

PLAY

Évaluation de la littératie physique pour les jeunes



ACSV
LITTÉRATIE
PHYSIQUE

de base

TABLE DES MATIÈRES

La littératie physique?	3
En quoi consistent les outils PLAY?	5
En quoi consiste PLAY <i>de base</i> ?	6
Cahier de travail PLAY <i>de base</i>	7
Locomotion	9
1. Courir jusqu'à un point et revenir	10
2. Gambader	12
Lancer	14
3. Lancer par dessus	14
Botter	16
4. Botter le ballon	16
Équilibre	18
5. Marcher à reculons en restant aligné (orteils au talon)	18
Cotation et appels à l'action	20
Formulaire PLAY <i>de base</i>	21
Feuille de suivi PLAY <i>de base</i>	22

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.

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 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; il 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.

À l'école, après avoir enseigné aux enfants des connaissances en écriture et en mathématiques, on évalue leur niveau de compréhension. Les parents reçoivent des bulletins qui leur permettent d'aider les enfants à améliorer leurs aptitudes scolaires.

Ne devrait-on pas évaluer leurs habiletés physiques de la même façon?

ACSV
LITTÉRATIE
PHYSIQUE

Seulement sept pour cent des enfants canadiens font suffisamment d'exercice au quotidien.

En moyenne, un enfant passe six heures par jour devant un écran.

A young girl with brown hair, wearing a light purple polo shirt and a white tennis skirt, is captured in the middle of a tennis swing. She is holding a tennis racket with a yellow and black frame. A bright orange tennis ball is suspended in the air just above her racket head. The background is a blurred green tennis court with a white net in the foreground.

ACSV LITTÉRATIE PHYSIQUE

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

Que sont les outils PLAY?

L'acronyme PLAY signifie « Physical Literacy Assessment for Youth », c'est à dire « évaluation de la littératie physique des jeunes ». Ces outils 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:

PLAYhabiletés

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.

PLAYde base

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

PLAYjeune

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

PLAYparent

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

PLAYentraîneur

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.

PLAYregistre

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.

Les outils **PLAYjeune**, **PLAYparent** et **PLAYentraîneur** ne servent pas à évaluer les habiletés; il s'agit plutôt de formulaires qui comportent des questions à l'appui de l'évaluation des habiletés à l'aide des outils **PLAYde base** et **PLAYhabiletés**.

Les outils **PLAY** ont été élaborés dans le cadre du mouvement Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) et avec l'aide du Dr Dean Kriellaars, spécialiste en la matière de l'Université du Manitoba.

*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.

En quoi consiste PLAYde base?

PLAYde base sert à évaluer des habiletés motrices importantes appliquées par l'enfant. L'outil comprend cinq exercices portant sur les habiletés physiques de l'enfant. Chaque habileté est cotée selon une échelle comprenant les quatre catégories suivantes : Étape initiale, Émergence, Compétence et Maîtrise.

Qui peut utiliser PLAYde base?

Puisque PLAYde base implique l'évaluation d'habiletés précises, les évaluateurs doivent avoir une certaine formation en analyse des mouvements et des déplacements. Il peut s'agir notamment d'entraîneurs certifiés selon le PNCE, de spécialistes de l'exercice, de physiothérapeutes et d'autres praticiens du domaine du sport. Ces personnes doivent avoir les connaissances requises pour évaluer avec précision la technique de l'enfant, et savoir repérer les faiblesses et les lacunes.

À l'intention des entraîneurs, des physiothérapeutes, des thérapeutes du sport, des spécialistes de l'exercice et des récréologues :

Utilisez PLAYde base avec les autres outils PLAY pour disposer d'une évaluation du niveau actuel de la littératie physique de l'enfant, à titre de référence. Servez vous de cette évaluation pour fixer des buts et suivre les progrès. Vous devriez établir conjointement avec l'enfant des buts réalistes (que l'enfant souhaite atteindre) et un processus gérable pour les réaliser.

À l'intention des parents :

PLAYde base sert à évaluer les habiletés et les capacités de votre enfant. Le fait qu'un professionnel ayant la formation requise évalue votre enfant à l'aide de PLAYde base vous permettra de mieux connaître les points forts, les points faibles et l'âge de développement de votre enfant.

Vous pouvez obtenir plus d'information sur les autres outils PLAY sur le site suivant : play-fr.physicalliteracy.ca

Évaluation de la littératie physique

CONFIANCE :

Dans l'outil, à droite, vous verrez une colonne intitulée « Confiance ». Indiquez dans cette colonne si la confiance de l'enfant est faible lorsqu'il exécute chaque exercice.



Consignes

1. Demandez à l'enfant de faire chaque exercice.
2. Observez l'enfant pendant l'exercice et cotez son habileté d'après les quatre catégories indiquées (Étape initiale, Émergence, Compétence et Maîtrise).
3. **Passez à l'action :** Consultez la liste des appels à l'action dans votre cahier de travail PLAYde base et sur notre site Web (play-fr.physicalliteracy.ca).
4. Combinez l'outil PLAYde base et les autres outils PLAY pour avoir de l'information sur le niveau de la littératie physique de l'enfant de tous les points de vue.



Cahier de travail

Dans cette section, vous apprendrez comment utiliser l'outil **PLAYde base**, donner une note et la rattacher à l'appel à l'action approprié.

Par souci de simplicité, nous avons divisé **PLAYde base** en quatre parties :

1. Locomotion
2. Lancer
3. Botter
4. Équilibre

Pour chaque partie, le cahier présente un cadre facilitant l'utilisation du formulaire **PLAYde base**.

Le cadre présente ce qui suit :

- le matériel requis;
- les consignes (comment faire faire l'exercice);
- des définitions (ce à quoi correspondent Étape initiale, Émergence, Compétence et Maîtrise);
- des exemples de la façon dont un évaluateur hypothétique pourrait répondre à chaque question. Consultez ces exemples si vous avez besoin d'être guidé.

Au fil des pages, vous obtiendrez une note pour chaque partie. En trouvant les appels à l'action qui y correspondent, vous aurez des moyens judicieux d'accroître le niveau de la littératie physique de l'enfant.

L'important est de trouver des façons de motiver l'enfant et d'améliorer sa littératie physique. Il s'agit de voir au bien-être de l'enfant, qui ne mérite rien de moins.

Avant de vous servir de l'outil **PLAYde base**, lisez les sections qui suivent en ayant le formulaire sous les yeux.

Important

Important: Chaque question inclut une échelle de 100 mm. L'évaluateur fait un X dans la case appropriée en tenant compte de cette échelle. Il peut ainsi indiquer plus précisément l'habileté de l'enfant dans un exercice.

N'oubliez pas que la note supérieure de la catégorie Maîtrise est la meilleure note qu'une personne pourrait obtenir, peu importe son âge.

Exemple : L'évaluateur a placé un X noir complètement à gauche de la case Compétence pour indiquer que l'enfant A vient d'acquérir l'habileté en question. Cela correspond à la note de 51/100.

L'évaluateur a placé un X orange vers la droite dans la case Compétence, pour indiquer que l'enfant B est plus habile que l'enfant A, qui vient d'acquérir l'habileté. La deuxième note correspond à 63/100.



Locomotion

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 partie Locomotion est axée sur la capacité de courir de l'enfant. La course est le fondement de la préparation physique pour de nombreux sports, et devrait être le plus maîtrisée possible. Les habiletés de course peuvent se développer et s'améliorer au cours de la vie adulte, mais il est préférable qu'elles soient acquises le plus tôt possible.



Locomotion

Q1

Courir jusqu'à un point et revenir

« Je veux que tu coures en ligne droite jusqu'au cône, que tu t'arrêtes, que tu fasses demi-tour et que tu reviennes en courant. Cours à la ligne, fais demi-tour et reviens en courant du mieux que tu peux. Prêt? Cours maintenant. »

Matériel

Pour cet exercice, vous aurez besoin de deux cônes (à cinq mètres l'un de l'autre).

Système de cotation

En développement

Initiale : Nombreuses lacunes majeures pendant l'exécution :

- L'enfant glisse, fait un faux pas ou trébuche plus d'une fois
- Les transitions ne sont pas fluides
- Les mouvements sont décousus
- L'enfant dépasse les lignes
- La vitesse est faible
- Il y a des lacunes importantes dans le patron de course

Émergence : Capacité d'exécuter l'enchaînement de base de l'exercice, malgré certaines lacunes majeures :

- Les mouvements des bras et des jambes sont synchronisés seulement à certains moments
- Pour s'arrêter, l'enfant glisse ou traîne les pieds
- Le patron de course présente les caractéristiques de base de la maturité
- L'enfant tourne le coin rond

Acquise

Compétence : Niveau d'exécution de base, avec des erreurs d'enchaînement mineures :

- Le déplacement se fait en ligne droite à l'aller et au retour
- La vitesse est bonne (du jogging à la course)
- Le pivot n'est pas fluide ni rapide, mais il est réussi
- Le patron de course a atteint la maturité

Maîtrise : Qualité des mouvements démontrant une maîtrise globale :

- L'enfant atteint la vitesse du sprint
- L'accélération est rapide
- L'enfant ralentit de façon contrôlée jusqu'à s'arrêter momentanément
- Le pivot et le changement de direction sont fluides
- L'enfant utilise ses bras et ses jambes comme il se doit pour se propulser

En développement		Acquise								
Initiale	Émergence	Compétence	Maîtrise							
	X									
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Exemple d'évaluation

Sylvain demande à Joséphine de faire le premier exercice : courir jusqu'à un point et revenir. Sylvain remarque que, bien que Joséphine doive encore s'améliorer sur le plan du développement, sa technique est meilleure lorsqu'elle court en ligne droite sur une longue distance.

En accélérant, elle a tendance à s'incliner vers l'avant et à agiter les bras, mais à mesure qu'elle avance, elle se redresse et se sert davantage de ses bras pour se propulser. Toutefois, lorsqu'elle s'approche du cône et commence à ralentir en prévision du virage, elle s'arrête de manière saccadée et dépasse presque la ligne.

Sylvain reconnaît que, chez Joséphine, certains points doivent définitivement être améliorés sur le plan du développement, mais il est conscient qu'elle a des points forts sur le plan de la technique. Il fait donc un X près de la moitié de la case Émergence.



Locomotion

Q2

Gambader

« Je veux que tu gambades de ce cône jusqu'à l'autre cône. Gambade du mieux que tu peux d'ici à là bas. Prêt? Vas-y maintenant. »

Système de cotation

En développement

Initiale : Nombreuses lacunes majeures pendant l'exécution :

- L'enfant ne réussit pas à gambader.
- Les mouvements des membres supérieurs ne sont pas coordonnés avec ceux du bas du corps.
- La vitesse est très variable ou très faible.
- L'enfant traîne les jambes.
- L'enfant a peu de contrôle sur le bas et le haut de son corps.

Émergence : Capacité d'exécuter l'enchaînement de base de l'exercice, malgré certaines lacunes majeures :

- L'enfant bouge les jambes de manière à gambader.
- Les bras sont sur le côté ou alternent légèrement.
- Les bras ne sont pas complètement synchronisés avec les jambes, mais ils ne sont pas agités de manière incontrôlée.
- L'enfant fait quelques pas avant de commencer à gambader, et le mouvement n'est pas constant ou il est interrompu.
- L'angle du tronc est variable.

Acquise

Compétence : Niveau d'exécution de base, avec des erreurs d'enchaînement mineures :

- L'enfant exécute le mouvement de base pour gambader, et bouge les bras de façon restreinte mais constante.
- L'amplitude et la vitesse sont faibles.
- Il peut y avoir une amélioration sur le plan de la forme.
- La posture est droite.

Maîtrise : Qualité des mouvements démontrant une maîtrise globale :

- L'enfant déplace ses bras et ses jambes de manière symétrique, et les membres bougent suffisamment (flexion du coude).
- L'enfant gambade avec fluidité et constance du premier au dernier pas.
- La vitesse est bonne.

Developing				Acquired	
Initial	Emerging	Competent	Proficient		
	X				

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Exemple d'évaluation

Daniel demande à son fils, Philippe, d'essayer de gambader.

Daniel constate immédiatement que Philippe est capable de faire le mouvement de base pour gambader. Il bouge les jambes de manière à gambader, et bien que les mouvements de ses bras ne soient pas très amples, mais un peu limités, ils sont appropriés. Philippe garde une posture droite dans l'ensemble. Il ne soulève pas ses pieds très haut et ne va pas très vite, mais ses mouvements sont sûrs. Il ralentit quand il se prépare à tourner au cône, mais il n'hésite pas.

Il y a place à l'amélioration sur le plan de la technique, mais comme Philippe est constant pendant tout l'exercice, Daniel fait un X environ à la moitié de la case Compétence.





Lancer

Q3

Lancer par-dessus

« Je veux que tu lances la balle au mur et que tu la fasses rebondir par-dessus ta tête. Lance la balle du mieux que tu peux. Essaie de lancer la balle au mur du mieux que tu peux, s'il te plaît. Prêt? Lance la balle maintenant. »

Note : Un lancer sur le côté est acceptable et peut obtenir le résultat Compétence ou Maîtrise.

Système de cotation

En développement

Initiale : *Nombreuses lacunes majeures pendant l'exécution :*

- Le lancer ne permet pas d'envoyer la balle dans la direction voulue.
- La distance/la vitesse est insuffisante.
- Le mouvement des membres se limite à un seul membre supérieur ou à une seule articulation.
- Il n'y a pas de coordination avec le tronc ou avec les membres inférieurs.
- Il n'y a pas de transfert de poids.
- Il n'y a pas de rotation du tronc.

Émergence : *Capacité d'exécuter l'enchaînement de base de l'exercice, malgré certaines lacunes majeures :*

- La balle est lancée trop lentement, ou dirigée vers la mauvaise trajectoire (seulement un des deux problèmes).
- L'enchaînement de base des mouvements du bas du corps, du tronc puis des membres supérieurs est évident.
- Le transfert de poids est limité.
- L'enchaînement des mouvements des membres peut laisser à désirer.
- Le prolongement de l'élan est très limité.

Matériel

Voici ce dont vous aurez besoin pour cet exercice :

- un grand mur (zone cible)
- un cône (à deux mètres du mur)
- une balle de tennis (ou une balle similaire).

Acquise

Compétence : *Niveau d'exécution de base, avec des erreurs d'enchaînement mineures :*

- La trajectoire et la vitesse de la balle sont appropriées.
- Les mouvements du bas du corps, du tronc et du haut du corps s'enchaînent jusqu'à un certain point.
- Le transfert de poids est minime.
- Le prolongement de l'élan est évident, mais limité.
- La rotation du tronc est évidente, mais limitée.

Maîtrise : *Qualité des mouvements démontrant une maîtrise globale :*

- La trajectoire et la vitesse de la balle sont appropriées.
- Les mouvements du bas du corps, du tronc et du haut du corps s'enchaînent jusqu'à un certain point.
- Le transfert de poids est minime.
- Le prolongement de l'élan est évident, mais limité.
- La rotation du tronc est évidente, mais limitée.

Lancer

Exemple d'évaluation

Marie vient d'avoir dix ans. Elle veut faire beaucoup de sport cet été, ce qui fait plaisir à sa mère, Louise. Louise est physiothérapeute, et sait à quel point il est important de posséder une littératie physique. Elle décide de se servir des outils PLAYhabiletés pour voir s'il y a des lacunes dans le développement de la littératie physique de sa fille. Pendant que Marie exécute l'exercice du lancer par-dessus, Louise remarque qu'elle a des points forts, mais aussi des points à travailler.

Louise remarque d'abord que Marie lance la balle au mur avec constance de sorte qu'elle rebondisse par dessus sa tête. Elle obtient la bonne vitesse et envoie la balle sur la bonne trajectoire presque chaque fois, et elle vise généralement assez juste. De plus, son élan se prolonge bien. Elle place sa main bien derrière sa tête, et tend le bras en un mouvement fluide.

Louise observe ensuite la rotation du tronc et la position de sa fille. Lorsque Marie engage le mouvement, elle se place trop face au mur, ce qui entrave la rotation du tronc. Cette rotation insuffisante réduit le transfert de poids de la jambe arrière à la jambe avant.

Louise constate que la force, la précision et le mouvement de bras de Marie sont des points forts, mais qu'elle doit se concentrer sur sa position et la rotation du tronc. Louise croit que, une fois que Marie aura amélioré ces aspects de sa technique, le transfert de poids d'une jambe à l'autre se fera plus naturellement, puisqu'elle a déjà tendance à transférer son poids quand elle lance la balle. Par conséquent, Louise fait un X dans la case Compétence, près d'Émergence.

En développement					Acquise				
Initiale		Émergence			Compétence		Maîtrise		
					X				

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Botter



Q4

Botter le ballon

« Je veux que tu bootes le ballon au mur. Tu peux botter avec le pied droit ou le pied gauche. Botte le ballon du mieux que tu peux. Essaie de le botter au-dessus de la marque sur le mur. Botte le ballon du mieux que tu peux au-dessus de la marque, s'il te plaît. Prêt? Botte le ballon maintenant. »

Equipment

Voici ce dont vous aurez besoin pour cet exercice :

- un grand mur (zone cible);
- un ballon de soccer (ou un ballon similaire);
- un cône (à quatre mètres du mur);
- Une marque sur le mur à un mètre du sol.

Système de cotation

En développement

Initiale : Nombreuses lacunes majeures pendant l'exécution :

- L'enfant a passé à côté du ballon à cause d'un manque de coordination et de synchronisation.
- Le haut et le bas du corps ne sont pas synchronisés.
- Le pied et la jambe d'appui sont mal ancrés.
- La jambe fouette l'air, mais le mouvement ne se poursuit pas.
- L'enfant ne contrôle pas le ballon ni la vitesse.
- Le botté est fait avec les orteils.

Émergence : Capacité d'exécuter l'enchaînement de base de l'exercice, malgré certaines lacunes majeures :

- Le ballon va lentement.
- Il y a des signes que l'enfant contrôle la direction.
- Le contact du pied est raisonnablement solide.

Acquise

Compétence : Niveau d'exécution de base, avec des erreurs d'enchaînement mineures :

- Le ballon est dirigé adéquatement.
- La vitesse du ballon est adéquate.

Maîtrise : Qualité des mouvements démontrant une maîtrise globale :

- Le ballon est propulsé avec force dans une direction contrôlée.
- Le haut du corps mène le bas du corps.
- Le mouvement se poursuit avec force après le botté.

Botter

Exemple d'évaluation

Élizabeth est l'entraîneure d'une équipe de soccer féminine U11. En se basant sur l'outil PLAYhabiletés, elle décide de demander à toutes les joueuses de botter le ballon au-dessus d'une ligne sur un mur, à un mètre du sol, afin d'évaluer leur capacité à botter.

Une des joueuses, Vanessa, manque de coordination, et passe souvent à côté du ballon. Lorsqu'elle botte le ballon, il y a rarement un contact substantiel. Élizabeth constate que le problème est dû en grande partie au fait que Vanessa place mal sa jambe d'appui, et synchronise mal le haut et le bas de son corps.

Lorsque Vanessa réussit à toucher le ballon, elle n'est pas capable de l'envoyer au-dessus de la ligne à un mètre du sol, et le ballon revient vers elle seulement quelques fois. Élizabeth croit que Vanessa n'a jamais joué au soccer auparavant, et qu'elle s'améliorera avec de la pratique. Élizabeth fait un X vis-à-vis le milieu de la case Étape initiale.

En développement		Acquise	
Initiale	Émergence	Compétence	Maîtrise
X			

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



Q5

Marcher à reculons en restant aligné (orteils au talon)

« Je veux que tu marches à reculons d'un cône à l'autre en posant un pied derrière l'autre, les orteils directement derrière le talon. Marche à reculons aussi rapidement que tu le peux en gardant l'équilibre, d'ici à là-bas. Prêt? Commence à marcher à reculons maintenant. »

Matériel

Voici ce dont vous aurez besoin pour cet exercice :

- deux cônes placés à deux mètres l'un de l'autre (ou une ligne de deux mètres sur le plancher).

Système de cotation

En développement

Initiale : Nombreuses lacunes majeures pendant l'exécution :

- L'enfant perd l'équilibre plusieurs fois.
- L'enfant ne se sert pas de ses bras pour garder l'équilibre.
- Les pieds ne sont pas bien placés ou sont placés différemment d'un pas à l'autre.

Acquise

Compétence : Niveau d'exécution de base, avec des erreurs d'enchaînement mineures :

- L'enfant est capable de garder l'équilibre pendant tout le parcours.
- L'enfant place bien ses pieds, mais il se peut qu'il le fasse lentement.
- L'enfant éprouve de légers problèmes d'équilibre à certains moments.
- Les membres supérieurs peuvent osciller.

Émergence : Capacité d'exécuter l'enchaînement de base de l'exercice, malgré certaines lacunes majeures :

- Il y a des signes évidents d'un contrôle de l'équilibre.
- Les pas sont hésitants.
- Il manque de fluidité.
- L'enfant a de sérieux problèmes d'équilibre en marchant.
- L'enfant peut perdre l'équilibre une fois ou deux dans le parcours.

Maîtrise : Qualité des mouvements démontrant une maîtrise globale :

- L'enfant recule habilement le long de la ligne dans un mouvement fluide et continu.
- Des ajustements très mineurs peuvent être visibles au niveau des chevilles (pour l'équilibre).
- Les membres supérieurs peuvent osciller légèrement.

Équilibre

Exemple d'évaluation

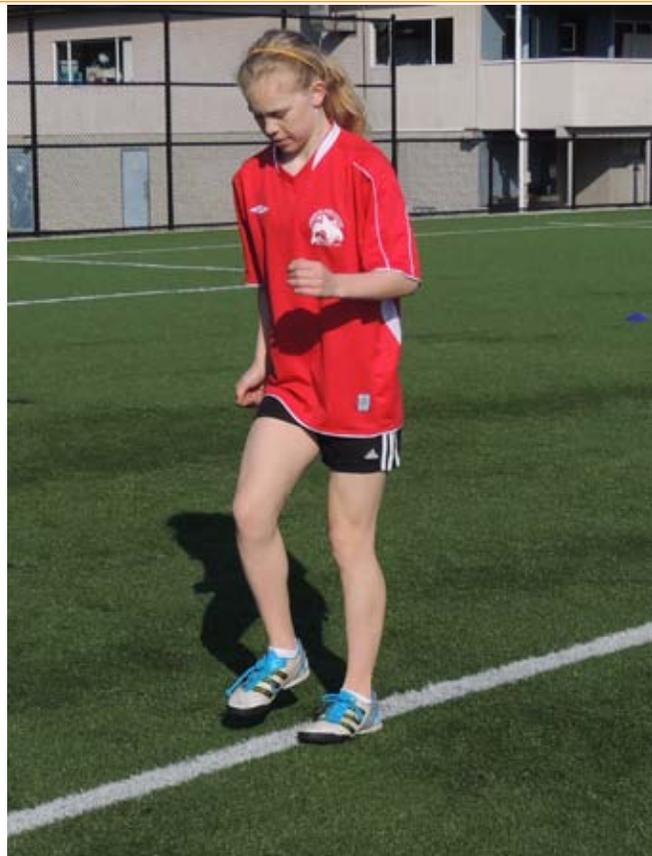
C'est le tour de Raphaël pour marcher à reculons, et il hésite au départ et éprouve des problèmes d'équilibre. Il ne règle pas ces difficultés quand il marche. Simone constate des faiblesses dans sa technique.

Lorsque Raphaël marche à reculons, il perd souvent l'équilibre. Même lorsqu'il ralentit, il a de la difficulté à faire les pas sans chanceler. Ses gestes manquent de fluidité et, bien qu'il utilise ses bras pour rester en équilibre, le plus souvent il les agite dans les airs. Simone constate toutefois que Raphaël pose toujours ses pieds au bon endroit, même s'il perd l'équilibre rapidement ensuite.

Simone trouve intéressant que Raphaël ait une bonne technique et de l'équilibre lorsqu'il marche vers l'avant, mais moins lorsqu'il marche à reculons. Elle fait un X sous émergence, un peu plus près de l'étape initiale.

En développement		Acquise	
Initiale	Émergence	Compétence	Maîtrise
	X		

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



Note

Cotation

Pour attribuer une note avec l'outil **PLAYde base**, il faut mesurer la distance entre le début de la case Étape initiale (extrême gauche de la case) et la marque faite par les évaluateurs dans l'une des quatre catégories. La distance correspondra à une note sur 100 (soit un point par millimètre).

Faites ce calcul pour les cinq exercices afin d'obtenir la note relative au littératie physique de l'enfant.

Appels à l'action

- Continuez à évaluer régulièrement les habiletés de l'enfant en vous servant de **PLAYde base** ou de **PLAY** pour le plaisir, pour vous assurer que sa littératie physique s'enrichit.
- Servez-vous de la feuille de suivi **PLAYde base** au dos du cahier de travail pour suivre les notes obtenues au fil des évaluations. Vous pourrez ainsi voir à quel point et à quel rythme l'enfant s'est amélioré. Ces renseignements aideront à repérer les domaines problématiques où des améliorations sont nécessaires.
- Assurez-vous que l'enfant a accès à différentes possibilités pour travailler TOUTES les habiletés fondamentales. Ces possibilités peuvent être offertes à la maison, à l'école, dans le sport organisé, dans les loisirs communautaires ou dans les temps libres.

Vous trouverez une liste de sports et d'activités de qualité qui aideront l'enfant à développer ses habiletés relatives à la locomotion, au contrôle des objets et à l'équilibre sur le site suivant :

play-fr.physicalliteracy.ca

- Veillez à ce que l'enfant puisse être actif dans un environnement amusant et sécuritaire. L'enfant pourra devenir plus compétent, ce qui lui donnera de l'assurance. Si un enfant manque d'assurance, la possibilité qu'il effectue une activité devant d'autres personnes est considérablement réduite. L'enfant aura donc moins envie de prendre part à des activités dans un groupe, en équipe, et même avec des amis et des membres de la famille.
- Assurez-vous que l'enfant comprend les mots qui décrivent les mouvements. Quelle est la différence entre un saut ordinaire et un saut sur un pied (à cloche-pied)? Nous vous invitons à consulter le glossaire des termes de mouvement sur notre site Web.
- Servez-vous des autres outils **PLAY** qui sont disponibles pour mieux comprendre la littératie physique de l'enfant. Pour plus de renseignements, consultez le site suivant :

play-fr.physicalliteracy.ca

PLAY *de base*

Évaluation de la littératie physique pour les jeunes

PLAY *de base* a été conçu à l'intention des enfants de sept ans ou plus.

Nom du participant _____ Sexe: M F Âge: ____

Cochez la case qui correspond le mieux aux habiletés de l'enfant.
Indiquez si la confiance de l'enfant est faible lorsqu'il exécute chaque exercice.

Exercice	En développement		Acquise		Confiance
	Étape initiale	Émergence	Compétence	Maîtrise	
1. Courir jusqu'à un point et revenir					
2. Gambader					
3. Lancer par-dessus					
4. Botter le ballon					
5. Marcher à reculons (orteils au talon)					

Fiche de cotation

1. Mesure la distance entre le début de la case *Étape initiale* et la marque faite par les évaluateurs dans l'une des quatre catégories et accorde un point par millimètre.
2. Additionne les notes de chaque habileté pour obtenir le total.
3. Divise le total par cinq pour obtenir la note relative au littératie physique de l'enfant.

Exercice	Note
1. Courir jusqu'à un point et revenir	
2. Gambader	
3. Lancer par-dessus	
4. Botter le ballon	
5. Marcher à reculons (orteils au talon)	
Total	
Diviser	Total ÷ 5
Note	

Feuille de suivi PLAY *de base*

Nom												
Date												
N° d'évaluation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Habilité												
Course												
Gambader												
Lancer												
Botter												
Équilibre												
Total												

Nom												
Date												
N° d'évaluation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Habilité												
Course												
Gambader												
Lancer												
Botter												
Équilibre												
Total												



**AU CANADA
LE SPORT C'EST
POUR LA VIE**

sport et activité physique de qualité

© Institut canadien du sport 2013

canadiansportforlife.ca/fr
play-fr.physicalliteracy.ca

ACSV Champion



Dean Kriellaars, BPE, MSc, PhD, CEP

Le Dr Kriellaars est professeur à l'École de réadaptation médicale du Département de physiothérapie, à l'Université du Manitoba. Il est membre du centre de recherche sur la moelle épinière (SCRC) et chercheur au Manitoba Institute of Child Health.

Nous tenons à remercier tout spécialement le Dr Kriellaars pour son travail exceptionnel dans les domaines de la littératie physique et de la santé au Canada et pour sa contribution au mouvement ACSV et aux outils PLAY.

Il est une pierre d'assise d'ACSV et son concours est salutaire!

Remerciements:

Publié par l'Institut canadien du sport (Pacifique), Victoria (C.-B.).

Tous droits réservés. Cet ouvrage ne peut être reproduit en totalité ou en partie à des fins commerciales sans l'autorisation écrite des auteurs ou de l'Institut canadien du sport (Pacifique). Cette réserve englobe tout moyen mécanique ou électronique, toute photocopie et tout enregistrement, ou tout accès à un système de stockage d'information.

PLAY de base © Au Canada, le sport c'est pour la vie 2013

ISBN 978-0-9812814-9-0

Version 1.1 – Août 2013

Contenu préparé par Dean Kriellaars et Benjamin Robillard

Contenu révisé par Richard Way, Tyler Laing, Danielle Bell et Thom Brennan, de Citius Performance Corp.

Document produit par Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV), sous la supervision de Richard Way, d'Istvan Balyi, de Vicki Harder, de Carolyn Trono et de Paul Jurbala, de l'équipe de la direction d'ACSV.

Conception: Citius Performance Corp.

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 d'ACSV: *Document de référence* « Au Canada, le sport c'est pour la vie; Développer la littératie physique; Physical Literacy Concept Paper; Introduction au littératie physique; et L'aptitude mentale dans le développement à long terme de l'athlète. Ces ressources se trouvent sur le site suivant: canadiansportforlife.ca/fr/resources/LTAD-resource-papers.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale du ministère du Patrimoine canadien.



**AU CANADA
LE SPORT C'EST
POUR LA VIE**

sport et activité physique de qualité

canadiansportforlife.ca/fr

play-fr.physicalliteracy.ca