

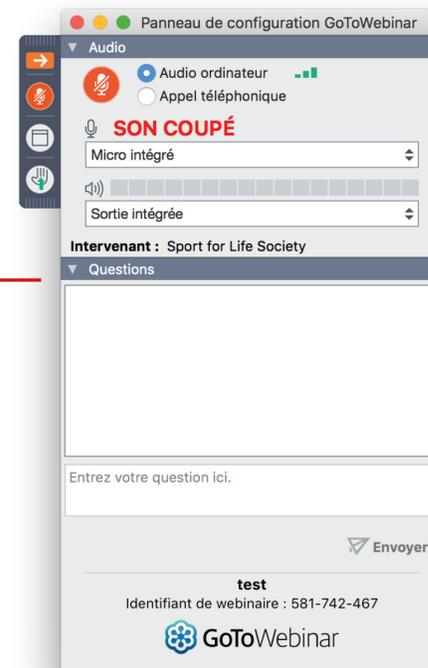
Fonctionnement de GoToWebinar

Masquer ou afficher le
Panneau de configuration

Plein écran

Lever votre main

Demander votre question



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 RESEAU ACCÈS
PARTICIPATION



Le sport c'est
pour la vie

**Comment la littératie
physique peut améliorer la
qualité de vos interventions.
Pistes et réflexions.**



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

Présentations

Pierre Morin:

Directeur général, Réseau Accès Participation,
Directeur des opérations au Québec pour ParticipACTION et
pour «La littératie physique c'est pour la vie».



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

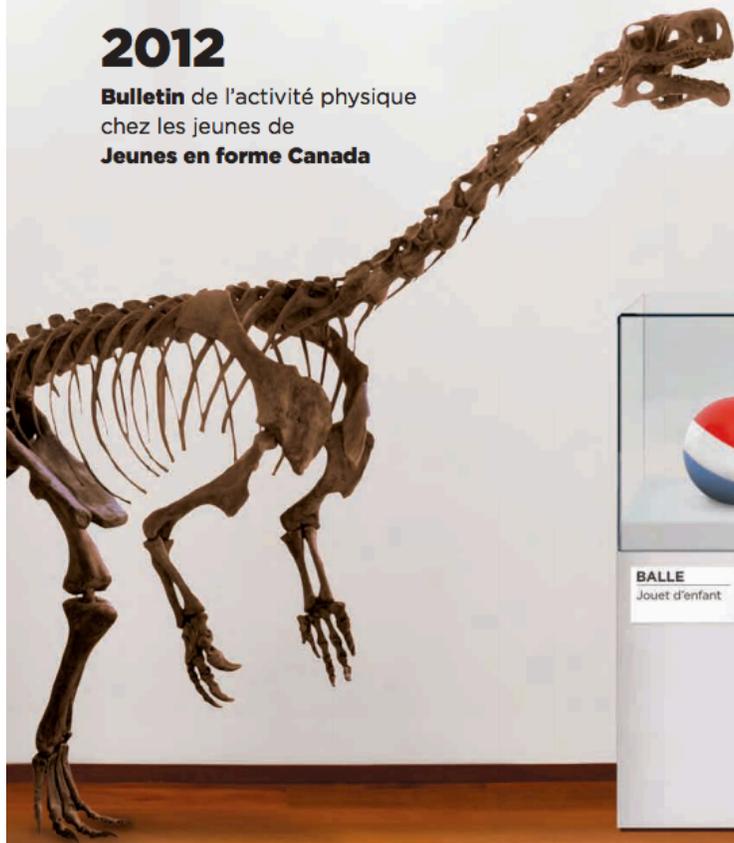
Ce qu'on va faire

- 1 - Présentations
- 2 - Introduction à la littératie physique
 - Le contexte
 - Un peu d'historiques
 - Le concept
- 3 - La motivation
- 4 - L'opérationnalisation du concept

LE JEU ACTIF EST-IL EN VOIE D'EXTINCTION?

2012

Bulletin de l'activité physique
chez les jeunes de
Jeunes en forme Canada



BALLE
Jouet d'enfant

Jeunes
en forme
CANADA

Jeunes
en forme
CANADA

CONDUISONS-NOUS NOS ENFANTS À ADOPTER DES HABITUDES MALSAINES?

Bulletin de l'activité physique chez les jeunes 2013
Jeunes en forme Canada





*Garder les
enfants à l'intérieur :*

**UN PLUS
GRAND RISQUE!**

2015

Bulletin de l'activité physique chez
les jeunes de ParticipACTION



**LES ENFANTS CANADIENS
SONT-ILS TROP
FATIGUÉS POUR BOUGER?**

2016

Bulletin de l'activité physique
chez les jeunes de ParticipACTION

Ensemble de l'activité physique



- **70 % des enfants âgés de 3 à 4 ans satisfont aux recommandations** de 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité.
- Toutefois, comme les directives requièrent maintenant 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour, **seulement 14 % des jeunes âgés de 5 à 11 ans et 5 % des jeunes âgés de 12 à 17 satisfont aux directives** ECMS 2012-13.

Statistiques sur l'activité physique des jeunes

9 %

Des jeunes de 5-17 ans font les 60 minutes d'activité physique aérobie dont ils ont besoin

8 %

Des jeunes de 8-12 ans font au moins 12 000 pas chaque jour de la semaine.

24 %

Des jeunes de 5-17 ans passent 2 heures et moins par jour devant un écran



Projet Vive
l'activité physique
RBC



Le sport c'est
pour la vie



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



 Le sport c'est
pour la vie

Bienfaits du loisir et des parcs

- 1 - Essentiels à la santé personnelle
- 2 - Développement équilibré de la personne (plein potentiel)
- 3 - Qualité de vie des individus
- 4 - Réduction des comportements anti-sociaux et auto-destructeurs
- 5 - Familles fortes et communautés en santé
- 6 - Réduction des coûts de service de santé, services sociaux et de police/justice.
- 7 - Sources d'activité économiques pour les collectivités
- 8 - Essentiels à la survie écologique

ACPL, AQDLM



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Petit historique de la littératie physique

- Margaret Whitehead - BA, PhD, FFPH : 20 ans de recherches
- Mouvement «Au Canada, le sport c'est pour la vie» et plusieurs autres
- Culture physique, psychomotricité et savoir-faire physique
- Projet RBC – Vive l'activité physique (90 projets au Québec)
- Consensus sur définition et terme «Littératie physique» (janvier 2016)



Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique



Janvier
2016

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

Le but de cette Déclaration est de :

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

Définition de la littératie physique

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

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

Les composantes de la littératie physique

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



Motivation et confiance (Affective)

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



Compétence physique (Physique)

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



Savoir et compréhension (Cognitive)

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



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

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

Principes fondamentaux

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

La littératie physique :

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



Auteurs de cette Déclaration

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



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

Définition de la littératie physique

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

Traduit de l'international *Physical Literacy Association*, mai 2014



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 RESEARCH ACCESS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Les fondements de la littératie physique

Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique



Janvier
2016



Motivation et confiance (Affective)

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



Compétence physique (Physique)

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



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Les fondements de la littératie physique

Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique



Janvier
2016



Savoir et compréhension (Cognitive)

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



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

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



Projet Vive
l'activité physique
RBC



Le sport c'est
pour la vie

PARTICIPACTION



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

RESEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Habiletés motrices de base

Habiletés de maîtrise du corps

Agilité
Équilibre
Coordination
Rapidité
Rythme
et plus



Habiletés locomotrices

Courir
Sauter
Nager
Glisser
Patiner
et plus



Habiletés de manipulation

Envoyer
Recevoir
Dribbler
Frapper
Botter
et plus



Les environnements de la littératie physique

		Sol	Eau	Glace/ Neige	Air
	Habiletés de maîtrise du corps				
	Habiletés locomotrices				
	Habiletés de manipulation				

Intérieur

Extérieur



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 RESEARCH ACCESS
PARTICIPATION



Le sport c'est
pour la vie

Le cycle de la littératie physique

La littératie physique

c'est...



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 RESEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Les compétences physiques



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



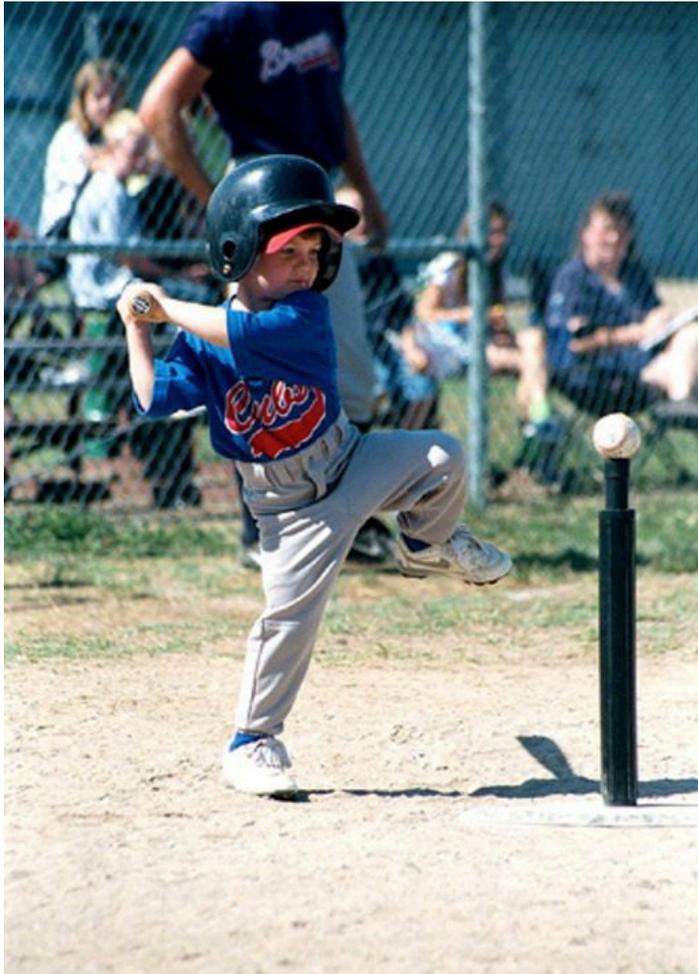
Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 RESEARCH ACCESS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

La confiance



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

La motivation



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 RESEARCH ACCESS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Mais pourquoi donc la motivation?

- La **motivation** est un **prédicteur significatif** de la pratique de l'**AP** dans les contextes d'éducation et de loisir (Owen et coll., 2014)
- Plusieurs recherches chez les JEUNES, les ADOLESCENTS et les ADULTES révèlent une **relation positive** entre la **motivation autonome** et l'adoption ainsi que le maintien de la pratique de l'**AP** (Pelletier, 2015)



Mais pourquoi donc la motivation? (suite)

- Les résultats montrent une **relation positive** entre des **formes de motivation** et la pratique de l'**AP**
- La régulation **identifiée** prédit la pratique de l'AP initiale / à court terme
- La régulation **intrinsèque** prédit la pratique de l'AP à long terme -- (Teixeira et coll., 2012)
- Et c'est une des composantes fondamentales de la **littératie physique** (compétence physique, savoir et compréhension, engagement).



Susciter la passion (TMPVA)



- **Prise de conscience des sources de motivation**
- **(But 4 : Pratiquer une AP pour le plaisir et la satisfaction)**

Aider les participants à progresser d'une motivation extrinsèque vers une motivation intrinsèque. Par exemple, plutôt que de vouloir plaire aux autres ou faire une activité par obligation, passer soi-même à l'action pour acquérir des connaissances, maîtriser des habiletés et vivre le Flow ou simplement pour le plaisir ou la satisfaction.



Le continuum de la motivation

(Deci, Ryan vu par Pelletier)



Amotivation	Motivation extrinsèque			
Résigné	Avide			
Absence de tout type de motivation	Motivé par sources de contrôle externes			
Nonintentionnelle Nonvalorisation Incompétence Absence de contrôle	Imitation Récompenses et punitions externes			

Le continuum de la motivation

(Deci, Ryan vu par Pelletier)



Amotivation	Motivation extrinsèque	Régulation introjectée		
Résigné	Avide	Anxieux		
Absence de tout type de motivation	Motivé par sources de contrôle externes	Intériorise ce qui influence comportements et actions		
Nonintentionnelle Nonvalorisation Incompétence Absence de contrôle	Imitation Récompenses et punitions externes	Self-control Récompenses et punitions internes		

Motivation contrôlée

Le continuum de la motivation

(Deci, Ryan vu par Pelletier)



Amotivation	Motivation extrinsèque	Régulation introjectée	Régulation identifiée	
Résigné	Avide	Anxieux	Rationnel	
Absence de tout type de motivation	Motivé par sources de contrôle externes	Intériorise ce qui influence comportements et actions	Conscience de l'intérêt qu'il porte à une activité et de son importance	
Nonintentionnelle Nonvalorisation Incompétence Absence de contrôle	Imitation Récompenses et punitions externes	Self-control Récompenses et punitions internes	Importance personnelle Conscience Valorisation	

Motivation contrôlée

Motivation autonome

Le continuum de la motivation

(Deci, Ryan vu par Pelletier)



Amotivation	Motivation extrinsèque	Régulation introjectée	Régulation identifiée	Motivation intrinsèque
Résigné	Avide	Anxieux	Rationnel	Hédoniste
Absence de tout type de motivation	Motivé par sources de contrôle externes	Intériorise ce qui influence comportements et actions	Conscience de l'intérêt qu'il porte à une activité et de son importance	Pratique pour le plaisir et la satisfaction
Nonintentionnelle Nonvalorisation Incompétence Absence de contrôle	Imitation Récompenses et punitions externes	Self-control Récompenses et punitions internes	Importance personnelle Conscience Valorisation	Intérêt Plaisir Satisfaction inhérente

Motivation contrôlée

Motivation autonome

Continuum d'autodétermination à travers les types de motivation (Deci, Ryan, original)

Non-autodétermination			Autodétermination		
Amotivation	Motivation extrinsèque			Motivation intrinsèque	
Absence de régulation	Régulation externe	Régulation introjectée	Régulation identifiée	Régulation intégrée	Régulation intrinsèque
Absence de tout type de motivation	Motivé par sources de contrôle externes	Intériorise ce qui influence comportements et actions	Conscience de l'intérêt qu'il porte à une activité et de son importance	En phase avec ses valeurs	Pratique pour le plaisir et la satisfaction
Nonintentionnelle Nonvalorisation Incompétence Absence de contrôle	Imitation Récompenses et punitions externes	Contrôle interne Récompenses et punitions internes	Importance personnelle Conscience Valorisation	Cohérence Identification Conscience	Intérêt Plaisir Satisfaction inhérente
Résigné	Avide	Anxieux	Rationnel	Conscient	Hédoniste

Motivation contrôlée

Motivation autonome

Motivation intrinsèque / extrinsèque

(natation pour tous.com)

Les différents types de motivations peuvent cohabiter. L'expérience de terrain semble même montrer qu'il est souhaitable de disposer de différentes sources de motivations qui pourront en quelque sorte se relayer pour soutenir l'intensité de l'engagement du sportif.

La motivation intrinsèque est plus stable et plus durable.



Projet Vive
l'activité physique
RBC



Le sport c'est
pour la vie



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



Le sport c'est
pour la vie

Comment renforcer la motivation intrinsèque?

(natation pour tous.com)

- Le **plaisir** de l'activité
 - Diversification des activités, du matériel
 - Nouveautés
 - Groupes affinitaires
 - Avoir un objectif (satisfaction)
- Développer le **sentiment de compétence**
 - Diminuer la pression du groupe (ateliers)
 - Progrès personnel plutôt que comparaison
 - Progrès sur plans technique, physique, mental
 - Rétroaction corrective, individualisée et pertinente
- Renforcer le **sentiment d'autonomie**
 - Laisser des choix d'activités
 - Se sentir responsable de ses performances



Motivation, compétence motrice et AP

- Niveau d'HM influence la **motivation** à faire de l'AP
- Plus encore, la **compétence motrice perçue** aussi!
- Les enfants et les adolescents qui se perçoivent comme ayant une faible compétence motrice sont entraînés dans une spirale négative de désengagement dans laquelle **un faible niveau de compétence motrice sera lié à une faible compétence motrice perçue** et, par la suite, à un niveau inférieur d'AP (Stodden et coll, 2008)
- Les enfants qui se considèrent comme physiquement compétents ont tendance à persévérer davantage (réaliser plus d'essais, faire plus d'efforts) que ceux qui ont une compétence motrice perçue moindre. (Yu et al., 2016)



Autres éléments à considérer

- Note : Enfants de qui on exige des comportements avant qu'ils soient en mesure de les comprendre ou les maîtriser auront de la difficulté à les internaliser (Deci, Ryan)
- Relation, appartenance et capacité de connexion avec les autres (connectedness) sont éléments fondamentaux de l'internalisation (id)
- *Extrait : Children who had fully internalized the regulation for positive school-related behaviors were those who felt securely connected to, and cared for by, their parents and teachers.(id)*



Sur l'autonomie et la «liberté»

- *La mère de la motivation est le choix (Brendon Burchard)*
- Les études révèlent que les menaces, les échéances, la pression de l'évaluation et les objectifs imposés, au même titre que les récompenses tangibles, ont un impact négatif sur la motivation intrinsèque.
- Alors qu'au contraire, la possibilité de choisir, la prise en compte des intérêts (sentiments?), et les occasions d'autodirection stimulent et développent la motivation intrinsèque, car elles donnent un plus grand sentiment d'autonomie.



L'importance d'une expérience de qualité



Expérience de qualité



Développement de la personne



Participation significative



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 **PARTICIPATION**



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

 **RESEAU ACCÈS
PARTICIPATION**

 Le sport c'est
pour la vie

Agir en cohérence... à tous les niveaux

- Politique et politiques partagées (vision, mission, etc.)
- Organisationnel
- Opérationnel
- Intervention directe
- Relations partenaires
- Soutien aux organisations



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Pratico-pratique?

- Soyez intentionnel, dans vision, soutien, programmation, intervention directe
- Développer et soutenir programmes découvertes pour les tout-petits et les enfants
- Miser sur le multisports avant l'âge de 12 ans



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Pratico-pratique??

- Volets sportifs non compétitifs
- Essayer d'éviter les conflits de saisons entre sports (chevauchement)
- Maximisez l'utilisation des infrastructures



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Pratico-pratique???

- Offrir des activités/opportunités dans tous types d'environnement
- Assurer la sensibilisation et la formation de vos organisations / intervenants / parents
- Soutenir organisations qui vont dans le même sens
- Soyez inclusifs



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RESEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Formations disponibles via Réseau Accès Participation

- PL - 101 : Initiation à la littératie physique
(aussi disponible en ligne, de façon individuelle)
- PL - 301 : Activités sportives de qualité
- PL - 501 : Littératie physique inclusive



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Ressources disponibles

Sites internet :

- litteratiephysique.ca
- reseauaccés.com
- coach.ca

Formations disponibles

- LP-101 : Introduction
- LP-301 : Créer une expérience de qualité
- LP-501 : Littératie physique inclusive



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Prochain webinaires

- La littératie physique et les filles! Le jeudi 16 novembre de 13h à 14h30
- Vive l'activité physique RBC, un succès éclatant! Le jeudi 30 novembre de 13h à 14h30
- Inscrivez-vous à litteratiephysique.ca/education-entrainement/webinaires/



Projet Vive
l'activité physique
RBC

 Le sport c'est
pour la vie

 PARTICIPATION



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

 RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION

 Le sport c'est
pour la vie

Sommet canadien de Le sport c'est pour la vie

TRAVAILLONS ENSEMBLE

Sommet canadien 2018 Le sport c'est pour la vie

DU 23 AU 25 JANVIER

GATINEAU, QC

Merci de votre participation!

Questions?

info@reseauaccés.com

kim@sportpourlavie.ca



Projet Vive
l'activité physique
RBC



Le sport c'est
pour la vie



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



 Le sport c'est
pour la vie