

Introduction à la littératie physique

POUR LES ANIMATEURS



Pourquoi devriez-vous vous informer sur la littératie physique?

La littératie physique constitue la motivation, la confiance, les connaissances, la compréhension et la compétence physique visant à valoriser et assumer la responsabilité liée à l'engagement envers les activités physiques pour toute une vie¹.

Comprendre la littératie physique peut nous aider à devenir plus sains et actifs dans le moment présent, tout en nous préparant à un avenir sain et actif!

La littératie physique est très similaire à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Il s'agit de développer un « vocabulaire de mouvements ». Il s'agit également de ce qui suit² :

- ✓ la porte d'entrée vers l'activité physique, qui profite à de nombreux autres aspects de votre vie, par exemple l'amélioration du mieux-être physique et émotionnel, de la capacité cognitive et la bonne santé;
- ✓ une porte vers des possibilités en matière d'activité physique, de sport et de vie quotidienne;
- ✓ une façon de donner confiance aux gens d'appliquer leurs compétences à une nouvelle activité ou à un nouveau sport.



Source : ParticipACTION

Comme la plupart des choses, comprendre la littératie physique prend du temps et de la pratique.

La littératie physique comprend quatre éléments principaux³:

Motivation et confiance - Il est possible d'apprécier le fait d'être actif physiquement; plus nous le faisons, plus cela est susceptible d'occuper une place importante dans notre vie.

Demandez à vos membres : Qu'est-ce que vous aimez du fait d'être actif physiquement?

Compétence physique - Celle-ci est atteinte lorsque nous développons différentes compétences et différents modèles en matière de mouvements, y compris la capacité d'effectuer des mouvements selon une gamme d'intensités et de durées différentes.

Demandez à vos membres : Quel est votre mouvement préféré?

Connaissances et compréhension - Il est important de comprendre les avantages découlant d'un mode de vie actif et de connaître l'importance de l'équipement de sécurité.

Demandez à vos membres : Nommez une chose que vous ne pouvez pas délaissier lorsque vous pratiquez une activité physique?

Engagement envers les activités physiques pour la vie - C'est lorsque nous faisons le choix d'être actif régulièrement.

Demandez à vos membres : Comment faites-vous de l'activité physique au quotidien?

La littératie physique commence par des compétences essentielles en matière de mouvement, par exemple courir, sauter, donner un coup de pied, attraper ou lancer une balle, tandis que les notions élémentaires (ABC) de la littératie physique permettent de perfectionner davantage ces compétences⁵:

- A Agilité** : la capacité de changer la position de son corps rapidement et efficacement.
- B Balance (équilibre)** : la capacité de maintenir l'équilibre corporel.
- C Coordination** : la capacité d'intégrer des mouvements de plus en plus compliqués et de les exécuter sans difficulté.

Par exemple :

Si vous pouvez → **COURIR**, vous pouvez participer aux sports suivants → soccer, basketball, volleyball, athlétisme, squash, badminton, rugby et tennis.

Si vous pouvez → **LANCER**, vous pouvez participer aux sports suivants → baseball, soccer, football et quilles.

Voici des façons d'intégrer la littératie physique à vos réunions des 4-H :

- ✓ Exposez vos membres à une variété d'activités différentes.
- ✓ Décomposez les mouvements requis pour ces activités.
- ✓ Passez en revue l'équipement et les consignes de sécurité.
- ✓ Prenez une pause pour bouger. Demandez à différents membres d'organiser une activité visant à renforcer le travail d'équipe ou une activité dynamisante.
- ✓ Apportez de l'équipement simple, par exemple des ballons de soccer ou des frisbees, pour que vos membres puissent les utiliser avant et après la réunion.

Vos membres ont-ils mentionné une activité physique qu'ils aiment ou qu'ils souhaitent essayer? Vérifiez auprès de votre bureau provincial des 4-H pour vérifier si quelqu'un a mis sur pied un club dans votre région pour cette activité ou examinez si vous pouvez vous-mêmes en commencer un!



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains