PLAY 2.0

Observation de la littératie physique chez les jeunes

Cahier de travail du

parent

Le sport c'est pour la vie

TABLE DES MATIÈRES

La littératie physique? 4

Que sont les outils PLAY? 5

Qu'est-ce que *PLAYparent*? 6

Cahier de travail PLAY*parent* 7

Échelle visuelle analogique (EVA) de la littératie physique 8

Domaine cognitif : confiance, motivation et compréhension 9

- Cadre 9
  - Tâche 1. Confiance pour participer à des activités physiques et sportives 9
  - Tâche 2. Motivation pour participer à des activités physiques et sportives 10
  - Tâche 3. Compréhension de la terminologie relative aux mouvements 10
  - Tâche 4. Volonté de participer seul à des activités 11
  - Tâche 5. Volonté de participer en groupe à des activités 11
  - Tâche 6. Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé 12
  - Notation et prises de mesures 13

Habiletés motrices 14

- Locomotion 14
- Cadre 14
  - Tâche 7. Coordination des mouvements 14
  - Tâche 8. Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes 15
  - Tâche 9. Nombre d'habiletés motrices acquises 15
  - Tâche 10. Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement 15
  - Tâche 11. Capacité de courir 16
  - Tâche 12. Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction 16
  - Notation et prises de mesures 17

- Contrôle des objets 18
- Cadre 18
  - Tâche 13. Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains 18
  - Tâche 14. Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds 19
  - Tâche 15. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps 19
  - Notation et prises de mesures 21

Environnement 22
Cadre 22
Tâche 16. Degré de participation aux activités aquatiques 22
Tâche 17. Degré de participation aux activités intérieures 22
Tâche 18. Degré de participation aux activités extérieures 23
Tâche 19. Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace 23
Notation et prises de mesures 24
Note relative au volet sur la littératie physique de PLAY*parent* 26
Condition physique 27
Cadre 28
Tâche 20. Condition physique générale 28
Notation et prises de mesures 28
Programme d'échauffement visant à améliorer la littératie physique 29
Idées clés 30
Formulaire PLAY*parent* 31
Feuille de suivi de la littératie physique 32

PLAY 2.0

Observation de la littératie physique chez les jeunes

La littératie physique?

Il est connu que les enfants et les jeunes d'aujourd'hui sont moins actifs que par le passé. Pour leur santé et leur bien être à long terme, il est crucial de les aider à bouger davantage et à rester actifs.

Il importe tout d'abord de leur inculquer une littératie physique.

Le Rapport ParticipACTION de 2022 attribue aux enfants et jeunes la note D pour l'activité physique et un F pour les comportements sédentaires.

Les gens qui possèdent une littératie physique ont **l'habileté, la confiance et la motivation** nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques. Ils sont plus susceptibles de maintenir un mode de vie actif.

Mais qu'est-ce que la littératie physique, exactement?

De la même façon que la lecture et l'arithmétique développent les compétences avec les mots et les chiffres, la littératie physique développe un « **repertoire de mouvements** » qui instille des habiletés motrices fondamentales et sportives.

Ce sont ces habiletés qui permettent de bouger avec adresse et confiance dans tous les contextes (sur le sol, à l'intérieur comme à l'extérieur; dans l'eau et à la surface de l'eau; sur la neige et la glace; dans les airs).

Cependant, la littératie physique ne se limite pas à l'apprentissage d'habiletés motrices fondamentales de base; elle doit aussi venir avec l'habileté, la confiance et la motivation nécessaires pour appliquer ces habiletés motrices fondamentales et sportives dans de nouvelles situations.

Pour ce faire, il faut plus qu'un ensemble d'habiletés motrices : il faut un environnement propice à l'apprentissage et le soutien d'un parent, d'un entraîneur ou d'un responsable. Cet environnement doit encourager l'enfant à jouer franc jeu, à essayer de nouvelles activités et à collaborer, lui permettre de poser des questions sans contraintes et lui apporter un soutien social et moral.

Afin d'améliorer la littératie physique et d'augmenter l'activité physique chez les enfants et les jeunes, nous devons d'abord observer l'état actuel ou le point de départ et enseigner ou entraîner en conséquence, comme nous le faisons pour d'autres compétences fondamentales telles que l'écriture ou le calcul.

C'est là l'objectif des outils PLAY.

Que sont les outils PLAY?

PLAY est une collection d'outils qui se présentent sous la forme de cahiers de travail, de formulaires et de fiches d'évaluation cotée et visent à évaluer la littératie physique des enfants et des jeunes.

Les outils PLAY sont les suivants :

PLAY*habiletés*

L'outil permet aux professionnels de l'entraînement* d'évaluer 18 habiletés ou techniques chez l'enfant, par exemple la course, les lancers, les bottés et l'équilibre.

PLAY*de base*

Il s'agit d'une version simplifiée de PLAY*fun* pour le plaisir, qui permet aux professionnels de l'entraînement d'avoir un aperçu de la littératie physique de l'enfant.

PLAY*jeune*

L'outil permet aux enfants et aux jeunes d'évaluer eux-mêmes leur littératie physique.

PLAY*parent*

L'outil permet aux parents d'évaluer la littératie physique de leur enfant d'âge scolaire.

PLAY*entraîneur*

L'outil permet aux entraîneurs, aux physiothérapeutes, aux thérapeutes du sport, aux professionnels de l'exercice et aux professionnels du loisir de consigner leurs observations à l'égard de la littératie physique d'un enfant.

PLAY*registre*

Il s'agit d'un formulaire servant à consigner les loisirs de l'enfant et à en assurer le suivi tout au long de l'année.

PLAY*jeune*, PLAY*parent* and PLAY*entraîneur* sont des formulaires qui comportent des questions à l'appui de l'observation des habiletés à l'aide des outils PLAY*de base* et PLAY*habiletés*.

Les Outils PLAY ont été élaborés Le sport c'est pour la vie avec l'aide du Dr Dean Kriellaars de l'Université du Manitoba.

Utilisez les outils **PLAY** pour évaluer les enfants âgés de sept ans et plus et assurer le suivi de leur littératie physique.

**Par «professionnels de l'entraînement», on entend les entraîneurs certifiés selon le PNCE, les physiothérapeutes, les thérapeutes du sport, les professionnels de l'exercice et les personnes ayant suivi une formation en analyse des mouvements.*

Qu'est-ce que PLAY*parent*?

PLAY*parent* permeaux parents de bien cerner leurs perception de la littératie physique de leurs enfant. Il renferme des questions qui portent notamment sur les habiletés, la confiance et la participation de l'enfant.

Qui peut utiliser le formulaire PLAY*parent* : Le formulaire doit être rempli par le parent d'un enfant âgé de sept ans ou plus. L'évaluation au moyen du formulaire donne un aperçu de la littératie physique de l'enfant, alors que les autres outils PLAY reflètent le point du vue de professionnels du domaine.

Cette information peut aider à cerner les facteurs qui ont une incidence favorable ou défavorable sur la capacité de l'enfant à adopter un mode de vie actif.

À l'intention des parents : Utilisez PLAY*parent* de pair avec les outils PLAY destinés aux professionnels pour faire l'évaluation de la littératie physique actuelle de votre enfant, évaluation qui tiendra lieu ensuite de point de référence.

Vous devriez, de concert avec votre enfant, établir des objectifs réalistes (selon les attentes de votre enfant) et élaborer une façon de faire raisonnable pour les atteindre.

À l'intention des entraîneurs, des physiothérapeutes, des thérapeutes du sport, des professionnels de l'exercice ou des professionnels du loisir : Demandez aux parents de remplir le formulaire PLAY*parent* pour avoir un complément d'information au sujet de la littératie physique actuelle de l'enfant.

Souvent, les parents donnent de l'information sur les habiletés que possède leur enfant dans les autres aspects de leur vie.

Pour en apprendre plus sur les autres outils PLAY, consultez le site : **outilsplay.litteratiephysique.ca**.

Consignes — Observation de la littératie physique

1. Lisez le formulaire PLAY*parent*, puis répondez à toutes les questions à l'aide du cahier de travail applicable.
2. Attribuez des notes à l'aide de la fiche de notation qui se trouve au dos du cahier de travail.
3. ***Agissez :*** Consultez la liste des mesures à prendre du cahier de travail PLAY*parent*.
4. Utilisez les outils PLAY*parent* de pair avec les autres outils PLAY pour obtenir une vue d'ensemble sur la littératie physique de votre enfant.

IMPORTANT :

- Répondez à chaque question en fonction de votre perception à l'égard de votre enfant.
- Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.
- Nul besoin de faire une évaluation poussée : estimez tout simplement du mieux que vous le pouvez.
- Si vous ne savez pas, ne répondez pas.

Cahier de travail du ***parent***

Dans cette section, vous apprendrez comment utiliser l'outil **PLAY*parent***, donner une note et comment faire correspondre votre observation avec la manière appropriée d'agir.

Pour simplifier les choses, le cahier de travail PLAY*parent* est divisé en cinq parties :

1. Échelle visuelle analogique (EVA) de la littératie physique
2. Domaine cognitif
3. Habiletés motrices
   a. Locomotion
   b. Contrôle des objets
4. Environnement
5. Condition physique

L'important est de trouver des façons de motiver l'enfant et d'améliorer sa littératie physique.

Chaque sous-section présentée dans ce cahier de travail contient un cadre qui vous aidera à remplir le formulaire PLAY*parent*.

Cela inclut le contexte de chaque tâche, des exemples sur la façon de noter chaque tâche et des actions pratiques pour aborder les domaines de la littératie physique qui ont besoin d'être améliorés.

À mesure que vous avancerez, vous établirez une cote pour chaque section et vérifiez ensuite à quelle mesure à prendre correspond cette cote.

Chaque action détermine des solutions utiles permettant d'améliorer la littératie physique de l'enfant et son bien être en général.

Veuillez maintenant commencer à remplir votre formulaire PLAY*parent* à mesure que vous progressez dans les sections.

Le saviez-vous - certains outils peuvent être remplis en ligne à l'adresse **outilsplay.litteratiephysique.ca**?

1 Échelle visuelle analogique (EVA) de la littératie physique

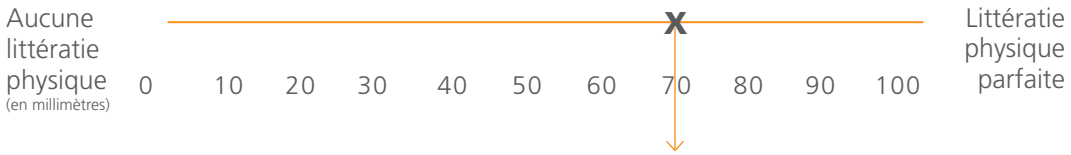
Dans la première section du formulaire **PLAY*parent*,** vous trouverez une échelle visuelle analogique (EVA) à l'aide de laquelle vous pourrez noter la littératie physique de votre enfant.

*La littératie physique est **l'habileté, la confiance et la motivation** nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques.*

À la lumière de la définition ci-dessus, imaginez une personne qui possède une grande littératie physique en toute situation (sauter, lancer, donner des coups de pied, patiner, natation, etc.).

Pensez à votre enfant lorsque vous observez et notez son niveau de littératie physique. Comment la littératie physique de votre enfant se compare-t-elle à celle d'une personne dont la littératie physique est parfaite?

Sur le formulaire PLAY*parent*, inscrivez une croix sur la ligne reliant les boîtes « Aucune littératie physique » et « littératie physique parfaite » (voir l'exemple ci dessous).



Note

La croix a été placée à la marque des 70 mm, ce qui signifie que la littératie physique de l'enfant correspond à 70 % d'une littératie parfaite.

Prises de mesures

Après avoir placé votre croix sur l'EVA du formulaire PLAY*parent*, réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous pensez que la littératie physique de votre enfant pourrait s'améliorer et utilisez ces informations pour aider votre enfant à acquérir une meilleure littératie physique.

Après avoir rempli le formulaire PLAY*parent*, calculez la note de votre enfant pour son savoir faire physique. Comparez la note de l'EVA avec celle du formulaire PLAY*parent*. Même si les deux notes ne concordent pas, elles n'en sont pas moins pertinentes : une note peut d'ailleurs aiguiller vers d'importantes prises de mesures qui ne sont pas associées à l'autre note.

Consultez les sites suivants pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la littératie physique :

- litteratiephysique.ca
- outilsplay.litteratiephysique.ca
- sportpourlavie.ca/ressources

2 Domaine cognitif : confiance, motivation et compréhension

Les enfants doivent comprendre les termes de mouvement tels que « sauter » et « sautiller ». S'ils ne le comprennent pas, ils seront moins enclins à participer à des activités qui utilisent ces termes. Des encouragements positifs, des capacités motrices adéquates et un environnement sécuritaire et accueillant sont également des facteurs importants qui peuvent accroître la motivation d'une personne à participer. Un enfant qui possède un vocabulaire de mouvements diversifié sera plus motivé à participer à des activités physiques et à maintenir un mode de vie actif.

Cadre

La note relative au domaine cognitif est attribuée en fonction des questions suivantes et du système de notation présenté ci-dessous :

TÂCHE 1

Confiance pour participer à des activités physiques et sportives

Système de notation

Faible :

- Est réticent à essayer de nouvelles activités.
- Se plait à rester dans sa zone de confort.
- Évite les activités en groupe.
- Exécute les mouvements ou parle avec une certaine hésitation.

Élevé :

- A envie de participer.
- Est enclin à tirer des leçons de sa participation, même si celle-ci ne s'avère pas fructueuse.
- Aide parfois les autres (en leur montrant comment procéder ou s'améliorer).

Exemple d'observation

Sam, qui est âgé de 10 ans, fait partie de plusieurs équipes sportives masculines de sa région. Sa mère Wendy, qui vient tout juste d'entendre parler du concept de littératie physique et de son importance pour une vie active, décide d'évaluer la littératie physique actuelle de Sam à l'aide de l'outil PLAY*parent*.
(Quelle bonne maman!)

Wendy constate que Sam a souvent tendance à se mettre à la fin de la file pendant les exercices d'entraînement. Wendy sait que Sam aime d'abord voir à l'oeuvre les premiers joueurs de la file pour bien comprendre en quoi consiste l'exercice.

Lorsque c'est enfin son tour, Sam exécute très bien l'exercice, en règle générale. Cependant, Sam se montre parfois réticent(e) à faire l'exercice en premier lieu. Pour ces raisons, Wendy choisit la note « Moyen ».

TÂCHE 2

Motivation pour participer à des activités physiques et sportives

Système de notation

Faible :

- Est amorphe.
- Ne semble pas content d'avoir à participer.
- Trouve régulièrement des excuses pour ne pas participer.

Élevé :

- S'efforce continuellement de s'améliorer.
- Est toujours prêt à participer, quelle que soit l'activité.
- Essaie de nouvelles activités avec enthousiasme et optimisme.

Exemple d'observation

Il est rare que Sam n'ait pas envie de participer à une activité. En fait, il/elle est habituellement prêt(e) à partir avant sa mère (et le/la premier(ère) arrrivé(e) aux séances d'entraînement). Il/elle demande parfois même à sa mère de le reconduire à l'avance pour pouvoir faire un exercice ou deux avant le début de la séance.

Wendy estime que Sam possède une très grande motivation, non seulement pour participer, mais aussi pour s'améliorer. C'est pourquoi elle choisit la note « Élevé ».

TÂCHE 3

Compréhension de la terminologie relative aux mouvements

Système de notation

Faible :

- Ne comprend pas les termes simples relatifs aux mouvements (p. ex. « gambader », «bondir » et « sautiller »).

Élevé :

- Comprend les termes simples et complexes relatifs aux mouvements (p. ex. « faire des pas croisés » et « courir au galop »).
- Comprend la différence entre un saut et un bond, ou encore entre un parcours en zigzag et en forme de huit, entre autres exemples.

Exemple d'observation

Lorsque l'entraîneur présente un exercice à l'équipe, Sam comprend assez bien ce que l'entraîneur demande. Toutefois, Sam a l'habitude de laisser un ou deux joueurs faire l'exercice en premier pour s'assurer de bien comprendre.

Wendy estime que Sam est généralement capable d'expliquer, en employant les termes appropriés, les volets de l'exercice et les mouvements qu'il comporte, mais que Sam confond parfois la signification de certains mots. Wendy lui attribue donc la note « Moyen ».

TÂCHE 4

Volonté de participer seul à des activités

Système de notation

Faible :

- N'a pas vraiment envie de participer seul à des activités.
- Se plait en groupe et apprécie la dynamique d'équipe et l'interaction sociale.

Élevé :

- A grandement envie de participer seul à des activités.
- Préfère être autonome plutôt que de dépendre des autres.

Exemple d'observation

Wendy remarque que Sam n'est pas très dynamique à la maison. Sam reste souvent assis(e) devant la télé à regarder des émissions ou à jouer à des jeux. Mais quand Wendy passe voir Sam à ses séances d'entraînement, Sam court partout et s'investit à fond. Wendy suppose que l'esprit de compétition de Sam l'amène à tout donner en présence d'autres personnes. Puisque Wendy ne remarque pas cette intensité chez Sam à la maison, Catherine lui attribue la note « Faible ».

TÂCHE 5

Volonté de participer en groupe à des activités

Système de notation

Faible :

- N'a pas vraiment envie de participer à des activités de groupe.
- Préfère être autonome plutôt que de dépendre des autres.

Élevé :

- A grandement envie de participer à des activités avec d'autres personnes.
- Se plait en groupe et apprécie la dynamique d'équipe et l'interaction sociale.

Exemple d'observation

Wendy remarque que Sam est beaucoup plus énergique pendant les séances d'entraînement, en présence de ses coéquipiers, que seul(e) à la maison. Wendy croit que l'esprit de compétition de Sam l'incite à se dépasser et à faire de son mieux lorsqu'entouré(e). Puisque Sam semble avoir envie de participer uniquement en présence d'autres personnes, Wendy choisit la note « Élevé ».

TÂCHE 6

Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé

Système de notation

Faible :

- Connaît très peu les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé.
- Ne comprend pas ou ne connaît pas les effets bénéfiques d'une alimentation appropriée, de l'activité physique au quotidien et d'un mode de vie sain.

Élevé :

- Comprend que l'activité physique a une incidence bénéfique sur la santé.
- Connaît et comprend les effets bénéfiques d'une alimentation appropriée, de l'activité physique au quotidien et d'un mode de vie sain.

Exemple d'observation

Wendy essaie depuis toujours de sensibiliser ses enfants à l'importance d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif. Wendy estime que Sam comprend assez bien l'importance d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif pour être en bonne santé. C'est pourquoi Wendy choisit la note « Élevé ».

Notation et prises de mesures

L'information qui suit vous aidera à attribuer des notes et à les interpréter, de même qu'à déterminer les prises de mesures qui s'imposent.

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

Exemple d'observation

	Faible	Moyen	Élevé	Note
1. Confiance pour participer à des activités physiques et sportives		✓		1
2. Motivation pour participer à des activités physiques et sportives			✓	2
3. Comprendre les termes de mouvement tels que sauter, galoper, sauter à cloche-pied et sauter		✓		1
4. Volonté de participer seul à des activités	✓			0
5. Volonté de participer en groupe à des activités			✓	2
6. Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé			✓	2
			Total	**8**

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note	Prises de mesures
8–12 Si la note se situe entre 8 et 12, l'enfant a la confiance, la motivation et les connaissances nécessaires pour faire de l'activité physique	• Mettez l'accent sur le plaisir et jouez avec votre enfant pour continuer de développer sa littératie physique. • Encouragez votre enfant à être le plus actif possible. • Cernez les points faibles et fixez des objectifs qui permettront de les améliorer. • Consolidez les progrès, les efforts et les enseignements. • Lancez des défis à votre enfant qui sollicitent des habiletés à améliorer.
4–7 Si la note se situe entre 4 et 7, l'enfant aura très probablement besoin d'encouragements pour sortir de sa zone de confort et faire de l'activité physique	• Veillez à ce que votre enfant ait l'occasion de participer à une foule d'activités. • Encouragez votre enfant à essayer de nouvelles activités. • Favorisez le développement de ses habiletés. • Cernez les points faibles et fixez des objectifs qui permettront de les améliorer. • Consolidez les progrès, les efforts et les enseignements.
0–3 Si la note se situe entre 0 et 3, l'enfant n'a pas la confiance, la motivation et/ou la compréhension nécessaires pour faire de l'activité physique	• Instaurez un contexte qui suscitera chez votre enfant la volonté de participer. • Proposez des activités qui cadrent bien avec votre philosophie en tant que parent. (Par exemple, demandez à votre enfant « Préférerais-tu aller à la piscine ou au parc aujourd'hui? ») • Cernez les points faibles et fixez des objectifs qui permettront de les améliorer. • Encouragez votre enfant lorsqu'il manifeste de l'enthousiasme, déploie des efforts et fait preuve de créativité. • Félicitez sa participation et manifestez votre soutien.

3 Habiletés motrices

Un enfant doit être en mesure d'exécuter une foule de mouvements, et ce, dans différents contextes (à l'extérieur, à l'intérieur, dans l'eau et à la surface de l'eau, sur la neige et la glace et dans les airs). Il doit également posséder des habiletés motrices et les maîtriser dans une certaine mesure pour pouvoir participer à la plupart des activités qui s'offrent à lui. Un enfant possédant des habiletés motrices très développées et un grand niveau de compétence est plus susceptible de pratiquer des activités physiques.

La section portant sur les habiletés motrices comporte deux parties :

a. Locomotion
b. Habiletés motrices

a. Locomotion

Par « habiletés locomotrices », on entend la capacité d'une personne à bouger son corps dans tous les contextes. Toute personne qui possède une littératie physique devrait être en mesure de se déplacer et de bouger avec adresse et confiance sur le sol, dans l'eau et à la surface de l'eau, sur la neige et la glace, et même dans les airs.

Cadre

La note relative à la locomotion est attribuée en fonction des questions suivantes et des systèmes de notation présentés ci-dessous :

TÂCHE 7

Coordination des mouvements

Système de notation

Faible :

- Les mouvements sont souvent très lents, inefficaces et mal coordonnés.

Élevé :

- Les mouvements sont rapides, efficaces et bien coordonnés.

Exemple d'observation

Wendy a remarqué que Sam bouge moins rapidement et moins gracieusement que ses coéquipiers. Sam ne semble toutefois pas manquer de coordination parce que capable de se mesurer aux autres. Wendy lui attribue donc la note « Moyen ».

TÂCHE 8

Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes

Système de notation

Faible :

- Est rarement conscient de la présence des autres à proximité.
- Ne contrôle pas ses mouvements et en fait parfois sans le vouloir.
- Peut paraître imprudent en présence d'autres personnes.

Élevé :

- Est grandement conscient de ce qui l'entoure.
- Contrôle ses mouvements.

Exemple d'observation

Wendy sait que Sam manque légèrement de coordination à l'occasion. Il lui arrive de trébucher ou de se mettre dans le chemin des autres joueurs involontairement. Wendy a déjà vu Sam blesser des coéquipiers, vraisemblablement sans le vouloir, en fonçant ou en tombant sur eux. Pour ces raisons, Wendy choisit la note « Faible ».

TÂCHE 9

Nombre d'habiletés motrices acquises

Système de notation

Faible :

- Est incapable d'exécuter un grand nombre de mouvements fondamentaux.

Élevé :

- Est capable d'exécuter avec adresse la plupart des mouvements fondamentaux.
- Démontre qu'il possède des habiletés locomotrices, et qu'il sait utiliser le haut et le bas de son corps.

Exemple d'observation

Même si Sam manque légèrement de coordination dans ses mouvements, Wendy sait qu'il/elle possède de bonnes habiletés motrices. Sam est capable de courir, de sauter, de lancer, de nager et de patiner adroitement. Wendy lui accorde donc la note « Élevé » sans hésiter.

TÂCHE 10

Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement

Système de notation

Faible :

- Perd souvent l'équilibre.
- Trébuche ou tombe pendant la plupart des mouvements.

Élevé :

- Garde facilement son équilibre en position statique et lors d'activités dynamiques.
- Tombe rarement, sauf lorsque l'activité est très exigeante.

Exemple d'observation

Sam est un peu maladroit(e) dans ses mouvements. Il/elle lui arrive d'avoir une mauvaise coordination et de trébucher. Selon Wendy, c'est à cet égard que Sam a le plus besoin de s'améliorer. Elle choisit donc la note « Faible ».

TÂCHE 11

Capacité de courir

Comme la course est la pierre d'assise de la préparation physique pour bien des sports, elle doit être maîtrisée autant que possible.

Système de notation

Faible :

- Les mouvements des bras et des jambes sont inefficaces et mal coordonnés.
- Les mouvements du haut du corps sont limités.
- Le cou, les épaules, les bras et les jambes sont très tendus.
- Les enjambées sont trop petites ou trop grandes.
- Le rythme ou la cadence est déphasé.

Élevé :

- Les mouvements des bras et des jambes sont coordonnés et bien contrôlés.
- Les enjambées ont la bonne longueur et la bonne largeur.
- Les muscles sont détendus, mais prêts à être sollicités.
- Le rythme ou la cadence est approprié et constant.

Exemple d'observation

Wendy a remarqué que Sam court de façon quelque peu désordonnée et inefficace. En action, Sam a les pieds légèrement tournés vers l'intérieur, mais il/elle est en mesure de garder une allure rapide et constante. Il y a assurément place à l'amélioration, mais pour l'heure, Sam est à l'aise lors des activités comportant de la course. C'est pourquoi Wendy lui accorde la note « Moyen ».

TÂCHE 12

Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction

Système de notation

Faible :

- Les mouvements semblent lents et laborieux.
- La capacité d'accélérer et de ralentir en action est limitée.
- Pendant l'accélération ou la décélération,l'enfant glisse, trébuche ou hésite souvent.
- Pendant l'accélération ou la décélération, l'enfant ne contrôle pas ses membres.

Élevé :

- L'accélération et la décélération sont rapides, efficaces et tranchées.
- Les départs et les arrêts à une marque (p. ex. poteau ou ligne) sont exécutés avec contrôle.
- Les mouvements semblent rapides et légers.
- L'enfant est capable d'amorcer son mouvement et de s'arrêter dans toutes les directions (avant, arrière et côtés).

Exemple d'observation

Wendy se rappelle d'un match où Sam courait vers le but de l'équipe adverse alors Sam était en possession du ballon. Sam avait alors fait une passe à un coéquipier placé devant lui/elle, mais la passe avait été interceptée. Il avait fallu beaucoup de temps à Sam pour arrêter sa course et changer de direction. Bien que Sam eût tôt fait de se remettre en position de défensive, Sam n'avait pas réussi à rattraper le joueur de l'équipe adverse. Wendy sait que Sam a une bonne capacité d'accélération, et que si Sam était parvenu(e) à s'arrêter et à se tourner plus rapidement, Sam aurait pu rattraper son adversaire. Pour ces raisons, Wendy choisit la note « Moyen ».

Notation et prises de mesures

Ce qui suit vous aidera à noter et à interpréter ce que signifient les résultats pour chaque tâche, et à déterminer comment prendre des mesures.

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

Exemple d'observation

	Faible	Moyen	Élevé	Note
7. Coordination des mouvements		✓		1
8. Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes	✓			0
9. Nombre d'habiletés motrices acquises			✓	2
10. Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement	✓			0
11. Capacité de courir		✓		1
12. Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction		✓		1
			Total	**5**

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note	Prises de mesures
8–12 Si la note se situe entre 8 et 12, l'enfant est en mesure de déplacer son corps d'un point à un autre avec adresse et efficacité.	• Continuez de perfectionner sa technique de course pour qu'elle soit optimale. • Continuez de développer les différentes habiletés motrices fondamentales. • Veillez à ce que votre enfant ait l'occasion de développer ses habiletés locomotrices dans toutes sortes de contextes. • Améliorez la vitesse de votre enfant et son contrôle lors de l'accélération et de la décélération.
4–7 Si la note se situe entre 4 et 7, plusieurs habiletés locomotrices doivent être perfectionnées.	• Cernez les habiletés locomotrices à améliorer. • Intégrez aux activités quotidiennes des tâches faisant appel aux habiletés locomotrices. • Sensibilisez votre enfant aux avantages que présentent d'excellentes habiletés locomotrices.
0–3 Si la note se situe entre 0 et 3, toutes les habiletés locomotrices doivent être perfectionnées.	• Commencez par apprendre à votre enfant les bases d'une bonne technique de course pour l'encourager et le motiver à bouger. • Intégrez au plus grand nombre d'activités et de contextes possible des tâches faisant appel aux habiletés locomotrices. • Sensibilisez votre enfant à l'importance des habiletés locomotrices fondamentales dans tous les contextes.

b. Contrôle des objets

La capacité de manipuler et de contrôler des objets est essentielle dans bien des sports et des activités.

Voici quelques exemples de situations faisant appel à la capacité de contrôler des objets :

- Faire un mouvement de balancier avec un objet (bâton de baseball ou de golf, marteau, etc.);
- Jouer avec un ballon de soccer en en gardant le contrôle (à l'aide de la tête, du tronc, des jambes et/ou des pieds);
- Lancer un disque (vitesse du bras, coordination du mouvement du poignet et du lancer, etc.).

La capacité de contrôler des objets est nécessaire pour accomplir d'autres tâches, notamment pour peindre, écrire, jongler et brasser un jeu de cartes.

Cadre

La note relative au contrôle des objets est attribuée en fonction des questions suivantes et des systèmes de notation présentés ci-dessous :

TÂCHE 13

Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains

Système de notation

Faible :

- A de la difficulté à manipuler et à contrôler des objets avec les mains.
- N'arrive pas à lancer ou à attraper des objets de façon fluide.
- Manie souvent les objets avec maladresse.
- N'agrippe pas les objets adéquatement.

Élevé :

- Est capable de lancer et d'attraper des objets.
- Est capable de contrôler des objets tout en bougeant.
- Est capable de contrôler des objets avec les mains conformément à ses attentes.

  (Cherchez « jonglerie de contact » sur Internet pour trouver de bons exemples de contrôle d'objets à l'aide du haut du corps.)

Exemple d'observation

Wendy sait que Sam est l'un(e) des meilleur(e)s lanceurs(euses) de son équipe de crosse grâce à son excellent contrôle du bâton, à son élan rapide et à sa précision. Sam a également beaucoup de facilité à manipuler le bâton et contrôle très bien ses passes. Pour ces raisons, Wendy lui attribue la note « Élevé ».

TÂCHE 14

Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds

Système de notation

Faible :

- A de la difficulté à manipuler et à contrôler des objets avec les pieds.
- Contrôle les objets avec les pieds de façon souvent maladroite et désordonnée.
- Incapable de lancer ou à attraper des objets de façon fluide.

Élevé :

- Est capable de contrôler des objets avec les pieds conformément à ses attentes.
- Est capable de botter et de recevoir des objets.
- Est capable de contrôler des objets tout en bougeant.

Exemple d'observation

Wendy a observé Sam pendant une séance d'entraînement de son équipe de soccer et a constaté qu'il/elle avait besoin d'améliorer ses bottés. Sam a de la difficulté à contrôler le ballon au moment de courir ou de recevoir une passe, et ses bottés ne semblent pas très puissants ni précis. Wendy a l'intention d'encourager Sam à participer à des activités qui lui permettront d'améliorer la coordination de ses pieds. Pour l'instant, elle choisit la note « Faible ».

TÂCHE 15

Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps

Système de notation

Faible :

- Le côté non dominant du corps est beaucoup moins bien coordonné et développé que le côté dominant.
- Les mouvements de droite à gauche sont asymétriques.

Élevé :

- L'enfant est aussi habile du côté non dominant du corps que du côté dominant pour contrôler des objets et lors des activités.
- Les mouvements de droite à gauche sont grandement symétriques.

Exemple d'observation

Wendy sait qu'il est extrêmement utile de savoir botter ou faire des passes tant avec la main ou le pied droit qu'avec la main ou le pied gauche. Bien que Wendy ait vu Sam s'entraîner des deux côtés, il/elle ne fait aucun doute que son côté non dominant est de loin plus faible que son côté dominant. Pour ces raisons, Wendy choisit la note « Faible ».

Si votre enfant ne possède pas un ensemble diversifié d'aptitudes au mouvement, il est important de l'initier à de nouvelles activités (dès que possible). Rendez-les amusantes, changez le cadre, et rappelez-vous que l'apprentissage basé sur la répétition fonctionne!

Consultez la ressource Développer la littératie physique *2.0* pour plus d'informations : **sportpourlavie.ca/portfolio-view/developper-la-litteratie-physique-vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-canadiens**.

Notation et prises de mesures

Ce qui suit vous aidera à noter et à interpréter ce que signifient les résultats pour chaque tâche, et à déterminer comment prendre des mesures.

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

Exemple d'observation

	Faible	Moyen	Élevé	Note
13. Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains			✓	2
14. Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds	✓			0
15. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps	✓			0
			Total	**2**

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note	Prises de mesures
5–6 Si la note est de 5 ou de 6, l'enfant est en mesure de contrôler les objets habilement avec les deux mains et les deux pieds ainsi que des deux côtés du corps.	• Cernez les aspects à améliorer chez votre enfant. • Fixez des objectifs pour améliorer les aspects cernés. • Continuez d'entraîner votre enfant à utiliser les deux mains et les deux pieds et à maîtriser les deux côtés de son corps dans le cadre de toutes sortes d'activités (et de contextes). • Intégrez des activités faisant appel à une foule d'habiletés fondamentales.
3–4 Si la note est de 3 ou de 4, l'enfant est en mesure d'utiliser les deux mains et les deux pieds ainsi que les deux côtés du corps, mais il y a place à l'amélioration à bien des égards, et ce,dans une vaste mesure.	• Cernez les aspects à améliorer chez votre enfant. • Veillez à ce que les activités que vous proposez à l'enfant (surtout s'il est en bas âge) favorisent le développement de l'habilité des deux mains et des deux pieds, et ce, des deux côtés du corps. • Assurez-vous que votre enfant a l'occasion de développer ses membres supérieurs et inférieurs dans le cadre d'une foule d'activités variées.
0–2 Si la note se situe entre 0 et 2, votre enfant a besoin d'améliorer l'ensemble des habiletés motrices nécessaires au contrôle des objets.	• Faites en sorte que votre enfant acquière la plupart des habiletés motrices et sportives fondamentales nécessaires au contrôle des objets. • Commencez par entraîner votre enfant à utiliser les deux côtés de son corps pour déterminer son côté dominant (c'est-à-dire le côté avec lequel il est le plus à l'aise). • Améliorez d'abord l'habileté du côté dominant pour aider l'enfant à s'habituer à chaque technique ou activité, puis concentrez-vous sur le développement du côté non dominant. • Intégrez au plus grand nombre d'activités possible des tâches nécessitant le contrôle d'objets. • Imposez certaines restrictions, par exemple « Botte tous les ballons ou lance-les tous dans le panier » ou « Utilise uniquement ta main gauche (ou droite) pendant l'activité ».

4 Environnement

Le Canada offre un vaste éventail de possibilités en matière d'activité physique. Pensez à toutes les activités quevous pouvez pratiquer l'été au chaud, et à toutes les possibilités qu'offre aussi l'hiver. Les saisons au Canada nous permettent d'être actifs à l'intérieur et à l'extérieur et de pratiquer des activités dans l'eau et à la surface de l'eau, ainsique sur la neige et la glace. Si vous souhaitez que votre enfant ait un style de vie actif et s'adonne à de nombreuses activités, il doit être polyvalent et être en mesure de pratiquer des activités propres à toutes les saisons du Canada.

Cadre

La note relative au contexte est attribuée en fonction des questions suivantes et des systèmes de notation présentés ci-dessous :

TÂCHE 16

Degré de participation aux activités aquatiques

Système de notation

Faible :

- A de la difficulté à participer à des activités aquatiques.

Élevé :

- Est en mesure de participer à des activités aquatiques avec adresse et confiance.

Exemple d'observation

Quand il fait trop chaud, Sam et ses amis se rendent habituellement au lac avec un parent. Wendy sait que Sam n'est pas le/la meilleur(e) nageur(euse) qui soit, mais que Sam est amplement capable de nager sur place et sur de courtes distances. Wendy lui attribue la note « Moyen », car Wendy sait que Sam est bon(ne) en natation, mais pas assez pour rester longtemps dans l'eau.

TÂCHE 17

Degré de participation aux activités intérieures

Système de notation

Faible

- A de la difficulté à participer à des activités intérieures.

Élevé :

- Est en mesure de participer à des activités intérieures avec adresse et confiance.

Exemple d'observation

Pendant l'année scolaire, Sam pratique autant de sports intramuros que son horaire le/la lui permet. Sam joue principalement au basketball, au volleyball et au badminton. Wendy croit que Sam bouge et participe avec adresse et confiance à toutes ces activités intérieures. Wendy choisit donc la note « Élevé ».

Environnement

TÂCHE 18

Degré de participation aux activités extérieures

Système de notation

Faible :

- A de la difficulté à participer à des activités extérieures.

Élevé :

- Est en mesure de participer à des activités extérieures avec adresse et confiance.

Exemple d'observation

Quand, après la fonte de la neige et de la glace, la température devient clémente, Sam aime bien aller botter un ballon ou lancer un disque sur un terrain de sport, s'amuser sur un terrain de golf ou se promener à la plage ou à la montagne, près de son lieu d'habitation. Une foule d'activités de plein air s'offrent à Sam, et ses habiletés physiques ne l'empêchent pas d'y prendre part pleinement. Pour cette raison, Wendy lui attribue la note « Élevé ».

TÂCHE 19

Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace

Système de notation

Faible :

- A de la difficulté à participer à des activités sur la neige ou la glace.

Élevé :

- Est en mesure de participer à des activités sur la neige ou la glace avec adresse et confiance.

Exemple d'observation

Habituellement, Sam joue à la crosse l'été, et au hockey l'hiver. Sam ne se sent pas aussi à l'aise en patins qu'en souliers, mais est tout de même capable de se mesurer à ses amis sur la glace. Wendy lui attribue la note « Moyen » parce que Sam travaille encore sa technique de patinage.

Notation et prises de mesures

Ce qui suit vous aidera à noter et à interpréter ce que signifient les résultats pour chaque tâche, et à déterminer comment prendre des mesures.

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

Exemple d'observation

	Faible	Moyen	Élevé	Note
16. Degré de participation aux activités aquatiques		√		1
17. Degré de participation aux activités intérieures			√	2
18. Degré de participation aux activités extérieures			√	2
19. Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace		√		1
			Total	6

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note

6–8 Si la note se situe entre 6 et 8, l'enfant a participé à des activités dans la plupart des contextes présentés et y est à l'aise.

3–5 Si la note se situe entre 3 et 5, l'enfant aurait avantage à participer à des activités dans différents contextes, mais possède fort probablement les bases nécessaires pour mettre ses habiletés en pratique à diverses occasions.

0–2 Si la note se situe entre 0 et 2, l'enfant a grandement besoin de s'entraîner dans la plupart des contextes présentés.

Prises de mesures

- Mettez votre enfant à l'épreuve en créant pour lui des tâches difficiles dans toutes sortes de contextes.
- Encouragez votre enfant à être actif dans le plus grand nombre de contexte.

- Dites à votre enfant à quel point il est important de faire de l'activité physique dans tous les contextes.
- Encouragez votre enfant à être actif dans le plus grand nombre de contextes possible.

- Dites à votre enfant à quel point il est important de faire de l'activité physique dans tous les contextes.
- Initiez votre enfant à de nouveaux contextes.
- Veillez à ce que votre enfant ait l'occasion de développer ses habiletés motrices fondamentales dans tous les contextes présentés.

Les enfants doivent développer leurs habiletés motrices fondamentales dans un vaste éventail de contextes. Les parents qui se préoccupent de cet aspect devraient questionner les éducateurs de la petite enfance, les écoles et les organismes de sport pour s'assurer qu'ils répondent aux besoins de leur enfant.

Voici quelques questions que vous pouvez vous poser :

- Est-ce que mon enfant a la possibilité d'être actif physiquement (au moins 60 minutes par jour) à la maison, à la garderie ou à l'école?
- Est-ce que mon enfant participe à des activités de danse et de musique?
- Est-ce que mon enfant a à sa disposition un vaste éventail de jouets et d'appareils avec lesquels il peut jouer (p. ex. ballons de différents types et de diverses tailles, jeu de poches et cerceaux)?
- Y a-t-il des endroits où mon enfant peut grimper, lancer et botter des objets en toute sécurité, et courir et sauter à sa guise?
- Est-ce que les professeurs et les éducateurs de mon enfant encouragent tous les enfants, y compris ceux qui ont un handicap, à jouer et à être actifs?
- Est-ce que les professeurs et les éducateurs apportent leur aide aux enfants qui ont de la difficulté à exécuter certains mouvements fondamentaux?

Pour ce qui précède, utilisez la trousse de lobbying des parents qui se trouve à la fin de la ressource *Développer le littératie physique 2.0* (**sportpourlavie.ca/portfolio-view/developper-la-litteratie-physique-vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-canadiens**), ou La grille de vérification du sport de qualité (**sportpourlavie.ca/portfolio-view/grille-de-verification-du-sport-de-qualite-pour-les-communautes-et-les-clubs**).

Inscrivez votre enfant à des programmes de sport de qualité qui s'appuient sur le développement à long terme et offrent des enseignements adaptés au stade de développement ainsi que de l'équipement et des installations appropriés.

Les personnes qui prennent part à de multiples activités, et ce, dans différents contextes, possèdent généralement une meilleure littératie physique que les gens qui pratiquent un seul sport, toujours dans le même contexte.

Voici quelques ressources qui pourraient avoir une incidence favorable sur la condition physique générale de votre enfant :

- Directives canadiennes en matière d'activité physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice
- Version détaillée du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada
- Site Web d'Actif pour la vie : **activeforlife.ca/fr**
- Tests de conditionnement physique diffusés par un organisme réputé qui aident à suivre de près les progrès réalisés.

Vous pouvez retrouver toutes les informations à l'adresse : **outilsplay.litteratiephysique.ca**.

Note relative au volet sur la littératie physique de PLAY*parent*

La note relative au volet sur la littératie physique du formulaire PLAY*parent* est une évaluation globale de la littératie physique de l'enfant du point de vue du parent. Non seulement le score vous donne des informations générales sur le développement de la littératie physique de votre enfant, il peut également être utilisé, en conjonction avec les autres outils PLAY, comme une mesure de base à améliorer.

Additionner les totaux des sous-sections pour obtenir le sous-total.

Ensuite, multiplier le sous-total par 2.63 pour obtenir la note relative au volet sur la littératie physique de PLAY*parent*.

Exemple d'observation

		Note
Domaine Cognitif		8
Habiletés motrices		
a. Locomotion		5
b. Contrôle des objets		2
Environnement		6
Additionner les totaux des sous-sections pour obtenir le sous-total	Sous-total	21
Multiplier le sous-total par 2.63 pour obtenir la note globale	Total	55.26

La note maximale, soit 100, dénote une excellente littératie physique chez l'enfant.

Vous trouverez au dos du cahier de travail une fiche qui vous permettra de consigner les notes. Une fois que vous aurez rempli le formulaire PLAY*parent*, n'oubliez pas de comparer la note de votre enfant pour sa littératie physique avec la notation de l'EVA de la littératie physique obtenue au début du cahier de travail.

Les notes concordent-elles?

Vous attendiez-vous à ce résultat?

5 Condition physique

Une personne qui possède une littératie physique n'est pas forcément active physiquement, et vice versa. Une personne peut être en forme sans nécessairement posséder de littératie physique; inversement, une personne qui possède une littératie physique peut décider de ne pas être active.

C'est pourquoi la dernière question de PLAY*parent*, qui vise à évaluer la condition physique générale, n'est pas prise en considération pour la note relative au volet sur la littératie physique de dans le formulaire PLAY*parent*. Cela ne signifie toutefois pas que la condition physique n'est pas importante; la littératie physique et la condition physique sont tout simplement distincts. Il est important de bien comprendre la littératie physique et la condition physique pour assurer la santé de tous les enfants.

Conjuguée aux outils PLAY, la note attribuée à la condition physique permet de déterminer facilement si le niveau d'habileté de l'enfant l'empêche d'être actif physiquement. Ainsi, elle aide à savoir si l'enfant devrait être plus actif et développer un certain nombre ou l'ensemble des aspects de sa condition physique.

La condition physique comporte divers aspects liés à la santé :

- **la santé cardiovasculaire** (coeur et système sanguin en bonne santé);
- **la force** (force maximale) et **l'endurance** (grand nombre de contractions répétées);
- **souplesse** (ramplitude de mouvement des articulations); et
- **la composition du corps** (os, musculature, masse adipeuse, etc.).

Pour certains individus (enfants et adultes), ces composantes de la condition physique, ou leur absence, créent des obstacles à la participation à l'activité physique.

TÂCHE 20

Condition physique général

Cadre

La note relative à la condition physique est attribuée en fonction de la question suivante et du système de notation présenté ci-dessous :

Système de notation

Faible :

- Tous les aspects de la condition physique présentent des lacunes.
- La condition physique constitue un grand obstacle (et empêche notamment la participation à la plupart des activités physiques).

Élevé :

- Tous les aspects de la condition physique sont bien développés.

Exemple d'observation

Wendy estime que Sam est assez rapide et relativement fort(e) pour son âge, mais Wendy est également Consciente de son manque de souplesse et d'endurance lors de longues promenades ou excursions. Pour ces raisons, Wendy choisit la note « Moyen ».

Note	Prises de mesures
Élevé L'enfant a bien développé l'ensemble (ou la plupart) des aspects de sa condition physique.	• Continuez à encouragez votre enfant à être actif physiquement. • Expliquez à votre enfant qu'il est bénéfique de participer à une foule d'activités. • Continuez d'initier votre enfant à de nouvelles activités dans des contextes à votre disposition. • Faites travailler votre enfant sur son ou ses plus grands points faibles relativement à sa condition physique.
Moyen ou Faible Un ou plusieurs aspects de la condition physique de l'enfant présentent manifestement des lacunes.	• Faites le suivi de tous les aspects de la condition physique de votre enfant. • Déterminez si des progrès ont été réalisés, et si tel est le cas, dans quelle mesure il y a eu amélioration. • Faites participer votre enfant le plus souvent possible à des activités qui lui permettront de travailler sur ses points faibles.

Échauffement

Le sport c'est pour la vie a mis sur pied un programme d'échauffement simple pour les enfants qui font de l'activité physique. Le programme renferme plusieurs mouvements dynamiques qui visent à améliorer la littératie physique de l'enfant tout en préparant le corps à l'effort.

Le programme d'échauffement visant à améliorer la littératie physique s'adresse à trois groupes d'âge (7 et 8 ans; 9 et 10 ans; 11 ans et plus) et prévoit des activités et des consignes propres à chacun.

L'échauffement devrait durer entre 15 et 20 minutes. Il a pour but précis d'améliorer la littératie physique et de réduire les risques de blessure pendant l'activité.

Consultez le programme d'échauffement visant à développer la littératie physique, qui présente des façons de développer l'agilité et l'aptitude à la course : **litteratiephysique.ca/preparation-au-mouvement**.

Idées clés

Idées clés à garder à l'esprit

- **Une personne qui possède une littératie physique n'est pas nécessairement à l'aise dans tous les contextes** (sur le sol, dans l'eau et à la surface de l'eau, sur le neige et la glace et dans les airs).
- **Le but est d'élargir ses horizons au maximum pour rester actif tout au long de sa vie!**
- **Il est important de s'assurer que l'enfant a la possibilité d'être actif physiquement tous les jours à la maison et à l'école.** Vous pouvez apporter votre contribution en fournissant de l'équipement, en emmenant votre enfant au parc ou au terrain de jeu, ou encore en suivant, avant toute activité, le *Programme d'échauffement visant à développer la littératie physique*.
- **Les activités doivent être axées d'abord et avant tout sur le PLAISIR – c'est-à-dire que l'amusement de l'enfant doit prévaloir sur tout le reste.**
- **Les enfants aiment diversifier leurs activités. La diversité est d'ailleurs au coeur de la littératie physique. Un enfant qui exécute à répétition une foule de mouvements différents gagne en confiance et en compétence.**

PLAYparent

Observation de la littératie physique chez les jeunes
Formulaire

Nom de l'enfant : _____ Âge : _____ Sexe M/F/Autre : _____

Si, par définition, une personne qui possède une littératie physique a l'habileté et la confiance nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques, comment qualifieriez vous le savoir faire physique de votre enfant, de façon globale? Placez une marque sur la ligne.

Aucune littératie physique _____ Littératie physique parfaite

Évaluez votre enfant à l'aide du tableau ci dessous :

	Faible	Moyen	Élevé
1. Confiance pour participer à des activités physiques et sportives			
2. Motivation pour participer à des activités physiques et sportives			
3. Compréhension de la terminologie relative aux mouvements			
4. Volonté de participer seul à des activités			
5. Volonté de participer en groupe à des activités			
6. Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé			
7. Coordination des mouvements			
8. Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes			
9. Nombre d'habiletés motrices acquises			
10. Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement			
11. Capacité de courir			
12. Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction			
13. Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains			
14. Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds			
15. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps			
16. Degré de participation aux activités aquatiques			
17. Degré de participation aux activités intérieures			
18. Degré de participation aux activités extérieures			
19. Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace			
20. Condition physique générale			

Veuillez énumérer les activités physiques ou sportives auxquelles votre enfant participe régulièrement :

_____

_____

_____

découper ici

Le sport c'est pour la vie

© 2022 Société du sport pour la vie

sportpourlavie.ca
outilsplay.litteratiephysique.ca

Observation de la littératie physique chez les jeunes

PLAY*parent*

sportpourlavie.ca
outilsplay.litteratiephysique.ca

Feuille de suivi de la littératie physique

Nom de l'enfant : _____

Additionner les totaux des sous-sections pour obtenir le sous-total.

Ensuite, multiplier le sous-total par 2.63 pour obtenir la note relative au volet sur la littératie physique de PLAY*parent*.

Domaine Cognitif	**Note**
1. Confiance pour participer à des activités physiques et sportives	
2. Motivation pour participer à des activités physiques et sportives	
3. Compréhension de la terminologie relative aux mouvements	
4. Volonté de participer seul à des activités	
5. Volonté de participer en groupe à des activités	
6. Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé	
Total	

Habiletés motrices	
Locomotion	
7. Coordination des mouvements	
8. Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes	
9. Nombre d'habiletés motrices acquises	
10. Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement	
11. Capacité de courir	
12. Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction	
Total	

Contrôle des objets	
13. Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains	
14. Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds	
15. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps	
Total	

Environnement	
16. Degré de participation aux activités aquatiques	
17. Degré de participation aux activités intérieures	
18. Degré de participation aux activités extérieures	
19. Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace	
Total	

Note relative au volet sur la littératie physique de PLAY*parent*		
Domaine Cognitif		
Habiletés motrices – Locomotion		
Habiletés motrices – Contrôle des objets		
Environnement		
Additionner les totaux des sous-sections pour obtenir le sous-total	**Sous-total**	
Multiplier le sous-total par 2.63 pour obtenir la note relative au volet sur la littératie physique de PLAY*parent*	**Total**	

découper ici

PLAYparent

Observation de la littératie physique chez les jeunes

Feuille de suivi de la littératie physique

Nom												
Date												
Observation #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Domaine Cognitif												
Locomotion												
Contrôle des objets												
Environnement												
Note sur la littératie physique												
Condition physique												
Total												

découper ici

Nom												
Date												
Observation #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Domaine Cognitif												
Locomotion												
Contrôle des objets												
Environnement												
Note sur la littératie physique												
Condition physique												
Total												

découper ici

Nom												
Date												
Observation #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Domaine Cognitif												
Locomotion												
Contrôle des objets												
Environnement												
Note sur la littératie physique												
Condition physique												
Total												

découper ici

Le sport c'est pour la vie

© 2022 Société du sport pour la vie

sportpourlavie.ca
outilsplay.litteratiephysique.ca

Le sport c'est pour la vie

© 2022 Société du sport pour la vie

sportpourlavie.ca
outilsplay.litteratiephysique.ca

découper ici

Remerciements

Version 2.0 – Août 2022

Cahier de travail PLAY*parent* 2.0 : Observation de la littératie physique chez les jeunes
© Société du sport pour la vie

Mises à jour par Le sport c'est pour la vie : Liz Herbert, Drew Mitchell, Renée Lozeau, Nicola Hestnes et Annie Lau.
Publié par Le sport c'est pour la vie; Victoria, C.-B., Canada.

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit à des fins commerciales, ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement, ou à partir de toute information stockée dans un système de récupération, sans l'autorisation des auteurs ou de Le sport c'est pour la vie.

ISBN : 978-1-990889-04-2

Version 1.1 – Août 2013

Évaluation de la littératie physique pour les jeunes – *Parent*

Contenu original préparé par Dr Dean Kriellaars et Benjamin Robillard; contenu révisé par Richard Way, Tyler Laing, Danielle Bell et Thom Brennan, de Citius Performance Corp., et produit au Canada par Le sport c'est pour la vie sous la supervision de Richard Way, Istvan Balyi, de la Dre Vicki Harder, de Carolyn Trono et de Dr Paul Jurbala.

Références :
L'information présentée dans le présent cahier de travail PLAY se fonde sur l'étude menée par le Dr Dean Kriellaars et le contenu des diverses ressources de Le sport c'est pour la vie incluant le document de référence ***Au Canada, le sport c'est pour la vie***; ***Développer la littératie physique; « Physical Literacy Concept Paper »*** ; ***Une introduction à la littératie physique; et L'aptitude mentale dans le développement à long terme de l'athlète***. Ces ressources peuvent être trouvées à l'adresse : sportpourlavie.ca/ressources.

Avec la contribution financière de

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Ontario Trillium Foundation
Fondation Trillium de l'Ontario

Le sport c'est pour la vie

sportpourlavie.ca
outilsplay.litteratiephysique.ca