Comprendre la littératie physique :

Une perspective canadienne

Le sport c'est pour la vie

Littératie physique

Table des matières

Introduction. 3

1. Quelle est la définition de la littératie physique? 4

2. Quels sont les éléments de la littératie physique? 5

3. Pourquoi la littératie physique est-elle importante? 6

4. Peut-on dire d'une personne qu'elle a un haut niveau de littératie physique?. 7

5. Comment peut-on développer la littératie physique? 8

6. Où la littératie physique peut-elle être développée? 9

7. La littératie physique peut-elle être évaluée? . . 10

8. Quelles sont les applications pratiques de la littératie physique? 11

9. Qui est responsable du développement de la littératie physique? 12

10. Quels sont les fondements de la littératie physique? 13

11. De quelles façons la littératie physique peut-elle soutenir le modèle de développement à long terme (DLT) canadien? 14

12. La littératie physique, l'activité physique et l'éducation physique sont-elles interreliées? . . 15

13. Est-ce qu'une personne qui a un haut niveau de littératie physique est automatiquement une personne sportive? 16

Conclusion : Une vision canadienne de la littératie physique 17

Ressources 18

En savoir plus 18

Références 18

Remerciements

Créé par l'équipe de Le sport c'est pour la vie en collaboration avec Sport Ireland et la Dre Melanie McKee du collège universitaire Stranmillis.

Ce document a été créé avec l'assistance éditoriale de ChatGPT.

© Droit d'auteur Le sport c'est pour la vie septembre 2024. Tous droits réservés.

ISBN : 978-1-990889-53-0

Introduction

L'objectif de ce guide est de soutenir la compréhension et la mise en œuvre de la littératie physique en s'inspirant de la Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique (2016), et ce, en se basant sur une vision nationale partagée de la littératie physique.

Les principaux objectifs sont de :

- Proposer une définition commune de la littératie physique pour l'ensemble du Canada.
- Favoriser une compréhension uniforme de la littératie physique d'un secteur à l'autre.
- Prôner l'intégration de la littératie physique dans les politiques, les pratiques et la recherche dans tous les contextes d'activité physique.
- Encourager la collaboration entre les organisations nationales et locales afin de développer de manière stratégique la littératie physique à travers le Canada.
- Promouvoir la participation à long terme dans l'activité physique pour tout le monde au Canada.

Ce guide s'inspire de la Déclaration de consensus sur l'activité physique de janvier 2016 en répondant à 13 questions courantes au sujet de la littératie physique.

1. Quelle est la définition de la littératie physique?

Au Canada, la littératie physique se définit pa « 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 ». Cette définition, qui représente une approche holistique à l'activité physique à long terme, a été établie par la Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique.

Figure 1 : Littératie physique

2. Quels sont les éléments de la littératie physique?

La définition canadienne comprend quatre composantes essentielles et interdépendantes dont l'importance relative varie au cours de la vie. Ces éléments sont très importants pour favoriser une relation à long terme avec l'activité physique et servent de fondement pour la participation autant dans les sports structurés que dans les activités récréatives non structurées.

Ces éléments sont :

- **La motivation et la confiance** (Affective) : La motivation et la confiance font référence à l'enthousiasme et au plaisir que ressent une personne, ainsi qu'à sa confiance personnelle, face à l'adoption de l'activité physique comme partie intégrante de sa vie.
- **La compétence physique** (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 et environnements, comme sur le sol, dans l'eau, sur la glace/neige et dans les airs.
- **Le savoir et la compréhension** (Cognitive) : Le savoir et la compréhension sous-entendent l'identification et l'expression des qualités essentielles qui influencent le mouvement, la compréhension des bénéfices santé du mode de vie actif et la reconnaissance des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique, et ce, dans un éventail de situations et d'environnements physiques.
- **L'engagement dans l'activité physique pour la vie** (Comportementale) : L'engagement dans l'activité physique pour la vie sous-entend qu'une personne épouse l'idée de la littératie physique en étant active sur une base régulière. Cela implique de privilégier et de maintenir la participation à une série d'activités significatives et stimulantes sur le plan personnel, en tant que partie intégrante de son mode de vie.

L'approche canadienne reconnaît que ces éléments interagissent dynamiquement et qu'ils sont influencés par le stade de développement, l'environnement et le niveau d'expérience. Pour une approche holistique de la littératie physique, il est essentiel de développer les composantes cognitive, affective et physique simultanément.

3. Pourquoi la littératie physique est-elle importante?

L'activité physique : Au Canada, la littératie physique sert de passerelle vers une participation à long terme dans le sport et l'activité physique, et ce, autant au niveau récréatif que compétitif. Cet engagement procure de nombreux bienfaits associés à un mode de vie actif.

Bienfaits pour la santé : La littératie physique favorise le bien-être global. Elle peut aussi contribuer à réduire les risques de maladies non transmissibles, comme les maladies cardiovasculaires et le diabète, améliorant ainsi la santé mentale et la fonction cognitive.

Bienfaits environnementaux : La littératie physique contribue à la durabilité environnementale, car elle encourage le transport actif (p. ex. : marcher ou faire du vélo), ainsi que l'interaction avec les espaces extérieurs. De cette façon, la littératie physique s'aligne avec les objectifs plus vastes du Canada en matière de santé et d'environnement.

Bienfaits socioémotionnels : La littératie physique favorise les échanges sociaux entre les pairs et les membres de la communauté, tout en procurant des bienfaits émotionnels, tels que la réduction du stress et l'amélioration de l'humeur, deux éléments essentiels pour maintenir une bonne santé mentale.

4. Peut-on dire d'une personne qu'elle a un haut niveau de littératie physique?

Oui, mais au Canada, dire qu'une personne a un haut niveau de littératie physique ne signifie pas qu'elle a atteint un état définitif, mais bien qu'elle participe à un processus continu. La littératie physique se développe durant toute la vie, de l'enfance à l'âge avancé, avec des niveaux variés de compétence et de confiance à différents stades. Même si des revers peuvent survenir, le parcours se poursuit en s'adaptant si nécessaire. Par conséquent, avoir un haut niveau de littératie physique signifie qu'une personne;

- chemine à travers un parcours du mouvement unique à long terme
- développe et apprécie ce parcours à travers une variété d'expériences dans différents environnements et contextes
- valorise et encourage ces expériences toute sa vie durant
- améliore son développement holistique et son bien-être

5. Comment peut-on développer la littératie physique?

La littératie physique se développe à travers une variété d'activités physiques diversifiées, et ce, dans plusieurs environnements. Au Canada, les modèles de Le sport c'est pour la vie et du Développement à long terme par le sport et l'activité physique (DLT) ont pour objectif d'offrir une variété d'expériences de mouvement dès l'enfance et pour le reste de la vie. Les programmes de qualité soutiennent la littératie physique grâce au développement de la motivation, de la confiance, l'amélioration de la compétence physique et de la compréhension, ainsi qu'au partage des connaissances.

6. Où la littératie physique peut-elle être développée?

Le développement de la littératie physique commence à la naissance et se réalise dans une variété d'environnements, comme sur le sol, dans l'eau, sur la neige et dans les airs. La géographie variée du Canada favorise la participation dans toutes sortes d'endroits, que ce soit dans les parcs en ville, sur les terrains sportifs, sur les lacs ou dans nos paysages d'hiver. Les communautés de partout au pays encouragent le développement de la littératie physique dans les garderies, les centres de loisirs, les espaces naturels et les clubs sportifs.

Développer la littératie physique dans différents environnements

Pour les Canadien·nes, la littératie physique va au-delà de la salle d'entraînement et des terrains de sports; elle englobe une grande variété de milieux :

- **Sur le sol :** Les sports et les jeux traditionnels, comme le soccer, le basketball, le volleyball, le baseball et l'athlétisme, se jouent sur des terrains ou dans des gymnases, alors que les activités en plein air, comme marcher, courir et faire de la randonnée ont lieu dans des milieux naturels.
- **Dans l'eau :** La nage, le canoë et d'autres activités aquatiques sont essentiels dans un pays qui compte des milliers de lacs, de rivières, et doté de vastes côtes océaniques.
- **Sur la glace et la neige :** Étant donné le climat froid du Canada et son terrain montagneux, les sports d'hiver, comme le patin, le ski, la luge et la planche à neige jouent un rôle crucial dans le développement de la compétence physique.
- **Dans les airs :** Les activités comme la gymnastique, le plongeon, le parkour et le trampoline aident à développer la coordination et la conscience corporelle, tout comme le font les sports hivernaux, comme la planche à neige demi-lune et le ski acrobatique, qui sont populaires durant la saison hivernale canadienne.

Faire l'expérience de nombreux environnements aide à développer un éventail de compétences plus vastes, ce qui permet à toute la population canadienne de participer à des activités physiques dans n'importe quel milieu, et ce, durant toute sa vie.

Figure 2 : Quatre composantes

7. La littératie physique peut-elle être évaluée?

Au Canada, les intervenant·e·s évaluent la littératie physique à l'aide des **outils PLAY (Évaluation de la littératie physique pour les jeunes)**, mis au point par l'**Université du Manitoba** et **Le sport c'est pour la vie**. Les outils PLAY évalue la littératie physique chez les enfants et les jeunes dans plusieurs domaines et se concentre sur le progrès des habiletés motrices, de la confiance et de la motivation. Ils permettent de faire un suivi de la croissance personnelle au fil du temps au lieu de comparer les participant·e·s à des standards prédéterminés ou à leurs pairs.

Voici les différents volets des outils PLAY :

- **PLAY*habiletés* :** Évalue les compétences liées au mouvement à l'aide d'une variété d'habiletés motrices fondamentales.
- **PLAY*de base* :** Une version allégée de **PLAY*habiletés***.
- **PLAY*jeune* :** Un outil d'autoévaluation que les personnes peuvent utiliser pour réfléchir à leur niveau de confiance, de compétence et de motivation dans un contexte d'activité physique.
- **PLAY*parent* :** Permet aux parents de consigner leurs observations à l'égard du développement de la littératie physique de leur enfant.
- **PLAY*entraîneur* :** Permet au personnel entraîneur d'observer la littératie physique d'un·e participant·e et de lui fournir de la rétroaction personnalisée pour l'aider à s'améliorer.

Cette approche favorise un environnement encourageant et non compétitif qui célèbre le progrès individuel et renforce l'idée que l'amélioration de la littératie physique est le parcours d'une vie plutôt que l'atteinte d'un état définitif. Grâce aux outils PLAY, les intervenant·e·s et les parents peuvent soutenir les enfants et les jeunes dans le développement de la confiance et des compétences nécessaires pour rester actif·ve pour la vie.

8. Quelles sont les applications pratiques de la littératie physique?

L'intégration de la littératie physique dans les programmes scolaires et communautaires du Canada est cruciale pour favoriser la participation de tous les groupes d'âge. Les initiatives comme celles de la Littératie physique pour les communautés (LP2C), du Projet d'activité physique et de littératie physique à l'école (SPA-PL), et du projet PISE de littératie physique pour les enfants sont d'excellents exemples d'initiatives qui parviennent à faire une différence. De plus, l'intégration de la littératie physique dans les programmes d'éducation physique de partout au Canada permet le développement des habiletés motrices en bas âge.

À l'échelle communautaire, les partenariats entre les organismes nationaux de sport (ONS), les organismes de sports provinciaux (PSOs) et les organismes locaux de sports et de loisirs facilitent l'application des principes de la littératie physique dans les programmations de sport et d'activité physique. Les programmes de formation du personnel entraîneur proposés par l'Association canadienne des entraîneurs abordent aussi les concepts de la littératie physique, ce qui aide les entraîneur·e·s à favoriser l'apprentissage de ces habiletés à tous les niveaux.

9. Qui est responsable de développer la littératie physique?

Chaque personne devrait assumer la responsabilité de développer sa littératie physique. Au Canada, cette responsabilité est partagée par tous les membres de la société : les parents, le personnel enseignant, le personnel entraîneur, les prestataires de soins de santé, le personnel éducateur, les intervenant·e·s en loisirs et les organisations communautaires. Les agences nationales, comme l'Agence de la santé publique du Canada, Sport Canada et des organismes tels que Le sport c'est pour la vie et Éducation physique et santé Canada, font la promotion de la littératie physique à l'échelle politique. Les clubs locaux et les écoles mettent en œuvre des programmes pour soutenir son développement.

10. Quels sont les fondements de la littératie physique?

Voici les fondements de la littératie physique :

1. Elle aide les personnes à se développer de manière holistique.
2. Elle est inclusive et accessible à toute la population canadienne, peu importe l'âge, le genre, la capacité, l'orientation sexuelle, la religion, la race, le statut socioéconomique, etc.
3. Chaque personne la développe durant toute sa vie.
4. Des expériences de mouvement positives sont la clé de son développement.
5. Les personnes, les communautés et la société sont toutes responsables d'en faire la promotion.
6. Le soutien social de la famille, des pairs et du personnel entraîneur est essentiel à son maintien.
7. Elle prospère dans les cultures qui encouragent et donnent la priorité à l'activité physique.

En adaptant les éléments clés du guide au contexte canadien, nous alignons les modèles nationaux du Développement à long terme (DLT), d'une Vision commune et de la Déclaration de consensus sur la littératie physique avec les valeurs et priorités culturelles canadiennes, telles que l'inclusion, l'accessibilité, et l'engagement à long terme dans l'activité physique. Cette approche intègre la littératie physique aux secteurs canadiens de l'éducation, des loisirs, du sport et de la santé, la rendant pertinente et concrète pour les organismes, les membres du personnel éducateur et les décideur·euse·s politiques.

11. De quelles façons la littératie physique peut-elle soutenir le modèle de développement à long terme (DLT) canadien?

Le modèle de DLT canadien met l'accent sur le développement progressif de la littératie physique afin de garantir que l'ensemble de la population canadienne, peu importe l'âge ou le niveau d'habiletés, demeure actif durant toute sa vie. La littératie physique est particulièrement importante aux stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, durant lesquels les personnes développement les habiletés motrices essentielles qui constituent la base nécessaire à tous les sports et activités physiques.

En intégrant la littératie physique au modèle de DLT, les organisations de sport canadiennes et les écoles sont mieux outillées pour mettre en œuvre de la programmation inclusive et diversifiée qui soutient le développement holistique des personnes participantes. Cette approche s'aligne avec les priorités nationales canadiennes, qui sont l'inclusion, l'accessibilité et le bien-être.

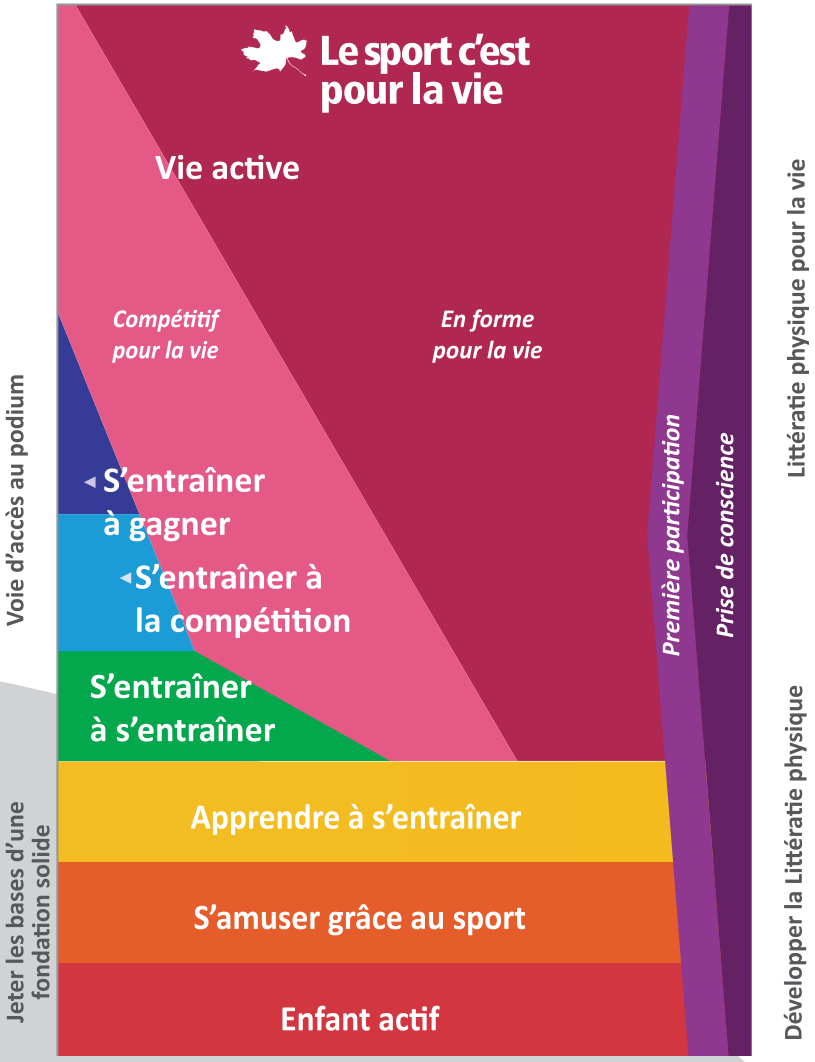

Figure 3 : Modèle du développement à long terme

12. La littératie physique, l'activité physique et l'éducation physique sont-elles interreliées?

Oui, elles sont étroitement liées et chacune d'elles joue des rôles distincts dans le cadre général de la santé et du développement des compétences motrices. Voici ce qui les différencie :

1. La littératie physique, c'est la motivation, la confiance, la compréhension et les compétences qui permettent à une personne de prendre part à une variété d'activités physiques. Il s'agit d'une approche holistique qui combine l'aspect mental, l'aspect émotionnel et l'aspect physique.
2. L'activité physique fait référence à tout mouvement qui nécessite de l'énergie qu'il soit structuré ou non structuré. C'est l'action même de bouger. L'activité physique englobe toutes sortes d'activités, comme l'exercice ou les tâches ménagères, entre autres.
3. L'éducation physique consiste en des enseignements formels basés sur un programme scolaire qui aborde le mouvement, la forme physique et la santé. Elle met l'accent sur des objectifs d'apprentissage et sur le développement des habiletés dans un milieu scolaire ou d'enseignement.

Si l'éducation physique procure une base pour apprendre ces habiletés, l'activité physique, quant à elle, est l'application de ces habiletés dans des situations réelles. La littératie physique représente les compétences générales et la motivation nécessaires pour être actif·ve pour la vie.

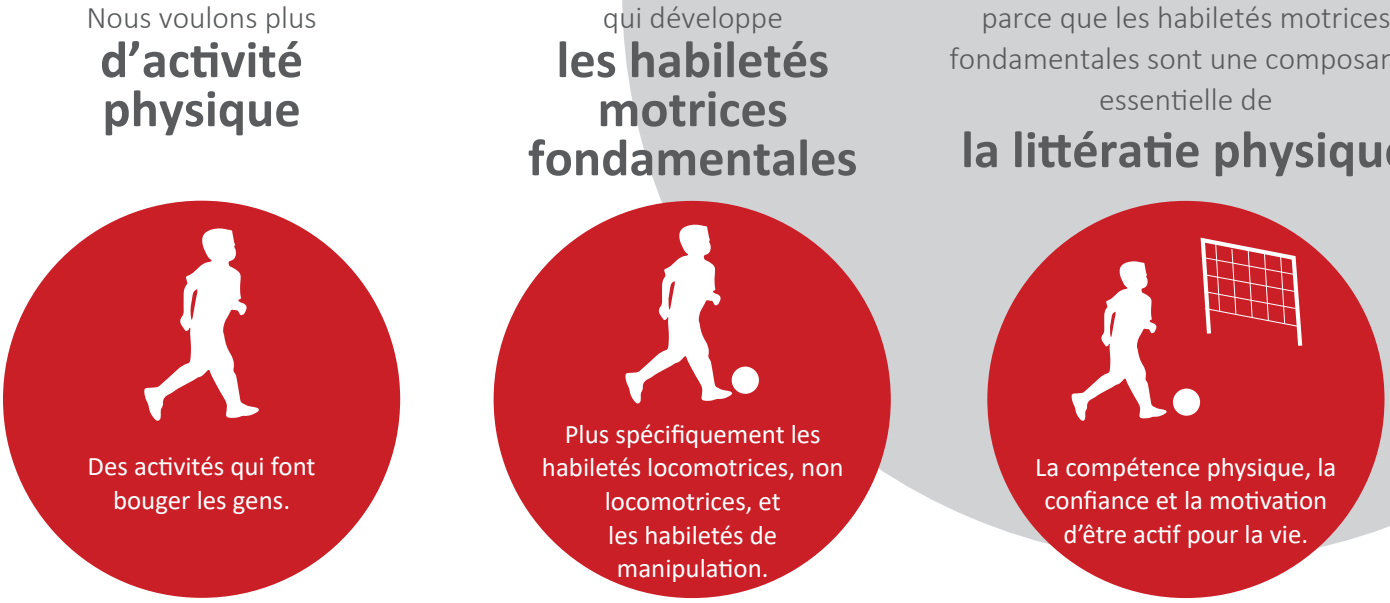

Figure 4 : Activité physique et littératie physique

13. Est-ce qu'une personne qui a un haut niveau de littératie physique est automatiquement un·e athlète?

Avoir un haut niveau de littératie physique signifie qu'une personne possède les outils pour prendre part à une variété d'activités physiques avec confiance et compétence toute sa vie durant, et ce, en se concentrant sur le plaisir, la santé et le bien-être. Être un·e athlète fait référence à des caractéristiques physiques qui facilitent la performance à haut niveau dans des sports ou des tâches physiques spécifiques, souvent dans un contexte de compétition.

Même si une personne dotée d'un haut niveau de littératie physique pourrait aussi être un·e athlète, les deux ne s'équivalent pas. Une personne peut avoir un haut niveau de littératie physique sans toutefois être un·e athlète d'élite, et un·e athlète pourrait avoir des lacunes en matière de littératie physique, surtout en cas de spécialisation dans un sport ou une habileté.

Dans un monde idéal, chaque Canadien·ne serait en mesure de développer sa littératie physique dès l'enfance pour atteindre son plein potentiel plus tard, que ce soit dans le contexte de compétitions internationales ou tout simplement pour vivre une vie enrichissante et bien remplie.

Conclusion : Une vision canadienne de la littératie physique

Le développement de la littératie physique est au centre de la vision du Canada pour une société plus active et plus en santé. En intégrant la littératie physique dans les programmes sportifs scolaires et communautaires, ainsi que dans les modèles nationaux (DLT), le Canada crée des parcours menant à un engagement à long terme dans l'activité physique. Une solide base de littératie physique aide à améliorer le bien-être des personnes et soutient les objectifs sociaux, économiques et ceux de santé publique.

Pour des directives plus détaillées sur la littératie physique, visitez litteratiephysique.ca et consultez la Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique (2016).

Ressources

En savoir plus

- **Programme de formation de Le sport c'est pour la vie :** sportpourlavie.ca/education
- **Liste de ressources Le sport c'est pour la vie :** sportpourlavie.ca/ressources
- **Littératie physique :** litteratiephysique.ca

Références

- **Développer la littératie physique 2,0 :** litteratiephysique.ca/portfolio/developper-la-litteratie-physique-vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-canadiens
- **Déclaration de consensus canadien :** litteratiephysique.ca/litteratie-physique/consensus-canadien
- **Irlande : Comprendre la littératie physique :** sportireland.ie/sites/default/files/media/document/2024-05/Physical%20Literacy%20Booklet%202024.pdf
- **Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0 :** sportpourlavie.ca/portfolio-item/developpement-a-long-terme-par-le-sport-et-lactivite-physique-3-0

Le sport c'est pour la vie

Littératie physique