratique, c'est précisément la façon dont ces éléments interagissent et s'influencent les uns les autres.

Le défi consiste à établir une définition convenable de la littératie physique dans le contexte canadien, tout en reconnaissant les principaux thèmes et idées qui sont intégrés à différentes définitions dans différents pays et différents secteurs. On espère ainsi faire progresser le mouvement de la littératie physique au pays en tenant compte de ces diverses définitions, de la grande portée du concept et en cherchant à identifier des points de convergence.



## La définition canadienne

En 2015, un certain nombre d'organismes ont collaboré à l'élaboration de la Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique (voir la figure 5A). La Déclaration de consensus a présenté une définition de la littératie physique qui avait été élaborée par l'International Physical Literacy Association en 2014 et qui a ensuite été adoptée officiellement lors de la Conférence internationale de la littératie physique de 2015, puis un peu plus tard en langue française lors du Sommet canadien Le sport c'est pour la vie en 2016. Elle demeure l'une des définitions les plus acceptées à ce jour et c'est la définition adoptée au Canada :

### La littératie physique

c'est...



Figure 3 : Roue de la littératie physique

“

« La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. »

(International Physical Literacy Association, 2014 – Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique, 2016)

”

\*En raison de certains défis particuliers pour traduire la définition en français, une version française n'a été adoptée que plus tard par un certain nombre d'organismes francophones lors du Sommet canadien Le sport c'est pour la vie en janvier 2016.

Cette définition reconnaît plusieurs des composantes les plus reconnues en matière de littératie physique, soit la motivation, la confiance, la compétence motrice, le savoir et la compréhension.

À mesure que la compréhension de la littératie physique évolue, d'autres descriptions et définitions apparaissent. L'annexe B présente un éventail de définitions et de descriptions. La définition suivante, qui provient de Sport Australia, est un bon exemple de l'évolution du terme :

**La littératie physique est l'habileté, le savoir et les comportements qui nous donnent la confiance et la motivation nécessaires pour bouger tout au long de notre vie.**

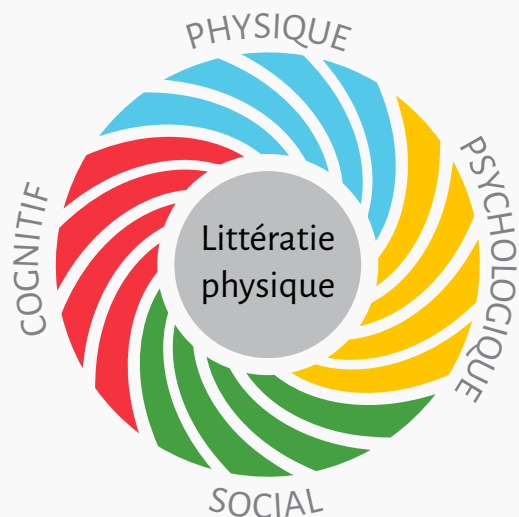
#### TOUJOURS SELON LA DÉFINITION DE SPORT AUSTRALIA :



*Développer la littératie physique peut vous donner la confiance et la capacité d'être actif et de le rester pour la vie.*

#### **C'est parce que la littératie physique procure :**

- les habiletés physiques et la forme physique;
- l'attitude et l'état d'esprit qui motivent à être actif;
- le savoir et la compréhension quant à la façon et les raisons de bouger et les moments pour le faire;
- les habiletés sociales pour être actif avec les autres.



**Figure 4 :** Roue de la littératie physique de Sport Australia

*N'importe qui, à n'importe quel stade de la vie et dans n'importe quelle circonstance, peut améliorer sa littératie physique »*

*(Sport Australia, 2017).*



*L'ensemble de ces différentes définitions nous rappellent qu'en fin de compte, bien que la définition de la littératie physique puisse changer et évoluer, il s'agit d'un concept qui fait appel aux dimensions affectives, physiques, cognitives et comportementales.*

# Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique



Janvier  
2016

Dans les dernières années, divers intervenants ont pris des initiatives visant à promouvoir et à développer la littératie physique. L'enthousiasme que suscite ce concept a aussi mené à l'apparition de diverses définitions, mais également à l'utilisation parfois erronée de l'expression que l'on utilise à tort pour signifier « activité physique », « éducation physique », « habiletés motrices de base » ou encore « développement des habiletés motrices ». Lors d'une vaste consultation, les leaders canadiens dans le domaine ont évoqué le besoin de rédiger une définition commune de la littératie physique pour assurer plus de clarté pour le développement de politiques, de pratiques, et pour la recherche.

## Le but de cette Déclaration est de :

- **promouvoir** la valeur de la littératie physique et préserver l'intégrité du concept;
- **recommander** l'usage d'une définition commune de la littératie physique telle que définie par l'*International Physical Literacy Association*;
- **faciliter** le positionnement au sein même de tous les secteurs représentés de la communauté de la littératie physique et entre ces secteurs;
- **améliorer** la cohérence et la clarté des communications en lien avec la littératie physique;
- **soutenir** le développement cohérent et coordonné d'outils et de ressources sur la littératie physique créés par les divers intervenants du secteur.

## Définition de la littératie physique

*La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.*

Traduit de l'*International Physical Literacy Association*, Mai 2014

## Les composantes de la littératie physique

La définition de la littératie physique comprend quatre composantes interdépendantes essentielles dont l'importance relative varie au cours de la vie :

### **Motivation et confiance** (Affective)

La motivation et la confiance réfèrent à l'enthousiasme, à l'émotion positive et à la confiance en soi suscités à l'idée d'intégrer l'activité physique à son mode de vie.

### **Compétence physique** (Physique)

La compétence physique réfère à la capacité d'une personne à développer des habiletés motrices, et à expérimenter différentes intensités et durées de mouvements. Optimiser ses compétences physiques permet de participer à un large éventail de situations et d'activités physiques.

### **Savoir et compréhension** (Cognitive)

Le savoir et la compréhension sous-entendent la capacité d'identifier et d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement, la compréhension des bénéfices santé du mode de vie actif et la conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique, et ce, dans un éventail de situations et d'environnements physiques.

### **Engagement dans l'activité physique pour la vie** (Comportementale)

L'engagement d'une personne dans des activités physiques pour la vie s'exprime par sa responsabilisation à l'égard du savoir-faire physique en choisissant librement d'être actif de façon régulière. Cela implique la priorisation et le maintien de cet engagement en intégrant à son mode de vie la pratique d'une variété d'activités significatives et de défis personnels.

## Principes fondamentaux

Dans la présente Déclaration, la définition de la littératie physique s'appuie sur cinq principes fondamentaux.

### La littératie physique :

- est un concept inclusif accessible à tous;
- représente un parcours unique pour chaque individu;
- devrait être développé et apprécié au moyen de diverses expériences dans différents environnements et contextes;
- devrait être valorisé et encouragé tout au long de la vie;
- contribue au développement de la personne dans son ensemble.



### Auteurs de cette Déclaration

*La Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique résulte d'une collaboration entre ParticipACTION, la Société le sport c'est pour la vie, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario, Éducation physique et santé Canada, l'Association canadienne des parcs et loisirs et l'Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health. Des représentants de l'International Physical Literacy Association ont également contribué à cet ouvrage à titre de conseillers. Par ailleurs, des représentants de plusieurs organismes ont participé à la réflexion soutenant le choix du terme « littératie physique » lors d'une rencontre dans le cadre du Sommet national du Sport pour la vie, en janvier 2016, à Gatineau.*



Le processus de rédaction de cette Déclaration de consensus a été rendu possible, en partie, grâce au projet Vive l'activité physique RBC et au financement de RBC et de l'Agence de la santé publique du Canada.



## Les composantes fondamentales de la littératie physique

*La définition de la littératie physique, telle qu'adoptée par l'International Physical Literacy Association et le Consensus canadien sur la littératie physique, comprend quatre composantes interdépendantes essentielles :*

**1**

LA MOTIVATION ET LA  
CONFIANCE (AFFECTIVE)

**2**

LA COMPÉTENCE  
PHYSIQUE (PHYSIQUE)

**3**

LE SAVOIR ET LA  
COMPRÉHENSION  
(COGNITIVE)

**4**

L'ENGAGEMENT  
DANS L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE POUR LA VIE  
(COMPORTEMENTALE)



**Figure 6 :** Composantes fondamentales de la littératie physique



## La motivation

Qu'il s'agisse de participer à un sport, d'adopter un programme d'exercice ou simplement de s'amuser avec des amis, la motivation est essentielle. Plusieurs éléments peuvent servir de source de motivation, mais les éléments les plus souvent mentionnés par rapport à la littératie physique sont la compétence et la confiance. La motivation à participer est plus grande lorsqu'une personne est convaincue de posséder la capacité d'exécuter les mouvements requis.

## La confiance

La confiance naît de la pratique et de la maîtrise des compétences. Avoir confiance, c'est croire en ses capacités et avoir l'assurance nécessaire pour essayer de nouvelles choses grâce aux réussites précédentes. La confiance est souvent considérée comme étant le résultat premier de la compétence physique. À mesure que les personnes développent leurs compétences, elles ont généralement davantage confiance en elles pour utiliser ces compétences dans différents contextes de sport et d'activité. Toutefois, la confiance peut aussi

servir de moteur pour participer aux activités mêmes qui permettent de développer ces compétences. Cette confiance peut provenir d'un sentiment d'acceptation sociale et des liens sociaux établis, ou de l'impression d'être soutenu par sa famille, ses amis, ses enseignants et ses entraîneurs. Ce qu'il faut comprendre, c'est que la confiance est en grande partie interdépendante avec les autres composantes essentielles de la littératie physique, y compris la motivation et la compétence (voir figure 3 : La roue de la littératie physique).

## Compétence physique

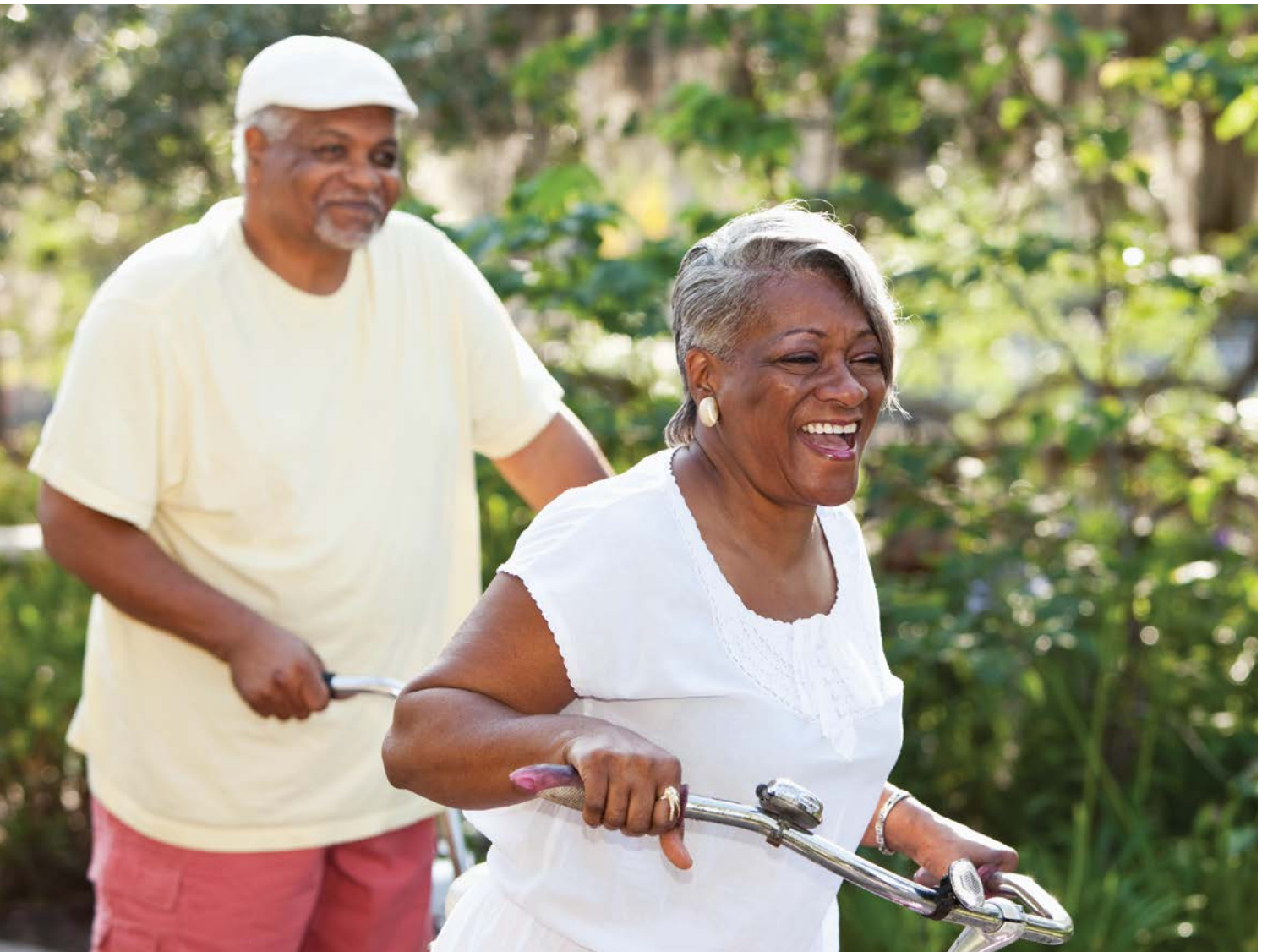
La compétence physique désigne la capacité d'une personne à développer des habiletés motrices, à exécuter des séquences de mouvements et à expérimenter différentes intensités et durées de mouvements. Optimiser ses compétences physiques permet de participer à un large éventail d'activités physiques dans différents contextes.



## Savoir et compréhension

Le savoir et la compréhension sous-entendent la capacité d'identifier et d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement, la compréhension des bénéfices santé du mode de vie actif et la conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique, et ce, dans un éventail de situations et d'environnements physiques.

La littératie fait partie de notre identité. Elle est beaucoup plus que de simples connaissances sur les facteurs qui contribuent ou nuisent à la santé. Il s'agit d'en arriver à se percevoir comme un être humain actif physiquement. Participer à des activités de nature physique ou sportive aide ainsi à mieux se comprendre soi-même.



## Autres éléments importants

### LE PLAISIR (ÉMOTIONS POSITIVES)

Lorsque les éléments de motivation, de confiance, de compétence physique, de savoir et de compréhension sont réunis, ils agissent comme de puissants moteurs à la participation. Lorsque le fait de bouger physiquement est amusant et agréable, les liens entre la compétence, la confiance en soi et les habiletés motrices sont renforcés. Les êtres humains recherchent intrinsèquement le plaisir : nous évitons les activités qui nous déplaisent. Il est donc crucial d'éprouver des sentiments positifs quand l'on pratique une activité physique.

Le plaisir est beaucoup plus qu'un simple sourire accroché au visage. Le plaisir, c'est aussi vouloir se dépasser, et en ce sens, il est unique à chacun. Si une activité ne comporte pas un niveau de défi satisfaisant, elle deviendra vite ennuyante. Si le sentiment de plaisir et l'ampleur du défi sont savamment dosés, l'activité procurera de la satisfaction (sentiment positif), ce qui aura pour effet de stimuler la motivation et de la maintenir pour continuer.

### Méprises courantes

L'une des méprises courantes consiste à croire que la compétence physique, qui implique l'apprentissage des habiletés motrices fondamentales, est suffisante. Les habiletés motrices telles que donner un coup de pied, lancer, frapper, courir et sauter sont nécessaires, mais elles ne constituent qu'une partie du développement de la littératie physique.

Une autre méprise courante consiste à croire que l'activité physique et la forme physique sont des composantes de la littératie physique. Bien que ces aspects jouent un rôle important dans le développement et l'évolution de la littératie physique d'une personne, ils sont davantage considérés comme des résultats plutôt que comme des composantes.

On suppose souvent que le savoir et la compréhension en matière de littératie physique signifient de connaître les lignes directrices quant à l'activité physique, ou d'être au fait des bienfaits de l'activité physique sur la santé. Ce n'est vrai qu'en partie.

### L'ASPECT SOCIAL

Dans le contexte de la littératie physique, l'aspect social peut prendre diverses formes. Des liens sociaux de base se forgent lorsque l'on participe à des activités sportives et physiques. Pour beaucoup de gens, le plaisir et l'amitié sont les sources de motivation les plus importantes pour faire de l'activité physique.

Un autre élément de l'aspect social consiste à se sentir à l'aise, compétent et confiant en participant avec les autres. Les personnes qui se sentent intimidées en présence d'autres



participants se retireront de l'activité physique si elles estiment qu'elles n'ont pas les compétences et les capacités suffisantes.

Enfin, certains facteurs sociaux et culturels influencent le développement de la littératie physique et la quantité d'activités acceptées offertes.

### L'ASPECT CULTUREL

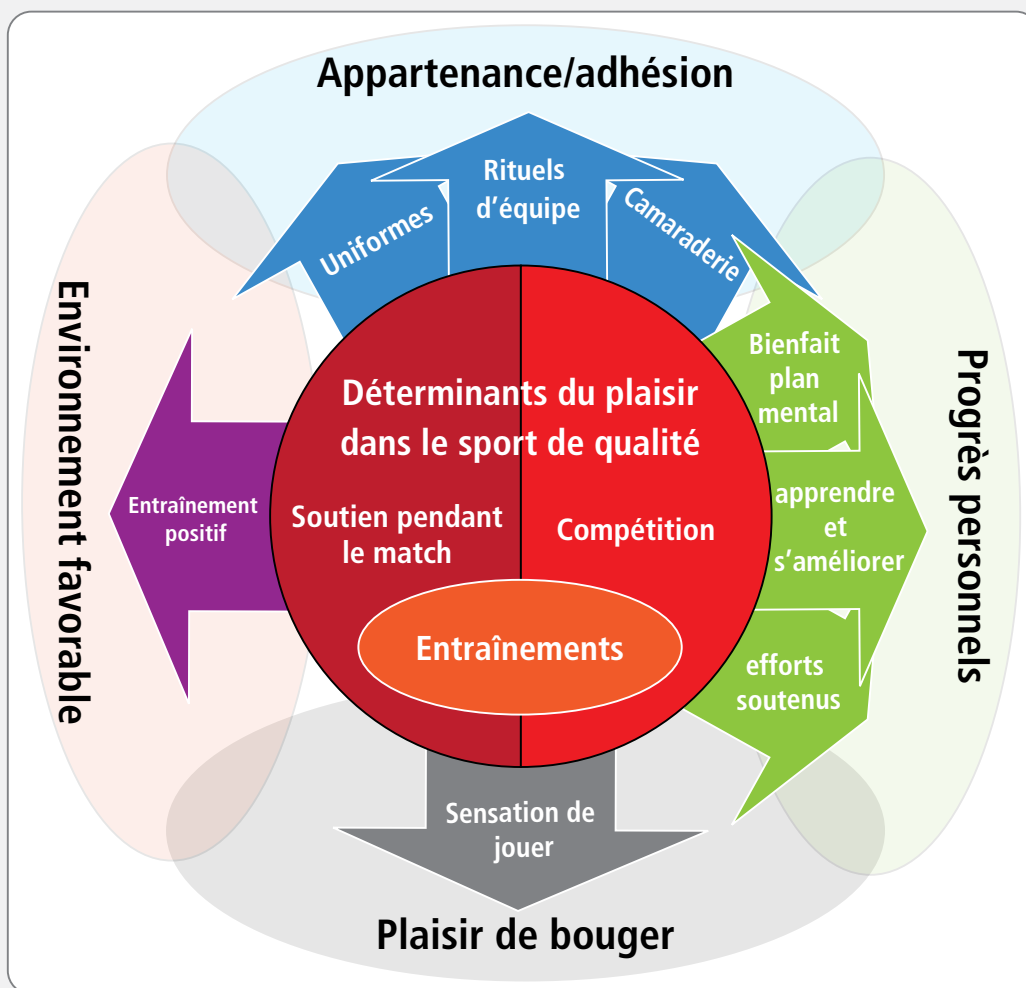
Le développement de la littératie physique est influencé par le contexte culturel d'une personne. La littératie physique, de la même façon qu'elle favorise la création de liens sociaux, peut aussi permettre d'en apprendre davantage sur les pratiques culturelles, de même que sur les coutumes et les enseignements traditionnels. Si une personne n'a pas développé sa littératie physique, elle pourrait ne pas pouvoir prendre part à des activités culturelles importantes, qui, à leur tour, peuvent fournir l'occasion de développer la littératie physique. Différentes habiletés motrices, connaissances et compréhensions, de même que différents environnements joueront des rôles distincts selon l'endroit où se trouve la personne et selon l'activité à laquelle elle prend part. Qu'il s'agisse d'activités traditionnelles dans une communauté autochtone ou de la possibilité pour un nouvel arrivant d'apprendre à pratiquer un sport important sur le plan culturel dans son pays d'accueil, le développement de la littératie physique peut jouer un rôle important de « lien culturel » qu'il vaut la peine de planifier et valoriser.



Dans ce document, vous trouverez des idées novatrices pour susciter la réflexion. Que ces idées aient été publiées ou non, leur objectif est de favoriser l'émergence d'approches novatrices.

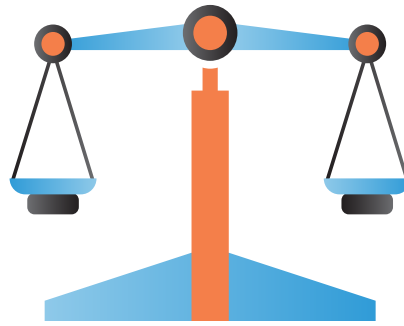
### S'AMUSER

Chaque fois que l'on tient compte de la qualité en matière de littérature physique ou d'expérience sportive, S'AMUSER est toujours considéré comme un élément clé. Cette figure a été élaborée à partir des premiers travaux de la Dre Amanda Visek, et elle illustre les déterminants clés qui permettent de S'AMUSER dans un environnement sportif de qualité.



**Figure 7 :** Déterminants du plaisir dans le sport de qualité

Figure adaptée à partir des travaux : d'Amanda J. Visek, PhD et de Heather M. Manning, M.S Department of Exercise and Nutrition Sciences de la Miken institute School of Public Health de l'Université George Washington



## Valoriser la littératie physique

*Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles nous devrions, sur le plan personnel et organisationnel, valoriser et promouvoir la littératie physique dans notre société. Pour la santé et le bien-être de la population, les gens (des dirigeants gouvernementaux jusqu'aux parents) doivent tenir compte des éléments ci-dessous, lesquels peuvent se concrétiser par le développement de la littératie physique.*

### La participation active

Chaque personne, tout au long de sa vie, fait de l'activité physique et bouge de diverses façons. Il peut s'agir de participer à différents sports, à des activités comme la danse ou les arts du mouvement, à s'adonner aux arts martiaux ou à des jeux actifs non structurés actifs (p. ex., faire du vélo ou de la randonnée avec des amis).

L'activité physique n'est pas le principal résultat en soi; ce qui est important, c'est que les gens y acquièrent les compétences nécessaires pour maintenir une participation active dans leur vie quotidienne et professionnelle.

### La sécurité

La littératie physique favorise la sécurité, car les compétences psychologiques et physiques acquises permettent de réduire le risque de blessures physiques ou psychologiques découlant de la participation active.

La littératie physique englobe les compétences motrices au sol, dans les airs, dans l'eau, sur la neige et la glace. Par exemple, apprendre à marcher (ou à courir) sur des surfaces glissantes comme la glace réduit le risque de chuter et de se blesser.

### Le concept de durabilité

La durabilité consiste en une combinaison de facteurs physiques, mentaux et sociaux qui permet à une personne de persévérer et de relever des défis pour atteindre ses objectifs personnels et sociaux.

**« Les gens de tout âge, mais en particulier les adultes, devraient pratiquer leur endurance, leur aérobie, leur équilibre et leur souplesse pour s'assurer que leur corps reste résistant. » (Grove et coll., 2016, p. 25)**

La littératie physique contribue à la durabilité en facilitant la participation active, qui elle-même engendre des bienfaits physiques et psychologiques. La durabilité permet aux gens de participer plus longtemps à la maison, au travail et dans leur communauté, et cette participation devient plus significative. À titre d'exemple, l'entraînement nécessaire pour accomplir un marathon ou prendre part à une course de cyclisme sur une longue distance exige de la rigueur physique et mentale, de la forme physique et des habiletés. La réalisation de ces épreuves demande de la résistance, donc de la durabilité, pour surmonter les obstacles et les contraintes.

## La santé et le bien-être

Les bienfaits de la participation active sur la santé physique et mentale sont bien documentés dans les travaux de recherche. Une plus grande participation est associée à une réduction du risque de nombreuses maladies chroniques et à l'augmentation de l'espérance de vie. En définitive, puisque la littératie physique est un tremplin vers la participation active, elle est donc également un tremplin vers une meilleure santé et un plus grand bien-être tout au long de la vie. Une partie de cette logique s'explique par l'effet bénéfique qu'à la littératie physique sur la sécurité et sur la durabilité.

La littératie physique améliore la façon dont les gens bougent, ce qui réduit le risque de blessure pendant l'activité physique.

## Réaliser le potentiel de chacun

La littératie physique peut être développée toute la vie, et le parcours de chacun est unique. La littératie physique facilite la participation, ce qui permet aux personnes de réaliser leurs objectifs et leur plein potentiel dans une activité donnée. Elle peut s'avérer être vraiment la clé de l'épanouissement personnel à travers le mouvement.

## Éducation

De nombreux programmes d'études canadiens reconnaissent maintenant la valeur de la littératie physique et soutiennent que les connaissances et les compétences acquises en éducation physique et en santé amélioreront les expériences quotidiennes des élèves, et les aideront à mener une vie saine et active.

## Excellence dans le sport et les arts du mouvement

Pour exceller dans le sport de haute compétition et dans les arts de la scène comme la danse ou le cirque, la plupart des gens doivent développer leur littératie physique de façon exceptionnelle. Les concurrents et les artistes, tant professionnels qu'amateurs, à l'échelle nationale et internationale, doivent démontrer une maîtrise du mouvement grandement supérieure à celle d'une personne moyenne, de même que la motivation, la confiance et le savoir qui vont de pair. Un tel niveau de performance exige un développement optimal de la littératie physique des individus.

Tableau 1 : Littératies

	Littératie	Mathématiques	Musique	Littératie physique	Tous les domaines
Recherche de l'excellence	Rédaction professionnelle, carrière littéraire	Carrière de mathématicien, statisticien, ingénieur ou scientifique	Carrière en musique, étude de la musique, critique de musique	Compétition de haut niveau, carrière dans le sport	Maîtrise de l'activité
Activités quotidiennes	Comprendre les journaux, l'affichage et les directions	Faire la monnaie, remplir sa déclaration d'impôt, calculer au quotidien	Jouer d'un instrument par plaisir personnel	Pratiquer des sports, s'engager dans l'activité physique favorable à la santé	Motivation à en apprendre davantage, à s'améliorer et à valoriser l'activité
Niveau fonctionnel	Agencer des lettres et des mots pour lire et écrire	Faire des calculs simples (additionner, soustraire, multiplier et diviser)	Jouer des chansons simples	Combiner des habiletés motrices fondamentales	Développement de la compétence et de la confiance
Apprentissages de base	Apprentissage des lettres	Apprentissage des chiffres	Apprentissage des notes	Apprentissage des habiletés motrices	Apprentissage

Basé sur Corlett et Mandigo, 2013


**CARACTÉRISTIQUES DES SÉANCES**

**CRITÈRES DE CONCEPTION**

**Figure 8 :** Cinq plus cinq pour la littératie physique

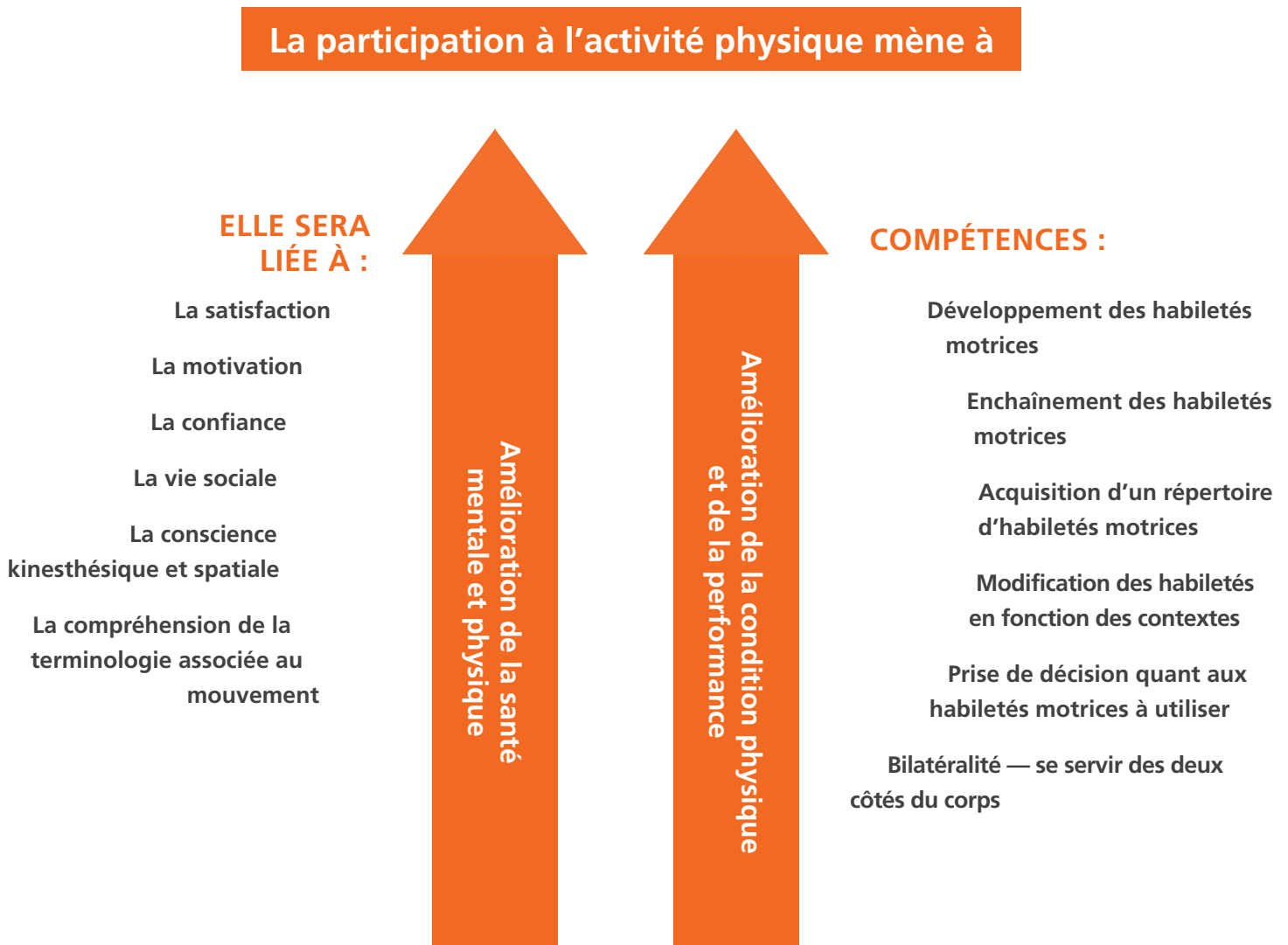
Cinq caractéristiques qui définissent les séances, plus cinq critères de conception des programmes afin de développer la littératie physique

**RÉSULTATS POSITIFS  
DÉCOULANT D'UNE  
EXPÉRIENCE DE QUALITÉ  
EN MATIÈRE DE LITTÉRATIE  
PHYSIQUE**



## Composantes fondamentales et critères de conception des programmes

Des expériences de qualité en matière de littératie physique engendreront un certain nombre de résultats positifs quant à l'expérience, à la compréhension et à l'application du mouvement pour chaque participant et dans divers contextes. Les éléments clés qui serviront à concevoir les programmes reposeront sur des critères qui favoriseront la vie sociale et les compétences (illustrés à la *figure 9*) afin que la participation mène à l'amélioration de la santé physique et mentale, de la forme physique et de la performance.



**Figure 9 :** Composantes fondamentales et critères de conception des programmes



## Développer la littératie physique pour la vie

Offrir une expérience de qualité en matière de littératie physique devrait être un objectif fondamental pour tout le monde, y compris pour les parents/tuteurs, les enseignants, les entraîneurs et les intervenants en loisir, les administrateurs et les décideurs des milieux de la santé, du loisir, du sport, de l'éducation et des arts, et même pour les urbanistes. Différentes personnes et différents groupes et secteurs de la société sont impliqués à différentes étapes, et il est primordial qu'ils travaillent en concertation pour le bien-être des enfants et des adultes qui souhaitent être et demeurer actifs physiquement.

La littératie physique est un ensemble de compétences affectives, physiques, cognitives et comportementales interreliées qui peuvent être développées et qui doivent être maintenues au fil du temps (voir la figure 10). Le développement de la littératie physique présenté sous forme de spirale permet de visualiser comment se fait le développement.

Ce modèle illustre le développement d'une personne qui progresse à partir de l'accès à un environnement de mouvement enrichi et stimulant (no 1) vers une augmentation de la participation et une maîtrise accrue du répertoire de mouvements et de la compétence, pour ensuite éprouver

une plus grande motivation et développer une plus grande efficacité personnelle (disposition à essayer de nouvelles activités) et à améliorer, grâce à une plus grande participation à l'activité, sa santé et sa qualité de vie. Présenter le parcours de cette façon permet d'explorer comment chaque étape influence le cheminement. Par exemple, le modèle démontre comment une maîtrise accrue d'un répertoire de mouvements (no 4) mène à une amélioration de l'adaptabilité à de nouveaux mouvements (no 5), ou comment une augmentation des réussites pour les nouvelles activités (no 8) peut mener à une meilleure fidélisation (no 9) et à une augmentation de l'activité physique et de la participation de la communauté (no 10).

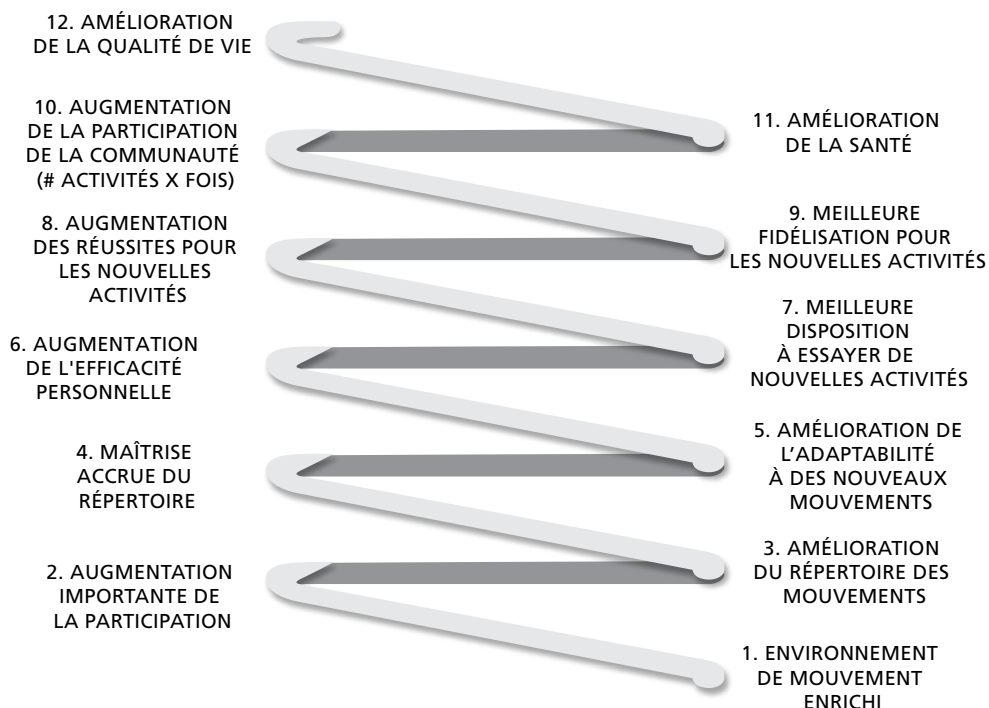


Figure 10 : Spirale du développement de la littératie physique (Jurbala, 2015)

L'objectif est de créer un modèle positif d'engagement qui illustre comment la littératie physique favorise la santé grâce à l'engagement dans l'activité physique. Le fait d'être en santé permet ainsi aux personnes de continuer de développer leur littératie tout au long de leur vie, ce qui contribue, par ricochet, davantage à leur participation et à leur bien-être. On pense que la littératie physique contribue à une bonne santé d'autres façons. Un exemple concerne la réduction des blessures. Une personne qui aura davantage développé sa littératie physique

aura plus de facilité à se déplacer aisément malgré les dangers potentiels dans son environnement (p. ex., des surfaces glacées), ce qui réduira du même coup le risque de blessures. Comme elle fait appel à des domaines/aspects affectifs, physiques, cognitifs et comportementaux, la littératie physique aide aussi à renforcer la résilience en favorisant une image de soi positive (p. ex., estime de soi) et en réduisant l'isolement social et la gêne. Le jeu collectif et la participation jettent les bases d'un développement psychologique et social solide.

## Bienfaits sur la santé mentale

La dépression et l'anxiété comptent parmi les problèmes de santé mentale les plus courants dans la population. Ces maladies touchent un Canadien sur cinq, et coûtent des milliards de dollars en soins de santé et en perte de productivité. On recommande maintenant l'exercice et l'activité physique comme thérapie de première ligne dans le traitement de la dépression légère à modérée (*Ravindran et coll., 2016*). De plus en plus de données probantes démontrent que l'activité physique peut aussi jouer un rôle important dans la prévention de problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété (*Mutrie et Faulkner, 2003*). Considérant que le fardeau des maladies mentales s'alourdit dans la population, l'activité physique aurait avantage à être considérée comme un moyen relativement peu coûteux et efficace de gérer les problèmes de santé mentale au Canada. La littératie physique est essentielle, car elle pave la voie à l'activité physique et, par conséquent, à la santé mentale.

L'activité physique, et par extension la littératie physique, n'est pas seulement importante pour prévenir et traiter les problèmes de santé mentale, elle favorise aussi le sentiment de bien-être. La recherche démontre que les personnes actives ont une meilleure perception d'elles-mêmes (plus grande estime de soi et confiance en soi), qu'elles sont plus résilientes et qu'elles ont une meilleure qualité de vie que les personnes inactives. (*Fortnum et coll., 2018*).

Enfin, les problèmes de santé mentale sont fréquemment associés aux maladies chroniques importantes qui entraînent la mortalité, l'invalidité et la réduction de la qualité de vie au

Canada. Par exemple, la dépression accompagne souvent le cancer, les maladies cardiaques et les maladies inflammatoires chroniques comme l'arthrite. S'attaquer à la maladie mentale est essentiel si l'on souhaite améliorer la qualité de vie de tous (*Ratnasingham et coll., 2013*).

L'activité physique régulière procure des bienfaits sur les plans mental et social. Bien qu'aucun type d'activité spécifique n'ait été identifié comme ayant un impact supérieur aux autres à cet effet, il semble cependant que les activités de groupe montrent un potentiel significatif.

La santé du cerveau va au-delà de la santé mentale. Il en va de l'efficacité et de la fonction de nos capacités cognitives. Ici aussi, l'activité physique et la littératie physique ont un rôle important à jouer. Les connexions entre les cellules du cerveau aident à développer et à maintenir la capacité de réflexion. D'une part, l'activité physique stimule la production de nouvelles cellules cérébrales, mais elle n'augmente pas automatiquement le nombre de connexions. D'autre part, les activités cérébrales créent des connexions entre les cellules cérébrales, mais elles ne stimulent pas la création de cellules cérébrales. Par conséquent, la santé du cerveau, surtout pendant la vieillesse, peut être favorisée grâce à une combinaison d'activité physique et d'apprentissage, et ces activités sont elles-mêmes soutenues par le développement et le maintien continu de la littératie physique.

## Stades de développement de la littératie physique

Chaque personne emprunte son propre parcours en matière de littératie physique, et chacun de ces parcours est rarement linéaire. Les parcours varieront en fonction de la proximité et de l'accès d'une personne à différents environnements et activités. Qu'il s'agisse d'un enfant qui apprend à se tenir debout ou d'un adulte qui essaie de patiner pour la première fois, la clé est de développer la littératie physique grâce à des expériences de qualité.

Ce qui définit une expérience de qualité en matière de littératie physique varie selon les compétences, les contextes et les besoins des participants. Par conséquent, les programmes de littératie physique devraient généralement procurer les éléments suivants :

- des possibilités de bouger dans des environnements non structurés et structurés;
- des occasions pour tous les participants de diriger, d'explorer et d'innover;
- de l'équipement adapté au développement;
- des activités amusantes et stimulantes qui permettent à la fois de vivre des réussites et des échecs;
- des possibilités de choisir entre une variété d'activités et d'environnements;
- de hauts taux de participation.

La littératie physique est un engagement pour toute la vie. Elle commence à se développer dès l'enfance et évolue graduellement pour proposer un éventail de compétences, de capacités et de compréhensions à l'adolescence et à l'âge adulte. La littératie physique répond à différents objectifs et besoins selon le stade du développement. Pour certains, la littératie physique constituera le fondement qui les mènera à la réussite sportive; pour d'autres, elle leur fournira les moyens de poursuivre leur carrière. Mais elle donne à tous les moyens de mener une vie saine et active à chaque étape de la vie et offre la possibilité de vieillir en bonne santé.

Aux différentes étapes de la vie, différents endroits et différentes approches peuvent être appropriés pour développer la littératie physique chez différentes populations et personnes. L'objectif devrait être d'offrir des activités adaptées au développement afin d'optimiser la littératie physique de chaque personne à chaque stade de leur vie, de la naissance à la mort. Toutefois, certains stades de développement sont plus opportuns que d'autres pour développer la littératie physique.



## Développement à long terme par le sport et l'activité physique

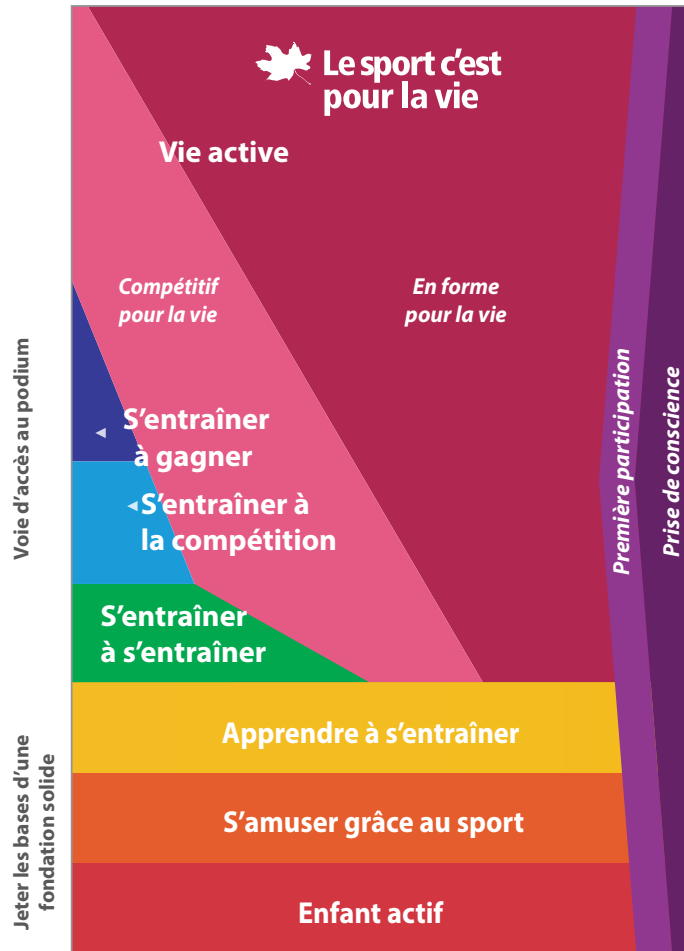


Figure 11 : Modèle de *Le sport c'est pour la vie*

Lorsque le tout est examiné avec la lorgnette du Modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique (voir la figure 11), les trois premiers stades sont les plus importants dans l'acquisition de la littératie physique (Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner) ainsi que le dernier stade, Vie active.

Entre les trois premiers stades et celui de Vie active se trouvent les stades dans lesquels s'engagent les personnes qui choisissent un parcours de haute performance dans le sport ou

Le Modèle de développement à long terme est un parcours en plusieurs stades qui guide l'expérience d'une personne dans le sport et l'activité physique, de la petite enfance à l'âge adulte. Les stades du Modèle de développement à long terme constituent la base des programmes adaptés au développement qui augmentent la participation et optimisent la performance. Les trois premiers stades constituent la base de la littératie physique; cependant, la littératie physique se développe toute la vie. Après avoir démontré comment acquérir des bases solides en matière de littératie physique, le modèle décrit la progression potentielle vers l'excellence sportive et il se termine par l'amorce du stade Vie active. Le Modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique de *Le sport c'est pour la vie* comporte sept stades. De plus, il présente deux stades préliminaires (*Première participation* et *Prise de conscience*); et le stade Actif pour la vie est subdivisé en deux champs (*Compétitif pour la vie* et *En forme pour la vie*).

Littératie physique pour la vie

Développer la littératie physique

l'activité de leur choix. Ces personnes améliorent leur littératie physique de façon extraordinaire. Toutefois, les personnes qui s'engagent dans cette voie sont peu nombreuses et elles doivent poursuivre un entraînement très spécialisé adapté à leur domaine respectif. De façon pratique, en ce qui concerne la santé au pays, nous nous soucions davantage de l'importance de développer la littératie physique chez la population en général.



## La littératie physique pendant la petite enfance

*Stade de développement à long terme : Enfant actif*

La période qui va de la naissance jusqu'à l'âge de six ans est une période cruciale du développement de l'enfant, et c'est à cette période que la littératie physique commence à se développer. Dans le Modèle de développement à long terme, cette période correspond au stade Enfant actif. Le stade Enfant actif peut être divisé en trois sous-stades : les poupons (de la naissance à 18 mois), les tout-petits (de 18 mois à 3 ans) et les enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ou 6 ans).

Au début du stade Enfant actif, les poupons développent des mouvements fondamentaux comme s'asseoir, se tenir debout, se tenir en équilibre et à marcher. À la fin de ce stade, qui concerne les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, les enfants commencent à développer des enchaînements de mouvements plus sophistiqués comme la course, le saut et le lancer. Pendant ce stade, le système nerveux et les fonctions cérébrales des enfants sont en constant développement. Les activités physiques simples et les jeux peuvent grandement favoriser ces processus de développement.



## Développement du cerveau : Les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives sont les habiletés cognitives qui nous aident à organiser l'information et à maîtriser notre comportement. C'est grâce au développement de ces fonctions que les enfants arrivent à traiter l'information qui parvient au cerveau, à concentrer leur attention, à ignorer les sources de distraction et à passer rapidement d'une tâche à une autre. Acquérir ces capacités est une condition essentielle à la réussite en matière d'activité physique, à la réussite scolaire et à la réussite plus tard dans la vie. Les fonctions exécutives se développent entre 18 mois et 6 ans. Un environnement stable, de même que des soins adéquats favoriseront leur développement de façon optimale.

Pour que les fonctions exécutives se développent bien, il est recommandé de favoriser les jeux actifs simples et non structurés. Les jeux actifs simples et non structurés (activités proposées par l'adulte et choisies par l'enfant) sont d'excellentes façons pour les enfants de développer leurs fonctions exécutives et, au final, le contrôle de soi et l'autorégulation.

### Jeu structuré

Le jeu est organisé et proposé par un adulte qui décide quand et comment l'enfant va jouer et avec quel équipement ou jouet il le fera. L'enfant suit l'exemple de l'adulte et, si plus d'un enfant joue, l'adulte règle les conflits. L'enfant prend peu de décisions, voire aucune, et peut en venir à attendre qu'on lui dise quoi faire. Cela n'est pas recommandé pour le développement des fonctions exécutives.

### Jeu libre non structuré

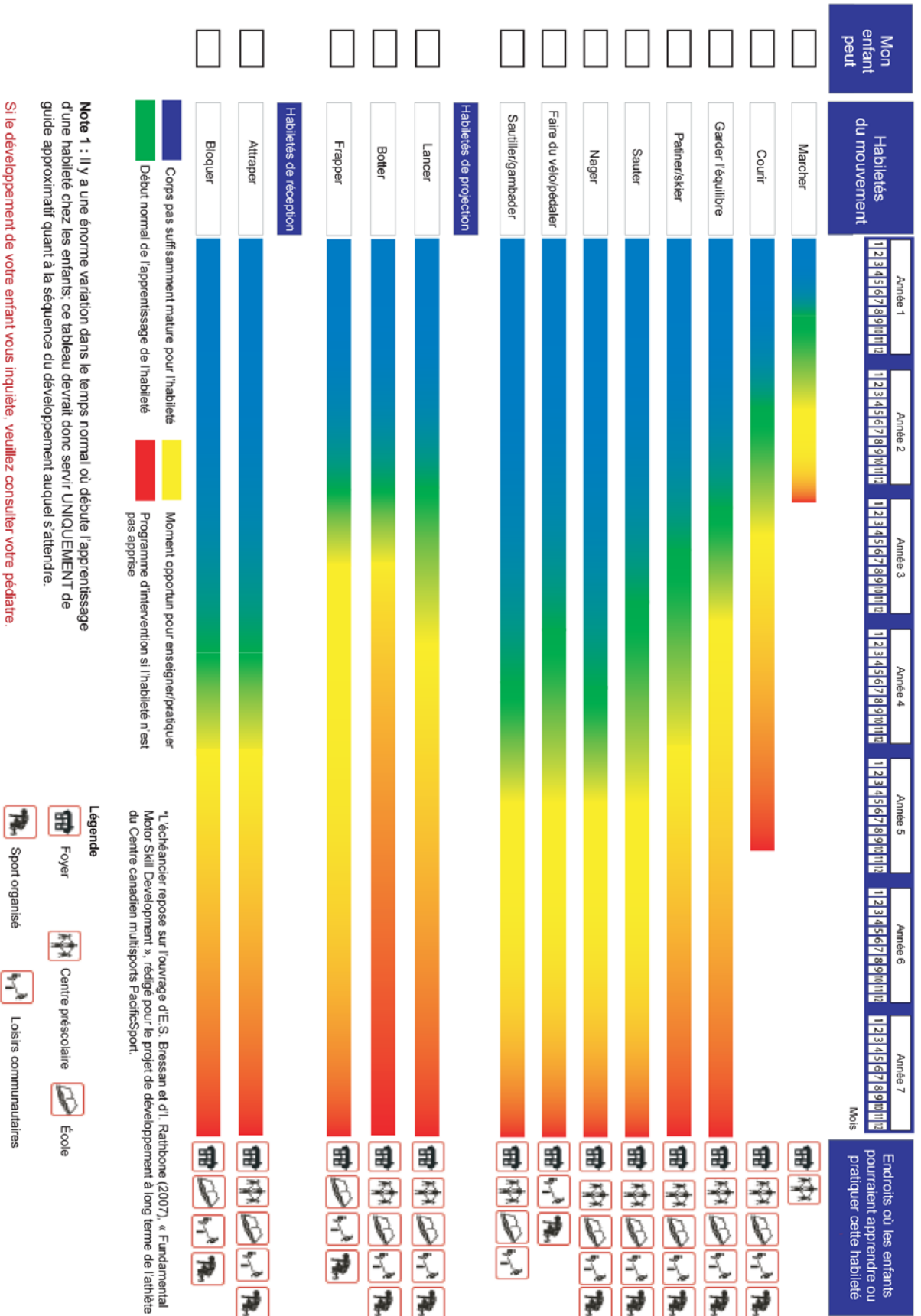
C'est l'enfant qui décide quand et où il jouera et avec quels équipement ou jouet il le fera. Le rôle du responsable adulte est d'assurer la sécurité de l'enfant et de fournir un environnement stimulant. Si plus d'un enfant joue, l'adulte ne règle les conflits que s'il est évident que les enfants ne peuvent le faire eux-mêmes. L'enfant prend la plupart des décisions. Ce type de jeu est recommandé pour favoriser le développement des fonctions exécutives.

## Mouvement et cerveau

On ne peut montrer à un jeune enfant à marcher s'il n'est pas assez fort pour contrôler ses muscles et si son cerveau, ses muscles et son système nerveux ne sont pas suffisamment développés. La même logique s'applique pour l'apprentissage de tous les mouvements fondamentaux. C'est pourquoi on ne devrait jamais forcer le développement d'un enfant. Mieux vaut plutôt se concentrer sur la sécurité de l'enfant et lui offrir un environnement stimulant où il peut jouer.

**Au cours de ses premières années de vie, de la naissance à 6 ans, un enfant a besoin de développer :**

- les mouvements fondamentaux (p. ex., s'asseoir, se tenir debout, se tenir en équilibre, marcher);
- une attitude positive à l'égard de l'activité physique;
- le contrôle de soi et l'autorégulation.



Tous les enfants devraient être exposés à un large éventail de fondements du mouvement et de déterminants de la condition motrice, dans une foule de contextes, y compris sur la terre, sur la neige et la glace, dans l'eau et dans les airs. Comme l'agilité, l'équilibre et la coordination sont des déterminants moteurs cruciaux, il faudrait donner aux enfants la chance d'apprendre à courir, à sauter et à lancer, à faire de la gymnastique et de la natation, à pratiquer des activités sur la glace et sur la neige. Les collectivités devraient envisager d'établir des programmes polyvalents qui permettent aux enfants d'explorer la gamme complète des habiletés.

Figure 12: Habiletés motrices fondamentales (Higgs, Balyi et Way, 2007)



### **LE JEU AIDE AU DÉVELOPPEMENT DE LA MÉMOIRE DE TRAVAIL**

Les jeux sont excellents pour développer la mémoire. Par exemple, lorsqu'ils jouent à la cachette, les enfants doivent se rappeler où ils ont déjà cherché et où ils n'ont pas encore regardé. Les jeux où chaque enfant d'un groupe ajoute une action à une séquence de mouvements aident aussi à développer la mémoire de travail (ou à court terme), car les enfants doivent se rappeler toute la séquence d'actions, et les nouvelles actions ajoutées, et ensuite la répéter.

### **LE JEU AIDE À LA FLEXIBILITÉ COGNITIVE**

Un jeu qui demande à l'enfant de porter attention à deux choses différentes aide à développer la flexibilité mentale (aussi appelée flexibilité cognitive). Il peut s'agir par exemple d'un jeu où les enfants doivent suivre un meneur, et au cours duquel le rôle de meneur change rapidement. De même, un jeu où le joueur doit à la fois porter son attention sur un ballon et sur ses adversaires est également très bon.

### **LE JEU AIDE À L'AUTORÉGULATION (CONTRÔLE DE SOI)**

Les meilleurs jeux pour développer l'autorégulation sont ceux où l'on applique une pénalité pour avoir bougé trop tôt. Dans le jeu « Peux-tu », le meneur demande « Peux-tu » et fait une action qui doit être imitée par les autres enfants. Ce genre de jeu exige que l'enfant écoute attentivement, qu'il se concentre et qu'il contrôle son excitation.





## LES BESOINS CHANGENT, LES HABILITÉS ÉVOLUENT

À mesure que les enfants grandissent et se développent au stade Enfant actif, leurs capacités physiques et cognitives évoluent. Les jeux et les activités visant à développer les fonctions exécutives et la littératie physique doivent donc eux aussi évoluer.

Entre 18 mois et 3 ans environ, le langage des enfants se développe rapidement, ils le maîtrisent davantage et leur vocabulaire s'enrichit. Cette plus grande maîtrise du langage a des répercussions sur les fonctions exécutives et sur l'autorégulation, car les enfants sont capables de verbaliser leurs pensées et leurs actions, d'y penser et de planifier. Le langage permet également de suivre des instructions plus complexes et précises.

C'est une excellente période pour présenter des activités qui demandent de la « réflexion à haute voix » où les enfants sont encouragés à parler de la façon dont ils vont exécuter une tâche ou de la façon dont ils pensent résoudre un problème.

La mémoire de travail peut être développée au moyen de jeux d'imitation simples comme les jeux qui demandent de « suivre un meneur ». Le fait de passer d'un rôle de meneur à celui de suiveur, et vice versa, développe la flexibilité cognitive.

Les jeux et les activités qui demandent une autorégulation comme « Statue » ou « Jean dit » sont excellents, de même que tout autre jeu qui oblige les enfants à s'arrêter et à repartir, à accélérer ou à ralentir et à changer de direction.

C'est aussi une excellente période pour faire jouer les enfants à des jeux de classification et d'appariement (p. ex., courir pour trouver quelqu'un d'autre avec la même couleur de chandail), car ces jeux aident à renforcer le contrôle exécutif et la souplesse cognitive.

Il est également possible de développer les capacités de réflexion simple à cet âge, et il est bon de demander aux enfants ce qu'ils viennent de faire. On peut par exemple leur demander ce qu'ils ont essayé de frapper en lançant le ballon. Pour répondre, l'enfant doit se faire une idée et la garder en tête à l'aide de sa mémoire de travail, et ce, pendant qu'il réfléchit à la façon dont il répondra. Ce processus favorise la flexibilité cognitive et la renforce.

Cet âge est le moment de développer le jeu imaginaire. L'objectif principal est que l'enfant développe une thématique simple de jeu et s'y tienne. Par exemple, il peut faire semblant d'acheter de la nourriture au magasin, et de l'apporter à la maison pour la mettre sur la table, ou de la cuisiner dans la cuisine. L'idée principale est de les encourager à faire des liens entre différents éléments du jeu pour qu'ils arrivent à créer quelque chose de nouveau.

Entre trois ans et six ans, les fonctions exécutives se développent rapidement chez la plupart des enfants. Pendant cette période, les adultes devraient favoriser les occasions de jeu en installant du matériel ou en proposant des activités, tout en permettant aux enfants de jouer librement sans trop intervenir. L'objectif est de faire en sorte que les enfants, aidés par des encouragements et des conseils, surmontent les difficultés et assument complètement leur réussite.

Les deux dernières années du stade Enfant actif coïncident souvent avec l'âge où l'enfant vivra sa première expérience de sport et d'activité physique organisés comme la gymnastique, la natation, un sport d'équipe de course (sur roues ou en patins) et, si possible, participera à une activité qui inclut de la musique.

Dans ces tout premiers contextes de sport et d'activité physique, l'objectif est d'aider les enfants à prendre conscience de ce qu'ils font. Cela signifie les aider à verbaliser ce qu'ils essaient de faire, à réfléchir en termes simples à leurs objectifs et à réfléchir à la façon de mieux faire les choses.

À cet âge, la participation consciente à des activités amusantes et stimulantes permettra d'améliorer les habiletés de l'enfant et de renforcer ses fonctions exécutives, ce qui lui sera immensément bénéfique à mesure qu'il progressera dans le sport et l'activité physique. Évitez les exercices inutiles et répétitifs, car ils ennuient l'enfant.



## IMPORTANT À SAVOIR

À ce stade du développement, les objectifs clés sont :

- développer les mouvements fondamentaux comme s’asseoir, se tenir en équilibre, ramper, se tenir debout et marcher;
- ne pas avoir de périodes d’inactivité de plus de 60 minutes à la fois, sauf pendant le sommeil;
- quelques activités physiques proposées par l’adulte;
- permettre l’exploration du jeu aventureux et des limites dans des environnements sécuritaires;
- favoriser un environnement de mouvements actifs combiné à des programmes de natation et de gymnastique bien structurés et à des activités sur la glace et la neige;
- Pratiquer tous les jours des activités physiques axées sur le plaisir.

## QUE FAIRE?

Au cours de ce premier stade du développement de la littératie physique, les enfants doivent développer de nombreux mouvements fondamentaux.

### Mouvements fondamentaux

Les habiletés motrices fondamentales à développer pendant ce stade comprennent :

- s’asseoir, ramper, se tenir debout, marcher;
- atteindre et saisir des objets;
- frapper, envoyer, lancer de base, coup de pied de base;
- courir, sauter, sauter à un pied;
- se contorsionner, rouler, tourner;
- attraper un gros ballon.

### Les fonctions exécutives

- La mémoire de travail
- La flexibilité cognitive
- L’autorégulation

### Développer l’habitude régulière d’être actif

Prévoir des moments précis pendant la journée pour que l’enfant soit physiquement actif avec et sans ses parents/ gardiens, et faire en sorte de rendre cette période amusante pour que l’enfant développe l’envie d’être actif.

### Habilité de suivre des objets

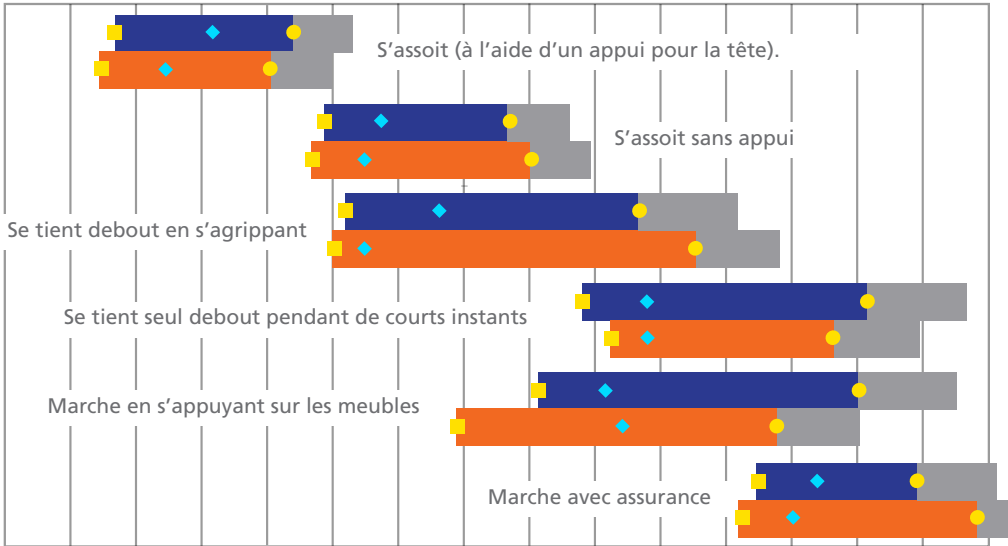
Être capable de suivre des objets en mouvement avec les yeux est une habileté importante à développer. Il est également important que les enfants apprennent à suivre des objets qui passent derrière un autre objet, puis réapparaissent pour qu’ils apprennent à anticiper la trajectoire des objets en mouvement.

## OÙ?

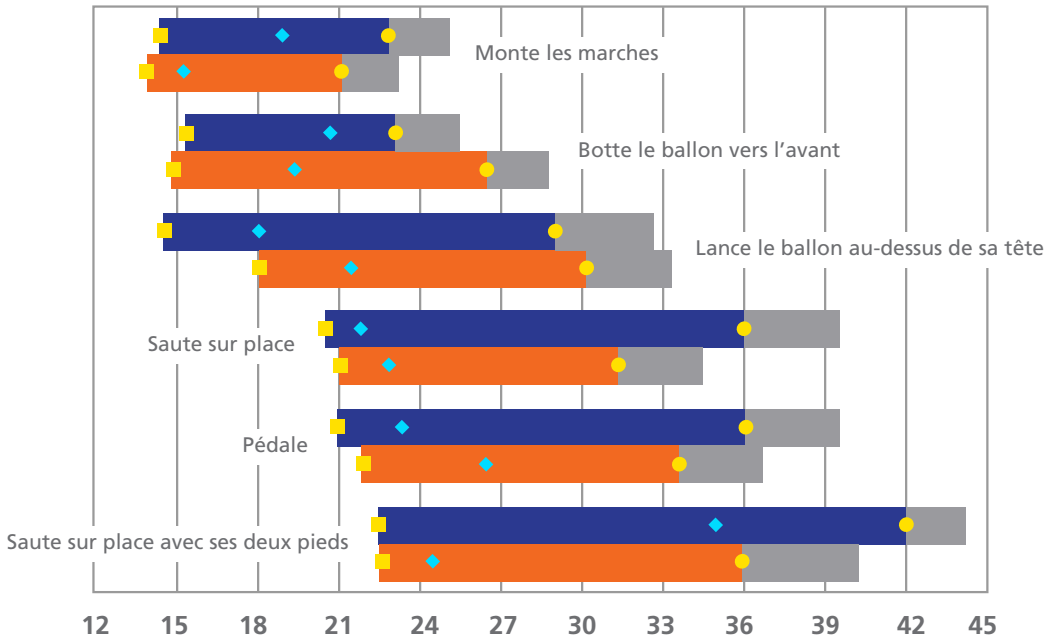
Il est important que les enfants de cet âge participent à des activités à l’intérieur et à l’extérieur. Participer à des activités dans la nature, dans les parcs communautaires et sur les terrains de jeu est bénéfique pour les enfants. Marcher, courir ou rouler sur des surfaces inégales les aide à améliorer leur coordination et leur équilibre. Il est également important que les enfants expérimentent le jeu dans l’eau. Jouer dans une

piscine ou dans un bassin peu profond (sous surveillance) aidera grandement les enfants à apprendre à nager plus tard. Pour les enfants qui vivent dans des endroits où il y a de la neige et de la glace pendant l’hiver, il est important qu’ils apprennent à jouer dans la neige et sur la glace (de façon sécuritaire) pendant leur enfance, car cela les prépare à participer à des activités hivernales (p. ex. ski, patinage, raquette).

- 25 % des enfants ont acquis l'habileté à cet âge
- ◆ La plupart des enfants ont acquis l'habileté à cet âge
- 90 % des enfants ont acquis l'habileté à cet âge
- Filles
- Garçons
- Si votre enfant n'a pas acquis PLUSIEURS des habiletés à l'âge où 90 % des enfants y arrivent, consultez votre médecin de famille



(a) Valeurs de référence des habiletés de mouvement de la naissance à 15 mois  
Âge en mois



(b) Valeurs de référence des habiletés — De 1 à 4 ans  
Âge en mois

Figure 13 : Valeurs de référence des habiletés de mouvement



## QUI?

**Parents et éducateurs :** Veiller à ce que les enfants de 1 à 4 ans soient physiquement actifs pendant au moins 180 minutes par jour (trois heures).

**Services à la petite enfance et enseignants :** Intégrer des intervalles de jeu actif chaque jour. Un enfant ne devrait pas rester inactif plus de 60 minutes, sauf lorsqu'il dort.

**Sports et loisirs :** Concevoir et offrir des programmes entièrement inclusifs, encourager le développement d'un vaste répertoire d'habiletés et favoriser le jeu dans différents types d'environnements.

## COMMENT?

Créer un environnement sécuritaire que les enfants peuvent explorer.

Fournir des jouets colorés, mais pas tous en même temps, qui peuvent être utilisés de différentes façons. Y ajouter des bâtons et des balles dès que l'enfant est assez âgé pour les tenir.

Prévoir du temps chaque jour pour le jeu actif. Pour les pouspons, on peut commencer par le mettre en position ventrale pendant 30 minutes.

Être un modèle pour votre enfant en étant actif avec lui. Faire des promenades, peu importe la température, et encourager les enfants à interagir avec la nature.

Lancer des défis aux enfants pour les inciter à essayer de nouvelles choses. L'on peut par exemple leur demander s'ils sont capables de sauter par-dessus une flaque d'eau, ou encore les inviter à marcher le long d'une ligne.

Pour développer l'**autorégulation**, jouer à des jeux d'anticipation dans lesquels l'enfant doit arrêter son action jusqu'à ce qu'un signal soit donné (p. ex., Jean dit; Lumière rouge/lumière verte).

Pour développer la **mémoire de travail**, jouer à des jeux où l'enfant doit se souvenir d'une séquence d'actions (p. ex., Tête-cou-épaules, Suivez-le-guide) et où la séquence d'actions devient de plus en plus longue.

Pour développer la **souplesse cognitive**, jouer à des jeux qui exigent des changements rapides (p. ex., le jeu de statue), où les enfants doivent passer de « penser à bouger » à « penser à rester immobile ».





## La littératie physique pendant l'enfance

*Stades du Modèle de développement à long terme : c'est le stade S'amuser grâce au sport et le début du stade Apprendre à s'entraîner*

À mesure que les enfants grandissent et se développent pendant les années d'école au niveau primaire, les jeux de leur petite enfance proposés par l'adulte et amorcés par l'enfant font graduellement place à des jeux plus complexes, tant sur le plan du mouvement que sur le plan cognitif. Lorsque les enfants atteignent l'adolescence, cette complexité culmine, car les jeux simples sont remplacés par des activités sportives et récréatives plus spécialisées. Au cours de son développement, l'adolescent apprendra le jeu collectif,

le respect des consignes imposées, la maîtrise d'habiletés motrices complexes, la résolution de conflits et la façon de jouer efficacement en équipe. Tous ces apprentissages ont un impact positif sur les fonctions cérébrales et sur le développement de l'autorégulation et du contrôle de soi. Dans le Modèle de développement à long terme, les années d'école primaire correspondent aux stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, soit entre 6 et 12 ans environ.



## Objectifs : développer les habiletés motrices et les sentiments positifs

Au cours des premières années du niveau primaire, les enfants doivent développer :

- Un large éventail d'habiletés motrices fondamentales dans différents environnements (au sol, dans l'eau/sur l'eau, dans les airs, sur la glace et dans la neige), particulièrement les habiletés qui ont une grande valeur culturelle, et qui leur permettent de s'identifier à leurs pairs, y compris le mouvement avec de la musique.
- Les bases de la forme physique, dont l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.
- Une attitude positive à l'égard de l'activité physique.

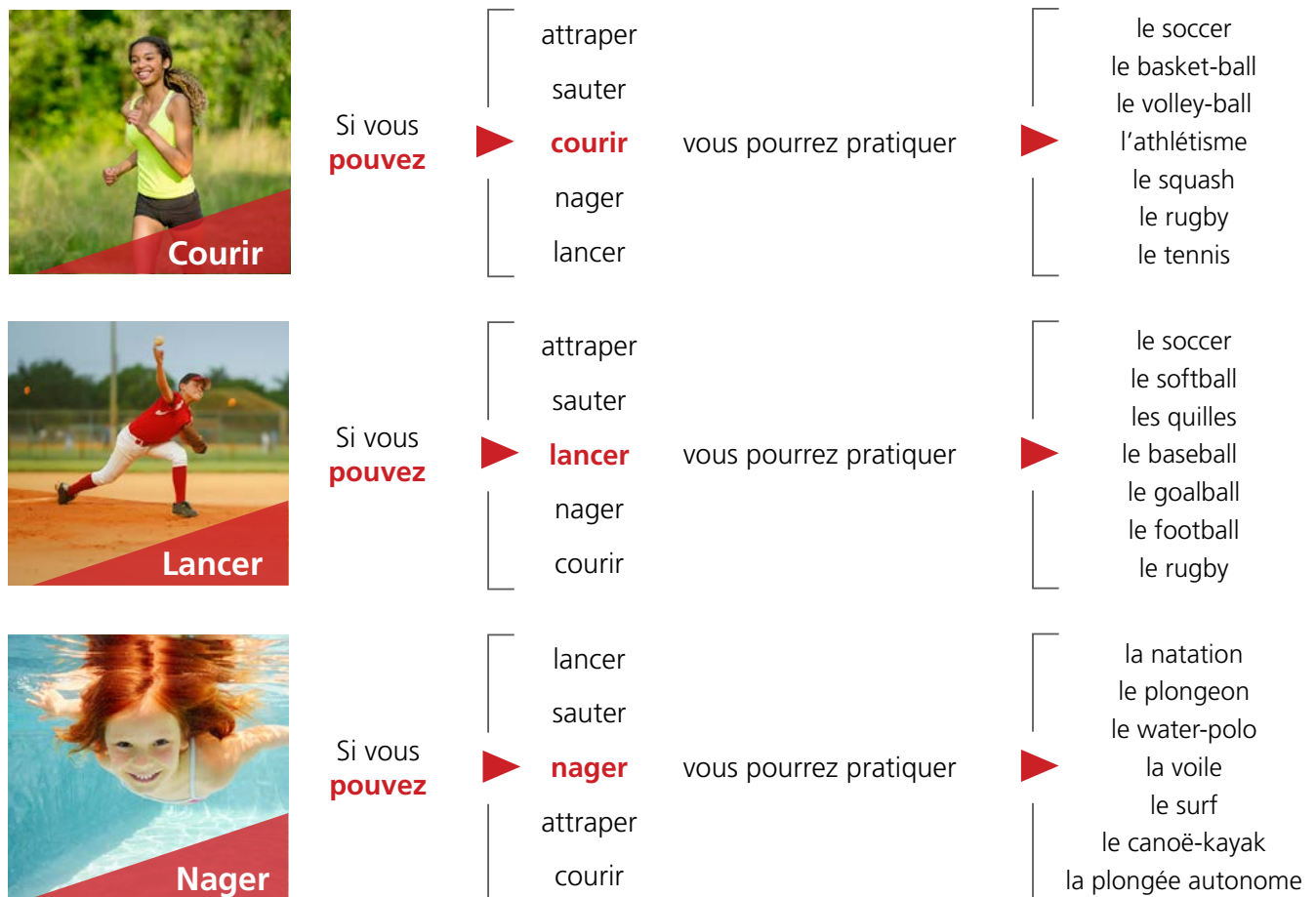


Figure 14 : Si vous pouvez, vous pourrez...

Les jeux structurés et non structurés demeurent importants pour franchir ces étapes de développement, mais les occasions de jeu structuré deviennent de plus en plus importantes vers la fin de ce stade. Si les enfants ont l'occasion de participer à des programmes bien structurés qui comportent un enseignement adéquat, leurs habiletés progresseront plus rapidement.

Au cours des dernières années du niveau primaire, les enfants doivent aussi tirer parti de la capacité croissante de leur corps à apprendre et à perfectionner les habiletés physiques. C'est à cette période que de nombreux enfants commencent à pratiquer des sports et des activités physiques organisées, et ils peuvent s'engager dans des activités d'apprentissage ou de jeu formels. Le fait de participer à des sports organisés peut s'avérer bénéfique à de nombreux enfants. Toutefois, il est également important de les encourager à participer à des jeux libres non structurés.

Ces jeux comprennent les versions informelles de tous les sports qu'ils apprennent, ainsi qu'une gamme d'autres activités non sportives pratiquées à l'intérieur et à l'extérieur.

**Les enfants à ce stade ont besoin :**

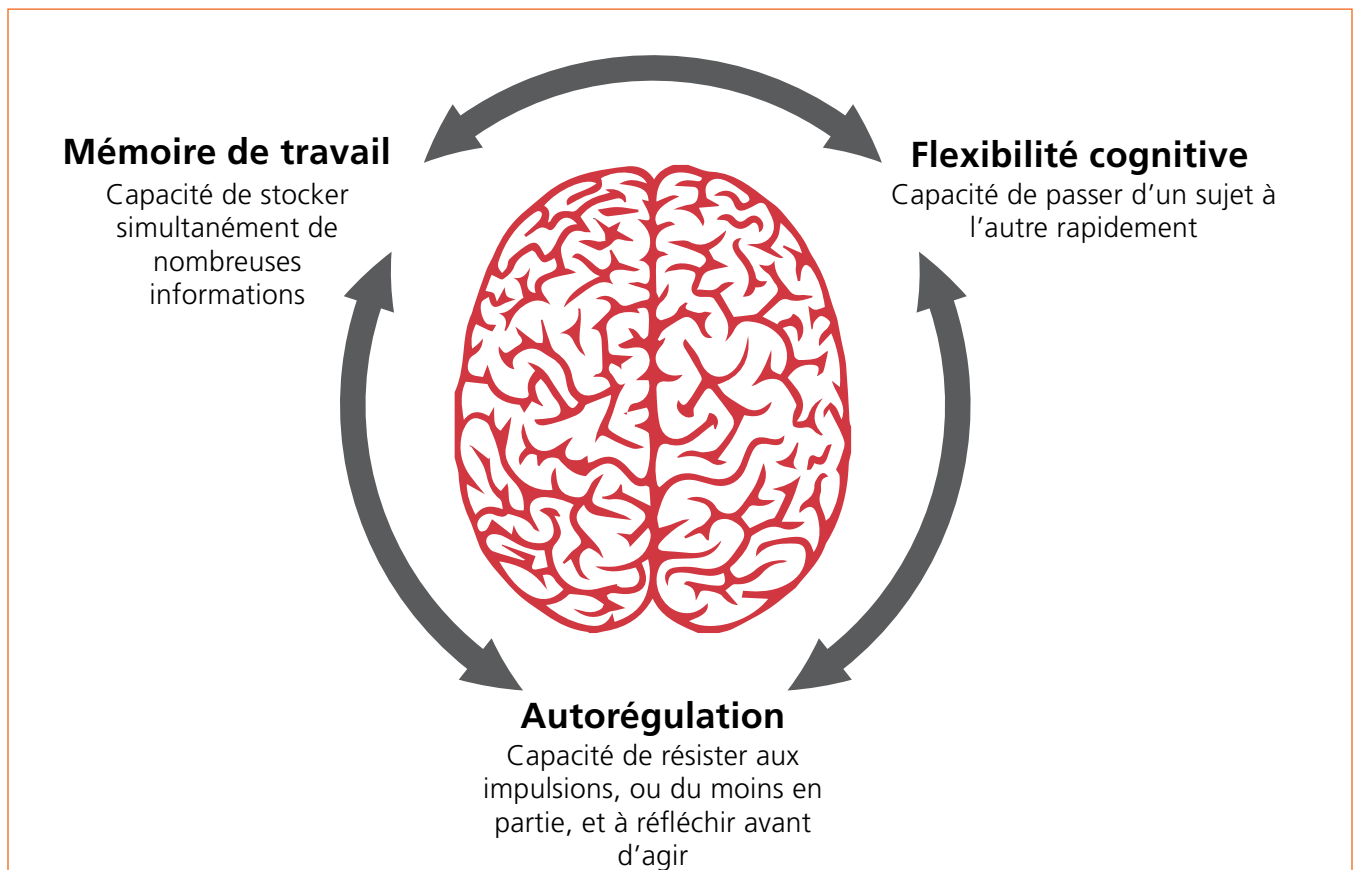
- d'apprendre des habiletés fondamentales grâce à une variété de sports et d'activités physiques;
- de développer leur force au moyen d'exercices qui utilisent leur poids corporel, et d'acquérir de l'endurance par des jeux et des mouvements amusants;
- de continuer à développer leur flexibilité grâce à une variété d'activités;
- d'avoir la possibilité de jouer à divers sports et de vivre diverses expériences.



## Développement du cerveau et mouvement

Le développement du cerveau se poursuit tout au long des années d'école primaire, et le mouvement continue d'y contribuer de façon importante. Par exemple, l'une des fonctions exécutives qui continuent d'évoluer au cours des premières années du primaire est la capacité de planifier et de réfléchir. Les exigences physiques qui obligent les enfants à planifier, et à se souvenir de ce qu'ils ont planifié, favorisent

le développement de cette capacité. Par exemple, on peut fournir aux enfants une quantité limitée d'équipement (p. ex., un banc et des tapis), puis leur demander, individuellement ou en petit groupe, d'utiliser seulement cet équipement pour traverser une « rivière » imaginaire (que l'on peut dessiner sur le sol), sans se « mouiller ».



**Figure 15 :** Fonctions exécutives : optimiser le développement du cerveau grâce au sport et à l'activité physique

La mémoire de travail peut être développée grâce à des jeux actifs qui obligent les enfants à se souvenir d'une ou de plusieurs règles tout en exécutant une tâche. On peut par exemple penser à un jeu de cible (frapper une cible avec un ballon) à l'aide d'un mélange de petits et de gros ballons, les petits ballons devant être lancés et les gros ballons, bottés. N'importe quel jeu qui exige des joueurs d'apparier des objets est également efficace (p. ex., trouver quelqu'un dont la couleur de pantalon est la même que la sienne).

L'autorégulation peut être développée dans des jeux qui exigent des réactions rapides, mais qui pénalisent l'inattention aux instructions, comme le jeu « Quelle heure est-il, Monsieur le loup? ». On peut aussi aider à développer l'autorégulation en jouant à des jeux qui utilisent des mots clés, comme « Jean dit », dans lequel chaque action permise doit être précédée d'un mot précis. Ce genre de jeu peut aider l'enfant à développer sa capacité d'arrêter une action jusqu'à ce qu'une condition précise soit remplie.



La flexibilité cognitive peut être développée à l'aide de jeux dans lesquels les joueurs doivent rapidement recentrer leur attention sur autre chose, de l'environnement (externe) à la position du corps (interne). Le jeu de « statue » en est un bon exemple. Le jeu consiste, pour l'enfant, à bouger jusqu'à ce qu'un signal lui indiquant de s'immobiliser soit lancé. Dès que le signal est vu ou entendu, l'enfant doit cesser de bouger pour devenir une statue. N'importe quel jeu de frappe, où l'enfant doit se concentrer sur le ballon et ensuite sur son action de frappe, est également efficace.

## IMPORTANT À SAVOIR

À ce stade du développement, les objectifs clés sont :

- développer les habiletés motrices fondamentales;
- Accumuler au moins 60 minutes d'activité physique par jour d'intensité modérée à élevée comportant divers exercices aérobiques;
- Pratiquer des activités d'intensité élevée et des activités qui renforcent les muscles et les os au moins trois jours par semaine;
- jouer à différents jeux, structurés et non structurés, comportant quelques règles;
- développer les habiletés dans différents environnements : sol, eau, glace/neige et dans les airs;
- développer les habiletés et les utiliser dans des matchs simulés.

## QUE FAIRE?

Il existe un vaste éventail d'habiletés motrices fondamentales, mais on peut les regrouper ainsi :

**Contrôle du corps en mouvement :** Apprendre à contrôler la position des bras et des jambes, la posture et l'orientation du corps (p. ex., équilibre, coordination).

**Habiletés locomotrices :** Toutes les façons de se déplacer au sol, dans la neige et sur la glace et dans l'eau (p. ex., courir, marcher, rouler, nager, glisser, patiner).

**Habiletés de manipulation :** Différentes façons d'envoyer et de recevoir un objet à l'aide des mains, des pieds ou d'un outil comme un bâton, un bâton de hockey ou une raquette (p. ex., lancer, attraper, botter, passer, toucher).

C'est également une bonne période pour développer :

- La flexibilité
- Les bases de la forme physique soient l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.

**Agilité :** Apprendre à arrêter, à s'élancer et changer de direction rapidement.

**Équilibre :** Être capable de se tenir en équilibre sur différentes parties du corps en position stationnaire, et être capable de se tenir en équilibre sur des plates-formes stables et instables (p. ex., canot, plateau d'équilibre, ballon d'équilibre, blocs de mousse).

**Coordination :** Être en contrôle de toutes les parties du corps, quelle que soit l'orientation du corps. De plus, apprendre à utiliser toutes les parties du corps en douceur (p. ex., lors d'un lancer, utiliser les hanches, le tronc, les épaules, le coude, le poignet et les mains dans un ordre ordonné).

**Vitesse :** Apprendre à bouger les mains et les bras, les jambes et les pieds à haute vitesse, et utiliser toute la force corporelle possible pour faire bouger tout le corps.

**Prendre de bonnes habitudes :** Il faut poursuivre l'habitude de faire de l'activité physique quotidiennement et de renforcer les fonctions exécutives.

**Prendre le temps de faire de l'activité physique :** À cette étape du développement, il est recommandé de réduire le temps d'écran et de plutôt faire de l'activité physique.

## OU?

Au stade S'amuser grâce au sport, les enfants fréquentent l'école et passent plus de temps à l'extérieur de la maison. Une éducation physique de qualité est donc essentielle.

Dans les **écoles**, les éducateurs formés savent comment reconnaître les enfants dont les aptitudes physiques sont inférieures à celles des autres enfants. On qualifie souvent ces enfants de « maladroits ». Les interventions visant à aider ces enfants à « rattraper » le niveau d'habileté des autres enfants peuvent améliorer leur estime de soi et leur participation à l'activité physique plus tard dans la vie.

Les **programmes communautaires** contribuent aussi de façon importante à l'acquisition de la littératie physique et ils doivent être conçus de façon à offrir aux enfants à une vaste gamme de jeux et d'activités qui leur permettent de développer leurs habiletés motrices fondamentales.

Les **programmes d'activités parascolaires** devraient comprendre des séances de jeu axées sur l'activité physique modérée et soutenue.

## QUI?

**Parents et éducateurs** : Prévoir du temps pour faire de l'activité physique quotidiennement et donner le temps et les encouragements nécessaires aux enfants qui ont de la difficulté à maîtriser leurs habiletés.

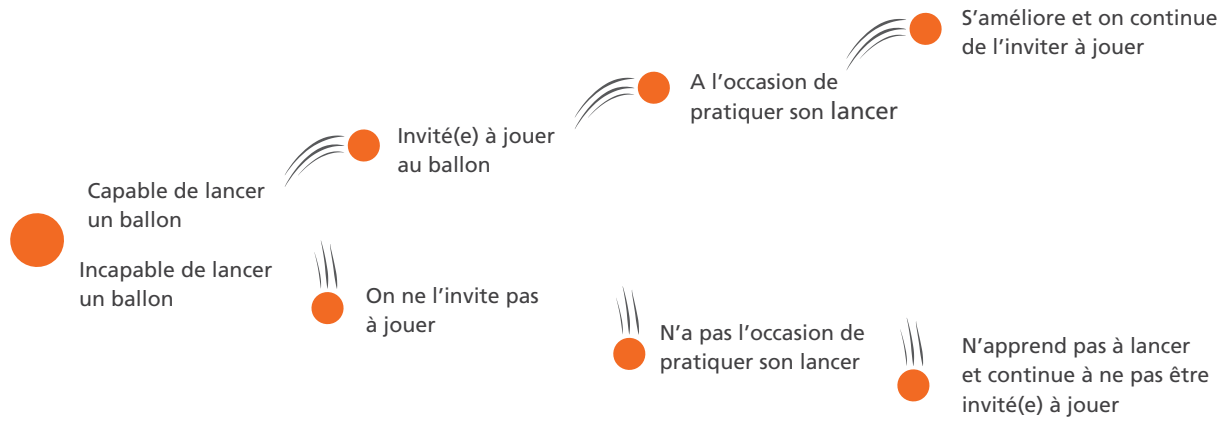
**Professeurs** : S'assurer que tous les cours d'éducation physique et à la santé soient donnés, dans toutes les écoles et à tous les étudiants, par des professeurs spécialisés dans le domaine comme c'est le cas au Québec, au Manitoba et à Terre-Neuve-et-Labrador. Fournir des outils aux enseignants (p. ex., les outils PLAY, le Passeport pour la vie, l'Évaluation canadienne de la littératie physique) pour les aider à évaluer les habiletés motrices fondamentales des enfants et les progrès réalisés.

**Animateurs en loisir** : Mettre l'accent sur les programmes multisports plutôt que d'encourager la spécialisation dans une seule activité ou un seul sport, et concevoir des activités pour maximiser l'utilisation des habiletés dans le cadre de jeux ou de matchs simulés.

**Entraîneurs** : Éviter la spécialisation hâtive. Utiliser les périodes d'échauffement et de récupération pour développer un vaste éventail d'habiletés motrices fondamentales.



## Capable/incapable de lancer : ce qui se produira



**... on peut s'attendre aux mêmes résultats pour la plupart des habiletés motrices fondamentales**

Figure 16 : Habileté motrice fondamentale non développée

## COMMENT?

### HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Une éducation physique de qualité est la meilleure façon de s'assurer que chaque enfant acquiert les habiletés motrices fondamentales.

Les parents, les entraîneurs et les animateurs en loisirs doivent soutenir la littératie physique et offrir des occasions de la développer (p. ex., faire des lancers pendant une pratique de soccer, rouler sur la glace pendant une pratique de hockey). Ce faisant, ils aideront les enfants dans le sport qu'ils pratiquent, mais dans tout autre sport qu'ils pratiqueront plus tard également.

Créer un environnement sécuritaire dans lequel l'enfant peut explorer différentes façons de se déplacer et de jouer avec différents bâtons, ballons et autres outils, sans craindre d'être critiqué.

Offrir des programmes de natation aux enfants, si c'est possible.

Laisser les enfants jouer dans la neige ou sur de la glace de façon sécuritaire, et les laisser essayer le ski et le patinage sur glace.

Éviter la surspécialisation hâtive dans les sports, sauf pour certains sports très spécifiques comme la gymnastique ou le patinage artistique.

Les enfants à ce stade de leur développement ont besoin de participer autant à des jeux supervisés que non supervisés.

Établir un petit périmètre de jeu, ne former que de petites équipes de joueurs pour que tout le monde puisse participer, et utiliser autant que possible de l'équipement adapté à l'âge et à la taille des joueurs.

S'assurer que chaque enfant porte un casque bien ajusté et tout autre équipement de sécurité recommandé pour l'activité (p. ex., patinage, ski, planche à roulettes ou bicyclette).



## Développer la littératie physique à l'adolescence

*Stade de développement à long terme : Apprendre à s'entraîner*



C'est souvent pendant ce stade de développement que les jeunes commencent à pratiquer de façon formelle des sports et des activités physiques et à s'engager dans des activités d'apprentissage structurées ou d'entraînement et de compétition organisés. Le fait de s'engager dans le sport et l'activité physique organisés permet d'obtenir des bienfaits importants; toutefois, il est tout aussi important d'encourager les enfants à participer à des jeux libres non structurés. Il peut s'agir des versions informelles du sport qu'ils apprennent ainsi qu'une d'une variété d'autres activités non sportives pratiquées dans différents environnements, intérieurs et extérieurs.

Il faut insister sur l'importance du jeu informel et non structuré pratiqué dans des environnements naturels.

**Au cours de ce stade, les jeunes ont besoin de :**

- développer les habiletés sportives fondamentales dans une variété de sports et d'activités physiques, y compris des mouvements avec de la musique;
- développer leur force au moyen d'exercices qui utilisent leur poids corporel et de ballons médicaux, et d'acquérir de l'endurance au moyen de jeux et d'activités amusantes;
- commencer à participer à des exercices requérant de bondir et de sautiller, ou de faire la roue sur une pente, afin de favoriser le développement de la force;
- continuer d'acquérir de la souplesse au moyen d'exercices;
- continuer de développer leur vitesse en mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et le changement rapide de direction pendant les périodes d'échauffement et lors des jeux simples comme la tague.

## Que se passe-t-il dans le cerveau de l'enfant?

Le cerveau a presque atteint sa taille adulte et, avec suffisamment de pratique, il est capable de contrôler le corps avec une grande précision. À ce stade, trois processus connexes sont en plein développement dans le cerveau et ensemble, ils détermineront le sentiment de plaisir à participer à des activités sportives.

1. **L'automatisation** : Lorsqu'une habileté est apprise pour la première fois, l'enfant doit réfléchir intensément à ce qu'il fait, et il doit faire un effort conscient pour bouger ses membres de la bonne façon. Cet accomplissement mobilise les ressources du cerveau et demande un gros effort. Cependant, à mesure que l'habileté s'enracine dans le cerveau de l'enfant, de moins en moins de cellules cérébrales (et de connexions cérébrales) sont nécessaires pour exécuter correctement l'habileté, jusqu'à ce qu'elle devienne automatisée. Quand il a atteint ce niveau de performance, l'enfant peut, sans réfléchir, utiliser l'habileté en jouant.
2. **L'intégration** : Lorsqu'un enfant utilise une habileté, son cerveau doit recueillir beaucoup d'informations provenant de différentes sources, y compris de l'intérieur et de l'extérieur de son corps.
  - **Information interne** : Ce sont les renseignements qui proviennent des muscles et des articulations qui informent le cerveau de la position des différentes parties du corps; et des yeux et de l'oreille interne qui informent le cerveau de l'orientation du corps (s'il se tient debout ou s'il est en l'air) et si le corps est en équilibre.
  - **Information externe** : Ce sont les renseignements qui informent le cerveau sur ce qui se passe à l'extérieur du corps et ils proviennent surtout des yeux et des oreilles, bien que certains renseignements proviennent aussi des terminaisons nerveuses de la peau (p. ex., la température, les conditions météorologiques).
3. **Prise de décision** : Il s'agit de la capacité, en contexte de jeu informel ou de sport, de décider d'utiliser :
  - La bonne habileté
  - Au bon moment
  - Dans la bonne situation

Pour prendre de bonnes décisions, l'enfant doit connaître et comprendre les règles et les caractéristiques d'une activité. C'est pour cette raison que la littératie physique comporte une composante qui fait appel au savoir et cette composante est de plus en plus importante à ce stade du développement. Petit à petit, un enfant apprendra à prendre les bonnes décisions de façon semi-automatique.



### IMPORTANTS À SAVOIR

À ce stade du développement, les objectifs clés sont :

- développer les habiletés sportives fondamentales au moyen d'une variété d'activités pratiquées dans différents environnements;
- développer la force, l'endurance et la souplesse grâce à des jeux et à des activités amusantes;
- développer la vitesse, l'agilité et l'équilibre grâce à des exercices d'échauffement et de récupération;
- trouver des activités auxquelles ils aiment participer.
- pour que la pratique du sport soit de qualité, consacrer davantage de temps à l'entraînement (70 % du temps) qu'à la compétition (30 % du temps).

## QUE FAIRE?

Il s'agit des années où le corps a « soif d'apprendre » et la capacité d'acquérir des habiletés est au mieux.

Au cours de ce stade, les habiletés motrices fondamentales se développent et s'affinent. Elles deviennent des habiletés sportives fondamentales qui permettent au jeune de pratiquer un sport avec **plaisir**.

La maîtrise des habiletés sportives renforce la confiance pour participer à des activités informelles et organisées, ce qui favorise du même coup l'amélioration de la performance.

### Les clés du développement de la littératie physique sont :

- L'activité physique est amusante et elle est pratiquée avec des amis.
- Le développement des habiletés sportives fondamentales est stimulé par la pratique d'un vaste éventail d'activités sportives : au gymnase ou sur le terrain, dans l'eau, sur la glace, dans la neige et en l'air.
- Après avoir essayé et acquis des habiletés de base dans une variété de sports et d'activités physiques, l'enfant devrait se concentrer sur les trois ou quatre sports qu'il aime le plus.
- L'amélioration des habiletés motrices fondamentales, c'est-à-dire les bases de la forme physique (agilité, équilibre, coordination, vitesse) dans différents environnements.
- La capacité accrue de voir ce qui se passe autour de lui et la capacité accrue de se concentrer sur les actions importantes qui l'entourent.
- L'amélioration importante de la prise de décision quant au choix et à l'utilisation de l'habileté en fonction de la situation de jeu ou d'activité. Il s'agit de la capacité « à lire » le jeu ou l'activité, c'est-à-dire de prévoir ce qui va se passer et de réagir de façon appropriée.

## Passer le ballon à un coéquipier

### Prise de décision

Décider où poser le pied d'appui, où ramener le pied de frappe, quelle distance garder entre les deux pieds, doser son élan pour obtenir la force de frappe nécessaire

### Savoir et compréhension

Planifier la frappe en fonction des règles du jeu, sa compréhension tactique et de la stratégie générale.

### Équilibre

Réagir en fonction de l'information qui provient des muscles, des articulations et de l'oreille interne pour maintenir l'équilibre tout en se déplaçant

### Coordination

Bouger le genou et le pied de façon à ce que la bonne partie du pied frappe le ballon à la bonne place, pour botter le ballon dans la bonne direction et à la bonne hauteur

### Agilité/vitesse

Coordonner les bras et les jambes pour courir efficacement, et à la vitesse appropriée pour botter le ballon; coordonner la plante du pied d'appui avec l'élan de l'autre jambe et placer le pied d'appui au bon endroit à côté du ballon

### Confiance

Le joueur a la confiance nécessaire pour faire la passe malgré la pression

### Lecture, anticipation, réaction

Garder le coéquipier à vue, évaluer la distance, la vitesse de la course et la direction, et prédire l'endroit où sera le coéquipier quand le ballon arrivera

## Continuer de suivre le coéquipier

**La passe est faite au bon endroit, au bon moment, et au bon rythme!**

*Figure 17 : Littératie physique au stade Apprendre à s'entraîner ; passer le ballon à son coéquipier : un exemple tiré du soccer*

## OÙ?

Les participants pratiquent souvent des activités physiques et sportives à divers endroits (p. ex., éducation physique à l'école, activités intrascolaires, festivals de sport à l'école, terrains de jeu).

Certains peuvent aussi participer à des activités sportives organisées dans la communauté et commencer à participer à des compétitions à l'échelle locale et régionale.

Pour la plupart des participants, il est important à cette étape de ne pas se spécialiser dans un seul sport ou une seule activité, et la participation à l'année dans un seul sport ou une seule activité n'est pas recommandée. La spécialisation pourra être envisagée plus tard.

## QUI?

**Enseignants :** Offrir une éducation physique de qualité, des possibilités de jeux et de compétitions intrascolaires et des compétitions amicales (activités parascolaires) entre les écoles d'un même secteur.

**Entraîneurs et animateurs en loisir :** Offrir des possibilités en fonction de chaque saison et des journées « d'essai » pour présenter aux jeunes différents sports ou activités. Offrir des programmes multisports est judicieux à cette étape. Dans ce genre de programmes, le participant s'inscrit à des regroupements d'activités pour développer toutes ses habiletés sportives fondamentales.

**Parents :** Les parents doivent encourager la participation, organiser le transport pour se rendre au sport ou à l'activité, et soutenir les jeux et les exercices non structurés à la maison (p. ex., les enfants qui jouent au hockey de rue ou qui jouent au « drapeau » dans leur quartier).

## COMMENT?

C'est le meilleur stade pour développer les habiletés et c'est également le temps de développer la force, l'endurance et la souplesse. Les activités doivent être conçues de façon à rendre l'expérience amusante et stimulante.

Créer un environnement sécuritaire et fournir un point d'accès efficace aux participants pour qu'ils puissent s'initier à un sport ou à une activité sans crainte d'être jugés ou blessés.

Il est important que les garçons développent de la souplesse au moyen d'exercices répétés avant leur poussée de croissance et qu'ils la maintiennent ensuite tout au long de l'adolescence.

La force peut être développée au moyen d'activités au cours desquelles les participants doivent soutenir ou faire bouger tout le poids de leur propre corps. À ce stade, les filles doivent quant à elles développer la force du haut du corps.

Afin d'assurer la sécurité et la réussite, il est important

d'apprendre les bonnes techniques pour développer les habiletés sportives. Intégrer ces bonnes techniques lors des parties informelles permet aux participants de développer des mouvements efficaces et fluides et de coordonner leurs habiletés avec les mouvements de leurs coéquipiers et de leurs adversaires.

En automatisant les habiletés de performance au cours de parties informelles, les participants peuvent se concentrer sur les résultats de l'exécution plutôt que sur sa mécanique. Cela permet au cerveau de réfléchir à des tactiques et à des stratégies, et aux participants de suivre les mouvements de ceux qui les entourent, puis d'agir en conséquence.

Le développement de la littératie physique exige également que les participants comprennent les règles de leur sport, comprennent les enjeux liés à la sécurité et respectent le code de conduite du sport.

Tableau 2 : Progression des mouvements de base vers les habiletés motrices fondamentales, puis vers les habiletés sportives fondamentales.

Stade de développement à long terme de l'athlète

Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner
<b>Apprentissage du participant</b>		
<b>Mouvements de base</b>		
<b>Habiletés motrices fondamentales</b>		
<b>Exemples d'habiletés pouvant être développées au cours du stade</b>		
<b>Habiletés de maîtrise de corps</b>	<b>Agilité, équilibre, orientation du corps, coordination</b>	Glisser
		Se déplacer sur le court Dans l'appui-pied de curling
	<b>Rythme, assurance, expression</b>	Tendre l'arc
		Position de défense
		Garder le rythme Routine simple de gymnastique rythmique
		Élan arrière Élan complet
<b>Habiletés locomotrices</b>	<b>Marcher, courir, rouler, bondir, sauter à cloche-pied, sauter.</b>	Service au-dessus de la tête Sauter en longueur
		Faire un tracé de passe Courir autour des buts
		Faire une attaque au volleyball Faire un ollie de base
	<b>Glisser, patiner, skier, nager</b>	Faire de la planche nautique dans le sillage
		Pratiquer l'aviron Glisser en ski
		Patiner à reculons Nager le crawl
<b>Habiletés de manipulation</b>	<b>Attraper, ramasser, recevoir</b>	Garder les buts Faire une passe par-dessus la tête
		Recevoir une passe Faire une passe
		Manipuler l'anneau
	<b>Lancer, frapper, pousser, botter</b>	Faire un balayage en arts martiaux Lancer une balle
		Tir en foulée Lancer une boule de quilles
		Faire un coup roulé
<b>Stratégie pédagogique</b>		
Exploration des mouvements et occasions de jouer avec divers objets (ballons, bâtons, tricycles, etc.)	Exploration des mouvements, instructions simples, et occasion de jeux actifs	Instructions et occasions de pratiquer

**COMPRENDRE L'ÉVOLUTION DES HABILÉTÉS**

À mesure que les enfants et les jeunes se développent et grandissent, leurs compétences évoluent lentement et s'améliorent. Les mouvements de base se transforment en habiletés motrices fondamentales, et certaines habiletés motrices fondamentales sont adaptées pour devenir des habiletés sportives fondamentales, utilisées dans un sport ou une activité. Toutefois, s'il est vrai que les enfants grandissent et se développent sur le plan physiologique, cela ne signifie pas nécessairement que leurs compétences se développeront de la même façon. Le tableau 2 et les informations contenues dans les pages suivantes aideront à mieux comprendre ce processus. Les tableaux 3 et 4 sont des exemples, et chaque habileté figurant dans le tableau ci-dessous peut servir à développer tout un éventail de compétences.





## Littératie physique dans les sports de performance et les arts de la scène : vers la maîtrise

*Stade de développement à long terme : S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, S'entraîner à gagner, Compétitif pour la vie et Vie active*

La littératie physique sert de fondement à la maîtrise dans les domaines du sport et des arts de la scène (comme la danse), et à l'exercice d'un certain nombre de professions exigeantes sur le plan physique. Une littératie physique développée permet au performeur, à l'athlète ou à l'artiste, d'effectuer sans effort des mouvements fluides. Elle lui procure également de la résistance et réduit la fréquence des blessures. Concernant

les athlètes de haut niveau, ce sont aux stades S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, S'entraîner à gagner du développement à long terme par le sport et l'activité physique qu'ils poursuivent le développement de leur littératie physique. Pour les athlètes maîtres, c'est en s'engageant dans la phase Compétitif pour la vie du stade Vie active qu'ils continuent dans le même sens.

### LA LITTÉRATIE PHYSIQUE CONTRIBUE À L'EXCELLENCE

**Forme physique :** Le fait de continuer à développer volontairement et systématiquement un vaste répertoire d'habiletés motrices dans des environnements de plus en plus exigeants aide à acquérir les habiletés athlétiques nécessaires pour réussir dans le sport et les arts de la scène. Le développement d'un vaste répertoire d'habiletés athlétiques permet également de garder la porte ouverte à la haute performance dans une activité différente, notamment si la personne décide de changer de sport.

**Prévention des blessures :** Les blessures font partie du risque professionnel des athlètes. Par contre, miser sur le développement de la littératie physique et enseigner les meilleures techniques peut aider à accroître la résistance et à réduire le risque de blessures.

**Symétrie :** Certaines activités sollicitent un côté du corps beaucoup plus que l'autre (p. ex., le tennis et le golf) et peuvent entraîner des déséquilibres musculaires entre le côté

gauche et le côté droit du corps. D'autres sports, comme la course en fauteuil roulant, sollicitent davantage les muscles des bras qu'on utilise pour pousser que ceux qu'on utilise pour tirer, ce qui peut entraîner des déséquilibres musculaires entre l'avant et l'arrière du bras.

Il est possible d'améliorer la performance à long terme en continuant de développer sa littératie physique et en participant à des entraînements et à des activités qui préviennent l'asymétrie musculaire. Ce faisant, on peut également contribuer à réduire les déséquilibres musculaires et les blessures connexes.

### **Entraînement et maintien des habiletés fondamentales :**

Une habileté qui n'est pas pratiquée se détériore. C'est aussi vrai pour les habiletés motrices fondamentales acquises à un plus jeune âge. Travailler l'agilité, l'équilibre et la vitesse à tous les niveaux de performance aide à maintenir ces habiletés.

Tableau 3 : Évolution des habiletés. Exemple pour la natation.

	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner
Dans l'eau	Des « temps de jeu » quotidiens dans l'eau au moment du bain pour favoriser l'attrait de l'eau, et jouer régulièrement dans des aires de jeux d'eau vers la fin de ce stade	Jouer régulièrement dans une piscine ou un bassin, en plus d'apprendre à nager	Apprentissage des 4 principales techniques de nage
	Porté dans l'eau par un adulte et plus tard, entrer seul dans l'eau sous supervision – (descendre la rampe)	Entrer dans l'eau de façon sécuritaire, les pieds en premier (en sautant), et la tête première (en plongeant)	Plongeon de départ
	Soutenu dans l'eau sur le ventre (visage vers le bas) et sur le dos (visage vers le haut). Réduction graduelle du soutien.	Flotter sur le ventre et sur le dos	Ajuster sa flottabilité pendant la nage
	Le visage et le nez sous l'eau. Retenir la respiration	Ramasser des objets dans le fond de la piscine sans se pincer le nez. Respirer une fois le visage sorti de l'eau	Tenir sa respiration au départ et dans les virages, respirer pendant la nage.
	Se familiariser avec l'eau et avec la sensation d'être dans l'eau	Expérimenter la traction et la propulsion dans l'eau	Plus grande aisance dans l'eau à mesure que les techniques s'améliorent
Sur le sol	Lancer de base	Lancer au-dessus de la tête en positionnant bien la jambe, la hanche et le tronc	Addition des forces des articulations du tronc, des épaules et des mains/bras pour les techniques de nage qui sollicitent les bras (nage libre et nage papillon)
	Botté de base vers l'avant	Botter en positionnant bien la jambe, la hanche et le tronc	Addition des forces des articulations des jambes en nageant, particulièrement pour le style libre, le style papillon et sur le dos
	Équilibre et maîtrise du corps	Se tenir en équilibre en orientant son corps de différentes façons et sur différentes parties du corps.	Meilleur contrôle du centre de gravité du corps et du centre de flottaison pour maintenir la posture du corps pendant la nage
	Rouler et tourner (aussi dans les airs)	Rouler au sol, faire la roue, pirouette avant et arrière, tourner	Meilleure habileté d'orientation du corps, particulièrement lors des virages-culbutes (la personne sait toujours comment son corps est orienté)
Sur la glace et la neige	Jouer dans la neige ou sur la glace, y compris glisser et tomber permet de renforcer l'orientation spatiale	Glisser sur la neige en skis ou sur la glace en patins, développe la coordination des membres opposés (coordination jambe gauche / bras droit)	Meilleure coordination des membres opposés du corps pour la nage libre et la nage sur le dos
		Glisser sur la neige (en ski) ou la glace (en patin) permet d'apprendre comment alterner entre la propulsion et le redressement pour créer un mouvement	Meilleure coordination entre les poussées et les tractions dans les différentes techniques de nage
Dans les airs	Sautiller et sauter	Sauter sur un trampoline	Appel, poussée et envol à partir du tremplin de plongeon

## La surspécialisation hâtive, néfaste au développement de la littératie physique

La surspécialisation hâtive peut nuire au développement de la littératie physique. C'est particulièrement vrai pour les jeunes participants qui sont encore en croissance et en développement. La surspécialisation hâtive peut entraîner des problèmes à court et à plus long terme, comme des blessures chroniques et de l'épuisement, et même mener au décrochage.

Nous savons que la haute performance dans n'importe quelle activité ne peut être atteinte sans spécialisation, et que cette spécialisation doit porter sur les techniques, les tactiques, les stratégies ainsi que sur la préparation physique nécessaire pour répondre aux exigences particulières de l'activité. Toutefois, malgré l'importance de participer à d'autres activités, certains entraîneurs et instructeurs mal informés (et aussi quelquefois pour accélérer le développement ou par crainte de blessure) l'interdisent parfois.

**Blessures :** La surspécialisation hâtive risque d'entraîner des « tensions répétitives » ou une « surutilisation » en

raison de l'exécution répétitive d'un mouvement, d'une technique ou d'un exercice. Les blessures attribuables à des microtraumatismes répétés sont plus fréquentes chez les participants dont le corps n'est pas entièrement développé, et chez ceux qui ont une mauvaise technique.

**Burn-out :** Le burn-out, ou épuisement, peut survenir lorsqu'un participant devient physiquement et émotionnellement fatigué d'avoir fait quelque chose pendant trop longtemps. Il se manifeste par un sentiment de lassitude, souvent accompagné de frustration et d'une diminution de la performance sportive et de la participation.

**Perception :** Lorsqu'un participant excelle depuis longtemps dans une seule activité, il développe une identité d'« élite ». Il peut alors en venir à ne pas souhaiter être vu en train d'exécuter d'autres activités à un niveau débutant, ce qui peut l'amener à se retirer de ces activités. Cela peut mener à une carence d'activité physique, ou encore à une participation limitée aux activités physiques plus tard dans la vie.

## Objectifs de la littératie physique quant à l'excellence

### AUGMENTER LA DIVERSITÉ DES ACTIVITÉS

Les athlètes de haut niveau sont encouragés à participer à une variété d'activités, même s'ils recherchent l'excellence dans leur spécialité. Développer, et maintenir, ses capacités dans un large éventail d'activités peut contribuer à la performance dans l'activité de spécialisation. Cela comprend « l'entraînement croisé » et la capacité d'évoluer dans divers environnements : sur la neige ou la glace, au sol, dans l'eau et dans les airs (mouvements acrobatiques).

### VEILLER À L'INCLUSION AU PLAN SOCIAL

De solides relations sociales peuvent souvent se forger souvent au fil des centaines, voire des milliers, d'heures consacrées à l'entraînement et à l'exécution des mouvements, mais ceci peut provoquer un certain isolement face à ceux qui n'ont pu atteindre ce niveau de haute-performance.

Continuer à participer à des activités sociales amusantes, accroître son répertoire d'habiletés motrices tout en améliorant sa littératie physique peut aider à prévenir l'épuisement, à

élargir le cercle social et à faciliter la transition des stades S'entraîner à la compétition ou S'entraîner à gagner, qui marquent souvent la fin de la carrière, vers le stade Vie active.

### QUI FACILITE LE CHEMINEMENT DANS CES STADES?

Les entraîneurs, les instructeurs et les responsables de programme qui travaillent avec des athlètes de haut niveau, des artistes/performeurs et des ouvriers, ont le devoir de soutenir le développement de la littératie physique et la participation à des activités multiples. Beaucoup trop de performeurs de haut niveau prennent leur retraite parce qu'ils sont épuisés mentalement et physiquement, et parce qu'ils sont peu préparés à la transition de carrière. Il doit y avoir un équilibre entre le besoin de performance à court terme et le bien-être futur du performeur.

Tableau 4 : Évolution des habiletés. Exemple pour le soccer

	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner
Dans l'eau	Des « temps de jeu » quotidiens dans l'eau au moment du bain pour favoriser l'amour de l'eau, et jouer régulièrement dans des aires de jeux d'eau vers la fin de ce stade	Jouer régulièrement dans une piscine ou un bassin, en plus d'apprendre à nager	Meilleure maîtrise du corps, dans toutes les orientations du corps
	Porté dans l'eau par un adulte et plus tard, entrer seul dans l'eau sous supervision – (descendre la rampe)	Entrer dans l'eau de façon sécuritaire, les pieds en premier (en sautant), et la tête première (en plongeant)	Plonger pour faire un arrêt (gardien)
	Soutenu dans l'eau vers l'avant (visage vers le bas) et vers l'arrière (visage vers le haut). Réduction graduelle du soutien	Flotter sur le ventre et sur le dos	Meilleure perception du corps dans l'espace et maîtrise du corps en position horizontale
	Le visage et le nez sous l'eau. Retenir la respiration	Ramasser des objets dans le fond de la piscine sans se pincer le nez. Respirer une fois le visage sorti de l'eau	Contrôle amélioré de la respiration
	Se familiariser avec l'eau et avec la sensation d'être dans l'eau	Expérimenter la traction et la propulsion dans l'eau	Coordination des jambes et des bras
Sur le sol	Lancer de base	Lancer au-dessus de la tête en positionnant bien la jambe, la hanche et le tronc	Rentrée de touche et relance de l'attaque par le gardien
	Botte de base vers l'avant	Botter en positionnant bien la jambe, la hanche et le tronc	Tous les divers types de frappes au soccer
	Équilibre et maîtrise du corps	Se tenir en équilibre en orientant son corps de différentes façons et sur différentes parties du corps.	Meilleure maîtrise du centre de gravité du corps et capacité de garder l'équilibre pendant le botter, la rotation le tacle
	Rouler et tourner (aussi dans les airs)	Rouler au sol, faire la roue, pirouette avant et arrière, tourner	Récupérer d'une chute après avoir été tacle
Sur la glace et la neige	Jouer dans la neige ou sur la glace, y compris glisser et tomber permet de renforcer l'orientation spatiale	Glisser sur la neige en skis ou sur la glace en patins, développe la coordination des membres opposés (coordination jambe gauche / bras droit)	Meilleure coordination des membres opposés pour courir et botter
		Glisser sur la neige (en ski) ou la glace (en patin) permet d'apprendre comment alterner entre la propulsion et le redressement pour créer un mouvement	Meilleur contrôle lors d'un tacle glissé
Dans les airs	Sautiller et sauter	Sauter sur un trampoline	Meilleur contrôle du corps pour stabiliser un ballon et le frapper avec la tête en convergeant la puissance vers celle-ci

### Développement à long terme par le sport et l'activité physique

Pour en apprendre davantage sur les particularités du développement de la performance et sur le rôle de la littératie physique dans le sport de haut niveau, les lecteurs sont invités à consulter le document de Le sport c'est pour la vie, le Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0, à l'adresse suivante : [sportpouirlavie.ca/ressources](https://sportpouirlavie.ca/ressources).





## La littératie physique à l'âge adulte et à l'âge d'or

*Stades de développement à long terme : Vie active ; En forme pour la vie (particulièrement pour les aînés)*

L'une des principales raisons pour lesquelles il est si important de développer la littératie physique est en raison de l'influence qu'elle a sur les gens à adopter un mode de vie sain et actif, et à le maintenir pour la vie. Tout au long de l'adolescence et au début, au milieu et plus tard dans la vie adulte, la littératie physique devrait être axée sur la promotion d'une vie active, sur la durabilité, sur la sécurité et sur le maintien de la qualité de vie. Un petit pourcentage de personnes cherchera à acquérir un haut niveau de compétence pour réaliser leurs objectifs dans les sports de haute performance et les arts (comme la danse et le cirque). Cependant, la majeure partie des gens auront plutôt besoin d'une activité physique régulière pour préserver leur santé et leur forme physique, et pour assurer leur sécurité physique dans différents milieux et professions. L'atteinte de ces objectifs favorisera également la résistance générale en cas de blessure, de maladie ou de tout autre événement perturbateur pouvant survenir au cours de la vie.

Dans le modèle de développement à long terme, ces années correspondent au stade Vie active. Le petit nombre d'individus qui s'engagera dans le sport et les arts de haute performance cheminera vers les stades S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner du modèle de développement à long terme.

À mesure que les gens vieillissent, la littératie physique devrait être axée sur la durabilité, la sécurité, la qualité de vie et le maintien de l'autonomie. Les Canadiens ont l'une des plus longues espérances de vie au monde. Toutefois, seulement 14 % des personnes âgées entre 65 et 79 et plus dépassent la norme de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à sévère recommandées par semaine (gouvernement du Canada, 2018). Comme la qualité de vie en vieillissant est directement liée au fait de pouvoir rester actif, préserver la littératie physique est essentiel (Grove et coll., 2016).

### TYPES D'ACTIVITÉS

Certaines personnes choisiront de faire régulièrement de l'activité physique dans des contextes récréatifs et sociaux comme la natation, la course, le cyclisme, la randonnée pédestre et le jardinage; d'autres choisiront de participer à des compétitions de sport amateur en jouant dans des ligues communautaires pour adultes, comme le soccer, le softball, le tennis, le golf et le curling; et d'autres seront actives tous les jours dans le cadre de leur travail. C'est notamment le cas des infirmières, des pompiers, des policiers et des travailleurs de métier (se reporter aux Directives en matière de mouvement sur 24 heures de la SCPE). Les programmes destinés aux adultes plus âgés et dirigés par eux ont remporté un vif succès auprès des participants du même âge qui mènent une Vie active. Ces programmes doivent être encouragés de la même façon que le sont les activités comme les journées « d'essai » et les journées « de formation ».

Nous savons que les personnes âgées tiennent à leur autonomie, et l'une des meilleures façons de rester autonomes est d'être actif physiquement et mentalement. Au cours de cet âge d'or, quelques activités simples suffisent à assurer le maintien de la littératie physique essentielle à la santé et la sécurité :

- Les exercices cardiovasculaires modérés comme la marche rapide ou les activités récréatives qui augmentent le rythme cardiaque, la température corporelle et la transpiration.
- Les exercices de renforcement pour maintenir la masse musculaire, le tonus musculaire et la fonction musculaire.
- Les activités qui sollicitent la stabilité et l'équilibre pour réduire le risque de chutes.
- Les activités de souplesse pour maintenir une gamme de mouvements.
- Les activités amusantes et attrayantes qui offrent une occasion d'accroître les liens sociaux.

### QUI FACILITE LA TRANSITION À CE STADE?

Les personnes à ce stade de la vie doivent prendre en majeure partie la responsabilité de faire de l'activité physique régulièrement. Plusieurs le feront à l'aide d'applications en ligne, de moniteurs électroniques de suivi de la forme physique ou de cours et d'instructions sur Internet. Mais d'autres choisiront plutôt des programmes et des clubs qui offrent un cadre plus structuré et du leadership. Ce leadership peut s'exercer au sein du groupe, mais il peut provenir d'un organisme de loisir ou de sport, ou même d'une agence de santé publique. En fait, le niveau où il s'exerce importe peu. Ce qui est important, c'est que les programmes soient offerts et rendus accessibles à tous par l'entremise des associations/clubs sportifs communautaires, des centres de loisirs, des centres de conditionnement physique et d'autres groupes d'activité physique. Les responsables de programmes ou d'infrastructures doivent reconnaître qu'un soutien supplémentaire peut être nécessaire pour les participants ayant une limitation ou un trouble, ou qui rencontrent d'autres obstacles à la participation, comme l'emplacement ou les coûts. Le fait d'offrir une variété de points d'accès faciles à reconnaître pour de nombreuses activités peut aider les gens qui se sentent moins confiants à se lancer.

### QUOI FAIRE POUR OPTIMISER L'OFFRE EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Créer un environnement sécuritaire et fournir un point d'accès efficace aux participants pour qu'ils puissent s'initier à un sport ou à une activité sans crainte d'être jugés ou blessés.

Offrir une variété d'activités parmi lesquelles les participants peuvent choisir leurs préférées. Donner suffisamment d'instructions aux nouveaux participants pour leur permettre de commencer à jouer sans tarder. Pour les activités de groupe, animer des activités « brise-glace » pour permettre ainsi aux participants de mieux se connaître.

Désigner un membre bénévole « régulier » dans le groupe pour accueillir et guider les nouveaux participants à leur arrivée pour favoriser le sentiment d'appartenance.

Dans les sports, veiller à ce que le niveau de compétition corresponde aux attentes et aux capacités des participants. Certains participants s'ennuient rapidement lorsque le niveau de compétition n'est pas assez élevé pour eux. D'autres participants s'épanouissent davantage dans des milieux moins organisés et moins compétitifs. Offrir aux personnes généralement non compétitives l'occasion de participer à des activités compétitives.

Donner aux gens l'occasion de remplir un rôle de leadership et d'agir comme des mentors en enseignant aux nouveaux participants les habiletés de base de l'activité.

En fin de compte, la littératie physique pour la vie signifie vraiment de continuer à bouger et à apprendre.

### QUALITÉ DE VIE ET SANTÉ FONCTIONNELLE

De nombreux Canadiens d'un certain âge souffrent d'une détérioration de leur santé fonctionnelle, ce qui a pour effet de limiter leurs activités quotidiennes et de réduire leur bien-être général. Les professionnels de la santé évaluent la santé fonctionnelle en fonction de huit indicateurs clés, soit la vision, l'ouïe, la parole, la mobilité, la dextérité, les sentiments, la fonction cognitive et la douleur. Les maladies, les blessures et le processus de vieillissement ont des répercussions sur chacun de ces indicateurs. Dans chaque cas, peu importe la cause, une diminution de la santé fonctionnelle entraîne une certaine incapacité pouvant aller de modérée à sévère.

Après 65 ans, la santé fonctionnelle commence à décliner plus rapidement. Étant donné qu'une grande proportion de Canadiens vivent maintenant jusqu'à plus de 80 ans, et même 90 ans, cela signifie que le Canadien moyen peut s'attendre à vivre environ 10,5 ans avec un certain niveau d'invalidité. (Decady & Greenberg, 2014). Ce n'est pas tout, la santé fonctionnelle peut aussi diminuer chez les adultes beaucoup plus jeunes en raison des complications associées au mode de vie sédentaire, à l'obésité et aux blessures.

Le déclin de la santé fonctionnelle diminue la qualité de vie tout en générant des coûts importants pour notre système de santé. Indirectement, elle exerce aussi une influence sur la productivité économique. Au fait de tous ces impacts, les experts s'entendent pour dire que l'objectif principal devrait être de trouver des moyens de préserver la santé et de prolonger les années de vie en santé pour les citoyens canadiens de tous âges.

### CONTINUER DE BOUGER ET RÉDUIRE LES RISQUES

Pendant la vieillesse, les principaux objectifs en matière de littératie physique devraient être de trouver les façons de maintenir un large éventail de mouvements, l'équilibre et la santé mentale. L'atteinte de ces objectifs aidera en retour les personnes à continuer de profiter d'une bonne qualité de vie, de liens sociaux forts, d'une sécurité accrue et de leur autonomie tout au long de leur vieillesse.

En atteignant le stade Vie active, certaines personnes devront peut-être modifier leurs activités pour tenir compte d'une capacité physique réduite ou d'une limitation. Toutefois, ceux qui arriveront à préserver leur littératie physique amélioreront leurs chances de demeurer autonomes et de profiter pleinement de la vie.

## IMPORTANT À SAVOIR

À ce stade du développement, les objectifs clés sont :

- Maintenir la santé cardiovasculaire.
- Maintenir ou améliorer la force, l'équilibre, la coordination et la flexibilité.
- Prendre part à des activités sociales axées sur l'activité physique.
- Réduire le risque de chute et maintenir l'autonomie.
- Réduire le temps assis et les activités sédentaires.
- Favoriser l'engagement dans une activité physique quotidienne.

## QUE FAIRE?

Les gens devraient participer à toutes les activités qui contribuent à leur santé et à leur bien-être, et l'on devrait leur donner les moyens d'être actifs toute leur vie. Cela comprend être Compétitif pour la vie en participant à des compétitions des maîtres, ou être En forme pour la vie en demeurant tout simplement actif et en s'initiant à de nouvelles activités. C'est d'ailleurs à ce stade que de nombreuses personnes décident de rester actives dans le sport et le loisir en œuvrant comme officiels, entraîneurs, administrateurs ou bénévoles.

### COMPÉTITIF POUR LA VIE

Ce stade comprend les activités hautement compétitives comme les compétitions des maîtres à l'échelle locale, régionale, provinciale, nationale ou internationale, et les compétitions récréatives informelles comme les tournois de curling, les ligues de balle-molle. À ce niveau, il s'avère difficile de trouver des occasions de compétition pour les participants moins âgés.

### EN FORME POUR LA VIE

Ce stade comprend à peu près tout ce qui implique de dépenser de l'énergie physique : du jardinage à la marche, en passant par la danse, le jogging, le camping et tout autre type d'activités physiques.

Il est nettement préférable que l'activité soit faite sur une base régulière. De plus, sur le plan de la santé publique, les gains les plus importants surviennent lorsque les personnes sédentaires décident de devenir actives, même si ce n'est qu'un peu.

Certaines personnes aiment découvrir de nouveaux sports ou de nouvelles activités, et elles devraient être encouragées à le faire, car c'est bénéfique autant pour le corps que pour le cerveau.

## OÙ?

Les occasions d'être physiquement actif doivent être accessibles. Les programmes doivent donc être facilement accessibles et offerts dans les centres communautaires, les centres de conditionnement physique, les résidences de personnes âgées et les écoles locales.

Les participants, à mesure qu'ils vieillissent, peuvent en venir à se préoccuper davantage de leur sécurité. C'est un sujet auquel il faut porter une attention particulière. Par exemple, un bon éclairage, des transports publics sécuritaires et des allées exemptes de glace et de neige peuvent contribuer grandement à accroître la participation.



## QUI?

Les participants de En forme pour la vie doivent assumer la responsabilité de leur propre participation à des activités physiques régulières. Par contre, nombreux sont ceux qui souhaitent prendre part à un programme qui offre une structure et du leadership. Le leadership peut s'exercer au sein du groupe, il peut provenir d'un organisme de loisirs ou de sport ou d'un service de santé publique. En fait, le niveau où il s'exerce importe peu.

Les programmes destinés aux adultes plus âgés et dirigés par eux ont remporté un vif succès auprès des participants plus âgés qui mènent une Vie active. Ces programmes doivent être encouragés de la même façon que le sont les activités comme les journées « d'essai » et les journées « d'apprentissage ».

Un soutien supplémentaire peut être nécessaire pour les participants de tout âge ayant une limitation.



## COMMENT?

Créer un environnement sécuritaire et fournir un point d'accès efficace aux participants pour qu'ils puissent s'initier à un sport ou à une activité sans crainte d'être jugés ou blessés.

Offrir une variété d'activités parmi lesquelles les participants peuvent choisir celles qu'ils préfèrent. Donner suffisamment d'instructions aux nouveaux participants pour leur permettre de commencer à jouer sans tarder. Pour les activités de groupe, offrir des activités pour briser la glace et permettre ainsi aux participants de mieux se connaître.

Désigner un membre bénévole « régulier » dans le groupe pour accueillir et guider les nouveaux participants à leur arrivée pour aider à créer un sentiment d'appartenance.

Dans les sports, veiller à ce que le niveau de compétition corresponde aux désirs et aux capacités des participants. Certains participants s'ennuient rapidement lorsque le niveau de compétition n'est pas assez élevé pour eux. D'autres participants s'épanouissent davantage dans des milieux moins organisés et moins compétitifs. Offrir des occasions de participer à des activités compétitives aux personnes qui ne font pas de compétition.

Donner aux gens l'occasion d'assurer le leadership et d'agir comme des mentors pour leurs pairs en enseignant aux nouveaux participants les habiletés de base de l'activité.

En fin de compte, la littératie physique pour la vie signifie vraiment de continuer à bouger et à apprendre.

## DES OCCASIONS ÉQUITABLES POUR TOUS

Les communautés qui conçoivent des politiques et des programmes pour promouvoir la littératie physique doivent respecter le principe d'équité, et ce principe doit se refléter dans leurs actions. Les personnes qui rencontrent des obstacles à la participation peuvent avoir besoin de plus de soutien pour participer aux activités physiques et pour rester actifs. Ces groupes comprennent (entre autres) les filles et les femmes, les personnes ayant une limitation, les Autochtones, les nouveaux arrivants au Canada, la communauté LGBTQI2S, les personnes âgées et les personnes vivant dans la pauvreté ou dans des communautés isolées. Les obstacles à la participation devraient être examinés scrupuleusement; et les besoins des différents groupes, étudiés attentivement.

**Les éléments suivants doivent être pris en considération :**

### Facilité d'accès



### Sensibilité aux différents besoins



### Travail en concertation



### Conception de programmes



### Inclusion



## Facilité d'accès

- Les espaces physiques, l'équipement et l'affichage sont accessibles à tous.
- Les programmes sont ouverts à tous.
- Diverses méthodes de communication sont utilisées pour transmettre des messages à tous (p. ex., traductions, icônes et repères visuels, braille, tailles et couleurs de police adaptées, etc.).
- Les documents publicitaires sont inclusifs et tiennent compte de la diversité.
- Les responsables, le personnel de soutien et les participants aux programmes sont formés et soutenus quant à l'attitude à adopter envers les participants pour que tous se sentent accueillis et à l'aise.

## Sensibilité aux différents besoins

La diversité nous oblige à tenir compte des statuts et des déterminants sociaux comme l'âge, le statut économique, l'ethnie, l'orientation sexuelle, la religion, les capacités et le sexe. L'intersectionnalité, c'est-à-dire les déterminants qui nous confèrent notre individualité et qui sont inséparables les uns des autres en raison du lien étroit qui les unit, doit être reconnue, valorisée et soutenue.

- Créer un espace sécuritaire et être conscient que le sentiment de sécurité peut varier d'un participant à l'autre.
- Tenir compte de l'image corporelle, des besoins culturels ou religieux et du contexte socioéconomique au moment de choisir des vêtements, de créer des codes vestimentaires ou de choisir des espaces partagés.
- Répondre aux besoins des fournisseurs de soins en matière de garde d'enfants et de soins aux aînés.
- Établir une grille tarifaire abordable pour les participants, ou faire connaître les possibilités de subvention.

## Travail en concertation

- Réfléchir à la façon de collaborer et de communiquer avec d'autres organismes pour assurer une certaine harmonisation, particulièrement lorsque le travail touche diverses clientèles.
- Veiller à ce que les multiples exigences de différents sports et activités ne surchargent ou ne découragent pas les participants.
- Collaborer avec de multiples secteurs et organismes pour faciliter la transition d'une activité à l'autre.

## Conception de programmes

- Les programmes doivent retenir davantage de participants, y compris les filles dont le développement est précoce, et les garçons dont le développement est tardif.
- Veiller à diminuer l'écart entre les sexes (voir la page suivante).
- Éviter d'écarter des participants dès les premières étapes, et lorsqu'une limite de participation est imposée, aider les participants à transférer vers d'autres niveaux ou activités.
- Créer des environnements favorables qui répondent à l'ensemble des besoins du participant.

## Inclusion

Pour offrir à chacun les mêmes possibilités, s'assurer que :

- les filles sont encouragées à jouer, et qu'elles ont les mêmes chances que les garçons,
- les différences culturelles, religieuses ou économiques sont respectées et valorisées;
- les besoins en matériel, les modifications aux activités et le personnel de soutien sont pris en compte pour maximiser l'engagement des personnes de toutes capacités; et s'assurer que tous les enfants (sans égard à leurs expériences, à leurs capacités, à leur sexe ou aux obstacles) puissent développer leur littératie physique afin qu'ils soient en mesure de participer aux activités physiques de leur choix tout au long de leur vie.



## La littératie physique et l'écart entre les sexes

*Alors que nous en sommes à élaborer des politiques et des programmes de littératie physique au sein des communautés et des organismes, il faut s'intéresser aux disparités entre les sexes dans l'offre de services et la participation. La recherche a démontré à maintes reprises qu'il y a un écart entre les sexes dans le développement de nombreuses habiletés motrices, les garçons démontrant de meilleures performances dans certaines habiletés que les filles. Cet écart empêche les filles de participer à des activités sportives et de poursuivre des niveaux sains d'activité physique. Il faut en faire davantage pour attirer et retenir les filles et les femmes dans le sport et l'activité physique de qualité (Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport, 2018).*

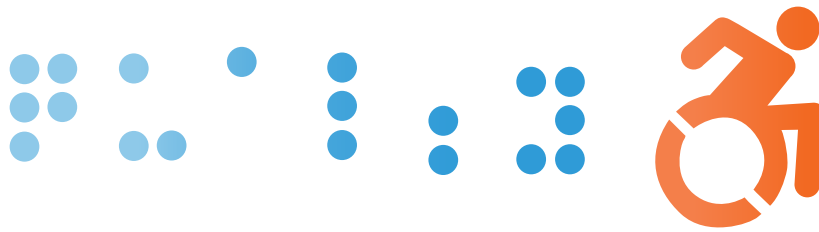
Bien qu'on ait eu tendance dans le passé à considérer l'écart entre les sexes comme un déterminant biologique, la plupart des experts en développement moteur pensent plutôt que cela démontre une incapacité à fournir du soutien et des possibilités pour les filles de développer ces habiletés tôt dans la vie. Autrement dit, cet écart démontre qu'on ne parvient pas à offrir un cheminement complet de littératie physique à chacun(e), et qu'il y a donc une forme d'exclusion, ou de non-inclusion, à la participation.

Un groupe de recherche s'est penché sur le sujet. Ce groupe, composé de bailleurs de fonds de l'Ontario (ministère des Loisirs, du Tourisme et du Sport et la Fondation Trillium de l'Ontario), de l'Infant and Child Health (INCH) de l'Université McMaster et de l'Université de Toronto, et de l'Association pour l'éducation physique et la santé de l'Ontario (OPHEA), a examiné la problématique relative aux différences entre la littératie physique des filles et celle des garçons à l'adolescence. C'est ce qu'on a défini comme étant l'« écart entre les sexes » en littératie physique.

Grâce à cette intéressante collaboration, des chercheurs ont pu tester plusieurs centaines d'enfants dans des programmes parascolaires de la province de l'Ontario en se servant de l'outil d'évaluation PLAYhabiletés. Les résultats ont démontré que les garçons avaient tendance à surpasser les filles pour de nombreuses habiletés, en particulier celles liées au contrôle des objets.

L'équipe de recherche a ensuite adapté un programme de jeux pour promouvoir le développement des habiletés grâce à une approche différenciée selon le sexe. Les responsables d'activités parascolaires ont reçu une formation sur ce programme, et les recherches ont montré que leurs connaissances, leurs compétences et leur confiance pour offrir des expériences de littératie physique inclusives à l'égard des deux sexes s'étaient considérablement améliorées après leur formation. Toutefois, les résultats ont également démontré que des interventions plus soutenues et plus longues s'avéraient nécessaires pour améliorer la compétence physique des enfants et pour réduire l'écart de compétences entre les sexes. Les résultats de ce projet de recherche ont par la suite servi de référence pour élaborer et tester de nouvelles interventions visant à résoudre ce problème d'écart entre les sexes.

Cette collaboration particulière n'est qu'un exemple qui démontre comment une participation multipartite — du milieu de la recherche, de l'éducation, des organismes sans but lucratif, du gouvernement — peut contribuer à résoudre avec succès une problématique sociale au moyen d'approches fondées sur des données probantes. Toutefois, pour qu'un plus grand nombre de jeunes filles et de femmes profitent d'une littératie physique plus développée, il reste encore du travail à faire.



## La littératie physique pour les personnes ayant une limitation

Tout âge : limitation congénitale ou acquise

### IMPORTANT À SAVOIR

La littératie physique est importante pour tous. C'est aussi vrai pour les personnes ayant une limitation.

- Les enfants ayant une limitation congénitale ont besoin d'avoir des occasions de développer leurs habiletés motrices et sportives fondamentales.
- Les personnes qui ont une limitation à la suite d'une blessure ou d'une maladie doivent réapprendre des compétences acquises antérieurement et, au besoin, utiliser des prothèses ou des aides à la mobilité.
- Les activités pour les personnes ayant des limitations devraient être modifiées le moins possible, mais suffisamment pour permettre à la personne de participer et de développer sa littératie physique.
- Quelle que soit la limitation, l'objectif est d'assurer que toutes les personnes acquièrent le plus d'habiletés possible afin qu'elles puissent participer à une variété d'activités sportives et récréatives.

### QUOI FAIRE?

Tous devraient avoir la possibilité de développer leur littératie physique. Les coordonnateurs de programmes, les responsables, les entraîneurs, les éducateurs et les responsables d'infrastructures ont la responsabilité de créer et offrir des occasions de développer la littératie physique dont l'accessibilité est universelle. Certains enfants naissent avec des limitations (limitations congénitales) et d'autres personnes acquièrent des limitations en raison d'une blessure ou d'une maladie (limitations acquises). Certaines limitations sont invisibles. Peu importe qu'une limitation soit congénitale ou acquise, les personnes doivent être conscientes des activités qui leur sont offertes (stade Prise de conscience) et avoir droit à des expériences positives dans un environnement accueillant lorsqu'elles essaient ces activités (stade Première participation).

#### PRISE EN COMPTE DES LIMITATIONS CONGÉNITALES :

Les enfants ayant une limitation doivent eux aussi développer leur littératie physique. L'habileté doit être adaptée à la limitation de l'enfant, mais devrait être le moins modifiée possible. Dans la mesure du possible, les enfants ayant des limitations devraient apprendre, pratiquer et utiliser leurs nouvelles habiletés aux côtés de leurs pairs, plutôt que dans un environnement isolé. Cela facilite l'apprentissage et l'intégration sociale.

#### PRISES EN COMPTE DES LIMITATIONS ACQUISES

Une personne ayant une limitation acquise, des suites d'une blessure ou d'une maladie, doit à nouveau franchir tous les

stades d'apprentissage et du développement à long terme par le sport et l'activité physique pour redevenir active. Une fois que la personne ayant ce type de limitation aura franchi les stades *Prise de conscience* et *Première participation*, elle devra ensuite apprendre, ou réapprendre, à exécuter des habiletés motrices fondamentales en composant avec les nouvelles limites de son corps (*Enfant actif*). Elle progressera ensuite vers les habiletés motrices fondamentales (*S'amuser grâce au sport*) pour finalement en arriver à maîtriser un éventail d'habiletés sportives et récréatives fondamentales (*Apprendre à s'entraîner*).

## Voici quelques exemples de limitations courantes :

### PHYSIQUES :

Elles comprennent la paralysie cérébrale, les dystrophies, les amputations, les affections congénitales, les blessures et bien d'autres.

La clé pour soutenir les personnes ayant une limitation consiste à leur poser des questions pour en apprendre davantage sur ce qu'elles peuvent faire, plutôt que de cibler ce qu'elles ne peuvent pas faire. Allez-y par « essais et erreurs ». Servez-vous de l'équipement disponible et des activités offertes en faisant preuve de créativité.

### AUDITIVES :

Elles comprennent les personnes complètement sourdes ou qui ont de la difficulté à entendre.

Renseignez-vous sur le participant et demandez-lui s'il porte un appareil auditif ou autre. Prononcez les mots clairement, utilisez des éléments visuels et assurez-vous que les participants peuvent voir votre bouche lorsque vous parlez.



### VISUELLES :

Elles comprennent les personnes complètement aveugles ou ayant une vision réduite.

Apprenez-en davantage sur le niveau de vision fonctionnelle du participant, et découvrez ce qui fonctionne le mieux pour lui. Il peut s'agir d'utiliser des limites tactiles ou dont la couleur est très contrastante (p. ex., ruban blanc sur le plancher) et de l'équipement dont les couleurs sont très contrastantes ou qui fait du bruit.

### INTELLECTUELLES :

Elles comprennent les personnes atteintes du syndrome de Down, d'un trouble du syndrome d'alcoolisation fœtale, du syndrome de l'X fragile, et plus encore.

Apprenez à connaître le participant pour comprendre la meilleure façon de le soutenir. Gardez les règles claires et concises; servez-vous de supports visuels pour vos démonstrations; assurez-vous que vos explications sont parfaitement audibles; et, au besoin, demander ou obtenez la permission de bouger le corps des participants pour représenter physiquement le mouvement. Prévoyez du temps pour que les participants se familiarisent avec l'équipement ou les activités, et assurez-vous qu'ils aient le temps de répéter l'habileté ou de faire des essais.

### INVISIBLES/SANTÉ MENTALE :

Elles comprennent l'anxiété, le trouble bipolaire, la fatigue extrême, les phobies et toutes les limitations figurant sur cette liste.

Apprenez à connaître vos participants. Mettez-les en confiance, posez des questions et dites aux parents ou aux tuteurs ce que vous remarquez. Concentrez-vous sur les solutions plutôt que sur les limitations et les étiquettes, et réservez un « espace de divertissements » qui invite à la détente et au repos.

### SANTÉ (MALADIES) :

Elles comprennent le cancer, le VIH/sida, les maladies cardiaques, l'obésité, les blessures, les allergies, l'asthme, le diabète, l'arthrite, les migraines et plus encore.

Utilisez un questionnaire de dépistage ou posez des questions pour comprendre les limitations. Demandez s'il y a des protocoles de premiers soins à suivre et comment leurs niveaux d'activité sont affectés par la fatigue, les blessures, la vision, etc. Discutez avec les participants et les parents/tuteurs des modifications qui peuvent être apportées pour mieux les soutenir (p. ex., périodes de repos fréquentes, modifications de l'équipement, etc.) et soyez au clair sur ce que vous avez le pouvoir d'agir.

### SPECTRE DE L'AUTISME

Utilisez des règles claires et concises et des outils de soutien au comportement (p. ex., supports visuels, tableaux de récompense, tableaux de compte à rebours, etc.). Sachez que la sensation tactile de certains équipements peut à la fois s'avérer utile et nuisible dans certaines activités. Si possible, trouvez un endroit qui n'est pas trop stimulant pour les participants (p. ex., un grand gymnase n'est peut-être pas l'endroit idéal).

## OÙ?

Les enfants ayant des limitations congénitales devraient être soutenus et encouragés à développer leur littératie physique, et ce, de la même façon que leurs pairs. Le travail doit commencer à la maison et progresser vers des programmes préscolaires, scolaires, communautaires et sportifs. Les hôpitaux et les établissements de réadaptation jouent un rôle important dans le développement de la littératie physique chez les personnes ayant des limitations congénitales ou acquises.

Pour que tout cela soit possible, il est essentiel que les infrastructures soient accessibles aux personnes ayant une limitation, et que le personnel de première ligne dans les milieux de l'éducation, du sport et des loisirs fasse en sorte que ces personnes se sentent bien accueillies et soutenues lorsqu'elles participent à une activité.

## QUI?

Qu'une personne ait une limitation ou non importe peu. Ce qui est essentiel, c'est que tous obtiennent le soutien de leurs parents, des éducateurs, des enseignants, des entraîneurs et du personnel des centres de loisirs. Par ailleurs, les personnes ayant des limitations travaillent souvent en étroite collaboration avec des spécialistes de la réadaptation, dont des ergothérapeutes et des physiothérapeutes. Ces professionnels doivent eux aussi faciliter l'apprentissage d'un large éventail d'habiletés nécessaires aux activités quotidiennes et récréatives. Le fait d'être physiquement actif dans sa vie de tous les jours doit devenir « normal » et incontestable pour les personnes ayant des limitations. En outre, tout le personnel de soutien qui travaille avec ces personnes doit adopter une attitude inclusive et accueillante.

De plus, la famille et les amis des personnes ayant des limitations doivent les soutenir dans leurs efforts pour participer à des activités sportives et récréatives.

## COMMENT?

La littératie physique se développe de la même façon pour tout le monde, qu'une personne ait ou non une limitation. Pour améliorer les possibilités de développer les habiletés des personnes ayant des limitations, il est utile de réfléchir comment l'on peut :

### UTILISER UN LANGAGE RESPECTUEUX :

Utiliser un langage respectueux fait en sorte que les personnes ayant des limitations se sentent bien accueillies et valorisées. À l'inverse, un langage inapproprié peut les éloigner. Lorsque l'on travaille auprès de personnes ayant des limitations, mieux vaut s'adresser à elles directement, plutôt qu'à leur intervenant ou leur accompagnateur, s'il y en a.

### ADAPTER LA TÂCHE :

Si un enfant est en fauteuil roulant, les activités et les jeux doivent être modifiés pour qu'il puisse y participer en roulant. Pour ceux qui ont un trouble visuel, songez par exemple à changer l'habileté « d'attraper » par l'habileté de « ramasser ». Le receveur doit alors « ramasser » un ballon qui roule au sol. Faites preuve de créativité!

### ADAPTER L'ÉQUIPEMENT :

Travaillez en collaboration avec les personnes ayant des limitations pour trouver des façons d'adapter l'équipement ou le matériel. Les personnes ayant des limitations sont plus habituées que quiconque à penser aux façons d'adapter l'équipement. Servez-vous donc de leurs connaissances et de leur ingéniosité. Il est vrai que l'équipement adapté au sport de haut niveau peut être très spécialisé. En revanche, il est aussi simple que facile d'adapter l'équipement pour développer la littératie physique.

### ASSURER LA SÉCURITÉ :

Discutez avec les personnes ayant des limitations (ou à leurs parents/gardiens) pour savoir si des restrictions sont imposées quant aux activités qu'elles peuvent pratiquer, et si des techniques de soutien sont préconisées pour assurer leur sécurité pendant leur participation.

### NE RIEN TENIR POUR ACQUIS :

Ne présumez pas de ce que les personnes ayant des limitations peuvent faire ou ne pas faire. En cas de doute, demandez-leur, tout simplement (ou à leur parent/gardien).

## Développer la littératie physique dans différents environnements

Il est important que les individus aient la possibilité d'explorer le mouvement et de développer leur littératie physique dans quatre environnements différents : au sol, dans les airs, sur la glace et sur la neige. Développer la littératie physique dans ces environnements est important parce que d'une part, cela offre des occasions d'explorer différents sports et activités dans différents contextes. D'autre part, le fait de se familiariser avec ces environnements contribue à la sécurité des individus tout au long de leur vie. Par exemple, si les enfants n'apprennent pas à nager, l'eau présentera toujours un risque certain, et cela peut en plus les empêcher de participer à d'autres activités aquatiques. De même, s'ils ne sont pas familiers avec la marche sur la neige et la glace, ils risquent davantage de tomber ou de se blesser plus tard. Ce document porte principalement sur la littératie physique dans tous les environnements, mais il est important de reconnaître qu'il y a des nuances supplémentaires entre les environnements aquatiques, aériens, de neige et de glace et ceux en plein air.

Nature



Dans les airs



Sur la glace/ neige



Environnements aquatiques







## La littératie physique en plein air

*L'une des choses les plus importantes à garder en tête lorsque l'on fait la promotion de la littératie physique, c'est que différents environnements (patinoire, espaces extérieurs, nature, gymnase) offrent la possibilité de développer la littératie physique. Par exemple, nous savons que lorsque les jeunes enfants ont accès à de vastes espaces ou qu'ils passent davantage de temps à l'extérieur, ils sont plus actifs physiquement; et que lorsqu'ils sont plus actifs, ils ont plus de chances d'améliorer leurs compétences physiques, y compris leurs habiletés, leur force et leur forme physique. Dans les environnements naturels, les occasions d'explorer et de développer la littératie physique abondent.*

Pour développer la littératie physique en plein air, il est nécessaire de porter une attention particulière à plusieurs habiletés motrices fondamentales, dont : l'**équilibre**, la **coordination**, l'**agilité**, la **locomotion**, la **stabilité**, le **contrôle du corps** et, lors d'apprentissage des techniques de survie dans la nature, la **motricité fine** (enfiler un hameçon de pêche, nouer des cordes).

### ACTIVITÉS DANS LA NATURE :

Les activités quotidiennes et professionnelles comprennent la chasse, l'aménagement de sentiers naturels, le travail forestier, la lutte contre les incendies de forêt, la recherche et le sauvetage, travailler comme guide ou dans le domaine de l'écotourisme.

Les activités récréatives comprennent la randonnée et la marche, le vélo de montagne non compétitif, la géocachette, les jeux d'aventure comme la capture du drapeau, l'ornithologie, l'escalade et les jeux au terrain de jeu.

Les sports comprennent la course d'aventure en montagne, les marathons ou triatlons extrêmes, ainsi que les courses d'orientation.

### DES CONDITIONS QUI VARIENT :

Les environnements naturels offrent l'occasion de se déplacer sur des terrains plats, accidentés, stables, inclinés et instables, de même que sur une variété de surfaces (végétation, roche, sable, glace, etc.).

Les principales variables concernent la stabilité du terrain, sa topographie et les éléments naturels.

Les activités se déroulent à l'extérieur, dans un environnement qui peut être légèrement modifié ou instable, et sont soumises à des conditions météorologiques variables. En étant à l'extérieur, les participants doivent composer avec les changements de luminosité et de visibilité dus aux déplacements du soleil (en fonction de l'heure de la journée) et à la couverture nuageuse.

### MESURES DE SÉCURITÉ :

Les environnements naturels sont souvent imprévisibles et peuvent poser des risques, mais ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose. Ces environnements permettent aux enfants et aux adultes de se dépasser grâce aux jeux aventureux, c'est-à-dire lorsqu'ils grimpent, sautent d'une certaine hauteur, dévalent des collines, sautent par-dessus des cours d'eau, des billots et des trous. Le jeu aventureux présente de nombreux avantages pour le développement de la littératie physique. Par contre, il est important de savoir évaluer le niveau de risque potentiel et la meilleure façon d'éviter les blessures graves lorsqu'on s'engage dans un environnement ou une activité.

Les personnes doivent prendre connaissance des conditions météorologiques et des changements de température qui pourraient survenir, et se préparer en conséquence. Elles doivent entre autres savoir comment s'y prendre pour se déplacer sur un terrain glissant, lorsqu'elles marchent par temps froid ou pluvieux sur des rochers mouillés, par exemple.

Elles doivent également savoir comment bien s'hydrater lorsqu'elles font de l'activité par temps chaud et sec. Même le degré de luminosité peut devenir une entrave à la perception de la profondeur et à l'équilibre.

Le choix de l'équipement joue un rôle prépondérant, car un équipement adéquat assure aux participants de profiter au maximum de leur activité sans se blesser. Dans certains cas, l'équipement approprié peut même faire la différence entre la vie et la mort. Le choix de l'équipement dépend de la nature de l'activité. Cela peut être aussi simple que de choisir

les chaussures adéquates pour une promenade, ou aussi complexe que de choisir l'équipement à emporter pour une excursion de plusieurs jours en plein air.

En plus des connaissances relatives aux conditions météorologiques, au terrain et à l'équipement, il est également important de connaître et de savoir reconnaître les divers animaux et plantes que l'on pourrait rencontrer, de même que de savoir comment réagir correctement en leur présence ou comment les éviter.

## Pour qu'une personne puisse améliorer sa littératie physique en plein air, il faut tenir compte des composantes physiques, cognitives, affectives et sociales.

**Composante physique** – De nombreuses habiletés motrices fondamentales sont nécessaires pour faire de l'activité physique dans la nature, selon l'activité et le terrain. Les activités dans la nature sollicitent les habiletés locomotrices et d'équilibre et, en situation de survie, les habiletés de motricité fine (p. ex., utiliser un couteau pour aiguiser un bâton). Les habiletés de manipulation sont aussi très différentes dans la nature. Celles-ci comprennent entre autres de savoir lancer une ligne de pêche, lancer des roches sur des cibles, ramasser des pommes de pin, utiliser un arc ou un lance-pierre. Chacune de ces habiletés doit être enseignée et pratiquée.

**Composante affective** – Les activités dans la nature permettent aux enfants et aux adultes de se dépasser en s'adonnant à des jeux aventureux. En surmontant les difficultés, une personne accroît sa confiance en elle-même. Le fait de s'être familiarisé avec une tâche ou un sentier en les répétant renforce la confiance et amène les personnes à expérimenter de plus grands sauts, à tester davantage leur équilibre et à escalader de plus hauts sommets. Avoir l'occasion de se retrouver seul et de dépendre de ses propres compétences, comme la capacité de retrouver son chemin, augmente également la confiance.

**Composante sociale** – Bien que l'exploration de l'environnement naturel puisse être une activité solitaire, les activités en nature comportent souvent un caractère social. Lorsqu'ils font de la randonnée, du camping ou de l'escalade, les gens ont l'occasion de prendre des décisions ensemble. D'ailleurs, ils ont bien souvent besoin de l'aide d'une autre personne pour réussir dans leur tâche. Le fait de se trouver dans la nature ensemble permet aux gens de socialiser, de tisser des liens et de se comprendre de façons différentes.

Toutefois, à titre d'entraîneur, de responsable des loisirs ou de parent, il est important d'être proactif pour développer la littératie physique dans différents environnements. Différents environnements favorisent l'acquisition de différentes connaissances, de la confiance en ses habiletés, de la motivation et de l'estime de soi de nombreuses façons. La programmation de qualité pour les enfants doit comprendre des activités structurées et non structurées et du jeu aventureux, ce qui aura également pour effet d'améliorer la prise de décisions. Pour les adultes, la programmation de qualité dans la nature doit offrir des bienfaits supplémentaires, notamment favoriser l'amélioration de la mobilité et de l'endurance.



**Composante cognitive** – La nature offre la possibilité de développer une vaste quantité de connaissances et d'habiletés dans de multiples domaines, lesquels s'étendent bien au-delà des habiletés physiques. Pour être actives dans la nature, les personnes doivent : connaître le milieu et faire des choix sécuritaires; prévoir les conditions météorologiques et choisir l'équipement approprié; bien connaître le terrain, la faune et les plantes; et savoir comment se rendre à destination et en revenir. Elles doivent aussi être capables d'évaluer leurs habiletés en fonction des contextes : est-ce sécuritaire de sauter par-dessus ce ruisseau, ou une autre façon de le traverser serait-elle préférable?



## La littératie physique dans les airs

*Lorsqu'il est poussé à l'extrême, le mouvement dans les airs comprend le vol à voile, l'équilibre en hauteur, ou les acrobaties complexes. Toutefois, les activités quotidiennes courantes exigent également de savoir se déplacer avec compétence dans les airs.*

Pour développer la littératie physique dans un environnement aérien, il est nécessaire de porter une attention particulière à plusieurs habiletés motrices fondamentales, dont : l'**équilibre**, l'**agilité**, la **flexibilité**, la **coordination** et l'**orientation spatiale**. La littératie physique dans les airs exige aussi d'avoir un bon instinct et la capacité de prendre des décisions rapidement. C'est ce qu'on appelle le « sens de l'air ».

### ACTIVITÉS DANS LES AIRS :

Les activités quotidiennes et professionnelles comprennent : monter dans une échelle, atteindre un objet en hauteur, laver les fenêtres, peindre, effectuer des travaux de toiture, travailler comme sauveteur aérien, comme technicien aérien, comme pilote d'avion ou d'hélicoptère, comme astronaute, comme artiste du cirque, comme militaire (sauvetage par parachutisme, opérations spéciales, pilote), comme cascadeur, comme arboriculteur, oeuvrer dans des opérations de recherche et sauvetage, travailler sur des plates-formes ou des nacelles élévatrices.

Les activités récréatives comprennent la participation aux activités offertes dans les parcs aériens, s'adonner aux arts du cirque, à l'escalade (roche, glace, intérieure), à la danse (danse acrobatique, ballet, tricking), aux sports de moto extrêmes, au ski acrobatique, au vol à voile, au kayak, à l'alpinisme, aux parcours d'obstacles, aux jeux de plein air (grimpe d'arbres, balançoire, saut de falaise), au parkour, aux terrains de jeu (poteau de pompier, grimpoirs, tyrolienne), à la voltige, aux parcours dans les arbres.

Les sports comprennent l'athlétisme (saut en hauteur, saut à la perche, saut en longueur, triple saut, course de haies), le cheerleading, le cyclisme (cascades en vélo, BMX, vélo de montagne), le plongeon, l'équitation, le patinage artistique, le ski acrobatique, la gymnastique, le patinage à roues alignées, le parapente, le saut à ski, le parachutisme, la planche à neige, l'escalade de compétition, la trampoline, la planche nautique, le ski nautique.

### DES CONDITIONS QUI VARIENT :

Les activités dans des environnements aériens peuvent se pratiquer à l'intérieur, ou à l'extérieur et être alors soumises à diverses conditions météorologiques. Certaines activités exigent du vent, alors que d'autres sont préférables sans vent. Les environnements aériens comprennent à la fois les environnements près du sol et ceux qui sont hauts dans les airs. Les environnements aériens sont souvent conjugués à d'autres environnements, comme l'eau, la glace ou la neige. Les envols et les réceptions au sol peuvent être effectués au sol, sur la neige, sur l'eau ou en se servant d'équipements comme des filets, des trampolines, des rampes ou de la mousse. Les participants peuvent grimper ou sauter en se servant de leur propre force, ou sinon être soulevés, lancés ou propulsés dans les airs.

### MESURES DE SÉCURITÉ :

Acquérir les compétences pour se déplacer et évoluer dans les airs à différentes hauteurs améliore la capacité de bouger tout au long de la vie et aide de même à prévenir les blessures. Les formations pour prévenir les chutes chez les aînés, par exemple, visent à développer ou à rafraîchir ces compétences. La capacité de maîtriser sa chute de façon à amoindrir l'impact ou à l'éviter exige une compréhension intuitive et une capacité de bouger et de réagir de façon appropriée. La force de gravité est un facteur qui influence constamment le mouvement. Les activités aériennes sont principalement conçues de façon à défier la gravité ou à en tirer profit.

L'équipement utilisé pour s'adonner à des activités dans des environnements aériens peut faire toute la différence entre la vie et la mort. L'activité peut se dérouler très haut dans les airs ou à proximité du sol, et les participants peuvent devoir s'accrocher, se balancer, grimper ou se déplacer entre le sol et les airs. Une grande variété de structures, d'appareils et d'équipement ont été mis au point pour faciliter le saut ou l'envol, le maintien dans les airs et la réussite de la réception.

## Pour qu'une personne puisse améliorer sa littératie physique dans les environnements aériens, il faut tenir compte des composantes physiques, cognitives, affectives et sociales.

**Composante physique** – Plusieurs habiletés motrices fondamentales et enchaînements de mouvements doivent être développés pour acquérir la littératie physique dans les environnements aériens. Les **positions stationnaires** peuvent largement être mises à profit pour développer la conscience corporelle, la souplesse et l'équilibre, ainsi que la capacité de comprendre et de suivre des consignes d'ordre physique, d'observer et de reproduire une posture, ainsi que de visualiser et de positionner le corps dans la position voulue. Les **réceptions** sont très importantes et il est préférable de les introduire sur une surface plane, et d'ajouter de la hauteur et de la complexité une fois que les capacités physiques appropriées ont été acquises. Les **bonds** impliquent de sauter ou de bondir dans les airs à partir de n'importe quelle combinaison de pieds, de mains ou d'autres parties du corps. Cela permet de développer la capacité d'appliquer la force adéquate tout en alignant le corps de façon à être propulsé efficacement dans les airs, à l'aide de divers moyens. La **locomotion** peut signifier devoir effectuer des mouvements de déplacement répétitifs sans utiliser les jambes; intégrer divers appareils; et avoir l'occasion d'évoluer dans l'espace à diverses hauteurs et dans différentes directions. Les **rotations** peuvent être effectuées à l'aide d'un axe de rotation interne, c'est-à-dire un axe de rotation imaginaire qui traverse le centre de gravité du corps, comme pour les sauts périlleux et les twists. Elles peuvent aussi être effectuées à l'aide d'un axe de rotation externe au corps, à l'aide d'une barre par exemple,

comme pour les élans. Ces deux types de rotations améliorent à la fois la capacité d'amorcer et de gérer la rotation au sol et dans les airs. Ces mouvements sont indissociables des sports acrobatiques, mais ils contribuent aussi au développement de la littératie physique en général.

**Composante cognitive** – Le corps peut être amené à prendre différentes trajectoires en fonction du sol, des autres corps et de l'espace environnant. La littératie physique dans les airs implique donc une interaction étroite entre les composantes cognitives et physiques. La **conscience corporelle** consiste à comprendre ce que le corps peut accomplir et à faire appel à la capacité de bouger et de prendre volontairement des formes et des positions sans avoir à regarder chaque partie du corps. La **perception spatiale** suppose également la conscience de soi et de son interaction avec l'environnement immédiat, y compris la capacité d'évaluer la distance et la vitesse du mouvement. L'**orientation spatiale**, aussi appelée perception aérienne, est la connaissance continue de la façon dont le corps est orienté dans les airs et par rapport au sol. Le **sens de l'air** concerne l'orientation spatiale et la capacité d'anticiper et de contrôler les contrecoups physiques. Il sous-tend aussi la capacité de prédire l'orientation et le mouvement par rapport à la gravité, et celle de réagir de façon appropriée en fonction des interprétations en cours et de la prise de décisions dans les airs (l'intelligence et l'expérience).

**Composante affective** – les activités aériennes procurent des sensations fortes et un sentiment d’extase. La nécessité de centrer toute son attention sur la tâche à accomplir peut donner l’impression d’une grande clarté et générer un sentiment de joie. Lorsque les capacités physiques correspondent parfaitement aux exigences de la tâche, le participant peut en arriver à perdre la conscience du soi pour se concentrer uniquement sur l’activité à réaliser, et à éprouver une sensation de pleine maîtrise ou d’expérience optimale qu’on nomme Flow (Jackson et Kimiecik, 2008). Ce genre d’émotions peut alimenter le désir de participer et favoriser l’amélioration continue.

En revanche, la peur peut avoir une influence importante et compréhensible sur la motivation. Lorsque la confiance en soi et les capacités physiques ne correspondent pas aux exigences d’une tâche, la première émotion à faire surface sera probablement la peur. La peur physique et la crainte d’un danger réel peuvent jouer le rôle de stimulus importants pouvant aider à gérer les risques, la préparation, la communication et la sécurité physique. Toutefois, il peut s’avérer difficile de faire la distinction entre la peur physique et la peur de l’échec ou l’anxiété. La prise en compte des facteurs autant émotionnels que physiques peut aider à comprendre ces émotions et à les gérer. Finalement, le plaisir et les bienfaits doivent être évalués en fonction du risque, et le choix doit toujours être personnel.

**Composante sociale** – Les entraîneurs, les instructeurs, les parents et les pairs influencent la motivation et les façons d’approcher l’effort et le risque. L’apprentissage par observation, par imitation et l’expérience indirecte contribuent à améliorer l’autoefficacité. L’interaction avec les pairs et l’observation, ainsi que les encouragements verbaux et sociaux, améliorent le développement de la littératie physique dans les environnements aériens.

Les entraîneurs multisports sont formés pour privilégier le contrôle, la cohérence et la confiance avant de passer à l’étape suivante. La progression graduelle fondée sur la maîtrise solide des habiletés motrices est la meilleure façon d’assurer le développement. Ces habiletés s’acquièrent d’abord au sol. On travaillera donc l’équilibre, l’agilité, la souplesse et la coordination pour ensuite augmenter légèrement la hauteur et le risque. On ajoutera ensuite de la complexité et de la hauteur, en fonction des compétences individuelles.

La littératie physique sur les plans aérien et acrobatique devrait être introduite tôt, développée progressivement et perfectionnée à long terme. Pendant le développement de la littératie physique, il est important d’inclure des positions, des mouvements et des habiletés qui demandent au corps de s’adapter en fonction de diverses orientations et diverses positions (autres qu’à la verticale). Les habiletés dans les airs sont développées plus efficacement aux premiers stades, avant



que l’autocritique et l’évitement des risques ne deviennent des obstacles importants. L’introduction tardive aux sports acrobatiques est possible, mais elle peut se révéler difficile et décourageante si un travail de rattrapage est nécessaire pour mettre les habiletés de base à niveau. Le transfert d’un sport aérien à un autre est souvent une réussite, ce qui laisse croire que le développement précoce des compétences de base, plutôt que la spécialisation dans un seul sport, est la base du succès futur. Bien que l’on considère généralement les sports acrobatiques comme étant des sports de « spécialisation hâtive », un nombre croissant de sports remettent en question cette croyance, et se définissent plutôt comme des sports à « début hâtif – spécialisation tardive ».



## La littératie physique sur la glace et la neige

*Pour ceux qui ont le plaisir de profiter d'une saison hivernale, passer du temps dans la neige et sur la glace fait partie des activités quotidiennes. Jouer dans ces environnements et savoir composer avec ceux-ci sont des éléments importants d'un mode de vie sain.*

Pour développer la littératie physique sur la glace et la neige, il est nécessaire de porter une attention particulière à plusieurs habiletés motrices fondamentales, dont : **l'équilibre**, qui comprend la capacité de s'arrêter de façon contrôlée tout en restant debout, de tomber correctement et de se relever; la **locomotion** (la glisse, la poussée, la marche, la course et le glissement); et le **contrôle des objets** (skis, poteaux, bâtons, rondelles, ballons, pierres, anneaux et luge).

### TYPES D'ACTIVITÉS SUR LA NEIGE ET SUR LA GLACE

Les activités quotidiennes et professionnelles comprennent le déneigement, racler la glace et déneiger la voiture; la sculpture sur glace; la marche et la course; les activités extérieures en hiver; agir comme moniteur de ski et de planche à neige; travailler dans une station de ski, un aréna ou d'autres infrastructures récréatives extérieures; travailler comme guide de montagne, juge ou arbitre.

Les activités récréatives comprennent la randonnée et la marche hivernales; la raquette; l'escalade sur glace; la glissade; le traîneau à chiens; la motoneige; la pêche blanche; le ballon sur glace; l'alpinisme; le patinage non compétitif, le ski et la planche à neige non compétitifs.

Les sports comprennent les divers styles et disciplines du ski, de la planche à neige et du patinage; les sports de glisse comme le bobsleigh, la luge, le skeleton; le hockey et le hockey sur luge, la ringuette; le curling.

### DES CONDITIONS QUI VARIENT

Les principales variables sont : la densité de la neige et de la glace, la teneur en eau, la température, la visibilité, etc.

À l'intérieur, dans un environnement contrôlé : patinoires, anneaux de vitesse.

À l'extérieur, dans un environnement relativement modifié : patinoires extérieures; lacs, étangs, canaux gelés; entrées glacées, trottoirs, escaliers; les cours et les champs gelés.

À l'extérieur, dans des conditions météorologiques et un environnement non contrôlés, instables ou variables : pentes de ski et parcs (qui comprennent diverses pentes, caractéristiques et facteurs de risque); montagnes, parois de falaises et milieux alpins.

### MESURES DE SÉCURITÉ

L'équipement et les vêtements de protection peuvent enrichir ou ruiner l'expérience d'une personne. Le choix du type de protection de la tête (casque ou tuque) dépend de la vitesse que pourrait atteindre le participant et de la densité de la surface (glace versus neige molle). Un casque doit être bien ajusté et avoir une jugulaire adéquate. Les chaussures doivent également être bien ajustées afin que les pieds ne bougent pas dans les bottes pour assurer le contrôle des skis ou des patins, et pour bien sentir la neige ou la glace pendant la marche ou le patinage. Les vêtements de protection doivent être résistants aux intempéries, chauds et permettre toute liberté de mouvement.

Apprendre à gérer la vitesse est essentiel pour assurer la sécurité et le développement des habiletés. On introduit l'élément vitesse lorsque la personne est capable de se propulser en bougeant ou en glissant et qu'elle a acquis l'équilibre et le contrôle. Ces habiletés sont généralement considérées comme acquises si la personne arrive à rester debout en prenant de la vitesse, qu'elle contrôle celle-ci et qu'elle peut s'arrêter.

Pour qu'une personne puisse améliorer sa littératie physique sur la glace et la neige, il faut tenir compte des aspects physiques, cognitifs, affectifs et sociaux.

**Composante physique** – L'équilibre, la glisse et le contrôle sont les habiletés de base à développer dans les environnements de neige et de glace. Ces habiletés s'améliorent, se diversifient et se perfectionnent en fonction des exigences de l'activité et du stade de développement de l'individu. D'autres habiletés motrices fondamentales comprennent l'agilité, la synchronisation et la coordination, le saut, les habiletés liées aux sports d'équipe (passe, réception, lecture du jeu, etc.), la vitesse et la gestion de la force (contrôle des rebonds et de la pression).

**Composante cognitive** – Le processus de prise de décisions doit assurer la sécurité des personnes dans ces environnements. Les personnes peuvent se débrouiller seules dans des conditions et sur des terrains variables en adaptant, par exemple, la forme des virages, en contrôlant leur vitesse et en appliquant la pression appropriée selon les conditions de neige et de glace.

**Composante affective** – À mesure que les personnes acquièrent les habiletés nécessaires pour explorer la vitesse, l'équilibre, la prise de décisions et le contrôle du corps avec des amis, des collègues ou des membres de la famille, elles acquerront de l'auto-efficacité, c'est-à-dire qu'elles auront confiance en leur capacité de participer à une activité ou d'exécuter une habileté particulière. Le fait de se retrouver en situation de déséquilibre tout en se déplaçant à une certaine vitesse permet à la personne de confronter sa peur, et ainsi apprendre comment mettre ses habiletés en pratique pour la gérer. Cet apprentissage favorise le sentiment de contrôle et une plus grande confiance en soi. Une fois qu'une personne a acquis un bon niveau de littératie physique dans un environnement de neige et de glace, elle peut choisir une activité qui lui plaît et qui la motive.

**Composante sociale** – De nombreuses activités sur la glace et la neige peuvent être pratiquées durant toute la vie en famille et entre amis. Du stade Enfant actif jusqu'au stade Vie active, les occasions sont nombreuses de se joindre à des équipes pour faire du ski, patiner et glisser, et de s'amuser en famille dans divers endroits offrant des activités sur la neige ou la glace. Ces environnements permettent de pratiquer des activités entre amis et de socialiser de façon informelle, que ce soit par exemple dans les gîtes, sur les pentes et dans les sentiers, dans les arénas ou dans les remonte-pentes. On parle de socialisation plus formelle lorsque l'on participe à des activités plus réglementées, avec des procédures et des progressions conçues pour gérer le risque et assurer la sécurité des personnes dans les environnements de glace et de neige alors qu'elles développent leurs habiletés et leur confiance.



Les éléments fondamentaux au développement de la littératie physique sur la glace et la neige sont l'équipement, la stabilité du mouvement et la vitesse. Il est primordial de mettre l'accent sur l'équilibre, le contrôle des mouvements et la vitesse lorsque l'on initie des personnes à ces environnements. Les parcs aménagés et proposant une variété d'activités et d'équipements pour s'amuser dans la neige sont d'excellents endroits pour initier les gens à cet environnement. Ces parcs proposent des pentes douces et diverses aires et configurations de terrain où les gens peuvent essayer diverses activités, du patinage au toboggan. Comme ils proposent diverses options, ces endroits permettent de rester actifs toute la journée.

Offrir un niveau de défi satisfaisant aux participants, tout en assurant leur sécurité, est particulièrement important. Par conséquent, l'on doit donc assurer le développement de l'équilibre, du contrôle et de la glisse avant de proposer des environnements ou des techniques qui augmentent la vitesse, comme une pente plus escarpée pour le ski, ou des poussées plus rapides pour le patinage. Une fois que l'équilibre et le contrôle sont maîtrisés, ces compétences peuvent être développées davantage à la patinoire, à la station de ski ou même dans la cour arrière, grâce au jeu et à la programmation. La meilleure façon de développer la littératie physique dans ces environnements est de sortir et de jouer aussi souvent que possible.



## La littératie physique dans les environnements aquatiques

*Les environnements aquatiques offrent de nombreuses occasions de bouger et d'avoir du plaisir, mais ils présentent aussi des risques très présents. En raison de ces risques, les programmes traditionnels de natation sont offerts dans des environnements aquatiques hautement contrôlés, et ils ciblent principalement l'acquisition des « compétences dans l'eau ». Il est impératif que les gens développent leur littératie physique dans les environnements aquatiques, car c'est ce qui leur procurera les compétences, la motivation, la confiance, les connaissances et la compréhension nécessaires pour participer à des activités aquatiques significatives toute leur vie.*

Pour développer la littératie physique dans les environnements aquatiques, il est nécessaire de porter une attention particulière à plusieurs habiletés motrices fondamentales, dont : la **coordination**, la **locomotion**, l'**agilité**, l'**équilibre**, la **coordination**, la **vitesse**, la **stabilité**, le **contrôle du corps**, la **manipulation d'objets**. De plus, d'autres habiletés, comme le botter et le lancer, peuvent être mises à profit.

### ACTIVITÉS AQUATIQUES :

Les activités quotidiennes et professionnelles comprennent : la pêche, la plongée autonome, la navigation de plaisance, travailler comme maître nageur, dans le domaine de la construction et de la réparation maritimes, et dans la marine.

Les activités récréatives comprennent la natation récréative, les sports nautiques récréatifs, barboter et flotter dans l'eau, le canot-kayak, les concours de draveurs, la glissade, la plongée en apnée.

Les sports comprennent la natation, la natation artistique, le plongeon, le water-polo, la planche nautique et le ski nautique, ainsi que les sports de sauvetage.

### DES CONDITIONS QUI VARIENT :

Les principales variables concernent la température, la visibilité, les courants et les marées.

Des environnements contrôlés, comme des piscines intérieures et extérieures.

Des environnements non contrôlés comme des bassins et des plans d'eau ouverts (naturels); eaux en milieux naturels (rivières, lacs, océans).

À l'extérieur, il faut savoir composer avec des conditions météorologiques instables ou des surfaces variables comme des vagues ou des remous.

### MESURES DE SÉCURITÉ :

Les nombreux experts qui confirment l'importance de l'activité physique indiquent également que l'adoption de saines habitudes en matière d'activité physique tôt dans la vie peut prévenir le décès prématuré plusieurs années plus tard. D'ailleurs, développer la littératie physique dans les environnements aquatiques aide à prévenir les décès par noyade, lesquels peuvent survenir en quelques instants.



Les environnements aquatiques du milieu naturel sont imprévisibles et comportent des dangers inattendus, comme des profondeurs variables, des objets invisibles et des courants. Il est important que les gens sachent comment anticiper ce qui peut se trouver sous la surface, et comment y faire face efficacement. Par exemple, si un nageur se retrouve piégé dans un courant d'arrachement et emporté au large, il doit savoir qu'on ne doit pas lutter contre le courant en essayant de retourner à la rive. On doit plutôt nager parallèlement à la rive pour s'éloigner du couloir d'arrachement.

Il est important que tout l'équipement utilisé (y compris l'équipement de secours) soit en bon état et ajusté adéquatement à la taille du participant. Un gilet de sauvetage mal ajusté ou un vêtement de flottaison défectueux pourrait facilement entraîner la mort.

Se faire prendre dans des conditions météorologiques inattendues en eau libre peut entraîner des conséquences qui peuvent aller de désagréables à tragiques. Les personnes doivent d'abord prendre connaissance des prévisions météorologiques avant de s'adonner à des activités en pleine eau.

**Pour qu'une personne puisse améliorer sa littératie physique dans les environnements aquatiques, il faut tenir compte des composantes physiques, cognitives, affectives et sociales.**

**Composante physique** – Pour développer la littératie physique dans les environnements aquatiques, on fait appel à de nombreux éléments liés à l'apprentissage psychomoteur. Il s'agit en fait de se concentrer sur les mouvements, les habiletés motrices et les habiletés liées à la santé et à la condition physique qu'une personne a acquis, et de les appliquer aux mouvements aquatiques. Donc, en plus de la coordination, on tire profit des habiletés énumérées ci-dessous pour exécuter les mouvements requis dans différentes situations et dans divers types d'environnements aquatiques. Les habiletés locomotrices permettent à la personne de se déplacer seule d'un endroit à l'autre dans l'eau ou sur l'eau. Les habiletés de stabilité et d'équilibre sollicitent l'équilibre et la capacité de transférer son poids. Les habiletés de manipulation d'objets comprennent l'utilisation des mains, des pieds ou d'une autre partie du corps pour déplacer ou manipuler un objet. Les habiletés locomotrices avec des objets sont des habiletés de manipulation qui font appel à la locomotion, à la coordination et à la stabilité pour déplacer de l'équipement et une personne d'un endroit à un autre. L'endurance cardiovasculaire ou l'endurance cardiorespiratoire concerne la capacité du cœur et des poumons à fournir de l'oxygène aux muscles sollicités lors d'exercices prolongés. L'endurance musculaire est l'habileté des muscles à exercer une force de façon répétée sur une longue période. La coordination est l'habileté de bouger efficacement deux parties du corps (ou plus) de façon contrôlée et en douceur. La flexibilité est l'habileté d'une articulation ou d'un muscle à bouger ou à s'étirer de façon à maximiser l'amplitude du mouvement. L'agilité est l'habileté de changer rapidement de direction ou de position. La force est l'habileté d'exécuter des tâches qui nécessitent de la résistance. Le temps de réaction est l'habileté de réduire le temps nécessaire pour réagir à un stimulus donné. La vitesse est l'habileté de se déplacer rapidement dans l'eau ou sous l'eau et de bouger rapidement les membres.



**Composante cognitive** – L'apprentissage cognitif suppose de développer les connaissances et la compréhension nécessaires au mouvement et à l'activité physique dans l'eau et sur l'eau. L'objectif est de développer les connaissances d'une personne de façon à lui apprendre comment se déplacer de la bonne façon, et quand et pourquoi se déplacer de telle ou telle façon. Ces connaissances lui permettront en outre de s'adapter et d'improviser lorsque le corps devra exécuter de nouveaux mouvements dans un environnement aquatique. Les personnes doivent aussi développer la capacité de prendre des décisions importantes en fonction des connaissances, et connaître les bienfaits du mouvement et de l'activité physique dans l'eau.

**Composante affective** – L'apprentissage affectif met l'accent sur les états d'esprit, les valeurs et l'attitude envers l'activité aquatique. Développer la littératie physique dans l'eau exige aussi de développer son estime de soi, sa confiance en soi, sa motivation et d'appivoiser les réactions émotionnelles qui peuvent être déclenchées par le mouvement dans un environnement aquatique.

**Composante sociale** – L'apprentissage social a pour objectif de développer les compétences sociales, comme la collaboration, l'esprit sportif, le leadership et la communication. Il vise de même à procurer les connaissances pour assurer la navigation sécuritaire et la gestion du risque. Développer ces habiletés aide le participant à prendre plaisir à participer à une activité et à interagir plus efficacement avec les autres, notamment avec les enseignants, les entraîneurs, les coéquipiers, les adversaires et les officiels.

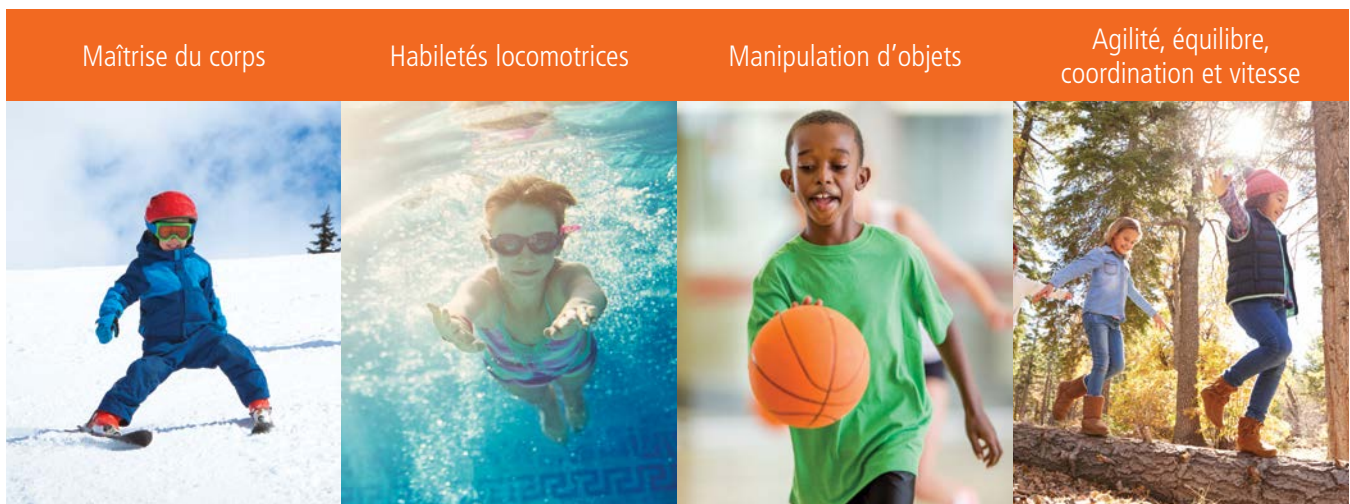
L'approche des programmes d'enseignement aquatique se veut aujourd'hui holistique, c'est-à-dire qu'elle tient compte des habiletés, des connaissances, des attitudes et des relations qui sont nécessaires pour s'épanouir dans les environnements aquatiques. En ce sens, elle tranche nettement avec les approches antérieures. Dans une approche axée sur la littératie physique, on s'attend à ce

que les comportements changent dans les environnements aquatiques en fonction des habiletés physiques requises dans l'eau, mais aussi en fonction de l'environnement et du contexte dans lequel se déroulent les activités aquatiques. De plus, on sait que le moment où débiteront ces activités dans le développement d'une personne (par rapport à son parcours de vie) et le bagage d'expériences que détient une personne quant à ce type d'activités exerceront également une influence sur le comportement. Finalement, dans une approche centrée sur la littératie physique, on comprend que les changements de comportement dans les environnements aquatiques découlent de facteurs liés à l'individu lui-même, à la tâche et aux caractéristiques environnementales et sociales, et que ces facteurs peuvent influencer l'apprentissage. Pour être en mesure de bouger en milieu aquatique, une personne doit faire appel à ses habiletés. Pour être en mesure de bouger en milieu aquatique, une personne doit faire appel à ses habiletés psychomotrices, cognitives, affectives et sociales pour affronter toute circonstance qu'elle rencontre. Les organismes d'activités en milieu aquatique doivent collaborer à la mobilisation des connaissances pour assurer le développement de la littératie physique dans l'eau et sur l'eau afin de faciliter la plus grande participation possible tout au long de la vie.



## Évaluer la littératie physique

Ce qui est évalué est valorisé. Si nous voulons nous assurer que la littératie physique est valorisée, nous devons pouvoir l'évaluer tout au long de la vie.



**Les raisons pour lesquelles il est important d'évaluer la littératie physique sont nombreuses :**

1. Pour recueillir des données de référence sur l'état de la littératie physique au pays (observation de la population), et faire le suivi des changements afin de voir si la littératie physique s'améliore à l'échelle nationale.
2. Pour aider les parents et les instructeurs à mieux comprendre le niveau de littératie physique de chaque jeune ou enfant.
3. Pour aider les adultes à mieux comprendre leur niveau de littératie physique, et comment ce niveau change à mesure qu'ils vieillissent.
4. Pour soutenir l'évaluation des programmes et améliorer leur conception afin que les activités contribuent au développement de la littératie physique des participants.
5. Pour réaliser des évaluations formatives auprès des enfants et des adultes en vue de créer une base de référence quant à leur littératie physique actuelle, et déterminer ce sur quoi il faut travailler pour faciliter la progression.
6. Pour fournir des outils de dépistage afin de déterminer les niveaux de littératie physique et répondre aux besoins.
7. Pour quantifier un problème de société au moyen d'une solution mesurable.
8. Pour effectuer des recherches et pour fournir des réponses aux questions par rapport à la façon dont la littératie physique influence l'activité physique, la santé, le rendement scolaire et la performance sportive.

Lorsque l'on évalue les programmes de littératie physique ou la littératie physique d'une personne, il est important de se rappeler que la vitesse de développement des enfants (y compris moteur) est très variable et qu'elle est partiellement déterminée par des facteurs biologiques, par l'expérience et par l'environnement. Au cours de la petite enfance, ces facteurs influencent la maîtrise des mouvements fondamentaux comme le fait de s'asseoir, de ramper, de se tenir debout, de marcher et de courir. Concernant les enfants, si vous évaluez la littératie physique au début d'un programme de trois mois et que vous l'évaluez de nouveau à la fin du programme, il se peut que vous ne

soyez pas en mesure de déterminer si les améliorations constatées sont attribuables au programme ou tout simplement au fait que les enfants ont trois ou quatre mois de plus (maturation physique). Pour déterminer si un programme est réellement bénéfique, il faut prendre deux groupes d'enfants du même âge, et comparer les évaluations de littératie physique du groupe qui a terminé le programme avec celles du groupe qui ne l'a pas fait. Ainsi, comme les deux groupes devraient avoir connu le même développement physique naturel au cours de la même période, la seule différence résidera donc dans leur participation ou non au programme.

Des progrès ont été réalisés dans l'évaluation de la littératie physique, particulièrement chez les enfants et les jeunes. Les chercheurs continuent de travailler à l'élaboration d'outils supplémentaires à utiliser auprès de différentes populations, dont les personnes avec des limitations, les très jeunes enfants, les adultes et les personnes âgées. L'on travaille actuellement à développer des outils pour évaluer la littératie physique dans différents environnements comme dans l'eau, sur la glace et la neige.

**Pour en savoir plus sur les outils d'évaluation de la littératie physique, veuillez consulter l'annexe D.**



## Secteurs et pratiques

La littératie physique est essentielle dans tous les aspects de la vie. C'est pourquoi les milieux de la santé, des loisirs, du sport, de l'éducation et des arts devraient tous contribuer à la promotion de la littératie physique. Si les différents organismes et établissements travaillent en vase clos et adoptent une approche à la pièce, rien ne garantira que tous les Canadiens auront une chance égale de développer leur littératie physique. La littératie physique et les bienfaits qu'elle procure sur la santé de la population ne seront rendus possibles que par un effort concerté de tous les intervenants. Les pages qui suivent présentent les cinq secteurs clés que sont la santé, le loisir, le sport, l'éducation et les arts de même que le milieu du travail et la vie quotidienne en donnant pour chacun des exemples concernant les personnes, les espaces et les programmes.



LE SECTEUR DE LA  
SANTÉ PUBLIQUE



LE SECTEUR DU LOISIR



LE SECTEUR DU SPORT



LE MILIEU DE L'ÉDUCATION



LE MILIEU DES ARTS



LE MILIEU DU TRAVAIL



LA VIE QUOTIDIENNE



## Le secteur de la santé publique

*L'objectif du secteur de la santé publique est de protéger et d'améliorer la santé et le bien-être de la population. Ce secteur travaille à la promotion de la santé, à l'éducation, à l'évaluation de la santé de la population, à l'élaboration de politiques et à d'autres activités selon les priorités des communautés. Une mesure que peut prendre le secteur de la santé relativement à la littératie physique est d'intervenir en amont et de soutenir les environnements favorables à la santé.*

### Exemples en matière de santé publique

#### LES PERSONNES

Les professionnels de la santé publique doivent travailler en partenariat avec de nombreuses entités, y compris des établissements d'enseignement, des services de garde d'enfants, des municipalités et des organismes communautaires et de la santé. La santé publique doit aussi travailler à instaurer de véritables relations avec les communautés autochtones.

Dans le cadre de partenariats, la santé publique doit s'efforcer de créer des environnements favorables qui facilitent l'adoption de comportements sains par la population. La programmation doit être basée sur la littératie physique et axée sur le soutien et la promotion de l'intégration de la littératie physique dans des programmes et des services de qualité.

Les professionnels de la santé publique doivent faire la promotion de possibilités équitables, où chacun peut développer sa littératie physique, atteindre une santé optimale et atteindre son plein potentiel, peu importe sa position sociale ou tout autre déterminant social.

#### LES ESPACES

La santé publique, en tentant d'agir sur les déterminants sociaux de la santé, peut recommander la construction d'environnements naturels qui soutiennent la vie active.

La santé publique doit travailler en partenariat avec des spécialistes de l'aménagement, comme les urbanistes, et avec d'autres groupes pour créer et relier des sentiers, des pistes cyclables, des trottoirs, des parcs et des terrains de jeu, des patinoires extérieures. Ils doivent également travailler ensemble pour rendre abordable l'accès aux activités de loisir et pour imaginer des endroits où la littératie physique peut être développée et pratiquée. Cela comprend les endroits qui soutiennent le développement des habiletés motrices fondamentales dans différents environnements comme au sol, dans les airs, dans l'eau, sur la glace et sur la neige.

Les professionnels de la santé publique doivent aider les services comme les écoles, les garderies et les infrastructures récréatives de loisirs à créer des espaces pour développer la littératie physique. Pour ce faire, ils doivent participer activement à l'élaboration des politiques qui font en sorte que les citoyens puissent poursuivre sainement leur parcours de littératie physique.

## LES PROGRAMMES

Les professionnels de la santé publique mènent des enquêtes dans les milieux afin d'adapter les programmes et les services en fonction des besoins locaux en matière de littératie physique.

De l'information relative à la littératie physique doit être mise à la disposition des patients et des patients externes, au besoin (p. ex., aux nouvelles mamans; aux personnes qui se remettent d'une blessure physique ou qui cherchent à améliorer leur bien-être).

Le secteur de la santé publique doit collaborer avec les organismes communautaires en offrant de la formation, des outils, des ressources, et il fournit de l'aide pour évaluer et améliorer les programmes.

Les professionnels de la santé doivent fournir des renseignements quant à l'élaboration de politiques et à la création d'environnements conviviaux. Cela aura pour effet d'augmenter les possibilités d'activité physique et d'améliorer la qualité des programmes de façon à ce que le développement de la littératie physique soit valorisé.





## Le secteur du loisir

*Les parcs et les loisirs apportent de nombreux bienfaits à court et à long terme aux personnes, aux familles et aux communautés. Les principes de la littératie physique peuvent grandement contribuer à ces bienfaits, et c'est pourquoi les organisations responsables des loisirs, comme les municipalités ou les centres communautaires, devraient les considérer comme des outils fondamentaux à intégrer dans leur planification et leur programmation.*





Dans les établissements de loisirs et d'activités récréatives communautaires, pour que les expériences en matière de littératie physique soient de qualité, il est nécessaire d'élaborer des programmes accessibles aux participants de tout âge. De plus, les programmes doivent être donnés par du personnel formé, être inclusifs et à la portée de tous, et les infrastructures récréatives doivent répondre aux divers besoins des participants. Ce secteur comprend les services de loisirs municipaux, les centres communautaires et d'autres organismes sans but lucratif qui offrent des programmes axés sur l'activité dans les communautés.

Étant donné que les services de loisirs possèdent ou gèrent un bon nombre des infrastructures dans une communauté, il leur incombe de jouer un rôle de chef de file dans le développement de la littératie physique au sein de leur communauté.

Le secteur du loisir devrait collaborer avec d'autres secteurs (éducation, santé publique, sport et arts) à la création de points d'accès facilement repérables pour tous les participants, et de parcours de développement simples à comprendre tout au long de la vie.

## Exemples en matière de loisir

### LES ESPACES

Mettre à la disposition de la population les infrastructures communautaires, y compris les terrains, les parcs, les sentiers, les gymnases, les espaces à usage multiples, les piscines et les patinoires.

Les services de loisirs devraient accorder la priorité d'utilisation des infrastructures aux organisations ou clubs sportifs qui offrent de la formation sur la littératie physique ou qui en respectent les principes dans leur fonctionnement et programmation.

On doit assurer l'accessibilité, sans égard aux capacités; et l'on doit créer des espaces sécuritaires adaptés aux besoins, qu'ils soient liés à la culture ou au genre.

Les supports média des centres des loisirs doivent présenter des renseignements sur la littératie physique et sur le Modèle de développement à long terme.

### LES PERSONNES

Il s'agit des responsables et des administrateurs du secteur de loisir formés sur le développement de la littératie physique pour les gens de tout âge et de tout niveau. Par exemple, ils peuvent avoir suivi le programme d'instructeur en littératie physique offerte par Le sport c'est pour la vie ou ses partenaires, ou ils peuvent être diplômés d'une université qui offre un volet de formation sur la littératie physique.

### LES PROGRAMMES

Un vaste éventail d'activités tenant compte de la diversité au sein de la communauté doit être mis en place.

Les programmes de loisirs doivent offrir de nombreuses activités pour les jeunes enfants, ce qui permet aux tout-petits de s'initier à l'activité physique, mais ils contribuent également à garder jeunes et moins jeunes actifs.

La plupart des programmes doivent être axés sur le développement des habiletés motrices fondamentales et fonctionnent habituellement en parallèle avec le secteur sportif du milieu.

Tous doivent se sentir accueillis dans les programmes.

Tous les programmes doivent offrir divers points d'accès pour que les gens puissent « poursuivre leur parcours ».

Les services et les centres de loisirs doivent mettre l'accent sur le développement de la littératie physique.



## Le secteur du sport

*Au Canada, nous avons élaboré un modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique en plusieurs étapes qui définit une façon efficace de développer et de pratiquer le sport. Ce modèle aide à concevoir et à offrir des programmes qui conviennent aux stades de développement physique, cognitif et émotionnel du participant.*

L'activité physique doit être adaptée au développement, c'est là une composante clé de l'approche de Le sport c'est pour la vie. Cela signifie que le sport et les activités doivent être pratiqués de manière appropriée, en fonction du stade de développement de l'individu (*Balyi, Way, Higgs, Norris et Cardinal, 2016*).

Pour offrir des expériences sportives de qualité, il faut créer des environnements en littératie physique de qualité au moyen des programmes, des lieux et des personnes appropriés (entraîneurs, officiels).

La littératie physique est la pierre angulaire de l'excellence sportive. Elle est associée à la maîtrise d'une vaste gamme d'habiletés et à un engagement plus durable dans le sport.

Selon le Modèle canadien de développement à long terme par le sport et l'activité physique de Le sport c'est pour la vie, l'acquisition de la littératie physique est le facteur déterminant dans le choix d'une vie active et elle permet aux Canadiens d'être d'excellents compétiteurs.

Les programmes sportifs qui exigent la participation à longueur d'année dans une seule discipline au cours d'une année (surspécialisation) ne suivent pas les principes de la littératie physique, sauf s'il s'agit de développement compétitif au niveau national et international.

## Exemples en matière de sport

### LES ESPACES

Chacun doit se sentir en sécurité et à sa place, peu importe ses capacités et son expérience.

Les documents promotionnels et ceux relatifs aux programmes doivent comprendre une diversité d'illustrations représentatives de la communauté.

L'infrastructure doit être accessible aux participants, peu importe leurs capacités, et le personnel et l'affichage doivent aider à y accéder facilement.

L'accès doit être abordable et sans contraintes.

Les infrastructures et l'équipement doivent être modifiés en fonction de la capacité, de la taille et du niveau des participants.

Les programmes et les environnements doivent être AMUSANTS.

Les programmes doivent se dérouler sur une base régulière et avoir un taux de participation appropriée.

Les équipements doivent être en bon état.

Les infrastructures doivent être sécuritaires; l'espace doit être convenable, propre, bien éclairé et bien entretenu.

Les infrastructures ont des politiques ainsi que de l'information relative à des programmes comme SportAide ou SafeSport (intimidation, harcèlement, violence verbale physique et sexuelle, etc.),

Le personnel des infrastructures est formé en premiers soins.

## LES PERSONNES

Ils doivent être formés et qualifiés (p. ex., Programme national de certification des entraîneurs, Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones, Sport pur, Équité des genres, Programme d'instructeur en littératie physique, HIGH FIVE®).

Ils doivent avoir accès à de la formation en continu et y participer.

Ils doivent offrir du mentorat et renforcer les compétences des futurs entraîneurs, officiels, instructeurs et enseignants.

Leurs qualifications doivent être vérifiées et ils doivent respecter les politiques et les procédures en matière de protection des jeunes et de prévention des blessures.

Ils doivent évaluer le stade de développement des participants et concevoir des programmes et des entraînements en tenant compte des facteurs clés du développement à long terme (p. ex., les périodes critiques).

Ils doivent comprendre les principes du développement de la littératie physique et la façon de les appliquer dans les programmes.

Ils doivent respecter l'éthique et démontrer de bonnes aptitudes sociales, de communication et de leadership.

Ils doivent mettre en œuvre les principes énoncés par l'organisme et intégrer les valeurs sportives dans l'entraînement et la compétition.

Ils doivent utiliser un langage positif, communiquer de façon équitable et claire et chercher à impliquer les participants dans les discussions et à obtenir leur appréciation.

Ils doivent savoir ce qu'est le sport de qualité et l'encourager.

Ils doivent être respectueux.

Ils doivent veiller à ce que les responsabilités et les pouvoirs de l'organisme soient clairement définis.

Ils doivent assumer leur responsabilité dans la prise de décision, la mise en œuvre des politiques la gestion des risques et les pratiques de fonctionnement, et utiliser les plus récents outils en matière d'activité et de sécurité.

Ils doivent évaluer, améliorer et actualiser régulièrement la gouvernance de l'organisation.

Ils doivent être à l'affût des occasions de s'impliquer au sein de programmes et d'organismes au niveau local, provincial ou national afin de faire progresser le sport de qualité et améliorer l'offre de service en général.

Ils doivent se servir du sport comme moyen de favoriser le progrès social et le développement des communautés.

Ils doivent offrir de la formation relative au sport de qualité, à la compétition significative et à la spécialisation sportive appropriée.



## LES PROGRAMMES

La capacité, l'âge, la taille et la maturité doivent tous être pris en compte dans le regroupement des participants.

Les participants doivent pouvoir participer activement à la partie ou à l'activité et se sentir pleinement inclus par leurs coéquipiers.

Tous les aspects holistiques de la participation doivent être pris en compte, y compris les aspects mentaux (intellectuels et émotionnels), physiques, culturels et spirituels.

Les participants doivent pouvoir se développer, mettre à profit leurs habiletés déjà acquises et en apprendre davantage.

Des options doivent être offertes pour permettre d'augmenter ou de réduire le niveau de difficulté d'une activité en fonction des habiletés et des capacités des participants.

Les programmes doivent adopter une approche multisports, particulièrement aux premiers stades. Les participants doivent pouvoir jouer à différentes positions, prendre part à différentes épreuves et essayer différents sports.

Les programmes et les entraînements doivent être bien préparés, planifiés annuellement et offerts en fonction des saisons.

Le programme doit être harmonisé avec le Modèle de développement à long terme de l'organisme national de sport et, dans la mesure du possible, est un programme de sport de qualité conçu par un organisme national de sport.

Le club doit informer les participants des programmes et des occasions adaptés à leur développement, ce qui peut comprendre différents niveaux de compétition, types de jeux, compétitions ou activités.

Aux premiers stades, les responsables doivent mettre l'accent sur le développement des habiletés plutôt que sur la victoire.

Aux premiers stades, les programmes doivent permettre d'acquérir les habiletés motrices fondamentales, en plus des habiletés propres au sport. De plus, ils devraient adopter une approche multisports.

Selon le stade de développement, le nombre de joueurs par équipe doit être réduit; les distances à parcourir lors des compétitions, plus courtes; et le temps de jeu, modifié.

Les règles doivent être modifiées en fonction de la capacité et du stade des participants.

Aux premiers stades, les équipes, les groupes, les alignements ou les catégories doivent être équilibrés de façon à ce que les adversaires soient de même niveau, permettant ainsi à chacun de rivaliser et de réussir.

Aux premiers stades, tous les participants doivent pouvoir jouer et s'exercer de façon égale. Les formats de compétition par élimination ne doivent pas être utilisés.

Le niveau de compétition doit être adapté au niveau d'apprentissage, et se révéler abordable et accessible.





## Le milieu de l'éducation

*Enseignement supérieur, éducation de la maternelle au secondaire, éducation physique et santé, éducation de la petite enfance*

L'éducation joue un rôle clé, car elle permet de créer et d'améliorer les possibilités pour les élèves d'explorer, d'améliorer et d'étendre leur parcours de littératie physique. Chaque enfant cheminera, un jour ou l'autre de sa vie, dans le système d'éducation, parfois même dès six mois. Les éducateurs doivent s'assurer que les enfants ont des occasions fréquentes de développer leur littératie physique, et qu'ils ont la chance d'améliorer celle qu'ils ont déjà acquise. Les habiletés motrices adaptées à l'âge et au stade de développement ainsi que le jeu aventureux doivent être valorisés autant que la lecture et les mathématiques. De plus, les habiletés doivent être développées dans des environnements non structurés et structurés. On verra plus loin quelques éléments clés à considérer pour rendre la

littératie physique significative pour les enfants de différents âges et à différents stades.

L'accès et le développement de la littératie physique doivent être assurés en continuité, de l'éducation de la petite enfance aux études postsecondaires. Cela veut dire que l'on doit développer, mettre en œuvre et assurer le suivi d'un modèle de littératie physique progressif et inclusif, de la petite enfance à l'âge adulte, qui assurera la continuité du développement à tous les stades. Dans cette optique, la littératie physique se développera de façon continue, de façon semblable à ce qui se fait pour l'apprentissage de la langue, de la petite enfance à l'âge adulte.



### ÉNONCÉ DES EXPERTS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SANTÉ DU CERVEAU CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES DU BULLETIN DE PARTICIPATION :

Pour un cerveau en meilleure santé, tous les enfants et les jeunes devraient être physiquement actifs, et ce, de façon régulière. En plus de ses bienfaits sur la forme physique, l'activité physique améliore aussi les processus cognitifs, les fonctions cérébrales et la santé mentale (ParticipACTION, 2018).

### ÉDUCATION À LA PETITE ENFANCE

Dans le cadre de l'éducation à la petite enfance, les enfants de moins de cinq ans devraient avoir droit à des expériences de qualité pour développer leur littératie physique, et l'on devrait leur offrir des activités libres structurées et non structurées. Les gouvernements devraient exiger qu'on offre aux enfants âgés de moins de cinq ans des possibilités d'acquérir des compétences motrices.

### ÉDUCATION DE LA PRÉMATERNELLE JUSQU'À 12 ANS

À l'école, la littératie physique devrait être valorisée toute la journée, pas seulement dans le cadre du cours d'éducation physique et de la récréation. Les administrateurs, les enseignants et les parents devraient accorder autant d'importance à la littératie physique qu'aux compétences linguistiques et aux mathématiques.

### ÉDUCATION PHYSIQUE

Des spécialistes devraient être embauchés pour fournir une planification annuelle progressive et appropriée sur le plan pédagogique. Celle-ci devrait aussi comporter des plans de leçons enrichis par des connaissances physiques. Les éducateurs actuels ou nouveaux en éducation physique devraient continuellement se développer professionnellement afin de pouvoir offrir un programme d'études holistique et

inclusif répondant aux besoins des élèves à mesure qu'ils atteignent les objectifs, propres à leur niveau scolaire, en matière de santé et de littératie physique.

### RÉCRÉATIONS

Le personnel affecté à la surveillance devrait être formé pour faciliter le jeu inclusif. Les espaces devraient convenir à toutes les formes de jeu, structurés et non structurés, y compris le jeu actif et le jeu aventureux. Une grande variété d'équipement approprié devrait être disponible pour tous.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Les élèves devraient avoir la possibilité d'explorer et de répéter leurs habiletés motrices dans différents environnements, à l'intérieur et à l'extérieur du milieu scolaire.

### UNIVERSITÉ

Le développement de la littératie physique devrait être considéré comme un atout et un objectif pour tous les diplômés.

La formation en enseignement devrait comprendre des stratégies d'apprentissage axées sur les mouvements pour améliorer la fonction cognitive, le comportement et le développement des divers apprenants.

## Exemples en matière d'éducation

### LES PERSONNES

- Ils doivent être formés et qualifiés en éducation physique et connaître la littératie physique.
- Ils doivent rechercher les occasions de formation continue.
- Ils doivent être responsables d'enseigner le programme d'éducation physique.
- Ils doivent communiquer régulièrement avec les élèves, les parents et la communauté au sujet des progrès.
- Ils doivent offrir des occasions de développer la littératie physique au sein de la communauté.
- Ils doivent évaluer les programmes et les mettre régulièrement à jour pour favoriser le développement de la littératie physique.

### LES ESPACES

- Chacun doit pouvoir se sentir en sécurité et inclus, peu importe ses capacités et son expérience.
- Les infrastructures doivent être accessibles aux participants, peu importe leurs capacités, et le personnel et l'affichage aident à y accéder facilement.
- Le personnel et les élèves doivent rendre l'apprentissage AMUSANT.
- Les aspects mentaux, physiques, culturels, sociaux, émotionnels et spirituels des participants doivent être pris en compte.
- Des compétences sociales en communication et en leadership doivent être développées.
- Les équipements doivent être de taille appropriée et en bon état.
- Les infrastructures doivent être sécuritaires, l'espace est convenable, propre et bien entretenu.
- Les installations doivent être vérifiées quotidiennement avant les activités.

## LES PROGRAMMES

- Les habiletés motrices fondamentales et les séquences de mouvement doivent être développées.
- Les programmes doivent être planifiés, soutenus et appropriés au niveau de développement.
- Tous les participants doivent être invités à participer aux activités de la leçon.
- Le caractère unique et différent de chaque individu doit être reconnu, valorisé et soutenu.
- Les leçons doivent être différenciées et inclusives.
- On doit éviter les jeux d'élimination, et s'abstenir de priver les élèves de faire de l'activité physique pour les punir.
- L'équipement et les activités doivent être modifiés en fonction des capacités et du stade de développement des participants.
- Le temps d'enseignement en éducation physique devrait être d'au moins 225 minutes par semaine.
- Les activités dans le cadre scolaire (c'est-à-dire les activités intrascolaires, le sport, les loisirs, les moyens de transport actifs, les activités pendant la récréation) doivent offrir des occasions d'enrichir l'apprentissage de la littératie physique.

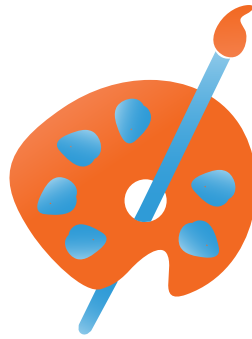
### Les programmes doivent être progressifs et stimulants

- Les élèves doivent pouvoir apprendre de nouvelles habiletés et perfectionner les habiletés motrices et les stratégies qu'ils ont déjà acquises.
- Les programmes doivent être axés sur les habiletés motrices.
- Les élèves doivent avoir le choix de faire une activité plus ou moins difficile, en fonction de leurs habiletés et de leurs compétences.
- L'enseignement doit mettre l'accent sur le développement des compétences plutôt que sur la compétition.
- L'enseignement doit être prodigué en fonction des habiletés et du stade de développement des élèves.

### Les programmes doivent être bien planifiés

- Les cours et les leçons doivent refléter les objectifs du programme d'éducation physique.
- Le temps d'activité doit être maximisé pendant le temps d'enseignement en classe.
- Les cours et les leçons doivent tenir compte de la préparation physique, cognitive, sociale et émotionnelle des élèves.
- L'évaluation doit être significative, continue et appropriée compte tenu des cibles d'apprentissage et de la forme physique.
- Les cours et les leçons doivent être bien préparés et tenir compte des horaires, des saisons et des milieux scolaires.
- Les programmes, par l'entremise des activités, doivent donner l'occasion aux élèves d'explorer, de créer et d'apprendre par eux-mêmes.
- Tous les participants doivent pouvoir participer au mieux de leurs capacités (les jeux d'exclusion doivent être évités).





## Le milieu des arts

*La danse, le cirque, le théâtre, la musique*

Le milieu des arts a adopté le concept de littératie physique, car le monde des arts de la scène reconnaît la nécessité pour les artistes de développer des liens sociaux, des compétences physiques et des compétences psychologiques afin de performer devant un public. Les artistes du cirque, par exemple, peuvent avoir de longues carrières tout en conservant un niveau élevé de littératie physique grâce à leur entraînement et à leur performance.



### Exemples en matière d'arts

#### LES PERSONNES

Il peut s'agir d'enseignants de danse en milieu communautaire qui offrent une expérience de qualité en matière de littératie physique.

Cela peut également être des enseignants en éducation physique qui offrent des programmes d'arts du cirque et de danse dans le cadre de leur programme d'études.

Cela peut comprendre l'École nationale de ballet du Canada qui forme des danseurs professionnels en utilisant la lorgnette de la littératie physique.

#### LES ESPACES

Des studios de danse en milieu communautaire qui favorisent la littératie physique et offrent des programmes axés sur son développement.

Des écoles novatrices qui offrent des cours d'art du cirque et de danse dans le cadre de cours d'éducation physique.

De l'École nationale du cirque à Montréal qui favorise le développement des arts du cirque grâce à ses programmes d'activités récréatives.

#### LES PROGRAMMES

Programmes communautaires de danse qui respectent les principes de la littératie physique.

Programmes d'arts du cirque dans les classes d'éducation physique.

Programme « Dansons ensemble » de l'École nationale de ballet du Canada pour découvrir la danse à l'école et après l'école.





## Le milieu du travail

*De nombreuses professions requièrent de posséder des compétences physiques et psychologiques pour travailler de façon sécuritaire et productive. Dans l'armée par exemple, le soldat doit avoir acquis de nombreuses compétences physiques pour être efficace. Dans le service postal, les facteurs doivent avoir développé la capacité de se déplacer dans de multiples contextes. Ils doivent par exemple marcher sur diverses surfaces, et savoir évaluer l'environnement pour repérer les dangers. Dans l'industrie de la construction, les travailleurs doivent avoir une bonne dextérité manuelle, une bonne perception de l'espace, un bon équilibre et une bonne coordination pour accomplir les tâches de soulèvement. À l'heure actuelle, les lignes directrices en matière de sécurité sur le lieu de travail ne reconnaissent pas officiellement la littératie physique comme moyen d'assurer la sécurité des travailleurs et d'accroître la productivité.*



## Exemple en matière de profession

### LES PERSONNES

Les employeurs et les employés ayant reçu une formation sur les habiletés motrices fondamentales et sur celles propres à leur emploi.

Les experts en ergonomie, les responsables de la sécurité et les responsables de programmes de santé en milieu de travail qui encouragent les employés à bouger plus pendant la journée.

Les experts en conception et en construction de l'équipement (si de l'équipement est utilisé dans le cadre des tâches liées à l'emploi).

Les ergothérapeutes et physiothérapeutes.



### LES ESPACES

À l'heure actuelle, le milieu de la sécurité au travail ne tient pas compte de la littératie physique comme moyen d'assurer la sécurité des travailleurs et d'accroître la productivité.

La littératie physique est acquise par l'entremise des formations suivies dans le cadre du travail pour les nouveaux travailleurs, par le conditionnement physique fait de façon autonome et par les expériences personnelles vécues au courant de la vie.

La littératie physique — par définition — se produit aussi en milieu de travail. Le lieu de travail peut être fixe (p. ex., bureau, immeuble, usine) ou indépendant du contrôle du travailleur (p. ex., militaire, pompier ou policier).

La santé et la sécurité au travail jouent un rôle important dans la conception de l'espace de travail physique et des processus professionnels.

### LES PROGRAMMES

Les nouveaux venus dans une profession doivent être évalués, de même que leur capacité physique à accomplir les tâches dans le cadre de leur travail.

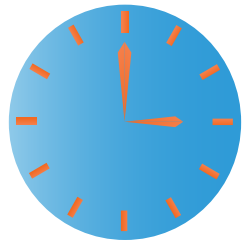
Lorsque des lacunes sont relevées, un plan de formation personnalisé doit être mis en place pour les combler ou les réduire.

Les nouveaux travailleurs doivent connaître les façons correctes d'exécuter les mouvements biomécaniques des tâches requises dans des conditions optimales, et une rétroaction doit leur être offerte jusqu'à ce que le rendement atteigne une norme acceptable.

Une fois que les nouveaux travailleurs ont acquis les compétences requises, les conditions dans lesquelles les tâches professionnelles sont exercées doivent être variées et inclure (lorsque le contexte s'y prête) un terrain instable, des environnements difficiles (pluie et neige) et divers degrés de température, du chaud au froid.

Les employés doivent être régulièrement réévalués quant à la façon dont ils exécutent les tâches liées à leur profession. De plus, à mesure que la capacité corporelle change (avec l'âge, à la suite de blessures ou d'un changement quant à la capacité physique), l'exécution des tâches doit être modifiée pour tenir compte des besoins. De plus, des activités de renforcement des capacités et de la formation doivent être mises en place.

Indépendamment des activités de littératie physique propres à une profession, les travailleurs devraient s'engager à développer et maintenir leur littératie physique tout au long de leur vie.



## La vie quotidienne

*La littératie physique est cruciale dans notre capacité à mener nos activités quotidiennes. La capacité de se déplacer en toute sécurité dans la maison, dans la cour et dans le voisinage est probablement l'activité la plus importante. Cela signifie que les gens doivent avoir la compétence nécessaire pour se déplacer sur toutes les surfaces, pour effectuer des mouvements de base importants, comme monter et descendre des escaliers, et pour repérer et éviter les dangers.*

### Exemple en matière de vie quotidienne

#### LES RESPONSABLES

##### Tout le monde, partout :

Nous sommes tous concernés, car nous participons tous à des activités dans le cadre de notre vie quotidienne, à des degrés divers selon nos capacités, notre profession, etc. Ces activités peuvent comprendre : promener le chien, exécuter des tâches quotidiennes, jardiner, choisir un moyen de transport actif et jouer avec ses enfants ou ses petits-enfants.

Les spécialistes en réadaptation (ergothérapeutes/ physiothérapeutes, psychologues, thérapeutes sportifs, médecins en médecine physique, entraîneurs certifiés en force et conditionnement physique, entraîneurs personnels) qui travaillent auprès de diverses personnes pour accroître la participation aux activités quotidiennes de la vie.

#### LES ENDROITS

Le développement de la littératie physique est essentiel pour que les gens puissent opter pour un moyen de transport actif dans leur communauté, qu'il s'agisse d'emprunter des pistes cyclables ou des sentiers pédestres. Elle permet aux gens de s'adonner à des activités dans leur maison, dans leur jardin ou dans leur cour, ou encore d'utiliser les escaliers et d'affronter les obstacles comme les trottoirs glacés.



#### LES PROGRAMMES

Il est important d'acquérir des compétences dans des contextes précis de la vie quotidienne, comme la capacité de marcher sur une surface glacée ou encore de repérer les dangers, plutôt que mettre l'attention sur la force et l'équilibre dans des circonstances qui ne correspondent pas à des situations de la vie courante. Bien que l'aspect de la sécurité soit essentiel, les programmes doivent trouver des façons de formuler leurs messages de manière à encourager la participation à des activités, en misant à la fois sur le plaisir et la sécurité.

## Élaboration d'une politique et d'une stratégie en matière de littératie physique

Pour créer une société développée sur le plan de la littératie physique, les différents secteurs de la santé publique, des loisirs, du sport, de l'éducation et des arts doivent travailler en concertation et se donner des objectifs communs. Si les initiatives et les programmes visant à soutenir la littératie physique respectent les principes et pratiques convenus dans l'élaboration de politiques et de programmes, les retombées seront positives et significatives. Les pages qui suivent présentent certaines réflexions et approches clés à considérer pour l'élaboration de politiques et de programmes en matière de littératie physique.

### La littératie physique, pour des communautés enrichies

Comment faire pour soutenir le développement de la littératie physique tout au long de la vie? C'est au sein des communautés que ce travail doit d'abord être entrepris. Il faut veiller à ce que l'environnement soit propice à développer le parcours de littératie physique de chacun.

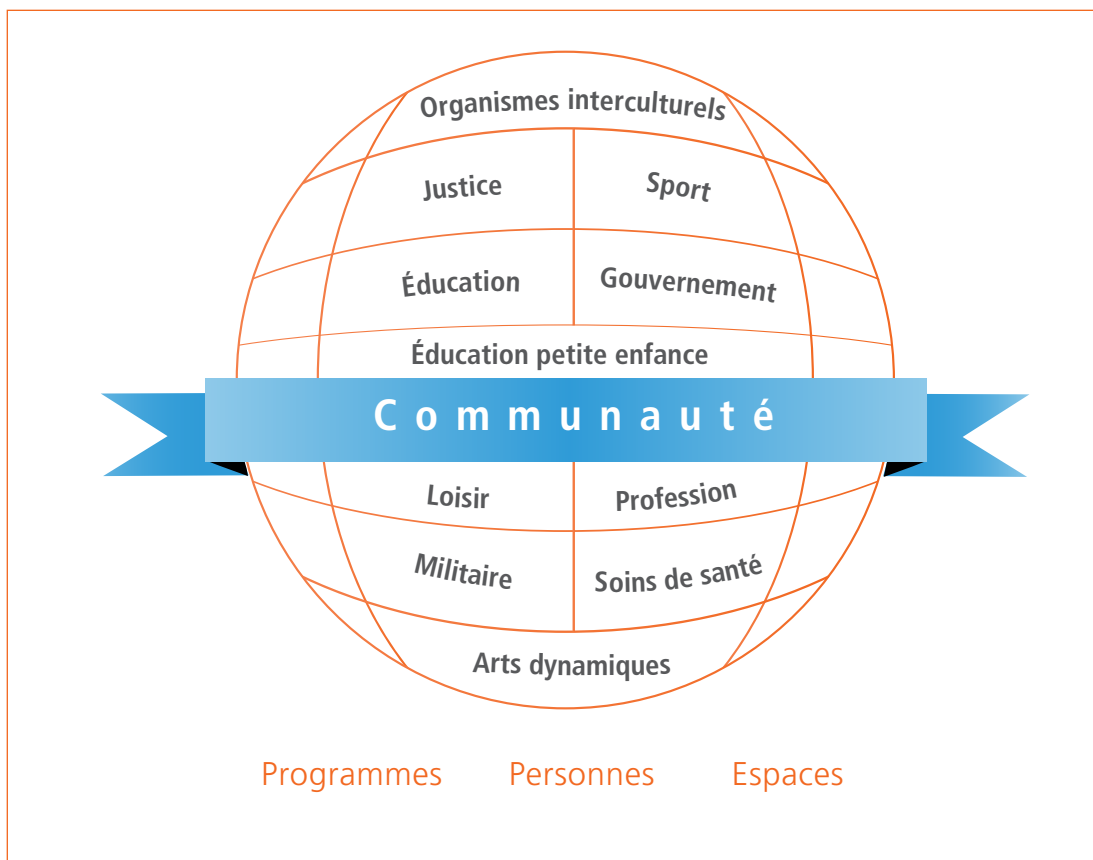


Figure 18 : La littératie physique, pour des communautés enrichies

Dans une communauté enrichie par la littératie physique, tous les secteurs coopèrent pour que chaque personne développe sa littératie physique. Cela se produit autant par les programmes, les espaces et les personnes et l'inclusion y est une priorité en s'assurant que tous les membres de la communauté, peu importe leur âge, leurs capacités ou leur culture, se sentent accueillis. Elle compte des leaders dans le milieu qui sont déterminés à créer et à maintenir des communautés saines et actives grâce au développement de la littératie physique et qui souhaitent améliorer l'activité physique et le sport de qualité en établissant un cadre qui rejoint les partenaires et qui harmonise les initiatives en matière d'activité physique.

Le développement de la littératie physique au moyen d'une approche communautaire passe par la collaboration entre les secteurs de la santé publique, du loisir, du sport communautaire, de l'éducation et des arts. Les liens entre ces secteurs doivent être tissés à l'échelle communautaire, et il est essentiel que les gouvernements municipaux soient mobilisés puisque la plupart des municipalités gèrent des infrastructures et des programmes de loisirs publics, ainsi que des services en santé et en éducation.

Grâce à un effort concerté, les politiques et les programmes de littératie physique pourront être offerts par l'entremise des services de garde à la petite enfance, des programmes de clubs sportifs, des programmes de danse et de gymnastique, des programmes scolaires de la maternelle au secondaire, des services de loisirs et des clubs d'âge d'or.



On peut obtenir de plus amples renseignements sur le développement de la littératie physique dans les communautés à l'adresse [physicalliteracy.ca/communities](https://physicalliteracy.ca/communities).

## Une politique efficace en matière de littératie physique : l'approche des quatre piliers

La Charte internationale de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport (Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture, 2015) énonce clairement que les organismes habilités doivent participer à l'élaboration d'une vision stratégique et déterminer les politiques possibles et les priorités qui permettent à tous de participer à des activités physiques significatives tout au long de leur vie.

Le modèle des quatre piliers est une nouvelle approche visant à aider les principaux décideurs dans les secteurs de la santé publique, du loisir, du sport, de l'éducation et des arts à déterminer les approches stratégiques en matière de littératie physique.

Pour élaborer le modèle des quatre piliers, l'on a examiné les diverses définitions de littératie physique adoptées dans le monde, de même que le concept de littératie lui-même dans son sens large. C'est ce qui a permis de déterminer quatre piliers communs à la littératie physique. Le modèle s'efforce d'être en phase avec les façons dont on comprend la littératie physique dans le monde, et offre une approche pour élaborer et soutenir les objectifs en matière de santé publique, de loisir, de sport et d'éducation.

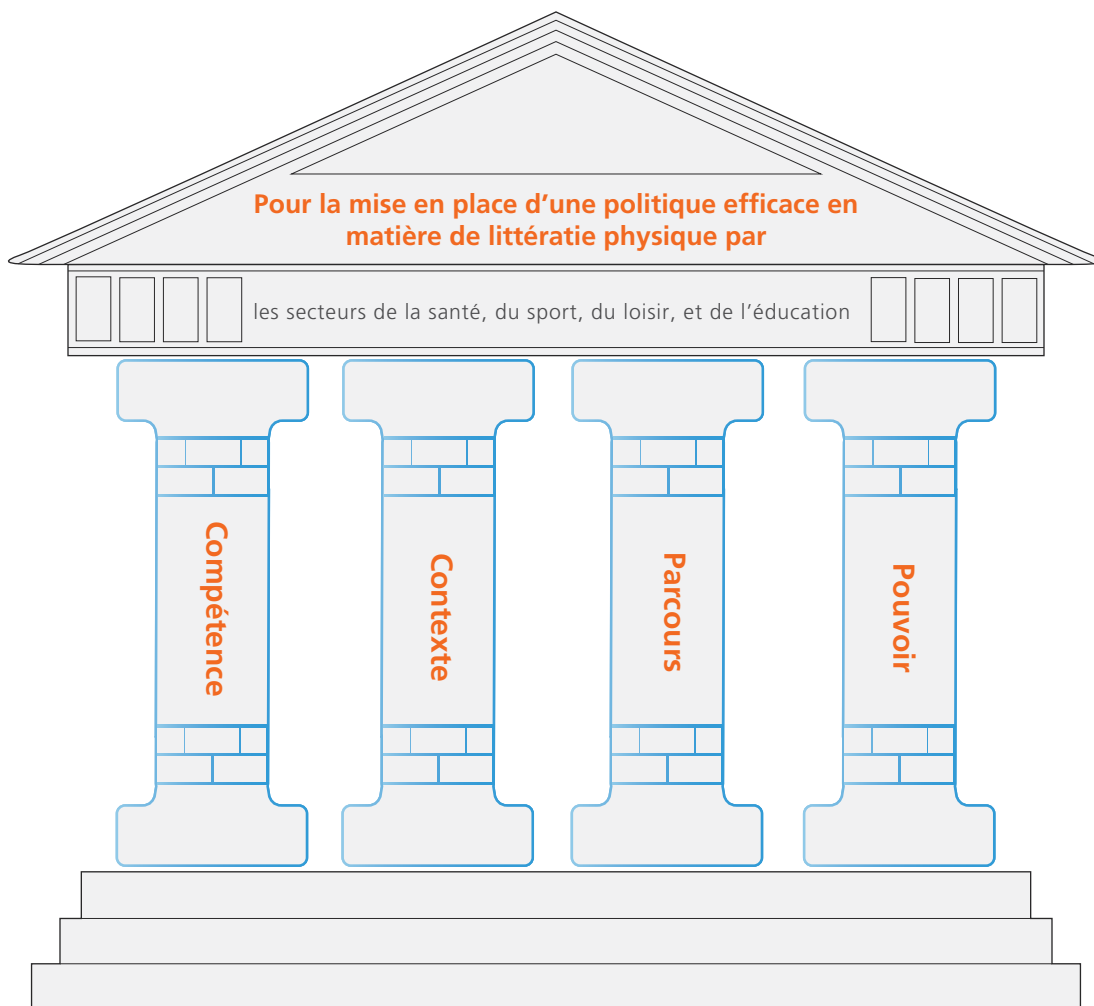


Figure 19 : Piliers d'une politique efficace en matière de littératie physique

### PILIER 1 ET 2 : COMPÉTENCE ET CONTEXTE

Le premier pilier concerne le contexte. Le contexte peut être physique ou social. Dans le premier cas, nous faisons référence aux compétences, à la motivation et à l'état d'esprit nécessaires pour « savoir naviguer » facilement dans son environnement, lequel comprend le sol, l'eau, les airs, la glace et la neige.

Dans un pays comme le Canada, où le climat est diversifié, toutes ces compétences sont essentielles à la participation.

Le fait d'éviter les environnements perçus comme dangereux, ou lorsque nous manquons de compétence physique et de confiance pour les affronter, est un comportement qui va complètement à l'encontre de la notion de littératie physique.



Grâce à la compétence physique, à la confiance en soi et au savoir acquis, nous explorons physiquement notre monde, lequel est composé d'environnements, d'objets et de gens différents.

Lorsqu'une personne manque de compétence physique, de confiance et de connaissances, elle peut se sentir anxieuse et même détester le fait de bouger. Elle tourne le dos à la participation.

La participation à une activité implique d'être en relation avec d'autres personnes. L'inhibition sociale limite donc la participation et les richesses qu'elle apporte, de même que l'occasion de se faire de nouveaux amis et de forger des liens. Cela mène à l'isolement. La littératie physique est donc essentielle à une participation sociale significative.

### PILIER 3 : PARCOURS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

On peut considérer la littératie physique comme un parcours ou une quête. La quête de littératie physique est le choix de s'engager dans un parcours de progression des compétences. Supposons, par exemple, que vous vouliez participer à un triathlon et que vous n'avez participé jusqu'à maintenant qu'à des compétitions de course. Vous devrez apprendre à nager et à faire du vélo pour être compétitif. Vous devrez donc non seulement maîtriser les habiletés motrices requises, mais aussi faire les apprentissages psychologique, social, cognitif et physique nécessaires pour vous rendre compétent et confiant dans toutes ces activités. Cela fait partie de la quête.

Chaque fois que nous nous engageons à apprendre une nouvelle activité, nous enrichissons notre parcours de littératie physique. Malheureusement, la participation semble diminuer avec l'âge, ce qui signifie que nous entreprenons de moins en moins de quêtes.

La recherche montre que la participation à des activités sportives et physiques diminue dès l'enfance, atteignant les niveaux les plus bas en milieu de vie et à l'âge d'or (Dudley, Cairney, Wainwright, Kriellaars et Mitchell, 2017). Cela suggère que si nos expériences de mouvement au cours de l'enfance et de l'adolescence ne sont pas diversifiées et agréables, il est peu probable que nous nous lancions dans de nouvelles quêtes en vieillissant. Les faibles taux de participation tout au long de la vie que nous observons à travers les groupes d'âge confirment cette crainte.

Nous sommes inquiets lorsqu'un enfant ou un jeune décide d'abandonner un sport ou une activité. Du point de vue de la littératie physique, cela n'est préoccupant que si ce choix mène à l'inactivité. Si, au contraire, cela mène à un nouveau parcours — une nouvelle quête pour participer à de nouvelles activités —, ce n'est pas un problème, c'est une transition.

À titre d'éducateurs, de praticiens ou de promoteurs, notre travail consiste à faire en sorte que les personnes perçoivent la littératie physique comme une façon d'expérimenter divers mouvements, et de participer à une diversité d'activités. La vie n'est pas un parcours droit et linéaire. Les vies les plus riches sont celles dont les parcours de participation forment des réseaux denses et interreliés. L'objectif est d'accomplir un parcours riche et durable (Dudley et coll., 2017).

#### PILIER 4 : POUVOIR

La littératie physique a le « pouvoir » de créer une société inclusive et équitable sur les plans social, de la santé et du capital humain.

Les disparités sur le plan de la santé sont bien connues, et l'une d'elles concerne la participation à l'activité physique en raison d'un certain nombre de déterminants sociaux. Par exemple, les filles et les femmes sont moins actives que les garçons et les hommes, et l'écart s'élargit avec l'âge. Les personnes ayant des limitations, les groupes de minorités visibles, les populations autochtones, les demandeurs d'asile et les réfugiés, les sans-abri et les personnes vivant dans la pauvreté sont parmi les personnes les plus vulnérables en ce qui concerne les disparités en matière de santé. Elles ont en outre été systématiquement exclues des possibilités de participer à des activités physiques et sportives.

Si les obstacles systémiques et structurels sont éliminés, les populations marginalisées auront la possibilité de prendre part à l'activité physique, elles se sentiront incluses et pourront en plus profiter, au même titre que le reste de la population,

des bienfaits de l'activité physique sur leur santé. De plus, l'activité physique, le sport et les loisirs peuvent contribuer de façon importante à réduire les tensions et les conflits sociaux communautaires et nationaux liés à l'exclusion, car en offrant aux communautés une autre façon de s'intégrer à la vie sociale et économique, ils attaquent le mal à la racine.

Même à un niveau rudimentaire, les politiques de littératie physique bien conçues devraient faire la promotion des valeurs fondamentales de l'activité physique et du sport comme l'autodiscipline, le respect, l'esprit sportif, le travail d'équipe et le respect des règles mutuellement convenues et adoptées. En retour, cela aiderait les gens à acquérir les valeurs et les aptitudes en communication nécessaires pour prévenir et résoudre les conflits dans leur propre vie.

Il est toutefois impératif de reconnaître les structures de pouvoir qui sont à l'origine des inégalités et de l'exclusion en matière de littératie physique, et de s'y attaquer pour assurer que la diversité et l'inclusion fassent partie intégrante des politiques.





## Conclusion : Faire progresser la littératie physique

La décennie qui s'achève sera marquée par une civilisation davantage ancrée dans la sédentarité et par une augmentation sans pareille des maladies liées à l'inactivité. Voilà pourquoi le besoin d'améliorer la littératie physique est plus criant que jamais. Il est crucial que nous adoptions la littératie physique comme élément catalyseur d'une vie saine et active pour tous, peu importe l'âge et la capacité. Dans ce document, **Développer la littératie physique pour la vie : Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens**, nous avons mis de l'avant l'importance de développer la littératie physique pour la vie et dans divers environnements. Pour que la littératie physique soit intégrée dans les planifications, les programmes et les politiques, nous savons qu'il est essentiel que de multiples secteurs collaborent et se concertent. Il est également indispensable que les parents poussent à la roue, car ils ont un rôle déterminant à jouer. Il leur incombe de planifier du temps pour favoriser les mouvements de qualité, autant pour eux-mêmes que pour leurs enfants. Nous savons que les conséquences de l'inactivité physique sont importantes, et nous savons que la sédentarité est une crise nationale qui exige notre attention. C'est pourquoi un mouvement en faveur de la littératie physique est si important.

Nous devons soutenir le développement de la littératie physique en tant que contre-mesure au fait que nous ayons diminué les occasions de bouger dans notre environnement. Il ne faut pas oublier que les gens ne développent pas « naturellement » leur motricité. Ils doivent être stimulés, soutenus, encouragés et éduqués. Cela signifie que nous devons trouver des façons d'appuyer et de célébrer le parcours de littératie physique de chaque personne tout au long de la vie.

Pour les enfants et les jeunes, nous devons trouver des moyens créatifs de nous assurer qu'ils ont la possibilité et même, au besoin, le devoir de développer la motivation, la confiance, la compétence physique, les connaissances et la compréhension

nécessaires pour mener un mode de vie actif tout au long de leur vie. Pour les adultes et les personnes âgées, nous devons leur donner l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences et de renforcer leur confiance en leurs capacités afin que la pratique de l'activité physique soit accessible, agréable et devienne une habitude bien ancrée.

Pour tous les individus, quels que soient leur âge, leur sexe, leur origine ethnique et leurs capacités, nous devons faire de la littératie physique une réalité et un principe essentiel guidant les efforts nationaux visant à améliorer la santé et la qualité de vie de tous les habitants du Canada.

## Appendices

### Annexe A—Un bref historique de la littératie physique

Nombreux sont les gens qui pensent que la littératie physique est un nouveau concept apparu vers la fin du vingtième siècle. La vérité, c'est que la notion de « littératie physique » est évoquée depuis au moins le 19<sup>e</sup> siècle. Récemment, Cairney, Kiez, Roetert et Kriellaars (2019b) ont rédigé une revue de littérature dans laquelle ils retracent les origines du concept de littératie physique.

#### Voici quelques-unes de leurs constatations :

La première utilisation de ce terme remonte à 1884. C'est Edward McGuire, de l'US Army Corp of Engineers, qui aurait parlé de « littératie physique » pour qualifier les mouvements d'expression de culture locale dont il fut témoin lors d'une fête (Kiez, 2015). On note également des occurrences du terme pendant la montée de l'automatisation dans le monde, ce qui coïncide avec l'invention du premier véhicule à moteur en 1885. En raison de l'automatisation et de la menace apparente qu'elle faisait peser sur les modes de vie actifs de la population, le terme « littératie physique » était couramment utilisé par les éducateurs aux États-Unis. Ils soutenaient que la littératie physique se comparait à la « littératie langagière ». Plus tard, le terme a ensuite été utilisé en Australie et en Grande-Bretagne.

Faisons un bond dans l'histoire et rendons-nous en 1947<sup>†</sup>, année d'invention du transistor. Cette invention allait amener l'avènement de l'ère électronique (1947-1985). On constate au cours de ces années une résurgence du terme « littératie physique », encore ici utilisé en lien avec la menace que pose l'innovation technologique sur l'activité physique. Enfin, avec la création d'Internet (années 1970) et de la Toile (1990), nous sommes entrés dans l'ère informatique et d'Internet : des technologies qui menacent insidieusement l'activité physique. L'utilisation du terme est donc devenue de plus en plus fréquente, et la philosophe Margaret Whitehead en Angleterre s'en est fait le porte-voix (Whitehead, 2001).

**On constate donc que non seulement le terme « littératie physique » n'est pas nouveau, mais qu'en plus, la signification qu'on lui donnait déjà au XX<sup>e</sup> siècle présente des similitudes frappantes avec celle qu'on lui donne aujourd'hui :**

**1930 :** « Nous devons nous attendre à devoir développer la littératie physique au même titre que nous le faisons pour l'apprentissage de l'écriture (littératie). Une Amérique en forme est de plus en plus nécessaire en raison des inventions mécaniques modernes » (Kriellaars, 2015, p. 37).

**1937 :** « Les jeux, l'escalade, la marche, la danse et les activités manuelles comme la menuiserie, la construction, etc. permettent de développer la littératie physique, c'est-à-dire une pleine maîtrise du corps » (Kriellaars, 2015, p. 37).

<sup>†</sup>Bell Labs in NJ, USA

## Annexe B—Définitions

### International Physical Literacy Association (IPLA).

*La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. (IPLA, 2014).*

### Éducation physique et santé Canada (EPS Canada), 2010

*Les personnes qui ont acquis la littératie physique se déplacent avec compétence et confiance dans une grande variété d'activités physiques et dans de multiples environnements, ce qui favorise le développement sain de la personne dans son ensemble.*

*Les personnes qui ont acquis la littératie physique développent constamment la motivation et la capacité de comprendre, d'exprimer, de mettre en pratique et d'analyser différentes formes de mouvement.*

*Elles sont capables de démontrer une variété de mouvements avec confiance, compétence, créativité et stratégie dans une vaste gamme d'activités physiques qui contribuent à la santé.*

*Ces habiletés permettent aux personnes de faire des choix sains et actifs qui sont à la fois bénéfiques et respectueux pour elles-mêmes, pour les autres et pour leur environnement (EPS Canada, 2010).*

### SHAPE America

*La littératie physique est la capacité de se déplacer avec compétence et confiance dans une grande variété d'activités physiques et dans de multiples environnements, ce qui favorise le développement sain de la personne dans son ensemble. (Mandigo, Francis, Lodewyk et Lopez, 2009).*

### Article dans la revue QUEST

La capacité de se déplacer avec confiance et compétence en utilisant tous les biens matériels dont on dispose à un moment donné, dans divers contextes. La littératie physique suppose un continuum d'apprentissage tout en permettant aux individus d'atteindre leurs objectifs, de développer leur savoir, leurs mouvements et leur potentiel, et de participer pleinement à leur communauté et à la société en général (Dudley, Cairney, Wainwright, Kriellaars et Mitchell; 2017).

### Tiré du livre de Margaret Whitehead, de la version originale et de celle plus récente.

Selon le potentiel de chaque personne, la littératie physique peut être décrite comme la motivation, la confiance,

la compétence physique, le savoir et la compréhension nécessaires pour maintenir l'activité physique tout au long de la vie (Whitehead, 2010).

- Déterminer la valeur intrinsèque de l'activité physique;
- Cesser de justifier l'activité physique comme moyen de parvenir à d'autres fins;
- Fournir un objectif clair à atteindre pour toute forme d'activité physique;
- Reconnaître l'importance et la valeur de l'activité physique dans les programmes scolaires;
- S'inscrire en faux contre l'idée selon laquelle l'activité physique est une activité facultative qui n'a qu'une valeur récréative;
- Justifier l'importance de l'activité physique pour tous, et non seulement pour les personnes les plus aptes dans ce domaine;
- Exposer les arguments en faveur d'une participation à vie à des activités physiques;
- Déterminer tout type de compagnon pouvant faciliter la participation à l'activité physique.

La motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension nécessaires pour maintenir l'activité physique tout au long de la vie.

Une disposition visant à tirer parti du potentiel de l'être humain, dans laquelle la personne a la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour la vie » (Whitehead, 2010).

« Compétences acquises par les personnes qui englobent la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qui permettent de faire de l'activité physique de façon délibérée et de l'intégrer au mode de vie » (Capel et Whitehead, 2013).

L'une des premières définitions écrites a été fournie par Morrison (*Wall et Murray, 1994, p. 5*) :

« Pour acquérir la littératie physique, il faut être créatif, imaginatif et fluide dans les mouvements de nature expressive; compétent et efficace dans les mouvements fonctionnels; polyvalents et habiles dans les mouvements objectifs. Le corps est le moyen par lequel sont réalisés les idées et objectifs. Il doit donc devenir à la fois sensible et habile. »

Voici la première définition que donnait la professeure Whitehead d'une personne ayant acquis la littératie physique :

- « Elle se déplace avec calme, simplicité et assurance dans une grande variété de situations physiquement difficiles;
- Elle est perspicace dans la « lecture » qu'elle fait de tous les aspects de son environnement physique, et sait anticiper les besoins ou les possibilités de mouvement et y répond de façon appropriée, avec intelligence et imagination. » (Whitehead, 2001)

#### **Aspen Institute Project Play**

La littératie physique est la capacité, la confiance et le désir d'être physiquement actif pour la vie (The Aspen Institute Project Play, 2018).

#### **Sport Nouvelle-Zélande**

La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension que doivent posséder les participants pour valoriser l'activité physique et le sport, et pour prendre les moyens de s'y engager pour la vie. (*Sport New Zealand, 2015*).

#### **Gouvernement Australien, Sport Australia**

La littératie physique est l'habileté, le savoir et les comportements qui nous donnent la confiance et la motivation nécessaires pour bouger tout au long de notre vie.

Développer la littératie physique peut vous donner la confiance et la capacité d'être actif et de le rester pour la vie.

C'est parce que la littératie physique procure :

- les habiletés physiques et la forme physique;
- l'attitude et l'état d'esprit qui motivent à être actif;
- le savoir et la compréhension quant à la façon et les raisons de bouger et les moments pour le faire;
- les habiletés sociales pour être actif avec les autres.

N'importe qui, à n'importe quel stade de la vie et dans n'importe quelle circonstance, peut améliorer sa littératie physique » (*Sport Australia, 2017*).

La Australian Sport Commission a présenté la définition suivante en 2017 :

La littératie physique est un apprentissage holistique qui s'acquière tout au long de la vie et qui s'applique dans des contextes de mouvement et d'activité physique. Elle reflète les changements continuels qui renforcent les capacités physiques, psychologiques, cognitives et sociales. Elle est essentielle pour nous aider à mener une vie saine et épanouie dans le mouvement et l'activité physique. Une personne qui a acquis la littératie physique peut se servir de ses capacités physiques, psychologiques, cognitives et sociales pour promouvoir l'activité physique et réaliser des mouvements qui favorisent la santé et l'épanouissement (en fonction de sa situation et de son contexte), tout au long de sa vie (*Australian Sport Commission, 2017*).

La définition de 2017 de l'Australian Sport Commission est intéressante, car elle renferme implicitement les nombreux domaines liés à la littératie physique et reconnaît qu'il s'agit d'un processus ou d'un « parcours » à long terme. Elle reconnaît également que la littératie physique sous-tend un apprentissage.

Récemment, le professeur Dudley et ses collègues ont proposé une autre définition qui rallie de nombreuses composantes :

La littératie physique est la capacité de se déplacer avec confiance et compétence en utilisant tous les éléments physiques dont on dispose à n'importe quel moment, dans divers contextes. La littératie physique suppose un continuum d'apprentissage tout en permettant aux individus d'atteindre leurs objectifs, de développer leur savoir, leurs mouvements et leur potentiel, et de participer pleinement à leur communauté et à la société en général (Dudley, Cairney, Wainwright, Kriellaars et Mitchell; 2017).

#### **Wales Institute for Physical Literacy (Institut du pays de Galles)**

La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie (*tel que cité par la Wales Institute for Physical Literacy, 2015*).

### **Sport Wales**

La littératie physique signifie qu'une personne possède un répertoire d'habiletés techniques ainsi que la confiance et la motivation nécessaires pour participer à différents sports et activités physiques, à chaque stade de sa vie. Elle lui donne le pouvoir de choisir d'être physiquement active, de la façon qu'elle préfère, ce qui lui enlève les craintes d'être « inapte » ou de manquer de motivation, ce qui est le problème de plusieurs d'entre nous. Quatre facteurs permettent à une personne d'acquérir la littératie physique : Compétences physiques + confiance + motivation + beaucoup de possibilités = littératie physique (*Sport Wales, 2014*).

### **Le sport c'est pour la vie, Développement à long terme du participant/athlète 2.1**

La littératie physique est la pierre angulaire de la participation et de l'excellence en matière d'activité physique et de sport. Les personnes qui ont acquis la littératie physique sont plus susceptibles d'être actives pour la vie (*Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way, 2016, p. 23*).

### **Développer la littératie physique**

La littératie physique est l'acquisition des habiletés motrices et sportives fondamentales qui permettent à un enfant d'effectuer, avec confiance et maîtrise, une vaste gamme d'activités physiques, de mouvements rythmiques (danse) et de sports. La littératie physique comprend également la capacité pour le participant de percevoir ce qui se passe autour de lui dans le cadre d'une activité, et de réagir de façon appropriée (*Balyi, Way, Higgs, Norris et Cardinal; 2010, p. 5*).

## Annexe C—Recherche en littératie physique

De nombreuses composantes de la littératie physique ont fait l'objet de recherches (la compétence motrice, la motivation, l'effet positif), mais la recherche sur la littératie physique dans son ensemble est limitée.

Bien qu'on puisse donner au professeur Whitehead le mérite d'avoir suscité un regain d'intérêt pour le concept, ses contributions sont principalement axées sur les contextes conceptuel et philosophique. Autrement dit, la théorie sur la littératie physique a largement dépassé la recherche, à l'exception du domaine de l'évaluation.

Dès le début, les praticiens et les chercheurs qui se sont intéressés à la littératie physique ont reconnu les lacunes importantes en ce qui concerne la meilleure façon de la mesurer pour l'évaluer et en faire le suivi. En réponse à ce problème, trois outils ont été élaborés jusqu'à maintenant (*voir l'annexe D*).

### **GROUPE DE RECHERCHE EN LITTÉRATIE PHYSIQUE**

En 2016, Le sport c'est pour la vie a annoncé la création du Groupe de recherche sur la littératie physique, présidé par John Cairney, de l'Université de Toronto.

Le comité compte des chercheurs de renom dans le domaine, dont Dean Kriellaars, de l'Université du Manitoba, et plusieurs chercheurs internationaux : Dean Dudley, de l'Australie; Jackie Goodway, des États-Unis; et Nalda Wainright, du Royaume-Uni. Ce groupe est appelé à grossir à mesure que des chercheurs s'intéresseront au développement de la littératie physique au cours de la vie.

Le groupe a pour mandat de faire progresser la recherche scientifique dans le domaine de la littératie physique et d'agir à titre de groupe de liaison afin de favoriser une plus grande collaboration entre les chercheurs et les intervenants de plusieurs secteurs. L'accent est mis sur la transmission du savoir aux intervenants et aux décideurs des secteurs de la santé publique, du loisir, du sport, de l'éducation et des arts.

Le groupe a conjointement déjà publié plusieurs documents contribuant à la recherche dans le domaine, dont une validation des outils PLAYhabiletés (Cairney et al., 2018b) et PLAY petite enfance (Cairney et al., 2018a); une réflexion critique quant à la mise en place d'une politique en matière de littératie physique dans les secteurs de la santé publique, du loisir, du sport et de l'éducation (Dudley, Cairney, Wainwright, Kriellaars et Mitchell (2017); et une observation sur l'utilisation de la littératie physique comme moyen d'intervention pour favoriser la santé du cerveau chez les enfants d'âge préscolaire (Cairney, Bedard, Dudley et Kriellaars, 2016). On a demandé aux professeurs Dudley, Goodway et Cairney de publier une édition spéciale dans le *Journal of Teaching in Physical Education*. L'ensemble du corpus est consacré à l'utilisation de méthodes empiriques pour faire progresser la science en matière de littératie physique.

## Annexe D—Outils d'évaluation de la littératie physique

### LES OUTILS D'ÉVALUATION DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE POUR LES JEUNES : LES OUTILS PLAY

(*Le sport c'est pour la vie; 2018*)

Dean Kriellaars, de l'Université du Manitoba, a créé les outils PLAY en réponse à l'absence de méthodes normalisées pour évaluer la littératie physique. Les outils PLAY sont : PLAYhabiletés, PLAYdebase, PLAYjeune, PLAYparent and PLAYentraîneur. Une étude récente menée par Cairney et ses collaborateurs (2018b) a confirmé que PLAYhabiletés fournissait une évaluation efficace de la compétence motrice chez les enfants de 9 à 14 ans. De plus, de nombreuses données non publiées montrent la fiabilité et la validité de PLAYhabiletés et de PLAYjeune, et approuvent une utilisation courante de ces outils dans différents secteurs et provinces. Ce qui est intéressant avec cette série d'outils, c'est que PLAYhabiletés, PLAYjeune et PLAYentraîneur représentent des méthodes d'évaluation faciles et économiques pour les entraîneurs formés.

Les outils PLAY ont d'abord été conçus pour la recherche, mais ils cadrent parfaitement avec les programmes d'évaluation. La fiabilité des outils est excellente, ou sinon très bonne; ils offrent une grande validité; ils sont faciles à interpréter; et sont très sensibles au changement. Les outils PLAY habiletés/debase ne présentent pas d'« effets de plafonnement » et ils peuvent donc être utilisés pour évaluer un très large éventail de capacités. L'évaluation de la littératie physique ne devrait pas se limiter aux habiletés motrices (répertoire de mouvements et compétences pour se déplacer). Elle devrait également inclure la confiance, différents environnements, la participation, la compréhension et la motivation. Il est également important d'évaluer la perception de la littératie physique du point de vue de l'enfant, du parent ou de l'intervenant.

### ÉVALUATION DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES — DE NOUVEAUX OUTILS PLAY

(*PLAY petite enfance et PLAY inclusif*)

**Évaluation de la littératie physique chez les enfants d'âge préscolaire – PLAY petite enfance**—Une avancée importante concerne l'évaluation de la littératie physique au cours des premières années de vie (de la naissance à l'âge de six ans). À partir du modèle des outils PLAY, le Dr Cairney et ses collègues ont élaboré l'outil PLAY petite enfance (évaluation de la littératie physique chez les enfants d'âge préscolaire). L'outil consiste en une évaluation par observation que les éducateurs de la petite enfance peuvent utiliser pour déterminer où en est l'enfant quant au développement de sa littératie physique, ce qui permet de prendre les mesures appropriées pour soutenir l'enfant. Nous élaborons actuellement des ressources pédagogiques pour accompagner l'outil PLAY petite enfance qui permettront de mieux outiller les éducateurs de la petite enfance, et les autres professionnels qui travaillent dans ce domaine, afin qu'ils puissent utiliser l'outil efficacement. Les premiers résultats de l'étude sur l'outil PLAY petite enfance ont été publiés et sont disponibles (*Cairney et coll., 2018*).

**PLAY inclusif**—Il s'agit d'un outil spécialement conçu pour les personnes qui dépendent d'appareils et accessoires fonctionnels comme un fauteuil roulant. PLAY inclusif a été conçu et mis à l'essai sous la direction du Dr James Mandigo, de l'Université Brock, en consultation avec les docteurs Kriellaars et Cairney. L'outil évalue les compétences motrices au moyen d'une série de cinq tests évaluant les habiletés locomotrices, à contrôler des objets et d'équilibre.

De plus amples renseignements sur PLAY, et les outils PLAY petite enfance et PLAY outil : [outilsplay.litteratiephysique.ca](https://outilsplay.litteratiephysique.ca).

## AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

*Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité, 2018.*

L'Évaluation canadienne du savoir-faire physique (ÉCSFP) est le premier protocole d'évaluation à avoir fait l'objet d'une révision par les pairs, et il est également le plus étudié. L'ÉCSFP est né d'un modèle qui voyait la littératie physique comme le carrefour d'un certain nombre de domaines différents, y compris la forme physique, la motivation, la compréhension et le savoir quant aux bienfaits sur la santé de l'activité physique et quant à l'activité physique elle-même. Elle consiste en une série de tests qui réunit de nombreuses mesures et évaluations existantes (p. ex., Children's Self-Perceptions of Adequacy in and Predilection for Physical Activity (CSAPPA); Pacer test) avec une nouvelle évaluation, un circuit d'« actions coordonnées » qui évalue l'intégration d'un certain nombre d'habiletés motrices (contrôle des objets; contrôle du corps; locomotrices) dans l'exécution d'une série de tâches.

L'équipe de recherche dirigée par le Dr Mark Tremblay du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario a mené plusieurs études sur les propriétés d'évaluation de l'ÉCSFP (p. ex., fiabilité et validité), ce qui fait que l'outil a été modifié plusieurs fois depuis sa création.

[capi-ecsf.ca](http://capi-ecsf.ca)

## PASSEPORT POUR LA VIE

*(Éducation physique et santé Canada, 2013)*

Le programme Passeport pour la vie a été créé pour être utilisé par les professeurs d'éducation physique afin d'évaluer le parcours des élèves en matière de littératie physique dans le cadre du cours d'éducation physique.

Conçu pour les enfants et les jeunes de la maternelle jusqu'à 12 ans dans un contexte d'éducation physique, l'outil Passeport pour la vie comprend un questionnaire qui demande à l'enfant d'évaluer sa participation active, ses milieux d'intérêt et ses environnements d'activités physiques préférés. Il contient aussi huit modules qui évaluent la condition physique (force de base, endurance aérobie et stabilité dynamique), les habiletés motrices (locomotrice, contrôle des objets et manipulation) et une enquête sur les habiletés de la vie quotidienne qui évalue les sentiments, les pensées et les relations avec les autres.

Le modèle Passeport est conforme aux critères établis par SHAPE America (2014) en matière de littératie physique. Les professeurs Lodewyk et Mandigo (2017) ont publié des données quant à la validité de l'outil en tant qu'indicateur de littératie physique pour les élèves du primaire.

[passportforlife.ca](http://passportforlife.ca)

## ÉVALUATION DE L'ENVIRONNEMENT EN LITTÉRATIE PHYSIQUE (PLEA)

L'outil d'évaluation de l'environnement en littératie physique (PLEA) permet d'évaluer les programmes de sport, d'éducation physique et d'activité physique afin de déterminer comment ils intègrent les principes de la littératie physique. La littératie physique se définit comme : « la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie ». L'outil PLEA sera utile aux enseignants, aux entraîneurs et aux responsables des programmes d'activité physique pour la planification, la prestation et l'évaluation des programmes.

L'outil PLEA a été élaboré dans le cadre d'un processus rigoureux en plusieurs étapes comprenant la consultation d'experts en littératie physique, la mise à l'essai et la validation de l'outil PLEA à Hamilton (Ontario). Il a de plus fait l'objet d'un processus de consultation national. L'outil PLEA a reçu des commentaires de plus de 400 responsables de l'activité physique, du sport, du loisir et de l'éducation physique de Hamilton (Ontario), et de partout au Canada.

L'outil PLEA a été conçu par Hilary Caldwell et le Dr Brian Timmons au Child Health & Exercise Medicine Program de l'Université McMaster, et en collaboration avec Le sport c'est pour la vie, Sport Hamilton et les services de santé publique de la ville de Hamilton.

[sportforlife.ca/plea](http://sportforlife.ca/plea)



## Références

- Association canadienne des parcs et loisirs/Conseil interprovincial du sport et des loisirs (Février 2015). Cadre stratégique pour le loisir au Canada – 2015 - Ottawa : Association Canadienne des parcs et loisirs. 40 pages. <https://www.cpra.ca/about-the-framework?locale=fr>
- Australian Sports Commission. (2017). The draft Australian physical literacy standard: explaining the standard. Retrieved June 27, 2018, from: [https://www.ausport.gov.au/data/assets/pdf\\_file/0008/663443/Draft\\_Australian\\_Physical\\_Literacy\\_Standard\\_-\\_Explaining\\_the\\_Standard.pdf](https://www.ausport.gov.au/data/assets/pdf_file/0008/663443/Draft_Australian_Physical_Literacy_Standard_-_Explaining_the_Standard.pdf)
- Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S. & Way, R. (2016).
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., & Cardinal, C. (2010). Canadian sport for life: Developing physical literacy.
- Bochsler, A., Caldwell, H., Mitchell, D., Timmons, B., & Wilson, A. (2018, January 25). An overview of the development of the physical literacy environmental assessment (PLEA) tool. Sport for Life Canadian Summit 2018.
- Cairney J., Bedard C., Dudley D., & Kriellaars D. (2016). Towards a Physical Literacy Framework to Guide the Design, Implementation and Evaluation of Early Childhood Movement-Based Interventions Targeting Cognitive Development. *Annals of Sport Medicine and Research* 3(4): 1073.
- Cairney, J., Bedard, C., Bremer, B., & Campbell, W. (2018). Move2Learn [webpage]. Retrieved June 27, 2018 from <https://fammedmcmaster.ca/research/research-projects-programs/projects/move-2-learn>
- Cairney, J., Bremer, E., Graham, J., Rodriguez, C., Nair, K., Veldhuizen, S., & Mitchell, D. (September 2017). Understanding the gender gap in physical literacy [report]. Infant Child Health Lab; Department of Family Medicine; McMaster University; Faculty of Kinesiology and Physical Education. University of Toronto: Sport for Life Society.
- Cairney, J., Clark, H. J., James, M. E., Mitchell, D., Dudley, D., & Kriellaars, D. (2018a). The preschool physical literacy assessment tool: testing a new physical literacy tool for the early years. *Frontiers in Pediatrics* (6). Retrieved June 29, 2018, from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2018.00138/full>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, K. (2019a). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), pp. 371-383.
- Cairney, J., Kiez, T., Roetert, E. P., & Kriellaars, D. (2019b). 20th century narrative on the origins of the physical literacy construct. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1-18, 10.
- Cairney, J., Veldhuizen, S., Graham, J. D., Rodriguez, C., Bedard, C., Bremer, E., & Kriellaars, D. (2018b). A construct validation study of PLAYfun. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(4), pp. 855–862.
- Capel, S., & Whitehead, M. (2012). *Debates in physical education*. New York, NY: Routledge.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). Activities guide: Enhancing and practicing executive function skills with children from infancy to adolescence. Retrieved on June 27, 2018, from <https://harvardcenter.staging.wpengine.com/wp-content/uploads/2015/05/Enhancing-and-Practicing-Executive-Function-Skills-with-Children-from-Infancy-to-Adolescence-1.pdf>
- City of Calgary. (2018). Physical Literacy [webpage]. Retrieved June 27, 2018, from <https://www.calgary.ca/CSPS/Recreation/Pages/Physical-Literacy.aspx>
- College of Education & Human Corlett, J., & Mandigo, J. (2013). A day in the life: Teaching physical literacy. *Physical & Health Education*, 78(4), 18–24.
- Decady Y. & Greenberg, L. (July 2014). Ninety years of change in life expectancy. Health at a glance. Statistics Canada catalogue no. 82-624-X.
- Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique (2015). Consulté le 15 mars 2019 au <http://litteratiephysique.ca/litteratie-physique/consensus-canadien/>
- Development: University of Minnesota. Developmental Screening Test. University of Colorado Medical Centre.
- Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport, and education agencies. *Quest*, 69(4), 1–17.
- Éducation physique et santé Canada. (2010). Quel est le lien entre l'éducation physique et le savoir-faire physique? [brochure]. Consulté le 28 juin 2018 au [https://eps-canada.ca/sites/default/files/content/docs/resources/Physical\\_Literacy\\_broch\\_FRE.pdf](https://eps-canada.ca/sites/default/files/content/docs/resources/Physical_Literacy_broch_FRE.pdf)
- Éducation physique et santé Canada. (2013). Passeport pour la vie. [site web]. Consulté le 28 juin 2018 au <https://passeport-pourlavie.ca/>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K. M., & Jones, A. M. (2016, June 30). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Auckland, NZ: Sports Medicine*. Retrieved June 27, 2018, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5215133/>
- Exercise is Medicine. (2018). Home. Retrieved June 27, 2018, from <http://www.exerciseismedicine.org/>
- Fortnum, K., Furzer, B., Reid, S., Jackson, B., & Elliott, C. (2018). The physical literacy of children with behavioural and emotional mental health disorders: A scoping review. *Mental Health and Physical Activity*, 15, 95-131.
- Frankenburg, W. K., Dodds, J. B., Fandal, A. W., Kuzuk, E., & Cohrs, M. (1975). Denver Developmental Screening Test. University of Colorado Medical Centre.
- Garriguet, D., Tremblay, S., & Colley R. C. (2015). Comparison of physical activity adult questionnaire results with accelerometer data. *Statistics Canada Health Reports* 26(7), pp. 11-17.

- Gouvernement du Canada (2011). Aperçu de Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé. Consulté au <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/freiner-obesite-juvenile-cadre-action-federal-provincial-territoria/aperçu-freiner-obesite-juvenile-cadre-action-federal-provincial-territoria.html>
- Gouvernement du Canada (2018). Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs. Consulté au <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soyons-actifs.html>
- Gouvernement du Canada (2019). Faire bouger les jeunes canadiens! Rapport du Comité permanent de la santé. Ottawa, Canada, Chambre des communes.
- Grove, J. A., Carey, A., Jurbala, P. ... Way, R. (2016). Active for life: Durable by design [resource paper]. Sport for Life Society: Victoria, Canada.
- Healthy Active Living and Obesity Research Group. (2018). The Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) [website]. Retrieved May 15, 2019, from <https://www.capl-eclp.ca>
- Higgs, C., Balyi, I., & Way, R. (2007). Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12: A supplement to Canadian sport for life. Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
- International Physical Literacy Association. (2014). Canada's Physical Literacy Consensus Statement definition. Retrieved March 15, 2019, from <http://physicalliteracy.ca/physical-literacy/consensus-statement/>
- Jackson, S. A. & Kimiecik, J. C. (2008). The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed.) (pp. 377-400). Champaign, IL: Human Kinetics.
- June 27, 2018, from [https://mspace.lib.umanitoba.ca/xmli/bitstream/handle/1993/30711/Kiez\\_Tia.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://mspace.lib.umanitoba.ca/xmli/bitstream/handle/1993/30711/Kiez_Tia.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really? *Quest*, 67, 367-383.
- Kiez, T. K. M. (2015). The impact of circus arts instruction on the physical literacy of children in grades 4 and 5. Retrieved
- Kriellaars, D. (2015). Physical literacy. *Svenskidrott Forum Idrott Hela Livet*. Retrieved May 15, 2019, from <https://change-the-game.se/wp-content/uploads/2018/04/Change-the-game-PL-intro-18-204-Dean-Kriellaars-slides.pdf>
- Littératie physique. (2018b). Outils PLAY. Consulté le 29 juin 2018 au <https://outilsplay.litteratiophysique.ca/outils-play>
- Littératie physique. (2018a). Littératie physique inclusive. [page web]. Consulté le 28 juin 2018 au <http://litteratiophysique.ca/inclusive/>
- Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2015). Physical literacy concept paper: Ages 0-12 years. Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical Literacy for Educators. *Physical & Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Ministry of Health and Long-Term Care. (2018). Protecting and Promoting the Health of Ontarians, Ontario Public Health Standards: Requirements for Programs, Services, and Accountability. Retrieved March 15, 2019, from [http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/oph\\_standards/](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/oph_standards/)
- Mutrie, N., & Faulkner, G. (2003). Physical activity and mental health. In: Everett T, Donaghy M, Fever S (editors). *Physiotherapy and Occupational Therapy in Mental Health: An evidence-based approach*. London, Routledge, 82-97.
- National Association for Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future: national standards for physical education* (2 ed.). [Place of publication not identified]: McGraw Hill.
- ParticipACTION. (2018). Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Participaction. Consulté le 15 mars 2019 au : <https://www.participaction.com/fr-ca/ressources/bulletin-de-participaction>.
- Politique Canadienne du sport 2012. Consultée au [https://sirc.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/csp2012\\_fr\\_lr.pdf](https://sirc.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/csp2012_fr_lr.pdf)
- Public Health Sudbury & Districts. (2018). Home. Retrieved June 27, 2018, from <https://www.phsd.ca>
- Ratnasingham S., Cairney J., Manson H., Rehm J., Lin E., & Kurdyak, P. (2013). The burden of mental illness and addiction in Ontario. *Canadian Journal of Psychiatry* 58(9):529-37.
- Ravindrán, A. V. et al. (2016). Canadian network for mood and anxiety treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 5. Complementary and alternative medicine treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 61(9). Retrieved on June 27, 2018, <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235409e.pdf>
- Société Canadienne de physiologie de l'exercice. (2016). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures – une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Consulté le 27 juin 2018 au <https://csepguidelines.ca/fr/>
- Société du sport pour la vie. (2018). Outils d'évaluation de la littératie physique pour les jeunes. Consulté le 27 juin 2018 au <https://outilsplay.litteratiophysique.ca/>
- Société du sport pour la vie. (2019). Communautés autochtones : Vie active [ressource imprimée]. Victoria, Canada : Société du sport pour la vie.
- Spence, J. C., Faulkner, G., Bradstreet, C. C., Duggan, M. C., & Tremblay, M. S. (2015). Active Canada 20/20: A physical activity plan for Canada. Retrieved from <https://journal.cpha.ca/index.php/cjph/article/viewFile/5041/3278>
- Sport Australia. (2017). Physical literacy [webpage]. Retrieved March 15, 2019, from <https://www.sportaus.gov.au/physical-literacy>
- Sport for life: Long-term athlete development (2.1 ed.) [Resource Paper]. Victoria, Canada: Sport for Life Society.
- Sport New Zealand. (2015). Sport New Zealand's physical literacy approach guidance for quality physical activi-
- Sport Wales. (2014). Physical literacy a journey through life [webpage]. Retrieved June 28, 2018, from <http://physicalliteracy.sportwales.org.uk/en>
- Statistique Canada. (2009). Les principales causes de décès au Canada. Consulté le 15 mars 2019 au <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/84-215-x/84-215-x2012001-fra.htm>

The Aspen Institute Project Play. (2018). Physical Literacy: The Definition [webpage]. Retrieved June 28, 2018, from <http://preport.projectplay.us/the-definition>

Tremblay, M. S. (2016) Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 6(41).

Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport (2018). Developing Physically ty and sport experiences. Retrieved June 28, 2018, from <https://sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/>

Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport (2018). Developing Physically ty and sport experiences. Retrieved June 28, 2018, from <https://sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organizations (2015). International charter of physical education, physical activity and sport.

Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.

Vissek, A. J., Achrafi, S. M., Manning, H., McDonnell, K., Harris, B.S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: Toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of physical activity and health*, 12(3). 424-433. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4201634>

Wales Institute for Physical Literacy. (2015). What is physical literacy? [webpage]. Retrieved June 28, 2018, from <http://physicalliteracy.cymru/what-is-physical-literacy>

Wall, J., & Murray, N. (1994). Children and movement: Physical education in the elementary school (2 ed.). Dubuque, Iowa: Wm C Brown Co. Publishers.

Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127-138.

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy; throughout the life-course*. Portland, OR: Ringgold Inc.

Organisation mondiale de la santé. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world [report]. Geneva, Organisation mondiale de la santé.

Organisation mondiale de la santé. (2010). *Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé*. Consulté le 15 mars 2019 au <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/>





 **Le sport c'est  
pour la vie**

 **La littératie physique  
c'est pour la vie**

[sportpurlavie.ca](http://sportpurlavie.ca)

