



LA LITTÉRATIE PHYSIQUE DANS LES CAMPS

*Pour une programmation de qualité
permettant aux jeunes de
grandir en santé.*

Présentation de

- Marie-Christine Murphy
Fondation Tremplin Santé

Sommet canadien, 25 janvier 2017



PLAN DE PRÉSENTATION

- Le programme Tremplin Santé
- La littératie physique (LP)
- Intégration de la LP dans les camps d'été
 - *Premiers pas à l'été 2016*
 - *Exemples de bonnes pratiques*
 - *Prochaines étapes*
- Période d'échanges et de questions





1. LE PROGRAMME TREMPLIN SANTÉ



PRÉSENTATION DE TREMPLIN SANTÉ

Programme **gratuit** qui facilite l'intégration des saines habitudes de vie dans les camps d'été.

Formation



Accompagnement



Outils



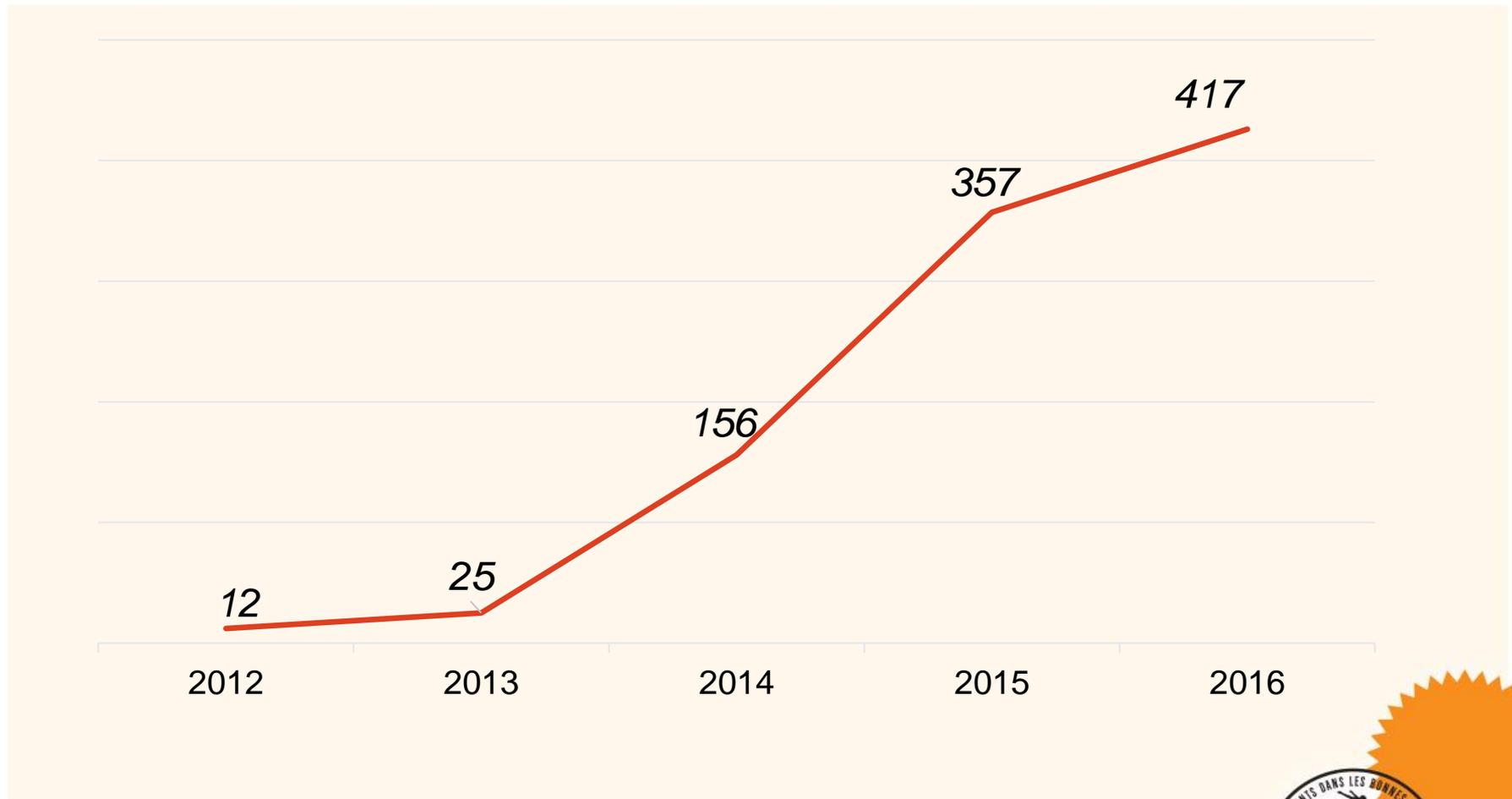
Financement



Visibilité



PLUS DE 400 CAMPS EN 2016 !





VISION D'AVENIR

Que tous les jeunes Canadiens adoptent de saines habitudes de vie de façon durable pour grandir en santé.





2. LA LITTÉRATIE PHYSIQUE



LITTÉRATIE PHYSIQUE : UN PARCOURS UNIQUE

La littératie physique,
c'est un *processus* et non une finalité !



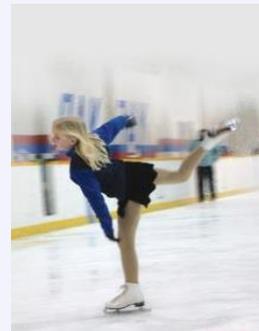
HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Dans l'apprentissage des jeunes, la littératie physique devrait occuper une place aussi importante que l'acquisition du calcul, de l'écriture et de la musique...



Corps

- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- Rapidité
- Rythme



Mouvements

- Courir
- Sauter
- Nager
- Glisser / Patiner



Objets

- Envoyer
- Recevoir
- Dribbler
- Frapper



ENVIRONNEMENTS

		<i>Sol</i>	<i>Eau</i>	<i>Glace / Neige</i>	<i>Air</i>
 <i>Corps</i>	✓	✓	✓	✓	✓
 <i>Mouvement</i>	✓	✓	✓	✓	✓
 <i>Objet</i>	✓	✓	✓	✓	✓





3. INTÉGRATION DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE DANS LES CAMPS



PREMIERS PAS – ÉTÉ 2016

Cahier
sur la LP dans notre
guide Tremplin Santé

Ateliers (4)
sur la LP lors
de formations

Webinaires (3)
sur la LP dans
les camps

ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. INTÉGRER UNE PROGRAMMATION ET UNE INTERVENTION DE QUALITÉ GRÂCE À LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

La littératie physique se définit par les habiletés, la confiance et le volontariat qui permettent aux jeunes de valoriser et de prendre plaisir à la pratique d'activités physiques. Avec une intervention de qualité, la participation aux programmes devient alors plus facile pour la vie.

La littératie physique

La volonté, les habiletés et la confiance sont des éléments clés de la littératie physique. Ils sont interconnectés et influencent mutuellement la participation aux activités physiques et sportives.

LES COMPOSANTES DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

LES HABILITÉS (COMPÉTENCES)

Les habiletés motrices de base sont essentielles à la littératie physique, tout comme les lettres de l'alphabet le sont à la lecture. Lorsque le jeune intègre un éventail de mouvements, il acquiert des capacités de participation aux activités physiques et sportives.

Voici quelques clés :

- Revenir à une position de départ, d'équilibre et de stabilité
- Déplacer les jambes à différentes hauteurs, dans les deux sens
- Marcher, courir, sauter, sauter en avant, dans un espace, sur le sol, dans l'eau, sur l'eau, sur le sol, etc.
- Intégrer différents types de jeux (individuels, compétitifs, coopératifs, amusants, etc.)
- Courir le plus rapidement possible
- Engager les sens de la vue et du toucher

Le sport c'est pour la vie



WEBINAIRE

Outils et mesures pour améliorer la pratique d'activité physique dans les camps : Tremplin-Santé et la littératie physique

Présentation par Pierre Guénard (Le sport, c'est pour la vie) et Tina Tran (Tremplin Santé)

Le sport c'est pour la vie

Public Health Agency of Canada

Agence de la santé publique du Canada

Projet Vive l'activité physique RBC



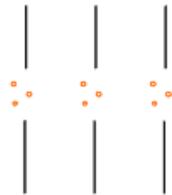
PREMIERS PAS – ÉTÉ 2016

Activité LP intégrée à un événement estival

Station 1

Spiderman en équilibre

- 6 cordes à danser
- 9 cônes



Du haut vers le bas :

- Marche arrière sur la corde
- Zig-zag entre les cônes
- Marche avant sur la corde

Station 2

Lancers de marteau de Thor

- 3 cerceaux
- 3 cônes
- 20 sacs de sable

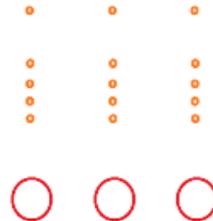


- Lance le marteau dans le cerceau (cible)
- Cours jusqu'au cerceau pour récupérer ton marteau
- Retourne derrière la file

Station 3

Le grand parcours de Catniss

- 15 cônes
- 3 cerceaux



Du haut vers le bas :

- Rampe
- Zig-zag entre les cônes
- Sprint jusqu'au cerceau
- 4 jumping jacks



COMPÉTENCES PHYSIQUES

Pour développer les compétences physiques

Extrait du Guide Tremplin Santé

Voici quelques trucs :

- Permet à tous les jeunes de participer, d'apprendre et de construire
- Expose tes jeunes à différents mouvements durant les jeux et activités
- Varie l'environnement: *sur un terrain de terre, dans un gymnase, sur le béton, dans les airs, sur l'eau, sur la glace, etc.*
- Intègre différents types de jeux: individuels, coopératifs, compétitifs, artistiques, etc.
- Ouvre la porte au mouvement créatif
- Imprègne tes activités de **jeu** et de **plaisir** !



COMPÉTENCES PHYSIQUES

Extrait du Guide Tremplin Santé

Quelques exemples d'habiletés motrices de base :

HABILETÉS DE DÉPLACEMENT	HABILETÉS DE MANIPULATION	HABILETÉS D'ÉQUILIBRE
Grimper Galoper Glisser Sauter Sauter à cloche-pied Nager Se déplacer en fauteuil roulant	Envoyer : Faire un botté Frapper (balle, rondelle) Recevoir : Attraper Arrêter Se déplacer avec l'objet : Dribbler Recevoir et envoyer : Frapper (bâton, crosse) Faire une touche au volleyball	Rester en équilibre Esquiver Atterrir Tomber Tourner S'arrêter S'étirer



COMPÉTENCES PHYSIQUES

Exemples de bonnes pratiques dans les camps



→ *Mise en forme
(Workout) de groupe*

Moncampdejour.ca



COMPÉTENCES PHYSIQUES

Exemples de bonnes pratiques dans les camps



→ *Olympiades*

**Camp de jour
Notre-Dame-de-Ham**

COMPÉTENCES PHYSIQUES

Exemples de bonnes pratiques dans les camps



→ *Tague Mario Kart*
Camp Bourg-Royal

CONFIANCE

Pour développer la confiance

Extrait du Guide Tremplin Santé

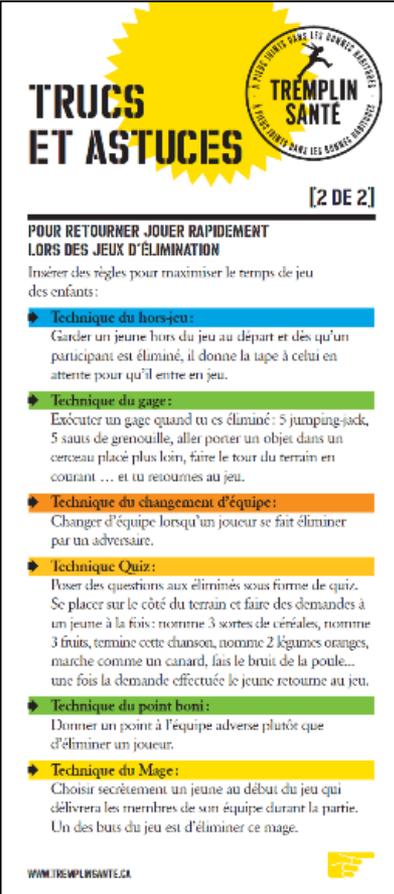
Voici quelques trucs :

- Opte pour une variété d'activités pour optimiser les chances que tous les jeunes participent activement
- Maximise le temps de jeu; les jeux d'élimination ne sont pas agréables pour les jeunes qui se font éliminer, n'encouragent pas leur participation et ne leur permettent pas de développer leurs habiletés
- Démontre l'exemple en participant – les jeunes auront plus de chances de participer activement si tu le fais aussi

CONFIANCE

Trucs et astuces pour permettre un retour au jeu rapide lors d'activités d'élimination :

- Technique du hors-jeu
- Technique du gage
- Technique du changement d'équipe
- Technique du Quiz
- Technique du point boni
- Technique du mage



TRUCS ET ASTUCES

[2 DE 2]

POUR RETOURNER JOUER RAPIDEMENT LORS DES JEUX D'ÉLIMINATION

Insérer des règles pour maximiser le temps de jeu des enfants:

- ◆ **Technique du hors-jeu:**
Garder un jeune hors du jeu au départ et dès qu'un participant est éliminé, il donne la tape à celui en attente pour qu'il entre en jeu.
- ◆ **Technique du gage:**
Exécuter un gage quand tu es éliminé: 5 jumping-jack, 5 sauts de grenouille, aller porter un objet dans un cerceau placé plus loin, faire le tour du terrain en courant ... et tu retournes au jeu.
- ◆ **Technique du changement d'équipe:**
Changer d'équipe lorsqu'un joueur se fait éliminer par un adversaire.
- ◆ **Technique Quiz:**
Poser des questions aux éliminés sous forme de quiz. Se placer sur le côté du terrain et faire des demandes à un jeune à la fois: nomme 3 sortes de céréales, nomme 3 fruits, termine cette chanson, nomme 2 légumes oranges, marche comme un canard, fais le bruit de la poule... une fois la demande effectuée le jeune retourne au jeu.
- ◆ **Technique du point boni:**
Donner un point à l'équipe adverse plutôt que d'éliminer un joueur.
- ◆ **Technique du Mage:**
Choisir secrètement un jeune au début du jeu qui délivrera les membres de son équipe durant la partie. Un des buts du jeu est d'éliminer ce mage.

WWW.TREMLINSANTE.CA



CONFIANCE

Exemples de bonnes pratiques dans les camps



→ *Utilisation des
fiches de retour
au jeu rapide*

**Camp de jour de
la Ville de Gatineau,
secteur Gatineau**

MOTIVATION

Pour développer la motivation

Extrait du Guide Tremplin Santé

Lorsqu'une activité ne fonctionne pas, adapte-la ! L'activité peut ne pas fonctionner pour plusieurs raisons. Voici quelques idées pour modifier ton activité :

- La cadence – ralentis ou accélère
- Les règles – complexifie graduellement le jeu
- Le matériel et l'équipement – augmente, diminue ou diversifie
- Le nombre de joueurs – assure-toi que tous les jeunes sont en action
- L'habileté motrice – demande aux jeunes de gambader, de ramper, de bouger latéralement, d'esquiver, de lancer, etc.
- La variété – offre du choix et des variantes aux jeunes
- Le contexte – intègre des thématiques comme les super héros, les magiciens, les bûcherons, la jungle, etc.



MOTIVATION

Exemples de bonnes pratiques dans les camps



→ *Activité thématique :
Hunger Games*



Camp Donnacona



MOTIVATION

Exemples de bonnes pratiques dans les camps



Activité Surfset

**Camp :
Le Saisonnier**



PROCHAINES ÉTAPES

- **Formation** : comment développer les compétences physique, la confiance et la motivation – concret, terrain
 - Sommets, ateliers, webinaires, etc.
- **Outils clé en main**: fiches de jeux avec variantes pour intégrer différents mouvements
 - Fiches, guides, vidéos, site internet, etc.
- **Événement** : intégration d'activités développant la LP lors d'une journée d'animation estivale



PARTENAIRES FINANCIERS



**POWER CORPORATION
DU CANADA**

BMO  **Groupe financier**

**LA
Great-West**
COMPAGNIE D'ASSURANCE-VIE



 **Canada-Vie**

 **BANQUE
NATIONALE**

LA PARFAITE ALLIANCE COMMUNAUTAIRE^{MC}



**Projet Vive
l'activité physique
RBC**

 **Banque Scotia**^{MD}


**Québec
EN FORME**

 **RÉSEAU ACCÈS
PARTICIPATION**


PARTICIPATION

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

