



PLAY

# Évaluation de la littératie physique pour les jeunes



ACSV  
LITTÉRATIE  
PHYSIQUE

*entraîneur*

# TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce que la littératie physique?	4
Que sont les outils PLAY?	5
Qu'est-ce que PLAYentraîneurs?	6
Cahier de travail PLAYentraîneurs	7
Échelle visuelle analogique (EVA) de la littératie physique	8
<b>Domaine cognitif : confiance, motivation et compréhension</b>	<b>9</b>
Cadre	9
Question 1. Confiance pour participer à des activités physiques et sportives	9
Question 2. Motivation pour participer à des activités physiques et sportives	10
Question 3. Compréhension de la terminologie relative aux mouvements	10
Cotation et appels à l'action	11
<b>Environnement</b>	<b>12</b>
Cadre	12
Question 4. Capacité d'évoluer dans divers environnement (sol, eau, air, neige et glace)	12
Question 5. Connaissance de l'environnement et des autres	13
Cotation et appels à l'action	14
<b>Habiletés motrices</b>	<b>15</b>
<b>Habiletés motrices de base</b>	<b>16</b>
Cadre	16
Question 6. Maîtrise de diverses habiletés motrices	16
Cotation et appels à l'action	17
Question 7. Capacité de sélectionner les habiletés adaptées au contexte et de les enchaîner	18
Cotation et appels à l'action	18
<b>Équilibre (habileté motrice)</b>	<b>20</b>
Cadre	20
Question 8. Rudiments d'équilibre	20
Question 9. Collisions	21
Question 10. Récupération après avoir trébuché	22
Cotation et appels à l'action	23

<b>Contrôle des objets</b>	<b>24</b>
Cadre	24
Question 11. Mains	24
Question 12. Pieds	25
Question 13. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps	25
Cotation et appels à l'action	26
<b>Locomotion</b>	<b>27</b>
Cadre	27
Question 14. Début/Fin	27
Question 15. Course	28
Question 16. Agilité	28
Cotation et appels à l'action	29
<b>Programme d'échauffement visant à améliorer la littératie physique</b>	<b>30</b>
<b>Conditionnement physique</b>	<b>31</b>
Cadre	32
Question 17. Condition physique générale	32
Appels à l'action	32
<b>Note relative au littératie physique du formulaire <i>PLAYentraîneurs</i></b>	<b>33</b>
<b>Idées clés</b>	<b>34</b>
<b>Formulaire <i>PLAYentraîneurs</i></b>	<b>35</b>
<b>Fiche de cotation <i>PLAYentraîneurs</i></b>	<b>36</b>
<b>Feuille de suivi <i>PLAYentraîneurs</i></b>	<b>37</b>

# 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.*

*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.*

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?

# 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.

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

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

# Qu'est-ce que PLAYentraîneur?

L'outil PLAYentraîneur permet aux entraîneurs, aux physiothérapeutes, aux thérapeutes du sport, aux professionnels de l'exercice et aux professionnels des loisirs de consigner leurs observations à l'égard de la littératie physique d'un enfant. Cela comprend les questions liées à la capacité, à la confiance et à la participation des enfants, entre autres.

Qui peut utiliser le formulaire PLAYentraîneurs? L'outil PLAYentraîneur doit être utilisé par une personne ayant une très bonne connaissance des mouvements du corps humain et une formation officielle en analyse des mouvements. Ce formulaire offre un aperçu du degré de littératie physique de l'enfant, alors que les autres outils PLAY offrent un point de vue différent. Cette information peut être utile pour déterminer les facteurs positifs et négatifs qui influent sur la capacité d'une personne à adopter un mode de vie actif.

En tant qu'entraîneur, professionnel de l'exercice, physiothérapeute ou thérapeute du sport : Après un certain temps (plus de quatre semaines) passé à observer l'enfant, utilisez l'outil PLAY pour les entraîneurs de pair avec les autres outils PLAY afin de mener une évaluation de base de son degré actuel de littératie physique. Utilisez cette évaluation pour fixer des objectifs et suivre de près les progrès réalisés. Vous devriez, de concert avec l'enfant, établir des objectifs réalistes (selon les attentes de l'enfant) ainsi qu'une façon viable de les atteindre.

Comme parent : Demandez à l'entraîneur du programme sportif de votre enfant de remplir le formulaire PLAY pour les entraîneurs si vous souhaitez en savoir plus sur la littératie physique de votre enfant. En général, les entraîneurs certifiés du PNCE sauront comment votre enfant bouge et réagit aux diverses situations impliquant des activités physiques, de même que son degré actuel de littératie physique. Assurez-vous que l'entraîneur passe suffisamment de temps avec votre enfant pour l'évaluer adéquatement – généralement après un mois environ de contacts.

## Évaluation de la littératie physique

## Consignes

### POINTS IMPORTANTS :

- Répondez à chaque question en fonction de votre perception à l'égard de l'enfant.
- Il n'y a pas de bonne ni mauvaise réponse.
- Vous n'avez pas à prendre de mesures : estimez tout simplement du mieux que vous le pouvez.
- Si vous ne savez pas, ne répondez pas.



1. Lisez le formulaire PLAY pour les entraîneurs, puis répondez à toutes les questions à l'aide du cahier de travail applicable.
2. Utilisez les outils PLAY pour les entraîneurs de pair avec les autres outils PLAY pour obtenir une vue d'ensemble sur la littératie physique de l'enfant.
3. Attribuez des notes à l'aide de la fiche de cotation qui se trouve au dos du cahier de travail.
4. **Agissez :** Consultez la liste des appels à l'action du cahier de travail ou de notre site Web, à l'adresse [physicalliteracy.ca/PLAY/Coach](http://physicalliteracy.ca/PLAY/Coach) (en anglais), et prenez les mesures qui s'imposent.
5. Rappelez-vous d'utiliser les outils PLAY pour les entraîneurs de pair avec les autres outils PLAY pour avoir une vue d'ensemble de la littératie physique de l'enfant.



# cahier de travail

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

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

1. Échelle visuelle analogique
2. Domaine cognitif
3. Environnement
4. Habiletés motrices
  - a. Habiletés motrices de base
  - b. Équilibre
  - c. Contrôle des objets
  - d. Locomotion

**Note importante :** Les exemples donnés dans l'outil *PLAYentaineur* sont tirés de diverses situations pouvant survenir dans différents sports, afin d'offrir une certaine diversité. Ces exemples sont directement liés à la question abordée, et ne constituent pas une évaluation complète de la situation. L'entraîneur devrait toujours utiliser un formulaire par enfant (généralement pour un seul contexte sportif).

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

Le cadre renferme une mise en contexte pour chaque question, des exemples illustrant la façon de coter chaque question et des mesures concrètes permettant de prendre en main les lacunes décelées à l'égard de la littératie physique.

À mesure que vous avancerez, vous établirez une cote pour chaque section et vérifiez ensuite à quel appel à l'action correspond cette cote.

Chaque appel à l'action propose, en fonction de la note attribuée, des solutions permettant d'améliorer la littératie physique de l'enfant.

L'important est de trouver des façons de motiver l'enfant et d'améliorer sa littératie physique. Il est ici question du bien-être de l'enfant, qui mérite un soutien sans bornes de notre part.support.

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

# Échelle visuelle analogique

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

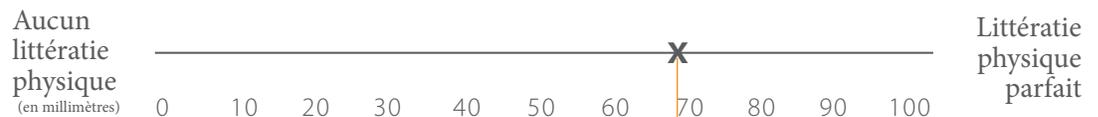
*Par définition, on dira qu'une personne possède une littératie physique si elle a l'habileté, la confiance et la motivation nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques.*

À la lumière de la définition ci-dessus, imaginez une personne qui possède une grande littératie physique en toute situation.

Maintenant, comparez ce littératie physique avec celui de votre enfant.

Sur le formulaire *PLAYentraîneur*, inscrivez une croix sur la ligne reliant les boîtes « Aucun savoir faire » et « Savoir faire parfait » (voir l'exemple ci dessous).

Exemple de cotation de l'EVA de la littératie physique :



## Note

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

## Appels à l'action

Après avoir placé votre croix sur l'EVA du formulaire *PLAY* pour les parents, réfléchissez à son emplacement par rapport au littératie parfait. Mettez cette information à profit pour aider votre enfant à améliorer sa littératie physique. Cerner les habiletés à améliorer et pratiquez une activité avec votre enfant dans le but de développer ces habiletés.

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

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

- [physicalliteracy.ca/fr](http://physicalliteracy.ca/fr)
- [physicalliteracy.ca/fr/node/117](http://physicalliteracy.ca/fr/node/117) (information partielle en français)
- [physicalliteracy.ca/PL-IP](http://physicalliteracy.ca/PL-IP) (en anglais seulement)
- [physicalliteracy.ca/Warm-up](http://physicalliteracy.ca/Warm-up) (en anglais seulement)
- [canadiansportforlife.ca/fr/resources/d%C3%A9velopper-le-savoir-faire-physique](http://canadiansportforlife.ca/fr/resources/d%C3%A9velopper-le-savoir-faire-physique)

# Domaine cognitif : confiance, motivation et compréhension

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.



## Framework

La cote relative au domaine cognitif est établie à partir des questions suivantes et du barème de cotation.

### Système de cotation

#### Faible :

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

#### Excellent :

- Démonstre une envie de participer.
- Est enclin à tirer des leçons de sa participation, même si celle-ci s'avère infructueuse.
- Aide parfois les autres (en leur montrant comment faire ou s'améliorer).

# Q1

## Confiance pour participer à des activités

### Exemple d'évaluation

*Mathieu est entraîneur d'une équipe féminine de rugby depuis quelques mois maintenant. La mère de Rebecca a demandé à Mathieu d'évaluer sa fille et de remplir le formulaire PLAY pour les entraîneurs.*

*Mathieu se souvient qu'au début de la saison, Rebecca était extrêmement timide et ne se serait jamais portée volontaire pour les exercices. Cependant, à mesure que la saison avançait, Rebecca a appris à connaître ses coéquipières et a commencé à prendre confiance en elle et s'est même proposée pour diriger la séance d'échauffement de l'équipe.*

*Mathieu lui a donc attribué la cote « Bien », car il sait que certains enfants ont besoin de temps pour s'acclimater à leur nouvel environnement et se sentir à l'aise avec les autres, et aussi parce que Rebecca ne se porte volontaire que lorsqu'elle se sent à l'aise.*

# Domaine cognitif

## Q2

### Motivation pour participer à des activités

#### Système de cotation

##### Faible :

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

##### Excellent :

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

#### Exemple d'évaluation

*Daryl est l'entraîneur d'une équipe de plongeon pour enfants. Au moment d'évaluer un garçon prénommé Kevin, il se souvient avoir remarqué dans le dernier mois d'entraînement que Kevin est souvent le premier arrivé aux pratiques et qu'il se porte toujours volontaire pour essayer un nouvel exercice. Kevin travaille constamment à s'améliorer et s'entraîne même en dehors du temps de pratique régulier dès qu'il a un peu de temps libre. Daryl lui donne la cote « Excellent ».*

## Q3

### Compréhension de la terminologie relative aux mouvements

#### Système de cotation

##### Faible :

- Ne comprend pas les termes simples relatifs aux mouvements (p. ex. « gambader », « faire des fentes » et « sauter »).

##### Excellent :

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

#### Exemple d'évaluation

*Laurie est entraîneuse d'une équipe de vélo de montagne. Elle fait souvent des séances d'entraînement avec les jeunes et intègre des épreuves d'endurance, d'équilibre et de force à ses routines. Elle doit évaluer un garçon du nom de Jasmin qui est dans son équipe depuis environ un mois.*

*La semaine dernière, lors d'un exercice, Laurie a demandé à Jasmin s'il pouvait faire une planche abdominale dans le gazon pendant 20 secondes, puis faire un sprint à pleine vitesse. Jasmin s'est mis en position de pompes et a tenu la position pendant 20 secondes, puis il a sauté sur ses pieds et s'est élancé. Laurie a corrigé la technique de planche de Jasmin, car il aurait dû se tenir sur les avant-bras plutôt que sur les mains.*

*Une autre fois, Laurie a demandé à Jasmin de faire un exercice de sauts avec les genoux élevés pendant un échauffement, et a dû donner des explications supplémentaires à Jasmin pour s'assurer qu'il avait bien compris ce qu'il devait faire. Après cet exercice, Laurie a demandé à Jasmin de faire des fentes avec rotation, et une fois de plus, elle a dû lui donner des explications supplémentaires.*

*Laurie sait que Jasmin a beaucoup de difficulté à comprendre les termes associés aux mouvements, et lui a donc attribué la cote « Faible ».*

# Cotation et appels à l'action

Les explications qui suivent vous aideront à comprendre et interpréter les résultats, et à déterminer les appels à l'action qui s'imposent.

Utilisez l'échelle suivante :

Faible = 0    Moyen = 1    Bien = 2    Très bien = 3    Excellent = 4

## Exemple de cotation

	Faible	Moyen	Bien	Très bien	Excellent	Note
1. Confiance pour participer à des activités			√			2
2. Motivation pour participer à des activités					√	4
3. Compréhension de la terminologie relative aux mouvements	√					0
					<b>Totale</b>	<b>6</b>

## Que signifie cette cote et que puis-je faire?

### Note

8-12

Une note entre 8 et 12 indique que l'enfant a la confiance, la motivation et les connaissances nécessaires pour faire de l'activité physique.

4-7

Une note entre 4 et 7 indique que l'enfant aura très probablement besoin d'encouragements pour sortir de sa zone de confort et faire de l'activité physique.

0-3

Une note entre 0 et 3 indique que l'enfant n'a pas la confiance, la motivation et les connaissances nécessaires pour faire de l'activité physique.

### Appels à l'action

- Mettez l'accent sur le plaisir et jouez avec l'enfant pour améliorer sa littératie physique.
- Encouragez l'enfant à être le plus actif possible.
- Cernez les points faibles et fixez des objectifs qui permettront de les améliorer.
- Consolidez les progrès, les efforts et les enseignements.

- Veillez à ce que l'enfant ait l'occasion de participer à une foule d'activités.
- Variez les jeux et modifiez les règles pour que tous les enfants bougent le plus possible.
- Cernez les points faibles et fixez des objectifs qui permettront de les améliorer.
- Consolidez les progrès, les efforts et les enseignements.

- Instaurez un contexte qui suscitera chez l'enfant la volonté de participer.
- Proposez des activités qui cadrent bien avec votre philosophie en tant qu'entraîneur. (Par exemple, demandez à l'enfant s'il préfère commencer l'exercice à l'offense ou à la défense.)
- Cernez les points faibles et fixez des objectifs qui permettront de les améliorer.
- Consolidez les progrès, les efforts et les enseignements.



# Environnement

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

## Cadre

La cote relative à l'environnement est établie à partir des questions suivantes et du barème de cotation :

### Q4

Capacité d'évoluer dans divers environnements (sol, eau, air, neige et glace)

#### Système de cotation

##### Faible:

- A de la difficulté à évoluer dans un certain environnement (p. ex. si l'enfant ne sait pas nager, il recevra la cote « Faible » à la question 4c).

##### Excellent:

- Est capable de participer dans un certain environnement avec confiance et compétence.

Note: If you don't know, don't answer. If you are unaware whether the person is able to participate in one of the four environments, simply leave that answer blank.

#### Exemple d'évaluation

*Jessica est entraîneuse d'une équipe de hockey féminin. Elle doit évaluer Kelly, qui joue avec l'équipe depuis quelques mois.*

*Kelly semble plus à l'aise lors des pratiques en gymnase. Elle est rapide, agile, et a une bonne coordination et un bon équilibre sur le plancher du gymnase. Par contre, sur le terrain, elle ne semble pas aussi confiante en ses moyens. Kelly est tout de même capable d'évoluer à l'extérieur, mais elle excelle moins que ses coéquipières.*

*Comme Jessica n'a eu la chance d'observer Kelly que dans un contexte à l'intérieur et à l'extérieur, elle lui a donné la cote « Excellent » à l'intérieur, et « Bien » à l'extérieur.*

# Environnement

## Système de cotation

### Faible :

- Se concentre uniquement sur soi et n'a pas conscience de son environnement (objets et autres personnes).
- Regarde généralement vers le sol (tête penchée).
- Est sujet aux collisions et aux blessures.

### Excellent:

- Regarde constamment autour de lui et est très conscient des personnes et des objets qui l'entourent.
- Utilise tous ses sens pour jauger son environnement (vue, ouïe, toucher, etc.).
- Est capable de suivre le mouvement des objets et des personnes dans son environnement.

## Exemple d'évaluation

*Robin est entraîneur d'un club de taekwondo pour enfants. Il doit évaluer Cynthia, une fillette qui s'entraîne avec lui depuis un moi.*

*Lorsque Cynthia exécute un exercice, elle a généralement tendance à s'éloigner des autres. Elle hésite souvent à faire l'exercice si elle sent que quelqu'un s'approche trop près d'elle et risque de se mettre en travers de son chemin. Robin a aussi remarqué que Cynthia est très prévenante envers les autres quand elle doit faire équipe avec quelqu'un.*

*Robin lui donne la cote « Excellent » car il sait que Cynthia a un bon sens de l'observation et garde toujours un œil sur les personnes autour d'elle.*

Si vous êtes entraîneur pour un sport individuel qui se pratique dans un seul et même environnement, il vous sera difficile de savoir comment la personne réagit dans d'autres sports ou d'autres environnements (p. ex., si vous êtes entraîneur au soccer, vous ne pourrez évaluer les compétences de la personne sur la glace ou dans l'eau). Une bonne façon d'y arriver est de discuter avec les athlètes.

Au début de la saison, vous pourriez demander à vos athlètes s'ils pratiquent d'autres sports ou évoluent dans d'autres environnements, seulement pour avoir une idée de la diversité de leur expérience. ACSV a mis au point l'outil PLAY registre pour vous aider à recueillir l'information à cet égard. Il s'agit en fait d'un questionnaire sous forme de liste de contrôle destiné aux enfants, et qui vise à cerner les activités auxquelles ils ont participé activement dans leurs temps libres (en dehors de l'école ou du travail) au cours de la dernière année.

L'outil PLAY registre n'est qu'un outil complémentaire aux outils PLAY, et il est fortement recommandé que les entraîneurs prennent le temps de faire remplir ce formulaire par leurs élèves en début de saison. Nous savons que les entraîneurs se limitent souvent à la participation de l'enfant dans un sport; cependant, il est important que les entraîneurs sachent à quelles autres activités participent leurs athlètes. Voyez cela comme une façon d'apprendre à connaître l'enfant.

Pour de plus amples renseignements, visitez le site suivant :

**[physicalliteracy.ca/fr/PLAY/Inventory](http://physicalliteracy.ca/fr/PLAY/Inventory)**

# Q5

## Connaissance de l'environnement et des autres

# Environnement

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0    Moyen = 25    Bien = 50    Très bien = 75    Excellent = 100

## Exemple de cotation

	Faible	Moyen	Bien	Très bien	Excellent	Note
4a. Capable d'évoluer dans un gymnase.					√	4
4b. Capable d'évoluer dans un environnement extérieur.			√			2
4c. Capable d'évoluer dans l'eau et sur l'eau.				√		3
4d. Capable d'évoluer sur la neige et la glace.				√		3
4e. Capable d'évoluer dans les airs.			√			2
5. Connaissance de l'environnement et des autres					√	4
					<b>Total</b>	<b>18</b>

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

## Note

## Appels à l'action

**15-24** Une note entre 15 et 24 indique que l'enfant a déjà évolué dans les différents environnements et qu'il s'y sent à l'aise.

- Lancez des défis à l'enfant en augmentant le niveau de difficulté des tâches à accomplir dans chaque environnement accessible.
- Encouragez l'enfant à être actif dans le plus d'environnements possible.

**7-14** Une note entre 7 et 14 indique qu'il pourrait être avantageux pour l'enfant d'être davantage exposé aux différents environnements, mais qu'il a des bases suffisamment solides pour évoluer adéquatement.

- Sensibilisez les parents à l'importance d'être actif dans tous les environnements.
- Encouragez l'enfant à être actif dans le plus d'environnements possible.

**0-6** Une note entre 0 et 6 indique que l'enfant doit mettre beaucoup d'efforts pour parvenir à être à l'aise dans les différents environnements, et pourrait devoir s'efforcer d'être davantage attentif aux personnes qui l'entourent.

- Sensibilisez les parents à l'importance d'être actif dans tous les environnements.
- Rappelez à l'enfant de garder la tête haute et de regarder autour de lui le plus possible.
- Faites des activités qui l'encourageront et lui apprendront à être plus attentif à son environnement.

# Habiletés motrices

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

Les habiletés motrices se divisent en quatre sous-sections :

- a. Habiletés motrices de base
- b. Équilibre
- c. Contrôle des objets
- d. Locomotion





## a. Habiletés motrices de base

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.

### Cadre

La note associée aux habiletés motrices de base est établie à partir de deux questions et leurs systèmes de cotation (les questions sont cotées séparément) :

## Q6

### Maîtrise de diverses habiletés motrices

#### Système de cotation

##### Faible:

- Maîtrise quelques mouvements seulement.
- Est capable d'exécuter les mouvements sollicitant une seule partie du corps.

##### Excellent:

- Sait exécuter la majorité des mouvements fondamentaux.
- Montre une bonne locomotion, tant pour le haut que le bas du corps, ainsi qu'un bon équilibre.

#### Exemple d'évaluation

*Adam est entraîneur d'une équipe de basketball dans une école intermédiaire. Il doit évaluer la littératie physique de Suzanne en ce qui concerne la diversité des mouvements qu'elle est en mesure d'exécuter.*

*Suzanne compte parmi les meilleures joueuses d'Adam, mais ce dernier sait que sa grandeur y est pour beaucoup, étant donné que Suzanne est généralement la plus grande sur le terrain. Adam est conscient que sa performance sur le terrain ne signifie pas nécessairement qu'elle possède les habiletés motrices fondamentales. Il a notamment remarqué que Suzanne ne dribble pas particulièrement bien et qu'elle a de la difficulté avec ses courses et ses accélérations.*

*Son lancer déposé est très bon cependant, puisqu'elle est capable de sauter et de s'élancer avec puissance. Ses passes et ses lancers sont aussi relativement précis et rapides.*

*Adam décide de lui donner la cote « Bien » parce que même si Suzanne a assurément besoin de s'améliorer à certains égards, elle maîtrise relativement bien certains mouvements fondamentaux.*

# Habiletés motrices

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0    Moyen = 1    Bien = 2    Très bien = 3    Excellent = 4

## Exemple de cotation

	Faible	Moyen	Good	Very good	Excellent	Note
6. Possesses a diverse movement skill set			√			2
					<b>Totale</b>	<b>50</b>

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

## Note

2-4

Une note entre 2 et 4 indique que l'enfant maîtrise bien un bon ensemble de mouvements qui peuvent lui servir pour garder un mode de vie actif.

0-1

Une note entre 0 et 1 indique que l'enfant pourrait avoir de la difficulté à exécuter certains mouvements fondamentaux. Cependant, même si l'enfant ne maîtrise pas un ensemble de mouvements diversifiés, il peut très bien maîtriser un certain nombre de mouvements. Il est important de bien faire cette distinction au moment d'évaluer les lacunes dans le développement de l'enfant.

## Appels à l'action

- Cerner les domaines qui nécessitent des améliorations.
- Obligez l'enfant à relever des défis dans ces domaines.
- Conseillez et sensibilisez les parents à l'égard des éléments que doit améliorer leur enfant, et dites-leur comment ils peuvent l'aider.
- Suivez les progrès et le développement des mouvements nécessitant le plus de travail.

- Faites participer l'enfant à de nouvelles activités (le plus tôt possible!) pour lui permettre d'acquérir un ensemble d'habiletés motrices.
- Planifiez des activités amusantes – modifiez les exercices de façon à faire participer le plus grand nombre possible d'enfants.
- Rappelez-vous que la répétition des mouvements est une bonne façon de les assimiler.
- Développez les mouvements rudimentaires, soit : l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.

# Habiletés motrices d

## Q7

Capacité de sélectionner les habiletés adaptées aux circonstances et de les enchaîner

### Système de cotation

#### Faible:

- Est incapable d'adapter ses mouvements au contexte.
- Effectue les mouvements, mais l'enchaînement n'est pas fluide (mouvements interrompus).

#### Excellent:

- Choisit presque toujours les mouvements adaptés au contexte (p. ex. saute dans les airs pour frapper le ballon de soccer avec sa tête).
- Effectue les mouvements dans un enchaînement fluide et constant.

### Exemple d'évaluation

*Sophie est entraîneure d'une équipe de ringuette. Elle doit évaluer Mélissa, une fille de l'équipe qui a de la difficulté à patiner en même temps qu'elle lance. Sans bâton dans les mains, Mélissa est plutôt bonne patineuse, et quand elle peut prendre le temps de s'arrêter pour lancer, elle réussit des lancers plutôt puissants. Toutefois, quand elle doit faire les deux en même temps, Mélissa perd souvent le contrôle de l'anneau ou oublie de patiner pensant qu'elle s'élance pour lancer ou faire une passe. Mélissa doit souvent s'arrêter et se tenir droite pour arriver à faire une passe ou un lancer décent.*

*Son incapacité à garder le contrôle de l'anneau après l'enchaînement des mouvements pousse Sophie à lui donner la cote « Faible ».*

### Que signifie cette cote et que puis-je faire?

## Note

2-4

Une note entre 2 et 4 indique que l'enfant sait choisir les mouvements et les enchaînements appropriés dans divers contextes.

0-1

Une note entre 0 et 1 indique que l'enfant ne choisit pas toujours les mouvements ou les enchaînements appropriés selon le contexte.

## Appels à l'action

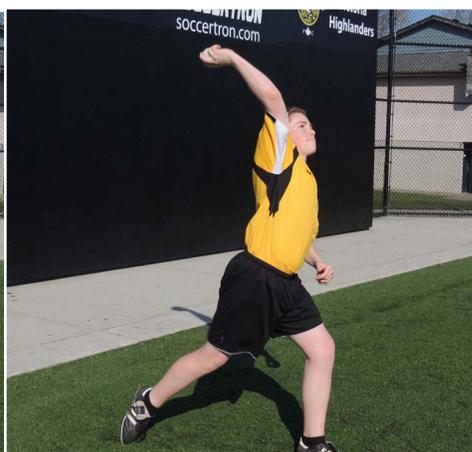
- Identifiez les faiblesses de l'enfant quand vient le temps de choisir un mouvement ou un enchaînement.
- Établissez des objectifs en vue d'améliorer ces faiblesses et faites-en le suivi.
- Présentez des défis à l'enfant pour le forcer à exécuter des enchaînements qu'il a rarement l'occasion de pratiquer.
- Assurez-vous que l'enfant maîtrise les mouvements fondamentaux (il sera ainsi mieux en mesure de choisir les mouvements au moment de les enchaîner).
- Donnez à l'enfant des exemples d'enchaînement adéquats (dans tel ou tel contexte) et adaptés à votre sport.
- Donnez à l'enfant des trucs pour se rappeler dans quel ordre exécuter les mouvements.

# e base

Si l'enfant maîtrise mal les mouvements fondamentaux et a de la difficulté à choisir les mouvements et les enchaînements adaptés au contexte, il est important de revenir à la base. Efforcez-vous de l'aider à développer les mouvements fondamentaux de façon structurée et consciente.

Consultez le guide Développer la littératie physique disponible à l'adresse suivante :

[canadiansportforlife.ca/fr/resources/d%C3%A9velopper-le-savoir-faire-physique](http://canadiansportforlife.ca/fr/resources/d%C3%A9velopper-le-savoir-faire-physique).



## Exemples d'enchaînement :

**Simple** (ci-dessus) : Un bon lancer exige un enchaînement de mouvements pour maximiser la distance ou la vitesse. Parmi ces mouvements : avancer le pied opposé au bras qui lance, faire une rotation du tronc, faire suivre le bras dans la direction de la rotation du tronc, lâcher au moment opportun, suivi, etc.

**Complexe** (à droite) : Un lancer au handball exige de courir, sauter, puis lancer le ballon avant de toucher le sol – le tout en une même séquence.



## b. Équilibre

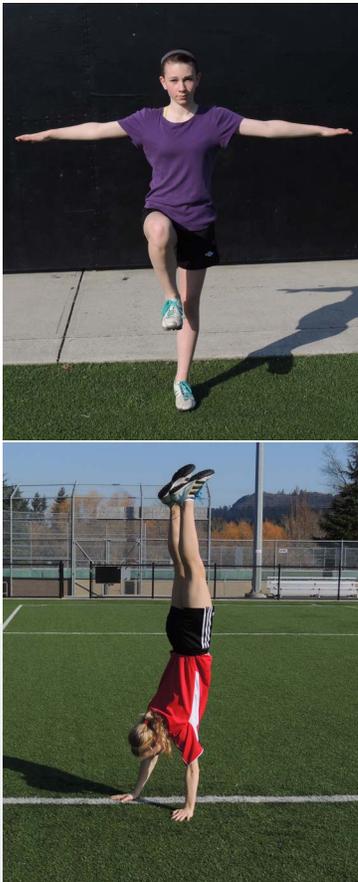
Beaucoup de blessures surviennent par manque de littératie physique – surtout par manque d’habiletés motrices pour garder son équilibre et gérer les collisions et les chutes. Plus la littératie physique de l’enfant est développé, plus il sera en mesure d’éviter les collisions et les chutes. S’il est impossible d’éviter un contact, un enfant dont la littératie physique est développé sera plus apte à absorber le choc, réduisant ainsi les risques de blessures. C’est pourquoi il est important pour l’enfant de maîtriser les habiletés fondamentales.

### Cadre

La cote relative à l’équilibre est établie à partir des questions suivantes et du barème de cotation :

## Q8

### Basic balance



#### Système de cotation

##### Faible:

- A de la difficulté à garder et recouvrer l’équilibre au moment d’effectuer des mouvements statiques ou dynamiques.
- Tombe et trébuche très souvent.
- Craint les surfaces instables (étroites ou glissantes) ou les collisions.

##### Excellent:

- Est capable de garder son équilibre aisément au moment d’effectuer des mouvements statiques et dynamiques.
- Tombe rarement, sauf dans des circonstances exceptionnelles.
- Sait garder son équilibre à l’aide de différentes parties de son corps (pieds, mains, etc.) et sur diverses surfaces.

#### Exemple d’évaluation

*Denise est entraîneuse d’une équipe de ski de fond. Elle est consciente de l’importance de la littératie physique et c’est pourquoi elle a décidé d’évaluer les enfants de son groupe.*

*En évaluant Jacob, Denise remarque que celui-ci a de la difficulté à garder l’équilibre sur ses skis. Il n’a pas de difficulté à garder l’équilibre en position stationnaire pour écouter les instructions, mais dès qu’il commence à bouger, il vacille et tombe.*

*Denise lui attribue la cote « Moyen » car elle sait que la plupart des enfants ont de la difficulté à garder l’équilibre sur la neige, mais Jacob a assurément besoin de s’améliorer à ce niveau.*

L’équilibre statique consiste à garder une position sans bouger.

Exemple : se tenir sur un pied et soulever l’autre genou (position de la cigogne).

L’équilibre dynamique consiste à maintenir l’équilibre en mouvement.

Exemple : marcher sur les mains.



# Habilité motrice

## Système de cotation

### Faible:

- Cause souvent des collisions – qui auraient pu être évitées – avec des objets ou des personnes.
- N'absorbe pas le choc correctement.
- Est incapable d'adapter ses mouvements à ceux des autres personnes ou objets.

### Excellent:

- Heurte rarement des objets ou des personnes.
- Absorbe très efficacement les chocs.
- Est capable d'adapter sa trajectoire en fonction des mouvements des autres personnes ou d'objets.

## Q9 Collisions

## Exemple d'évaluation

*Nathan est entraîneur d'une équipe masculine d'escrime. Il doit évaluer un garçon prénommé Charles qui fait partie de l'équipe depuis quelques mois maintenant. Charles apprend actuellement à garder une distance avec son adversaire, puis à effectuer rapidement une fente vers l'avant pour toucher son adversaire. Il a toutefois de la difficulté à exécuter ce mouvement car il a tendance à faire un pas trop grand ou à mal coordonner son mouvement avec celui de son adversaire, ce qui provoque des collisions. Charles est généralement bon pour éviter de se blesser ou de blesser son opposant lorsqu'il fait des bonds, mais il est tellement agressif dans son mouvement de fente que les collisions sont plus fréquentes que Nathan ne le souhaiterait.*

*C'est pourquoi Nathan lui donne la cote « Bien » avec l'intention de lui montrer comment s'exécuter de façon sécuritaire.*

# Habilité motrice

## Q10

### Récupération après avoir trébuché

#### Système de cotation

##### Faible:

- Est incapable de récupérer rapidement après avoir trébuché (ce qui entraîne souvent des chutes incontrôlées).
- Tombe de manière inadéquate, ce qui augmente les risques de blessure.

##### Excellent:

- Récupère toujours bien après avoir trébuché.
- Sait comment amortir sa chute après avoir trébuché.

#### Exemple d'évaluation

*Valérie est entraîneure pour un groupe de patinage artistique. Elle doit évaluer Amy, une fillette de l'équipe qui patine avec le groupe depuis plus d'un an.*

*Valérie a vu Amy trébucher et tomber un nombre incalculable de fois pendant les entraînements, mais Amy s'est rarement blessée car elle est très bonne pour absorber l'impact lors d'une chute. Valérie sait qu'il est difficile de se relever d'une chute sur la glace, mais Amy arrive bien à garder son équilibre ou à tomber de manière à ne pas se blesser.*

*C'est pourquoi Valérie lui attribue la cote « Très bien ».*



# Équilibre

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0    Moyen = 1    Bien = 2    Très bien = 3    Excellent = 4

## Exemple de cotation

	Faible	Moyen	Bien	Très bien	Excellent	Note
8. Rudiments d'équilibre		√				1
9. Collisions			√			2
10. Récupération après avoir trébuché				√		3
					<b>Totale</b>	<b>6</b>

## Que signifie cette cote et que puis-je faire?

### Note

8-12

Une note entre 8 et 12 représente un bon équilibre entre les compétences et la réduction des risques de blessures lors de l'exécution de mouvements dynamiques.

4-7

Une note entre 4 et 7 indique certaines lacunes dans l'équilibre devant être corrigées.

0-3

Une note entre 0 et 3 indique que des mesures doivent être prises immédiatement pour aider l'enfant à améliorer son équilibre. Quelles que soient les faiblesses de l'enfant, il est important que celui-ci sache garder l'équilibre, éviter les collisions et récupérer après avoir trébuché (de façon aussi sécuritaire que possible).

### Appels à l'action

- Insistez sur l'importance de savoir garder l'équilibre dans différents environnements – le fait qu'un enfant sache garder l'équilibre dans un gymnase ne veut pas dire qu'il sache garder l'équilibre à l'extérieur, sur la neige et la glace ou dans les airs.
- Insistez sur l'importance de l'équilibre pour réduire les risques de blessures.

- Identifiez les faiblesses de l'enfant en matière d'équilibre.
- Fixez des objectifs en vue d'améliorer l'équilibre de l'enfant.
- Apprenez à l'enfant les principes de l'équilibre et les façons de l'améliorer (abaisser le centre de gravité, écartier les jambes, fléchir les genoux, garder le poids sur la plante du pied, etc.).

- Intégrez des exercices d'équilibre à vos activités.
- Intégrez des exercices d'équilibre à vos échauffements (se tenir sur une jambe, se tenir sur le bout des orteils ou les talons, etc.).
- Apprenez à l'enfant les principes de l'équilibre et les façons de l'améliorer (abaisser le centre de gravité, écartier les jambes, fléchir les genoux, garder le poids sur la plante du pied, etc.).



## c. Contrôle des objets

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

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

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

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

Pour obtenir une liste complète des habiletés liées au contrôle des objets qui sont sollicitées lors d'une activité physique, consultez le site :

**[canadiansportforlife.ca/fr/ten-key-factors/plus-dinformations-sur-les-fundements](http://canadiansportforlife.ca/fr/ten-key-factors/plus-dinformations-sur-les-fundements)**

## Cadre

La cote relative au contrôle des objets est établie à partir des questions suivantes et du barème de cotation :

## Q11

### Mains

#### Système de cotation

##### *Faible:*

- A de la difficulté à manipuler et contrôler des objets avec ses mains.
- Est incapable de réussir constamment à lancer ou attraper des objets.
- Jongle souvent avec les objets qu'il essaie de tenir.
- Ne tient pas les objets correctement.

##### *Excellent:*

- Est capable de lancer et attraper des objets.
- Est capable de garder le contrôle des objets lorsqu'il est en mouvement.
- Est capable de contrôler des objets à son gré en utilisant ses mains.

(Voir la section sur le jonglage pour plus d'exemples de contrôle des objets à l'aide du haut du corps.)

#### Exemple d'évaluation

*Jérôme est entraîneur d'un groupe de jeunes golfeurs. Il doit évaluer Michelle, une jeune fille qui vient tout juste de commencer à jouer au golf, il y a à peine un mois. Jérôme a pu observer Michelle utiliser différents bâtons de golf, à savoir des fers, des bois et des wedges et des putters. Quand elle utilise les fers et les wedges, elle contrôle mal le bâton et manque de coordination, mais elle réussit tout de même à frapper la balle.*

*Par contre, il a été impressionné de la voir utiliser le putter : Michelle exécute sa motion fluidement et frappe la balle en douceur, et même si elle rate la cible aussi souvent que les autres enfants, son bâton est toujours bien contrôlé.*

*C'est pourquoi Jérôme lui attribue la cote « Bien ».*

# Motor Competence

## Système de cotation

### Faible:

- A de la difficulté à manipuler et contrôler des objets avec ses pieds.
- Contrôle mal ses pieds; les mouvements sont souvent maladroits et mal coordonnés.
- Est incapable de réussir constamment à lancer ou attraper des objets.

### Excellent:

- Est capable de contrôler des objets avec ses pieds comme il le veut.
- Est capable de lancer et attraper des objets.
- Est capable de garder le contrôle des objets lorsqu'il est en mouvement.

## Exemple d'évaluation

*Tommy est entraîneur d'une équipe féminine de soccer. Il doit évaluer Jennifer, qui joue dans l'équipe depuis quelques mois.*

*Jennifer est à l'aise pour contrôler le ballon avec ses pieds. Elle a tendance à en perdre le contrôle lorsqu'elle court trop vite, mais elle réussit bien les passes et elle frappe bien le ballon, que ce soit avec le bout ou l'intérieur du pied.*

*Tommy est conscient que Jennifer sait bien utiliser ses pieds mais qu'avec la pratique, elle deviendra encore meilleure. Il lui donne la cote « Bien ».*

## Q12

### Peids

## Système de cotation

### Faible:

- Le côté non dominant du corps est moins coordonné et moins développé que le côté dominant.
- Les mouvements de l'enfant à droite et à gauche sont très asymétriques.

### Excellent:

- L'enfant contrôle aussi bien ses mouvements du côté dominant que de l'autre côté.
- L'enfant démontre une très bonne symétrie des mouvements, à droite et à gauche.

## Exemple d'évaluation

*François est entraîneur d'une équipe masculine de boxe. Il doit évaluer Paul, qui fait partie de l'équipe depuis à peine plus de trois mois.*

*François connaît l'importance de développer la force et la rapidité du bras gauche. Il est aussi conscient du fait que Paul n'a pas encore atteint la puberté et qu'il ne sert donc à rien de se concentrer sur la force pour le moment. Il a constaté que, grâce à son aide, Paul a déjà réussi à améliorer considérablement sa vitesse et sa coordination lorsqu'il utilise son bras moins dominant.*

*Son bras gauche (côté non dominant) est en effet beaucoup plus rapide et mieux coordonné qu'au début. François lui donne donc la cote « Très bien » car il sait qu'il y a toujours place à un peu d'amélioration.*

## Q13

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

# Contrôle des objets

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0    Moyen = 1    Bien = 2    Très bien = 3    Excellent = 4

## Exemple de cotation

	Faible	Moyen	Bien	Très bien	Excellent	Note
11. Mains			√			2
12. Pieds			√			2
13. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps				√		3
<b>Totale</b>						<b>7</b>

## Que signifie cette cote et que puis-je faire?

### Note

8-12

Une note entre 8 et 12 indique un très bon contrôle des objets avec les mains et les pieds, et ce, des deux côtés du corps.

4-7

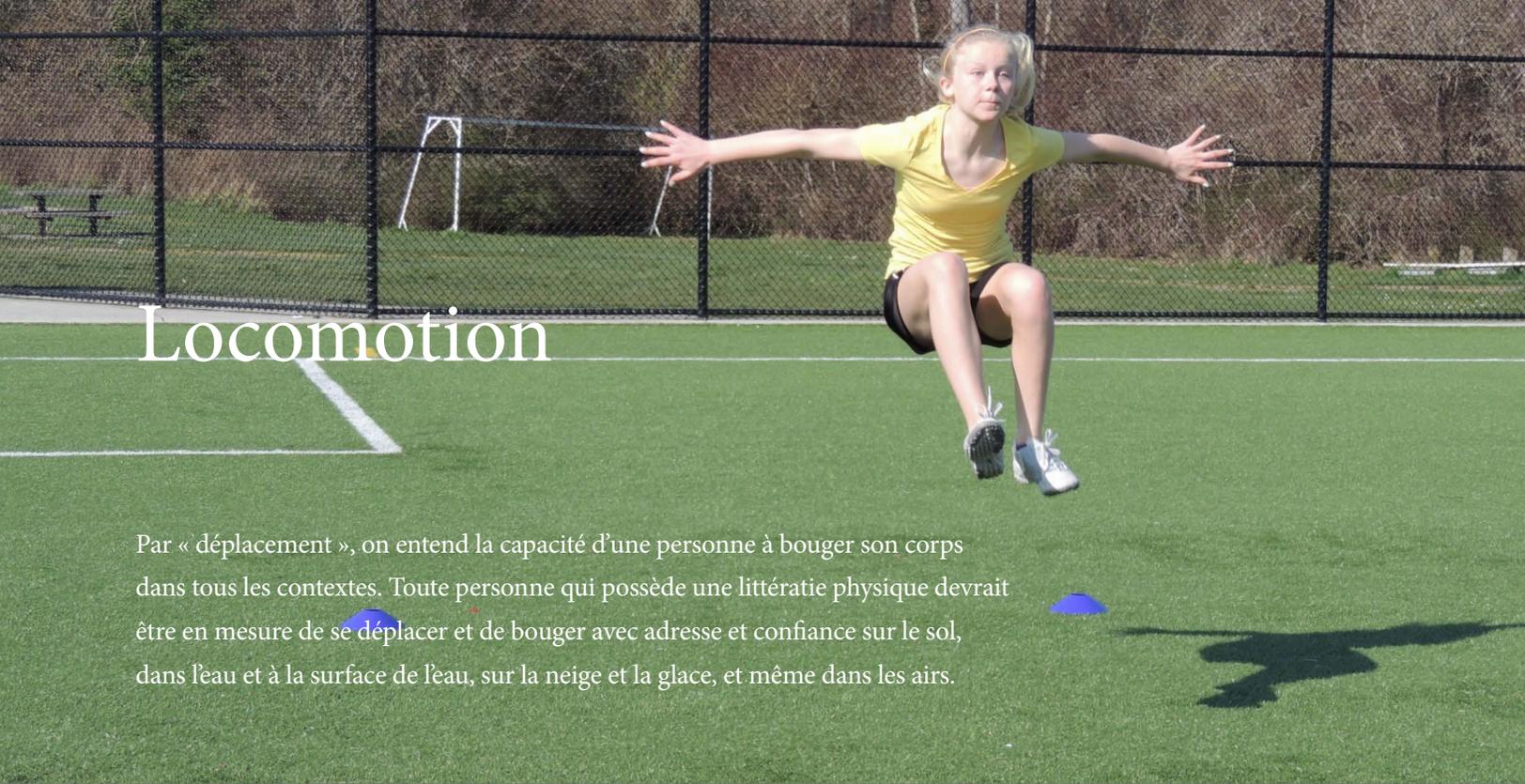
Une note entre 4 et 7 indique que l'enfant sait utiliser ses mains et ses pieds, et ce de deux côtés du corps, mais qu'il y a encore place à l'amélioration.

0-3

Une note entre 0 et 3 indique que des mesures doivent être prises pour aider l'enfant à améliorer son contrôle des objets.

### Appels à l'action

- Identifiez les éléments que doit améliorer l'enfant.
  - Fixez des objectifs afin d'améliorer ces aspects.
  - Continuez de donner des défis à l'enfant pour qu'il utilise ses deux mains et ses deux pieds dans toutes les activités.
- 
- Identifiez les éléments que doit améliorer l'enfant.
  - Assurez-vous que les activités que vous planifiez permettent à l'enfant de développer ses habiletés avec les mains et les pieds (surtout en bas âge), et d'utiliser les deux côtés du corps.
  - Si votre sport sollicite principalement le haut ou le bas du corps, ou un côté plus que l'autre, essayez d'intégrer des activités complémentaires à vos échauffements ou à vos activités non-liées au sport.
- 
- Commencez par vous assurer que l'enfant connaît les mouvements fondamentaux généraux et ceux liés au sport en ce qui concerne le contrôle des objets.
  - Demandez à l'enfant exécuter ces mouvements avec les deux côtés du corps pour connaître son côté dominant (c'est-à-dire le côté avec lequel il se sent le plus à l'aise).
  - Travaillez d'abord à améliorer le côté dominant pour que l'enfant s'habitue à chaque mouvement ou activité, puis concentrez-vous sur l'autre côté.
  - Intégrez des exercices de contrôle des objets dans un maximum d'activités.
  - Imposez des restrictions. Par exemple, demandez à l'enfant de frapper tous les ballons avec le pied ou de les lancer dans un panier, ou encore d'utiliser seulement le pied ou la main gauche pour effectuer un exercice.



# Locomotion

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

## Cadre

La cote relative à la locomotion est établie à partir des questions suivantes et du barème de cotation :

### Système de cotation

#### Faible:

- L'enfant n'a pas la coordination nécessaire pour effectuer correctement un mouvement donné à l'aide de ses membres.
- Les mouvements sont souvent lents.
- L'enfant a de la difficulté à accélérer ou ralentir pendant un mouvement.
- Pendant qu'il ralentit ou accélère, l'enfant a tendance à glisser, trébucher ou s'empêtrer.
- L'enfant est incapable de contrôler ses membres pendant qu'il accélère ou ralentit.

#### Excellent:

- L'enfant accélère et ralentit avec rapidité, efficacité et force.
- Est capable de contrôler ses départs et ses arrêts à un point donné (poteau, ligne, etc.).
- Démonstre une technique juste et efficace au moment de ralentir et d'accélérer.
- Les mouvements semblent fluides et rapides.
- L'enfant sait se propulser et s'arrêter dans toutes les directions (avant, arrière et de côté).

### Exemple d'évaluation

Henry est entraîneur d'une équipe féminine de badminton dans une école intermédiaire. Il doit évaluer Dorothée, qui fait partie de l'équipe depuis à peine plus de deux mois.

Pendant la pratique, Henry passe beaucoup de temps à enseigner les bons mouvements de pieds à ses joueuses, étant donné que c'est ce qui leur permettra de se déplacer rapidement sur le terrain, un aspect très important au badminton. Henry a remarqué que Dorothée est l'une des joueuses les plus rapides de l'équipe. Sa capacité à monter au filet, à se tourner et à revenir à l'arrière du terrain est très efficace.

Henry lui donne donc la cote « Excellent » car il croit que Dorothée pourrait utiliser sa rapidité dans d'autres activités et être tout aussi efficace.

Q14  
Début/Fin

# Contrôle des objets

## Q15

### Course

*La course est au centre de la préparation physique dans plusieurs sports, et une compétence qui doit être aussi efficace que possible. Une personne peut continuer de s'améliorer à la course même à l'âge adulte.*

#### Système de cotation

##### Faible:

- Effectue des mouvements inefficaces qui dénotent un manque de coordination des membres du haut et du bas du corps.
- A de la difficulté à bouger les membres du haut du corps.
- Montre des tensions dans le cou, les épaules, les bras et les jambes.
- La foulée est trop longue ou trop courte.
- La cadence et le rythme sont irréguliers.

##### Excellent:

- Les mouvements des bras et des jambes sont coordonnés et bien contrôlés.
- La foulée est adéquate.
- Les muscles sont relâchés, mais prêts à être sollicités au besoin.
- La cadence et le rythme sont réguliers et adéquats.

#### Exemple d'évaluation

*Stéphanie est entraîneure d'une équipe féminine de balle molle. Elle doit évaluer Iris, qui fait partie de l'équipe depuis à peine un mois.*

*Iris a une bonne technique de course, même si son accélération n'est pas parfaite et que sa vitesse maximale est plus lente que la plupart de ses coéquipières. Stéphanie sait qu'une bonne accélération est importante au baseball, mais elle sait aussi reconnaître que la technique d'Iris est très efficace et contrôlée.*

*Stéphanie lui donne la cote « Bien » pour ce critère, sachant qu'Iris a déjà une base solide et qu'avec un peu d'entraînement, elle pourra améliorer sa rapidité.*

## Q16

### Agilité

#### Système de cotation

##### Faible:

- Est incapable de profiter du momentum au moment de changer rapidement de direction.
- Perd considérablement de vitesse et de puissance au moment de changer de direction.
- Se retrouve dans une drôle de position au moment de changer de direction.
- Change de direction en plusieurs étapes.

##### Excellent:

- Est capable de changer de direction (en apparence sans effort) sans trop perdre de vitesse.
- Change de trajectoire sans trop de difficulté.
- Positionne bien ses membres au moment de changer de direction.

#### Exemple d'évaluation

*Isabelle est entraîneure d'une équipe de natation pour enfants. Elle doit évaluer Julien, un garçon qui fait partie de l'équipe depuis trois mois.*

*Isabelle sait que Julien est le nageur le plus rapide de l'équipe, et elle attribue une partie de sa vitesse à sa coordination et son agilité au moment d'effectuer ses virages. Julien ne perd que très peu de vitesse quand il fait son virage, et il sait comment utiliser efficacement sa vitesse de nage pour y arriver.*

*C'est pourquoi Isabelle lui attribue la cote « Excellent »; cependant, elle croit bon de noter que cette agilité n'a été observée que dans l'eau, car elle ne sait pas comment se comporte Julien hors de l'eau.*

# Locomotion

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0    Moyen = 1    Bien = 2    Très bien = 3    Excellent = 4

## Exemple de cotation

	Faible	Moyen	Bien	Très bien	Excellent	Note
14. Début/Fin					√	4
15. Course			√			2
16. Agilité					√	4
					<b>Totale</b>	<b>10</b>

## Que signifie cette cote et que puis-je faire?

### Note

8-12

Une note entre 8 et 12 indique que l'enfant sait bien utiliser son corps pour se déplacer d'un endroit à un autre.

4-7

Une note entre 4 et 7 indique qu'il y a place à l'amélioration en ce qui concerne une ou plusieurs habiletés motrices.

0-3

Une note entre 0 et 3 indique un besoin d'améliorer les habiletés motrices.

### Appels à l'action

- Continuez d'aider l'enfant à améliorer sa technique de course pour lui permettre de gagner un maximum d'efficacité et de vitesse.
  - Concevez des exercices exigeants qui permettront de développer l'agilité.
  - Mettez au point des exercices exigeant des sprints et des mouvements rapides dans différentes directions et dans des espaces restreints.
  - Améliorez la vitesse et le contrôle de l'accélération et de la décélération dans votre environnement.
- 
- Identifiez les habiletés motrices devant être améliorées.
  - Intégrez ces habiletés motrices à des exercices non liés au sport.
  - Sensibilisez l'enfant aux avantages de posséder d'excellentes habiletés motrices.
- 
- Commencez par les principes de base pour permettre à l'enfant d'acquérir une bonne technique de course et le motiver à bouger.
  - Intégrez des exercices de développement des habiletés motrices à un maximum d'activités.
  - Sensibilisez l'enfant à l'importance d'avoir de bonnes habiletés motrices dans tous les environnements, et pas seulement pour un sport en particulier.

# Échauffement

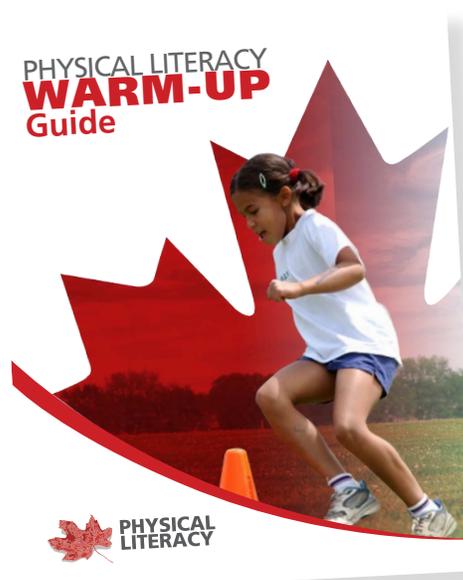
Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) a mis sur pied un programme d'échauffement simple pour les enfants qui font de l'activité physique. Le programme renferme plusieurs mouvements dynamiques qui visent à améliorer la littératie physique de l'enfant tout en préparant le corps à l'effort.

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

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

Consultez le programme d'échauffement visant à améliorer la littératie physique, qui présente des façons de développer l'agilité et l'aptitude à la course : (en anglais seulement)

[physicalliteracy.ca/warm-up](http://physicalliteracy.ca/warm-up)



# Fitness

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 **PLAYentraîneur**, qui vise à évaluer la condition physique générale, n'est pas prise en considération pour la note relative au littératie physique dans le formulaire **PLAYentraîneur**.

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**

(cœur et système sanguin en bonne santé); **la force** (force maximale) et

**l'endurance** (grand nombre de contractions répétées); **souplesse**

(amplitude de mouvement des

articulations); et **la composition du corps**

(os, musculature, masse adipeuse, etc.).



# Condition physique

## Cadre

La cote relative à la condition physique est établie à partir de la question suivante et du barème de

### Q17

#### Condition physique générale

#### Système de cotation

##### Faible :

- Présente des lacunes dans tous les aspects de la condition physique.
- Est largement handicapé par un manque de condition physique (a de la difficulté à participer à la majorité des activités).

##### Excellent :

- Montre de bonnes compétences dans tous les aspects de la condition physique.

## Note

### Excellent ou Très bien

L'enfant a bien développé tous (ou presque tous) les aspects de la condition physique.

### Bien, Moyen, Faible

L'enfant présente des lacunes importantes dans plusieurs aspects de la condition physique.

## Appels à l'action

- Continuez de motiver et d'encourager l'enfant à être actif physiquement.
- Faites savoir aux parents qu'il est bénéfique pour leur enfant de participer à diverses activités.
- Continuez d'initier l'enfant à de nouvelles activités dans votre environnement; incitez l'enfant à corriger ses lacunes en lui présentant de nouveaux défis.

- Déterminez les aspects de la condition physique qui doivent être améliorés.
- Faites des recommandations précises aux parents et à l'enfant pour aider ce dernier à améliorer ces aspects de la condition physique.
- Assurez-vous de faire participer l'enfant à des activités qui lui permettront d'améliorer ses faiblesses le plus possible.

## Voici quelques ressources qui peuvent contribuer à l'amélioration de la condition physique générale:

- Directives canadiennes en matière d'activité physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice
- Ressources de Jeunes en forme Canada (version détaillée du Bulletin)
- Site Web Actif pour la vie : [activeforlife.ca/fr/](http://activeforlife.ca/fr/)
- Tests d'évaluation de la condition physique fournis par une organisation réputée afin d'aider à suivre les progrès

Toute cette information se trouve sur le site suivant [physicalliteracy.ca/fr/PLAY](http://physicalliteracy.ca/fr/PLAY)

# Note relative au littératie physique de **PLAY**entraîneur

La note relative au littératie physique du formulaire **PLAY**entraîneurs est une évaluation globale de la littératie physique de l'enfant du point de vue de l'entraîneur.

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

Ensuite, multiplier le sous-total par 1.25 pour obtenir la note relative au littératie physique de **PLAY**entraîneur.

*(Exemple montré)*

	Question	Note
Cognitive Domain	Q.1-3	6
Environment	Q.4-5	18
Motor Competence		
a. Habiletés motrices de base	Q.6-7	2
b. Balance	Q.8-10	6
c. Object Control	Q.11-13	7
d. Locomotor	Q.14-16	10
Multiplier le sous-total par 1.25	Sous-total	49
	Total	61.25

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.

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

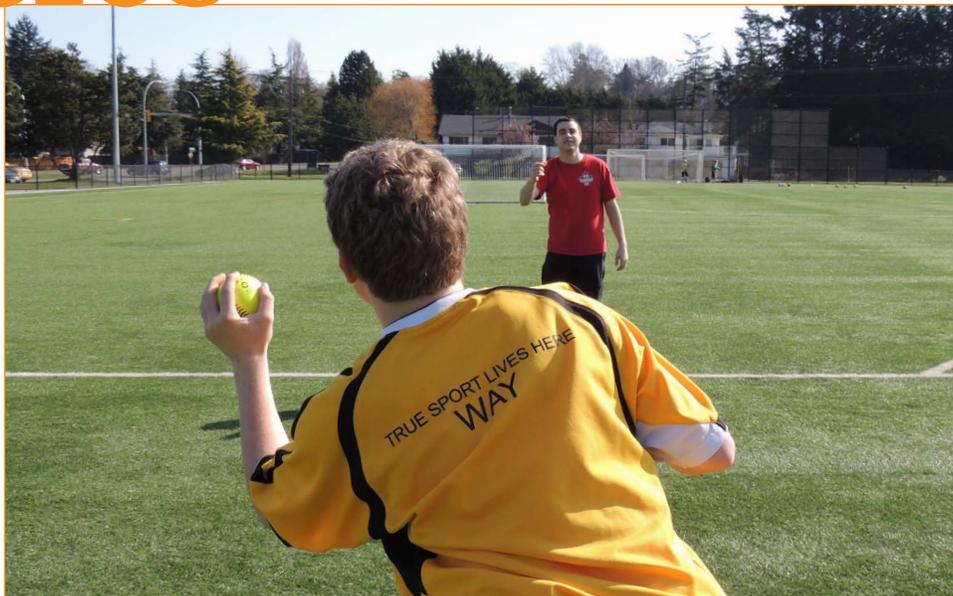
Vous trouverez au dos du cahier de travail une fiche qui vous permettra de consigner les notes.

Une fois que vous aurez rempli le formulaire **PLAY**entraîneur, n'oubliez pas de comparer la note de l'enfant pour sa littératie physique avec la cotation de l'EVA de la littératie physique obtenue au début du cahier de travail.

*Les notes concordent-elles?*

*Vous attendiez-vous à ce résultat?*

# Idées clés



## Idées importantes à garder à l'esprit

- Avoir un bon littératie physique signifie d'être capable d'évoluer dans tous les environnements (au sol, sur l'eau, dans l'eau, sur la neige, sur 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.
- Recommandez aux parents d'offrir à leur enfant la possibilité de bouger un peu chaque jour à la maison et à l'école (vous pouvez contribuer en offrant de l'équipement et en utilisant un échauffement permettant de développer la littératie physique avant chaque pratique ou match).
- Les activités doivent d'abord et avant tout être axées sur le plaisir (FUN first), c'est-à-dire que l'amusement de l'enfant doit prévaloir sur tout le reste.
- Les enfants aiment la diversité des activités, et c'est là la base même de la littératie physique. La diversité et la répétition des mouvements entraînent la confiance et la capacité à participer.

Nom du participant \_\_\_\_\_ Sexe : M F Âge : \_\_\_\_\_

Je suis (cochez toutes les réponses applicables) :  Entraîneur\*  Professionnel de l'exercice  Thérapeute  Autre

\*Je suis l'entraîneur de cet athlète ou de ce participant dans le sport ou l'activité qui suit : \_\_\_\_\_

Si, par définition, la littératie physique est la capacité d'exécuter correctement un éventail de mouvements dans divers environnements, comment qualifieriez vous le savoir faire physique de l'enfant, de façon globale? Placez une marque sur la ligne.

Aucune littératie physique \_\_\_\_\_ Littératie physique parfaite

Évaluez la capacité du participant selon les critères recherchés

		Poor	Fair	Good	Very good	Excellent
1.	Confiance pour participer à des activités physiques et sportives					
2.	Motivation pour participer à des activités physiques et sportives					
3.	Compréhension de la terminologie relative aux mouvements					
4a.	Capable d'évoluer dans un gymnase					
4b.	Capable d'évoluer dans un environnement extérieur					
4c.	Capable d'évoluer sur la neige					
4d.	Capable d'évoluer sur la glace					
4e.	Capable d'évoluer dans les airs					
5.	Connaissance de l'environnement et des autres					
6.	Maîtrise de diverses habiletés motrices					
7.	Capacité de sélectionner les habiletés adaptées au contexte et de les enchaîner					
<b>Habiletés motrices</b>						
<b>Équilibre</b>	8.	Rudiments d'équilibre				
	9.	Collisions				
	10.	Récupération après avoir trébuché				
<b>Contrôle des objets</b>	11.	Mains				
	12.	Pieds				
	13.	Capacité d'utiliser le côté droit et le côté gauche du corps				
<b>Locomotion</b>	14.	Début/Fin				
	15.	Course				
	16.	Agility				
17.	Condition physique générale					

À votre connaissance, quelles activités physiques et quels sports cette personne pratique-t-elle?

---



---



---

Nom du Participant \_\_\_\_\_

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0    Moyen = 1    Bien = 2    Très bien = 3    Excellent = 4

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

Ensuite, multiplier le sous-total par 1.25 pour obtenir la note relative au littératie physique de **PLAYentraîneur**.

Domaine cognitif	Note
1. Confiance pour participer à des activités physiques et sportives	
2. Motivation pour participer à des activités physiques et sportives	
3. Compréhension de la terminologie relative aux mouvements	
<b>Total</b>	
<b>Environnement</b>	
4a. Capable d'évoluer dans un gymnase	
4b. Capable d'évoluer dans un environnement extérieur	
4c. Capable d'évoluer sur la neige	
4d. Capable d'évoluer sur la glace	
4e. Capable d'évoluer dans les airs	
5. Connaissance de l'environnement et des autres	
<b>Total</b>	
<b>Habiletés motrices</b>	
<b>Habiletés motrices de base</b>	
6. Maîtrise de diverses habiletés motrices	
7. Capacité de sélectionner les habiletés adaptées au contexte et de les enchaîner	
<b>Total</b>	
<b>Équilibre</b>	
8. Rudiments d'équilibre	
9. Collisions	
10. Récupération après avoir trébuché	
<b>Total</b>	
<b>Contrôle des objets</b>	
11. Mains	
12. Pieds	
13. Capacité d'utiliser le côté droit et le côté gauche du corps	
<b>Total</b>	
<b>Locomotion</b>	
14. Début/Fin	
15. Course	
16. Agility	
<b>Total</b>	

PLAYentraîneur Physical Literacy Score	
<b>Domaine cognitif</b>	
<b>Environnement</b>	
<b>Habiletés motrices</b>	<b>Habiletés motrices de base</b>
	<b>Équilibre</b>
	<b>Contrôle des objets</b>
	<b>Locomotion</b>
Multipliez le sous-total par 1.25 pour obtenir la note relative au littératie physique de <b>PLAYentraîneur</b> .	<b>Sous-total</b>
	<b>Total</b>





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

*sport et activité physique de qualité*

© Institut canadien du sport 2013



cut here

# CS4L Champion

**Dean Kriellaars**, BEP, M.Sc., Ph. D., PEA

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 salulaire!

## 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 pour les entraîneurs © Au Canada, le sport c'est pour la vie 2013

ISBN 978-0-9812814-5-2

Version 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 Jurbalade, de l'équipe de la direction d'ACSV.

Conception : Citius Performance Corp.

## References:

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; An Introduction to Physical Literacy*; et *L'aptitude mentale dans le développement à long terme de l'athlète*. Ces ressources se trouvent sur le site : [canadiansportforlife.ca/fr/resources/LTAD-resource-papers](http://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](http://canadiansportforlife.ca/fr)

[physicalliteracy.ca/fr](http://physicalliteracy.ca/fr)