

Prenez le contrôle de votre littératie physique

POUR LES MEMBRES



Avez-vous entendu parler de la littératie physique? Le terme « littératie physique » n'est devenu populaire que dans la dernière décennie. La littératie physique se définit comme la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension visant à valoriser et assumer la responsabilité liée à l'engagement à l'égard des activités physiques pour la vie¹.

La meilleure manière de considérer la littératie physique est de la comparer à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Il s'agit de développer un « vocabulaire de mouvements ».

Comprendre la littératie physique est un cheminement qui dure toute la vie et qui peut aider à mener une vie active et saine. Tout comme apprendre une compétence, cela prend du temps et de la patience.

La littératie physique est importante dans tous les aspects de notre vie pour les raisons suivantes² :

- ✓ Il s'agit d'une porte d'entrée vers l'activité physique qui profite à de nombreux autres aspects de notre vie, par exemple, l'amélioration de notre mieux-être physique et émotionnel.
- ✓ Elle nous donne la confiance nécessaire afin de mettre en pratique nos compétences dans une nouvelle activité ou un nouveau sport.
- ✓ Elle ouvre la voie à une myriade de possibilités d'activités physiques et de sports dans la vie quotidienne.



Source : ParticipACTION

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.

Compétence physique - Nous atteignons celle-ci 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.

Connaissances et compréhension - Comprendre les avantages découlant d'un mode de vie actif peut aider à favoriser le désir de mener une vie active.

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

La littératie physique commence par des compétences essentielles en matière de mouvements, par exemple, courir, sauter, donner un coup de pied, attraper ou lancer une balle⁴, tandis que les notions élémentaires 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 complexes 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.

Si vous pouvez → **SAUTER**, vous pouvez participer aux sports suivants → gymnastique, volley-ball, plongeon et triple saut.

Y a-t-il des activités physiques ou des sports que vous aimez pratiquer? Parlez à vos animateurs des 4-H à propos du démarrage d'un club des 4-H se concentrant sur l'activité physique!



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