



Observation de la littératie physique chez les jeunes



TABLE DES MATIÈRES

La littératie physique?	3
En quoi consistent les outils PLAY?	5
En quoi consiste PLAYjeune?	6
Cahier de travail PLAYjeune	7
Environnement	8
Cadre	8
Question 1. Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités dans le gymnase?	8
Question 2. Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités sur l'eau et dans l'eau?	9
Question 3. Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités sur glace?	9
Question 4. Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités sur la neige?	10
Question 5. Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités à l'extérieur?	11
Question 6. Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités sur le terrain de jeu?	12
Note globale	12
Questions 1–6	12
Prises de mesures : Environnement	13
Autoévaluation de la littératie physique	16
Questions 7–18	16
Notation et prises de mesures	16
Classement relatif des habiletés	19
Questions 19–21	19
Note relative au volet sur la littératie physique du formulaire PLAYjeune	20
Condition physique	21
Question 22	22
Notation et prises de mesures	22
Idées clés	23
Formulaire PLAYjeune	24
Fiche de notation de la littératie physique	25
Feuille de suivi de la littératie physique	27



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.

Observation de la
littératie physique
chez les jeunes

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; 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.

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 éléments fondamentaux tels que l'alphabétisation ou le calcul.

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

C'est l'objectif des outils PLAY.

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



PLAY

Observation de la littératie physique chez les jeunes

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

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 observer 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'observer 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.

PLAYjeune, *PLAYparent* et *PLAYentraîneur* sont des formulaires qui comportent des questions à l'appui de l'observation des habiletés à l'aide des outils *PLAYde base* et *PLAYhabiletés*.

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.

*Dans ce document, nous avons utilisé les mots « observation » au lieu de « évaluation » de manière interchangeable pour refléter la nature et l'intention de **PLAYde base**.*

**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 PLAYjeune?

Le formulaire **PLAYjeune** permet à l'enfant de cerner sa perception concernant sa littératie physique.

Qui peut utiliser le formulaire PLAYjeune? N'importe qui peut faire remplir le formulaire **PLAYjeune** à un enfant ou un groupe d'enfants, qu'il s'agisse des parents, des entraîneurs, des professionnels de l'exercice, des physiothérapeutes, des thérapeutes du sport ou des professionnels des loisirs.

Utilisés de pair avec les autres outils **PLAY** les outils **PLAYjeune** aident à fixer un point de référence pour l'évaluation de la littératie physique actuel de l'enfant. Les parents, les professionnels et les autres personnes responsables peuvent se servir de

ce point de référence pour fixer des objectifs pour l'enfant et suivre de près les progrès réalisés.

Vous devriez, de concert avec les divers intervenants, établir des *objectifs réalistes* (selon les attentes de l'enfant) ainsi qu'une façon viable de les atteindre.

Note : L'évaluation ne doit pas servir à comparer les enfants entre eux. Elle vise à faire le suivi de la littératie physique d'une personne.

Pour en savoir davantage, consultez le site :

outilsplay.litteratiephysique.ca.

Vous pouvez facilement utiliser les outils **PLAYjeune** au sein d'un groupe d'enfants. Assurez vous qu'ils comprennent bien ce qui leur est demandé et qu'ils échangent le moins possible entre eux pendant qu'ils répondent aux questions.

Consignes

Observation de la littératie physique chez les jeunes

1. Demandez aux enfants de répondre aux questions au meilleur de leurs connaissances.
2. Attribuez des notes pour chacune de leurs réponses à l'aide de la fiche de cotation qui se trouve au dos du cahier de travail **PLAYjeune**.
3. **Agissez** : Consultez la liste des mesures à prendre dans votre cahier de travail **PLAYjeune** et sur notre site Web outilsplay.litteratiephysique.ca.



POINTS IMPORTANTS :

- Rassurez les enfants en leur disant qu'il n'y a pas de bonnes ni mauvaises réponses.
- S'ils ne savent pas, ils ne doivent pas répondre.
- Les enfants doivent répondre aux questions de manière individuelle.
- Aidez les enfants s'ils ne comprennent pas une question mais évitez de donner votre opinion pour ne pas les influencer dans leurs réponses.

Cahier de travail

PLAYjeune

2.0

Dans cette section, vous apprendrez comment utiliser l'outil *PLAYjeune*, donner une note et la rattacher à mesure à prendre approprié.

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

- 1 Environnement
- 2 Autoévaluation de la littératie physique
- 3 Classement relatif des littératies
 - a. Littératie
 - b. Arithmétique
 - c. Littératie physique
- 4 Condition physique

Remarque importante : Les exemples donnés dans *PLAYself* proviennent de nombreux de scénarios et sports différents afin d'assurer une certaine diversité. Ces exemples sont spécifiques à chaque tâche et ne représentent pas une observation complète. L'outil doit être rempli par un entraîneur pour un enfant (typiquement pour un sport).

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

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 *PLAYjeune* à mesure que vous progressez dans les sections.

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



1 Environnement

Que l'enfant soit plus actif au printemps, à l'été, à l'automne ou à l'hiver n'a pas d'importance; ce qui compte, c'est qu'il développe des compétences qui lui permettront d'être actif à l'année longue. Cette section du formulaire *PLAYjeune* aidera à observer le degré de confiance de l'enfant dans chacun des environnements (terre, eau, glace et neige).

Cadre

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

Système de notation

Utilisez l'échelle qui suit pour coter chacune des réponses données par l'enfant dans la section Environnement :

Jamais essayé = 0 Plus ou moins bon = 25 Bon = 50 Très bon = 75 Excellent = 100

Exemple d'observation

Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
		✓			50

Les activités en gymnase comprennent toutes les activités intérieures exécutées au sol, dont :

- Arts martiaux
- Athlétisme
- Badminton
- Basketball
- Boxe
- Crosse
- Escrime
- Goalball
- Gymnastique
- Lutte
- Quilles
- Racquetball
- Squash
- Tennis de table
- Volleyball
- Toute autre activité intérieure pratiquée au sol

Note

Si l'enfant a inscrit **Excellent** ou **Très bien**, il a suffisamment confiance en ses capacités pour participer à des activités intérieures pratiquées au sol.

Si l'enfant a répondu **Bon**, **Plus ou moins bon** ou **Jamais essayé**, il aurait intérêt à améliorer ses habiletés à pratiquer une activité intérieure pratiquée au sol.

Voir la section *Prises de mesures* aux pages 13–14 pour savoir comment aider l'enfant à améliorer ses habiletés dans le gymnase.

Q1

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités dans le gymnase?

Exemple d'observation

Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
	✓				20

Les activités sur l'eau et dans l'eau comprennent :

- Canoë et kayak
- Aviron
- Voile
- Nage
- Nage synchronisée
- Triathlon
- Water polo
- Ski nautique/planche nautique
- Toute autre activité pratiquée dans l'eau ou sur l'eau

Note

Si l'enfant a inscrit **Excellent** ou **Très bien**, il a suffisamment confiance en ses capacités pour participer à des activités pratiquées sur l'eau ou dans l'eau.

Si l'enfant a répondu **Bon**, **Plus ou moins bon** ou **Jamais essayé**, il aurait intérêt à améliorer ses habiletés à pratiquer une activité sur l'eau ou dans l'eau.

Voir la section *Prises de mesures* aux pages 13–14 pour savoir comment aider l'enfant à améliorer ses habiletés sur l'eau ou dans l'eau.

Q2

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités sur l'eau et dans l'eau?

Exemple de notation

Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
	✓				75

Les activités sur la glace incluent :

- Ballon sur glace
- Bobsleigh
- Curling
- Hockey
- Luge
- Patinage artistique
- Patinage de vitesse
- Ringuette
- Skeleton
- Toute autre activité pratiquée sur la glace

Note

Si l'enfant a inscrit **Excellent** ou **Très bien**, il a suffisamment confiance en ses capacités pour participer à des activités intérieures pratiquées sur la glace.

Si l'enfant a répondu **Bon**, **Plus ou moins bon** ou **Jamais essayé**, il aurait intérêt à améliorer ses habiletés à pratiquer une activité sur la glace.

Voir la section *Prises de mesures* aux pages 13–14 pour savoir comment aider l'enfant à améliorer ses habiletés sur la glace.

Q3

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités sur la glace?

Q4

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités sur la neige?

Exemple de notation

Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
			✓		75

Les activités sur la neige comprennent :

- Biathlon
- Planche à neige
- Ski acrobatique
- Ski alpin
- Ski de fond
- Toute autre activité pratiquée sur la neige
- Jeux libres sur la glace/la neige tels que construire des structures de neige ou des jeux avec des amis comme le tag
- Faire du vélo sur la glace/la neige et courir sur la glace/neige

Note

Si l'enfant a inscrit **Excellent** ou **Très bien**, il a suffisamment confiance en ses capacités pour participer à des activités pratiquées sur la neige.

Si l'enfant a répondu **Bon**, **Plus ou moins bon** ou **Jamais essayé**, il aurait intérêt à améliorer ses habiletés à pratiquer une activité sur la neige.

Voir la section *Prises de mesures* aux pages 13–14 pour savoir comment aider l'enfant à améliorer ses habiletés sur la neige.





Exemple de notation

Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
		✓			50

Les activités de plein air comprennent :

- Athlétisme
- Balle molle
- Baseball
- Boccia
- Boulingrin
- Course d'orientation
- Cricket
- Crosse (terrain)
- Cyclisme
- Football
- Golf
- Hockey sur gazon
- Rugby
- Soccer
- Sports équestres
- Tennis
- Tir
- Tir à l'arc
- Triathlon
- Toute autre activité pratiquée à l'extérieur
- D'autres activités moins organisées telles que la pêche, la chasse, la construction de forts

Note

Si l'enfant a inscrit **Excellent** ou **Très bien**, il a suffisamment confiance en ses capacités pour participer à des activités extérieures.

Si l'enfant a répondu **Bon**, **Plus ou moins bon** ou **Jamais essayé**, il aurait intérêt à améliorer ses habiletés à pratiquer une activité extérieure.

Voir la section *Prises de mesures* aux pages 13–14 pour savoir comment aider l'enfant à améliorer ses habiletés à l'extérieur.

Q5

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités à l'extérieur?

Q6

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités sur le terrain de jeu?

Exemple de notation

Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
		✓			50

Note

Si l'enfant a inscrit **Excellent** ou **Très bien**, il a suffisamment confiance en ses capacités pour participer à des activités sur le terrain de jeu.

Si l'enfant a répondu **Bon, Plus ou moins bon** ou **Jamais essayé**, il aurait intérêt à améliorer ses habiletés à pratiquer une activité sur le terrain de jeu.

Voir la section *Prises de mesures* aux pages 13–14 pour savoir comment aider l'enfant à améliorer ses habiletés sur le terrain de jeu.

Note globale

Q1-6

Les éléments suivants vous aideront à évaluer les résultats et à déterminer les mesures à prendre.

Utilisez l'échelle suivante :

Jamais essayé = 0 Plus ou moins bon = 25 Bon = 50 Très bon = 75 Excellent = 100

Exemple de notation	Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
1. Dans le gymnase?			✓			50
2. Sur l'eau et dans l'eau?		✓				25
3. Sur la glace?				✓		75
4. Sur la neige?				✓		75
5. À l'extérieur?			✓			50
6. Sur le terrain de jeu?			✓			50
					Total	325

Prises de mesures : Environnement

En tant que parent :

Veillez à ce que votre enfant soit régulièrement actif dans tous les environnements. Voici quelques programmes sportifs de qualité pouvant être recommandés pour aider votre enfant à développer les habiletés de votre enfant :

Des le gymnase	Dans l'eau	Sur la glace
<p>Athlétisme : Le programme Cours, saute, lance offre un environnement amusant et dynamique propice à l'apprentissage et à l'amélioration de la condition physique, de la santé et de la littéracie physique de l'enfant.</p> <p>Gymnastique : Le programme CANGYM est le programme national de développement des habiletés offert par Gymnastique Canada aux gymnastes artistiques.</p>	<p>Natation : Le programme CANnage est une initiative de Natation Canada pour apprendre à chaque enfant canadien à nager de façon continue sur une distance de 25 mètres avant d'atteindre l'âge de 12 ans.</p> <p>Water Polo : Le programme « ILoveWaterPolo » est un programme d'initiation au water-polo pour les garçons et les filles âgés de 8 à 12 ans. Les participants acquièrent les compétences requises pour les sports aquatiques afin d'améliorer la natation, l'équilibre et la coordination. (Ce programme exige que les participants soient capables de nager au moins une longueur de piscine).</p>	<p>Patinage : Le programme Patinage Plus de Patinage Canada a été élaboré par des experts pour enseigner les habiletés fondamentales du patinage de manière progressive et logique.</p>
Sur la neige	À l'extérieur	Sur le terrain de jeu
<p>Planche à neige : Canada Snowboard a conçu le programme Riders, qui constitue une excellente façon d'apprendre le slopestyle ou d'être au fait des activités en snowboard cross.</p> <p>Ski : Canada Alpin a mis au point le programme Snow Stars pour faciliter le développement des skieurs et des skieurs de compétition à tous les niveaux.</p>	<p>Course d'orientation : Orienteering Canada offre sur son site une page de ressources destinée aux athlètes pour présenter ce sport à la population. Il a également créé la page « Try It! », où l'on peut en apprendre davantage sur la course d'orientation et les activités extérieures.</p>	<p>Assurez-vous que votre enfant pratique régulièrement des activités sur le terrain de jeu. Les terrains de jeu offrent une foule de possibilités de développement de la littéracie physique dans un environnement non structuré. Les enfants peuvent notamment y créer leurs propres jeux et activités et s'amuser sans les contraintes d'un environnement structuré.</p>

En tant que entraîneur, physiothérapeute, thérapeute du sport, professionnel de l'exercice ou professionnel des loisirs :

Des le gymnase	Dans l'eau	Sur la glace
<p>Intégrez des activités intérieures au sol à votre programme et veillez à ce que ces activités contribuent à développer la littératie physique.</p> <p>S'il vous est impossible de le faire, sensibilisez les parents à l'importance de permettre à leur enfant d'être actif dans tous les environnements. Recommandez aux parents d'inscrire leur enfant à un programme sportif de qualité pour l'une ou l'autre des activités indiquées à la page 8.</p>	<p>Intégrez des activités aquatiques à votre programme et veillez à ce que ces activités contribuent à développer la littératie physique.</p> <p>S'il vous est impossible de le faire, sensibilisez les parents à l'importance de permettre à leur enfant d'être actif dans tous les environnements. Recommandez aux parents d'inscrire leur enfant à un programme sportif de qualité pour l'une ou l'autre des activités aquatiques indiquées à la page 9.</p>	<p>Intégrez des activités sur glace à votre programme et veillez à ce que ces activités contribuent à développer la littératie physique.</p> <p>S'il vous est impossible de le faire, sensibilisez les parents à l'importance de permettre à leur enfant d'être actif dans tous les environnements. Recommandez aux parents d'inscrire leur enfant à un programme sportif de qualité pour l'une ou l'autre des activités sur glace indiquées à la page 9.</p>
Sur la neige	À l'extérieur	Sur le terrain de jeu
<p>Intégrez des activités sur la neige à votre programme et veillez à ce que ces activités contribuent à développer la littératie physique.</p> <p>S'il vous est impossible de le faire, sensibilisez les parents à l'importance de permettre à leur enfant d'être actif dans tous les environnements. Recommandez aux parents d'inscrire leur enfant à un programme sportif de qualité pour l'une ou l'autre des activités sur la neige indiquées à la page 10.</p>	<p>Intégrez des activités extérieures à votre programme et veillez à ce que ces activités contribuent à développer la littératie physique.</p> <p>S'il vous est impossible de le faire, sensibilisez les parents à l'importance de permettre à leur enfant d'être actif dans tous les environnements. Recommandez aux parents d'inscrire leur enfant à un programme sportif de qualité pour l'une ou l'autre des activités extérieures indiquées à la page 11.</p>	<p>Intégrez des activités sur le terrain de jeu à votre programme et veillez à ce que ces activités contribuent à développer la littératie physique.</p> <p>S'il vous est impossible de le faire, sensibilisez les parents à l'importance de permettre à leur enfant d'être actif dans tous les environnements. Recommandez aux parents de laisser régulièrement leur enfant s'amuser sur le terrain de jeu.</p>





2 Autoévaluation de la littératie physique

Il est important que l'enfant comprenne la terminologie relative aux mouvements, par exemple « gambader », « sauter » et « sautiller », sinon il aura de la difficulté à participer aux activités qui ont recours à ces termes. Les encouragements, les habiletés motrices et le caractère sécuritaire et chaleureux de l'environnement sont également des facteurs qui influent considérablement sur la motivation d'une personne. Plus un enfant participe à des activités physiques, plus il acquiert de la confiance. À l'inverse, s'il s'abstient, il aura une faible estime de lui-même et perdra confiance en ses capacités.

La note de l'autoévaluation de la littératie physique servira à déterminer l'auto-efficacité de l'enfant et ses répercussions dans les activités physiques. L'auto-efficacité désigne la confiance d'une personne en sa capacité de réussir dans une situation donnée.

En général, une personne aura tendance à éviter les situations pour lesquelles elle pense avoir un faible niveau d'auto-efficacité. L'autoévaluation de la littératie physique aidera aussi à déterminer les activités physiques pour lesquelles l'enfant estime avoir un faible niveau

d'auto-efficacité. Les parents et les entraîneurs seront ainsi mieux outillés pour gérer la question.

Utilisez la section *Prises de mesures* ci-dessous pour déterminer la note de l'enfant à l'autoévaluation de la littératie physique et les mesures à prendre.

Notation et prises de mesures

Q7-18

Utilisez l'échelle suivante pour toutes les questions, à l'exception de la question 13. Pas du tout vrai = 0 Rarement vrai = 33 Vrai = 67 Tout à fait vrai = 100
Utilisez l'échelle suivante pour la question 13 : Pas du tout vrai = 100 Rarement vrai = 67 Vrai = 33 Tout à fait vrai = 0

Exemple de notation	Pas du tout vrai	Rarement vrai	Vrai	Tout à fait vrai	Note
7. J'apprends rapidement de nouvelles habiletés, de nouveaux sports ou de nouvelles activités.			✓		67
8. Je pense avoir les habiletés nécessaires pour participer à n'importe quel sport ou activité si je le souhaite.				✓	100
9. Je crois qu'il est important d'être actif physiquement pour préserver ma santé et mon bien-être.			✓		67
10. Je crois que le fait d'être actif me met de bonne humeur.				✓	100
11. Je crois pouvoir participer à n'importe quel sport ou activité physique si je le souhaite.			✓		67
12. Mon corps me permet de participer à n'importe quelle activité si je le souhaite.			✓		67
14. Je comprends les mots utilisés par les entraîneurs et les professeurs d'éducation physique quand ils donnent des consignes.		✓			33
15. J'ai confiance en mes capacités quand vient le temps de faire une activité.		✓			33
16. Je suis toujours impatient(e) d'essayer une nouvelle activité ou un nouveau sport.		✓			33
17. Je suis généralement le/la meilleur(e) de mon groupe quand il est question de faire une activité.		✓			33
18. Je n'ai pas vraiment besoin de pratiquer. Je suis naturellement bon(ne).		✓			33
				Sous-total	
13. J'angoisse à l'idée d'essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité.		✓			67
				Total	700

Note

900–1200

Une note entre 900 et 1200 indique que l'enfant possède un haut niveau d'auto-efficacité pour l'activité physique.

Prises de mesures

Un enfant possédant un haut niveau d'auto-efficacité sera en mesure d'apprendre de nouvelles habiletés et d'entreprendre de nouvelles tâches ou activités.

Cependant, il est important de préciser qu'un enfant ayant un trop haut niveau d'auto-efficacité risque aussi d'avoir trop confiance en ses capacités et avoir des attentes trop élevées envers sa performance.

Comme parent ou entraîneur, il est important de vous assurer que l'enfant comprend bien la tâche ou l'activité à effectuer. Il doit aussi comprendre que toutes les habiletés ne sont pas innées et qu'il faut parfois un certain temps pour en développer de nouvelles.

Plus souvent qu'autrement, ces enfants mettront le temps et l'énergie nécessaires pour passer pardessus les obstacles et atteindre le niveau de compétence désiré. Il est de votre devoir de parent ou d'adulte de voir à ce que l'enfant comprenne bien les risques connexes et qu'ils soit prêt à accepter les réussites, mais aussi les échecs.

Points clés :

- **Tout ne vient pas naturellement.**
- **Préparez l'enfant à accepter les réussites et les échecs.**
- **Donnez-lui de nouveaux défis à relever pour lui permettre de parfaire ses habiletés.**
- **Initiez l'enfant à de nouvelles activités.**

600–900

Une note entre 600 et 900 indique que l'enfant possède un niveau relativement élevé d'auto-efficacité pour l'activité physique.

Un enfant avec un haut niveau d'auto-efficacité sera en mesure d'entreprendre aisément de nouvelles tâches ou activités. Plutôt que de se laisser abattre par les obstacles, l'enfant les verra plutôt comme des défis à relever.

L'enfant avec un haut niveau d'auto-efficacité, en plus de voir les obstacles comme des défis, mettra souvent plus d'effort que les autres à les surmonter. En plus de faire preuve de beaucoup de persévérance, ils développeront de solides habiletés grâce à leurs efforts.

Cela lui permettra de se bâtir une estime de soi, qui se transformera en auto-efficacité au moment d'entreprendre de nouvelles tâches ou activités.

Il faut encourager de telles initiatives en proposant de nouveaux défis à l'enfant (p. ex. faire bondir le ballon 10 fois dans les airs [soccer]; lancer 10 lancers francs d'affilée [basketball]; etc.).

Le moment est alors bien choisi pour présenter de nouvelles activités à l'enfant et lui proposer de nouveaux défis, car il ne sera pas aussi intimidé par les nouvelles tâches à accomplir.

Points clés :

- **Initiez l'enfant à de nouvelles activités.**
- **Donnez-lui de nouveaux défis à relever pour lui permettre de parfaire ses habiletés.**
- **Encouragez l'enfant à faire de son mieux dans chaque activité.**

Note

Prises de mesures

300–600

Une note entre 300 et 600 indique que l'enfant possède un niveau relativement bas d'auto-efficacité pour l'activité physique.

Un enfant avec un faible niveau d'auto-efficacité aura tendance à éviter les activités physiques, surtout celles qu'il n'a jamais essayées. Dans certaines situations, cependant, l'enfant entreprendra une nouvelle tâche ou activité en prenant soin d'améliorer certains aspects précis avant d'effectuer le mouvement complet.

Exemple : un plongeur qui n'a jamais effectué de saut périlleux avant pourrait commencer par gagner le plus de hauteur possible avant de se concentrer sur le saut groupé le plus près possible, puis sur la rapidité d'exécution, pour finalement ajouter à son saut la vitesse de rotation recherchée et, en définitive, mettre tous ces éléments en pratique. Il pourrait choisir de travailler chaque aspect séparément et attendre de les maîtriser avant d'effectuer la manœuvre complète, à savoir le saut périlleux avant.

Essayez d'éliminer les obstacles qui risqueraient (avec raison) de décourager l'enfant et de l'amener à abandonner. Souvent, l'enfant ayant un niveau relativement bas d'auto-efficacité aura seulement besoin d'encouragements pour sortir de sa zone de confort. Il est important d'encourager **l'essai de nouvelles activités** afin d'aider l'enfant à rester motivé et à augmenter son niveau de confiance pour entreprendre de futures tâches ou activités.

Points clés :

- **Éliminez le plus d'obstacles possible.**
- **Encouragez l'enfant à sortir de sa zone de confort.**
- **Récompensez les bons comportements, la participation et l'amélioration par le renforcement positif.**

0–300

Une note entre 0 et 300 indique que l'enfant possède un niveau très bas d'auto-efficacité pour l'activité physique.

Un enfant avec un niveau très bas d'auto-efficacité évitera généralement les situations impliquant des activités physiques, en raison de son manque de confiance, de compétence et/ou de motivation pour participer. Cela peut être néfaste pour le développement de l'enfant et avoir d'importantes répercussions sur sa capacité et sa motivation à adopter un mode de vie actif.

Une des meilleures façons de faire participer l'enfant sera de fragmenter l'objectif final de l'enfant (ce qu'il souhaite réaliser) en plusieurs petits objectifs faciles à atteindre (comment l'enfant parviendra à ses fins). Établir plusieurs petits objectifs à court terme est une bonne façon d'accroître la motivation de l'enfant (p. ex. proposez-lui de faire 10 passes en 5 minutes au lieu de l'inciter à faire 100 passes dans la saison).

Note : Présentez les objectifs sous forme de proposition, pour laisser à l'enfant la possibilité de participer à la prise de décision. S'il souhaite essayer de faire 15 passes en 5 minutes, ou d'en faire 5 en 10 minutes, laissez-lui le soin de prendre la décision et encouragez-le dans sa démarche. Le fait de décider par lui-même renforcera le sens des responsabilités de l'enfant et son engagement à atteindre les buts fixés.

Points clés

- **Divisez les grands objectifs en petits objectifs plus faciles à atteindre.**
- **Présentez chacun des objectifs sous forme de suggestion.**
- **Donnez à l'enfant le pouvoir de participer aux décisions.**
- **Encouragez la participation et l'amélioration de l'enfant.**

3 Classement relatif des habiletés

Nous croyons tous en l'importance de savoir lire, écrire et calculer. La littératie physique devrait être traitée au même titre que ces compétences, puisqu'elle est tout aussi intimement lié au bien-être de l'enfant. Il est intéressant de connaître l'opinion de l'enfant à ces égards. Vous pourriez être étonné...

Q19 Servez-vous de l'échelle qui suit : Tout à fait en désaccord = 0 En désaccord = 33 En accord = 67 Tout à fait en accord = 100
Littératie : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

La lecture et l'écriture sont très importantes.	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école?				✓	100
À la maison avec ta famille?			✓		67
Avec tes amis?		✓			33
Total					200

Q20 Arithmétique : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

Les mathématiques sont très importantes.	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école?				✓	100
À la maison avec ta famille?		✓			33
Avec tes amis?		✓			33
Total					166

Q21 Littératie physique : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

Les mouvements, les activités et les sports sont très importants.	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école?			✓		67
À la maison avec ta famille?			✓		67
Avec tes amis?				✓	100
Total					234

Comparez les réponses de l'enfant pour chaque élément. L'élément ayant reçu la note la plus élevée indique qu'il s'agit de l'aspect le plus important pour l'enfant.

Pour parents

Les parents jouent un rôle vital pour ce qui est de fournir des renseignements de base à l'enfant, notamment en ce qui a trait à l'importance et aux avantages de l'activité physique. Ils jouent aussi un rôle de modèle pour leurs enfants en adoptant eux-mêmes un mode de vie sain et actif. C'est pourquoi il est essentiel que les parents connaissent l'importance et les avantages de l'activité physique.

Rafraîchissez vos connaissances entourant l'importance et les avantages de l'activité physique : outilsplay.litteratiephysique.ca.

Note relative au volet sur la littératie physique de PLAYjeune

La note relative au volet sur la littératie physique du formulaire *PLAYjeune* est une autoévaluation globale de la littératie physique de l'enfant. La note vous donne un aperçu de la littératie physique de l'enfant et peut servir, de pair avec les autres outils *PLAY*, de point de référence pour mesurer les progrès réalisés.

Additionnez les totaux de chaque parties du cahier pour obtenir le sous-total.

Ensuite, divisez le sous-total par 27 pour obtenir la note relative au volet sur la littératie physique de *PLAYjeune*.

(Par exemple)

Environnement		Note
Autoévaluation de la littératie physique		325
Classement relatif des habiletés	Littératie	700
	Arithmétique	200
Littératie physique		166
Littératie physique		234
Sous-total		1625
Total		60.19

Un enfant qui s'attribue la note maximale de 100 estime posséder une excellente littératie physique. Vous trouverez, au dos du cahier de travail, une fiche qui vous permettra de consigner les notes.



4 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 *PLAYjeune*, qui vise à observer la condition physique générale, n'est pas prise en considération pour la note relative au volet sur la littératie physique dans le formulaire *PLAYjeune*. 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.

Q22

Ma condition physique est suffisamment bonne pour me permettre de faire toutes les activités que je souhaite faire.

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note

D'accord

L'enfant a bien développé l'ensemble (ou la plupart) des aspects de sa condition physique.

En désaccord

L'enfant n'a pas développé un ou plusieurs aspects de la condition physique.

Prises de mesures

- Continuez de motiver et d'encourager l'enfant à être actif.
 - Sensibilisez l'enfant aux bienfaits de la participation à diverses activités.
 - Continuez de l'initier à de nouvelles activités dans votre environnement.
-
- Suivez tous les aspects de la condition physique.
 - Déterminez si tous les aspects de la condition physique s'améliorent et, si c'est le cas, à quel rythme.
 - Amenez l'enfant à participer à des activités qui lui permettront de corriger ses faiblesses le plus possible.

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 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.

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 terre, sur l'eau et dans l'eau, sur la neige et la glace, dans les airs).
- **En aidant l'enfant à développer sa littératie physique, nous lui offrons la chance d'être davantage actif dans sa vie!**
- **Assurez-vous que l'enfant a l'occasion d'être physiquement actif tous les jours, à l'école comme à la maison.** Vous pouvez contribuer en offrant de l'équipement et en utilisant le *Programme d'échauffement visant à développer la littératie physique* avant chaque activité.
- **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 cœur de la littératie physique. Un enfant qui exécute à répétition une foule de mouvements différents gagne en confiance et en compétence.**

Votre nom _____ Âge : _____ Sexe M/F/Autre : _____

Je suis le plus actif(ve) en (cochez toutes les cases qui s'appliquent) : été hiver actif dans les deux

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités?	Jamais essayé	Plus ou moins	Bon	Très bon	Excellent
1. Dans le gymnase?					
2. Sur l'eau et dans l'eau?					
3. Sur la glace?					
4. Sur la neige?					
5. À l'extérieur?					
6. Sur le terrain de jeu?					
Que penses-tu du fait de pratiquer des sports ou des activités?	Pas du tout vrai	Rarement vrai	Vrai	Tout à fait vrai	
7. J'apprends rapidement de nouvelles habiletés, de nouveaux sports ou de nouvelles activités.					
8. Je pense avoir les habiletés nécessaires pour participer à n'importe quel sport ou activité si je le souhaite.					
9. Je crois qu'il est important d'être actif pour préserver ma santé et mon bien-être.					
10. Je crois que le fait d'être actif me met de bonne humeur.					
11. Je crois pouvoir participer à n'importe quel sport ou activité physique si je le souhaite.					
12. Mon corps me permet de participer à n'importe quelle activité si je le souhaite.					
13. J'angoisse à l'idée d'essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité.					
14. Je comprends les consignes données par les entraîneurs et les professeurs d'éducation physique.					
15. J'ai confiance en mes capacités quand vient le temps de faire une activité.					
16. Je suis toujours impatient(e) d'essayer une nouvelle activité ou un nouveau sport.					
17. Je suis généralement le/la meilleur(e) de mon groupe quand il est question de faire une activité.					
18. Je n'ai pas vraiment besoin de pratiquer. Je suis naturellement bon(ne).					
19. La lecture et l'écriture sont très importantes.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
20. Les mathématiques sont très importantes.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
21. Les mouvements, les activités et les sports sont très importants.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
22. Ma condition physique est suffisamment bonne pour me permettre de faire toutes les activités que je souhaite faire.	En désaccord		En accord		

Fiche de notation de la littératie physique

Environnement

Utilisez l'échelle suivante : Jamais essayé = 0 Plus ou moins bon = 25 Bon = 50 Très bon = 75 Excellent = 100

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités...

	Jamais essayé	Plus ou moins bon	Bon	Très bon	Excellent	Note
1. Dans le gymnase?						
2. Sur l'eau et dans l'eau?						
3. Sur la glace?						
4. Sur la neige?						
5. À l'extérieur?						
6. Sur le terrain de jeu?						
					Total	

Autoévaluation de la littératie physique

Utilisez l'échelle suivante pour toutes les questions, à l'exception de la question 13 :

Pas du tout vrai = 0 Rarement vrai = 33 Vrai = 67 Tout à fait vrai = 100

Utilisez l'échelle suivante pour la question 13 : Pas du tout vrai = 100 Rarement vrai = 67 Vrai = 33 Tout à fait vrai = 0

	Pas du tout vrai	Rarement vrai	Vrai	Tout à fait vrai	Note
7. J'apprends rapidement de nouvelles habiletés, de nouveaux sports ou de nouvelles activités.					
8. Je pense avoir les habiletés nécessaires pour participer à n'importe quel sport ou activité si je le souhaite.					
9. Je crois qu'il est important d'être actif pour préserver ma santé et mon bien-être.					
10. Je crois que le fait d'être actif me met de bonne humeur.					
11. Je crois pouvoir participer à n'importe quel sport ou activité physique si je le souhaite.					
12. Mon corps me permet de participer à n'importe quelle activité si je le souhaite.					
14. Je comprends les consignes donnés par les entraîneurs et les professeurs d'éducation physique.					
15. J'ai confiance en mes capacités quand vient le temps de faire une activité.					
16. Je suis toujours impatient(e) d'essayer une nouvelle activité ou un nouveau sport.					
17. Je suis généralement le/la meilleur(e) de mon groupe quand il est question de faire une activité.					
18. Je n'ai pas vraiment besoin de pratiquer. Je suis naturellement bon(ne).					
					Sous-total
13. J'angoisse à l'idée d'essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité.					
					Total

Fiche de notation de la littératie physique

Classement relatif des littératies

Utilisez l'échelle suivante : Tout à fait en désaccord = 0 En désaccord = 33 En accord = 67 Tout à fait en accord = 100

19. Littératie : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

La lecture et l'écriture sont très importantes.	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
Total					

20. Arithmétique : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

Les mathématiques sont très importantes.	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
Total					

21. Littératie physique : Es-tu d'accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante?

Les mouvements, les activités et les sports sont très importants.	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	Note
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
Total					

Additionnez les totaux de chaque parties du cahier pour obtenir le sous-total.

Ensuite, divisez le sous-total par 27 pour obtenir la note relative au volet sur la littératie physique de PLAYjeune.

Note relative au volet sur la littératie physique de PLAYjeune		
Environnement		
Autoévaluation de la littératie physique		
Classement relatif des littératies	Littératie	
	Arithmétique	
	Littératie physique	
Additionnez les totaux de chaque parties du cahier pour obtenir le sous-total.		Subtotal
Divisez le sous-total par 27 pour obtenir la note relative au volet sur la littératie physique de PLAYjeune.		Total

Remerciements

Version 2.0 – Avril 2023

Cahier de travail PLAYjeune 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, Nicola Hestnes, Lucy Fox, Renée Lozeau, and 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: 978-1-990889-29-5

Version 1.0 – 2013

Évaluation de la littératie physique pour les jeunes – Jeunes

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 : sportpouurlavie.ca/ressources.

Avec la contribution financière de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

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





Le sport c'est pour la vie

sportpurlavie.ca
outilsplay.litteratiophysique.ca