

PLAY

Évaluation de la littératie physique pour les jeunes



ACSV
LITTÉRATIE
PHYSIQUE

parent

TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce que la littératie physique?	4
Que sont les outils PLAY?	5
Qu'est-ce que PLAYparent?	6
Cahier de travail PLAYparent	7
Échelle visuelle analogique (EVA) de la littératie physique	8
Domaine cognitif : confiance, motivation et compréhension	9
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
Question 4. Volonté de participer seul à des activités	11
Question 5. Volonté de participer en groupe à des activités	11
Question 6. Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé	12
Cotation et appels à l'action	13
Habiletés motrices	14
Locomotion	14
Cadre	14
Question 7. Coordination des mouvements	14
Question 8. Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes	15
Question 9. . Nombre d'habiletés motrices acquises	15
Question 10. Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement	15
Question 11. Capacité de courir	16
Question 12. Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction	16
Cotation et appels à l'action	17
Contrôle des objets	18
Cadre	18
Question 13. Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains	18
Question 14. Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds	19
Question 15. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps	19
Cotation et appels à l'action	21

Environnement	22
Cadre	22
Question 16. Degré de participation aux activités aquatiques	22
Question 17. Degré de participation aux activités intérieures	22
Question 18. Degré de participation aux activités extérieures	23
Question 19. Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace	23
Cotation et appels à l'action	24
Programme d'échauffement visant à améliorer la littératie physique	26
Condition physique	27
Cadre	28
Question 20. Condition physique générale	28
Appels à l'action	28
Note relative au littératie physique du formulaire <i>PLAYparent</i>	29
Idées clés	30
Formulaire <i>PLAYparent</i>	31
Fiche de cotation <i>PLAYparent</i>	32
Fiche de suivi <i>PLAYparent</i>	33

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; elle 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 *PLAYparent*?

PLAYparent permet aux parents de bien cerner leur perception de la littératie physique de leur enfant. Il renferme des questions qui portent notamment sur les habiletés, la confiance et la participation de l'enfant.

Qui peut utiliser le formulaire *PLAYparent*?

Le formulaire doit être rempli par le parent d'un enfant âgé de sept ans ou plus. L'évaluation au moyen du formulaire donne un aperçu de la littératie physique de l'enfant, alors que les autres outils *PLAY* reflètent le point de vue de professionnels du domaine.

Cette information peut aider à cerner les facteurs qui ont une incidence favorable ou défavorable sur la capacité de l'enfant à adopter un mode de vie actif.

À l'intention des parents :

Utilisez *PLAYparent* de pair avec les outils *PLAY* destinés aux professionnels pour faire l'évaluation de la littératie physique actuelle de votre enfant, évaluation qui tiendra lieu ensuite de point de référence.

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 votre enfant, établir des objectifs réalistes (selon les attentes de votre enfant) et élaborer une façon de faire raisonnable pour les atteindre.

À l'intention des entraîneurs, des

physiothérapeutes, des thérapeutes du sport, des professionnels de l'exercice ou des professionnels du loisir : Demandez aux parents de remplir le formulaire *PLAYparent* pour avoir un complément d'information au sujet de la littératie physique actuelle de l'enfant.

Souvent, les parents donnent de l'information sur les habiletés que possède leur enfant dans les autres aspects de leur vie.

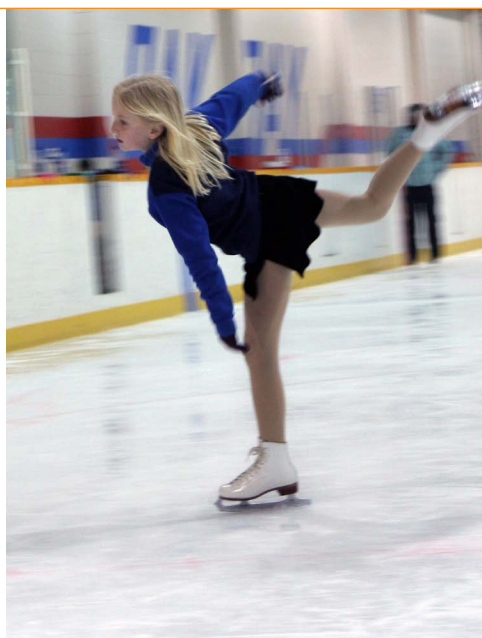
Pour en apprendre plus sur les autres outils *PLAY*, consultez le site physicalliteracy.ca/fr

Évaluation de la littératie physique

Consignes

IMPORTANT:

- Répondez à chaque question en fonction de votre perception à l'égard de votre enfant.
- Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.
- Nul besoin de faire une évaluation poussée : estimez tout simplement du mieux que vous le pouvez.
- Si vous ne savez pas, ne répondez pas.



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



cahier de travail

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

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

1. Échelle visuelle analogique
2. Domaine cognitif
3. Habiletés motrices
 - a. Locomotion
 - b. Contrôle des objets
4. Environnement
5. Condition physique

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.

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

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.

Veuillez maintenant commencer à remplir votre formulaire **PLAYparent** 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 de votre enfant.

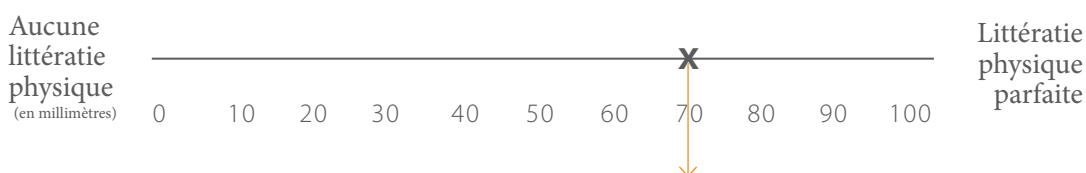
Par définition, on dira qu'une personne possède une littératie physique si elle a l'habileté, la confiance et la motivation nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques.

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 **PLAYparent**, 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 parfaite.

Appels à
l'action

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

Après avoir rempli le formulaire **PLAYparent**, calculez la note de votre enfant pour son savoir faire physique. Comparez la note de l'EVA avec celle du formulaire **PLAYparent**. 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
- physicalliteracy.ca/fr/node/117 (information partielle en français)
- physicalliteracy.ca/PL-IP (en anglais seulement)
- physicalliteracy.ca/Warm-up (en anglais seulement)
- 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.



Cadre

La note relative au domaine cognitif est attribuée en fonction des questions suivantes et du système de cotation présenté ci-dessous :

Système de cotation

Faible :

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

Élevé :

- A envie de participer.
- Est enclin à tirer des leçons de sa participation, même si celle-ci ne s'avère pas fructueuse.
- Aide parfois les autres (en leur montrant comment procéder ou s'améliorer).

Q1

Confiance pour
participer à des
activités

Exemple d'évaluation

Jean, qui est âgé de 10 ans, fait partie de plusieurs équipes sportives masculines de sa région. Sa mère Catherine, qui vient tout juste d'entendre parler du concept de littératie physique et de son importance pour une vie active, décide d'évaluer la littératie physique actuelle de Jean à l'aide de l'outil PLAY pour les parents. (Quelle bonne maman!)

Catherine constate que Jean a souvent tendance à se mettre à la fin de la file pendant les exercices d'entraînement. Elle sait que Jean aime d'abord voir à l'œuvre les premiers joueurs de la file pour bien comprendre en quoi consiste l'exercice.

Lorsque c'est enfin son tour, Jean exécute très bien l'exercice, en règle générale. Cependant, il se montre parfois réticent à faire l'exercice le premier. Pour ces raisons, Catherine choisit la note « Moyen ».

Domaine cognitif

Q2

Motivation pour participer à des activités physiques et sportives

Système de cotation

Faible:

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

Élevé:

- 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

Il est rare que Jean n'ait pas envie de participer à une activité. En fait, il est habituellement prêt à partir avant sa mère (et le premier arrivé aux séances d'entraînement). Il demande parfois même à sa mère de le reconduire à l'avance pour pouvoir faire un exercice ou deux avant le début de la séance.

Catherine estime que son fils Jean possède une très grande motivation, non seulement pour participer, mais aussi pour s'améliorer. C'est pourquoi elle choisit la note « Élevé ».

Q3

Compréhension de la terminologie relative aux mouvements

Système de cotation

Faible:

- Ne comprend pas les termes simples relatifs aux mouvements (p. ex. « gambader », « bondir » et « sautiller »).

Élevé:

- 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

Lorsque l'entraîneur présente un exercice à l'équipe, Jean comprend assez bien ce que l'entraîneur demande. Toutefois, Jean a l'habitude de laisser un ou deux joueurs faire l'exercice avant lui pour s'assurer qu'il comprend bien.

Catherine estime que Jean est généralement capable d'expliquer, en employant les termes appropriés, les volets de l'exercice et les mouvements qu'il comporte, mais qu'il confond parfois la signification de certains mots. Elle lui attribue donc la note « Moyen ».

Système de cotation

Faible:

- N'a pas vraiment envie de participer seul à des activités.
- Se plait en groupe et apprécie la dynamique d'équipe et l'interaction sociale.

Élevé:

- A grandement envie de participer seul à des activités.
- Préfère être autonome plutôt que de dépendre des autres.

Exemple d'évaluation

Catherine remarque que Jean n'est pas très actif à la maison. Il reste souvent assis devant la télé à regarder des émissions ou à jouer à des jeux. Mais quand elle passe le voir à ses séances d'entraînement, Jean court partout et s'investit à fond. Elle suppose que l'esprit de compétition de Jean le pousse à tout donner en présence d'autres personnes. Puisqu'elle ne remarque pas cette intensité chez Jean à la maison, Catherine lui attribue la note « Faible ».

Q4

Volonté de participer seul
à des activités

Système de cotation

Faible:

- N'a pas vraiment envie de participer à des activités de groupe.
- Préfère être autonome plutôt que de dépendre des autres.

Élevé:

- A grandement envie de participer à des activités avec d'autres personnes.
- Se plait en groupe et apprécie la dynamique d'équipe et l'interaction sociale.

Exemple d'évaluation

Catherine remarque que Jean est beaucoup plus énergique pendant les séances d'entraînement, en présence de ses coéquipiers, que seul à la maison. Elle croit que l'esprit de compétition de Jean l'incite à se dépasser et à faire de son mieux lorsqu'il est entouré. Puisque Jean semble avoir envie de participer uniquement en présence d'autres personnes, Catherine choisit la note « Élevé ».

Q5

Volonté de participer en
groupe à des activités

Domaine Cognitif

Q6

Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé

Système de cotation

Faible:

- Connaît très peu les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé.
- Ne comprend pas ou ne connaît pas les effets bénéfiques d'une alimentation appropriée, de l'activité physique au quotidien et d'un mode de vie sain.

Élevé:

- Comprend que l'activité physique a une incidence bénéfique sur la santé.
- Connaît et comprend les effets bénéfiques d'une alimentation appropriée, de l'activité physique au quotidien et d'un mode de vie sain.

Exemple d'évaluation

Catherine essaie depuis toujours de sensibiliser ses enfants à l'importance d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif. Elle estime que Jean comprend assez bien l'importance d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif pour être en bonne santé. C'est pourquoi elle choisit la note « Élevé ».



Cotation et appels à l'action

L'information qui suit vous aidera à attribuer des notes et à les interpréter, de même qu'à déterminer les appels à l'action qui s'imposent.

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

Scoring Example:

	Faible	Moyen	Élevé	Note
1. Confiance pour participer à des activités physiques et sportives		√		1
2. Motivation pour participer à des activités physiques et sportives			√	2
3. Understanding movement terms like skip, gallop, hop and jump		√		1
4. Volonté de participer seul à des activités	√			0
5. Volonté de participer en groupe à des activités			√	2
6. Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé			√	2
			Total	8

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note

Appels à l'action

8-12

Si la note se situe entre 8 et 12, l'enfant a la confiance, la motivation et les connaissances nécessaires pour faire de l'activité physique.

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

4-7

Si la note se situe entre 4 et 7, l'enfant aura très probablement besoin d'encouragements pour sortir de sa zone de confort et faire de l'activité physique.

- Veillez à ce que votre enfant ait l'occasion de participer à une foule d'activités.
- Encouragez votre enfant à essayer de nouvelles activités.
- Favorisez le développement de ses habiletés.
- Cerner les points faibles et fixez des objectifs qui permettront de les améliorer.
- Consolidez les progrès, les efforts et les enseignements.

0-3

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

- Instaurez un contexte qui suscitera chez votre enfant la volonté de participer.
- Proposez des activités qui cadrent bien avec votre philosophie en tant que parent. (Par exemple, demandez à votre enfant « Préférerais-tu aller à la piscine ou au parc aujourd'hui? »)
- Cerner les points faibles et fixez des objectifs qui permettront de les améliorer.
- Encouragez votre enfant lorsqu'il manifeste de l'enthousiasme, déploie des efforts et fait preuve de créativité.
- Félicitez sa participation et manifestez votre soutien.



Habiletés motrices

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.

La section portant sur les habiletés motrices comporte deux parties :

- a. Locomotion
- b. Habiletés motrices

a. Locomotion

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.

Cadre

La note relative à la locomotion est attribuée en fonction des questions suivantes et des systèmes de cotation présentés ci-dessous :

Q7

Coordination des
mouvements

Système de cotation

Faible:

- Les mouvements sont souvent très lents, inefficaces et mal coordonnés.

Élevé:

- Les mouvements sont rapides, efficaces et bien coordonnés.

Exemple d'évaluation

Catherine a remarqué que Jean bouge moins rapidement et moins gracieusement que ses coéquipiers. Jean ne semble toutefois pas manquer de coordination parce qu'il est capable de se mesurer aux autres garçons. Catherine lui attribue donc la note « Moyen ».

Locomotion

Système de cotation

Faible:

- Est rarement conscient de la présence des autres à proximité.
- Ne contrôle pas ses mouvements et en fait parfois sans le vouloir.
- Peut paraître imprudent en présence d'autres personnes.

Élevé:

- Est grandement conscient de ce qui l'entoure.
- Contrôle ses mouvements.

Exemple d'évaluation

Catherine sait que Jean manque légèrement de coordination à l'occasion. Il lui arrive de trébucher ou de se mettre dans le chemin des autres joueurs involontairement. Catherine a déjà vu Jean blesser des coéquipiers, vraisemblablement sans le vouloir, en fonçant ou en tombant sur eux. Pour ces raisons, Catherine choisit la note « Faible ».

Q8

Mouvements sécuritaires
à proximité d'autre
personnes

Système de cotation

Faible:

- Est incapable d'exécuter un grand nombre de mouvements fondamentaux.

Élevé:

- Est capable d'exécuter avec adresse la plupart des mouvements fondamentaux.
- Démonstre qu'il possède des habiletés locomotrices, et qu'il sait utiliser le haut et le bas de son corps.

Exemple d'évaluation

Même si Jean manque légèrement de coordination dans ses mouvements, Catherine sait qu'il possède de bonnes habiletés motrices. Jean est capable de courir, de sauter, de lancer, de nager et de patiner adroitement. Catherine lui accorde donc la note « Élevé » sans hésiter.

Q9

Nombre d'habiletés
motrices acquises

Système de cotation

Faible:

- Perd souvent l'équilibre.
- Trébuché ou tombe pendant la plupart des mouvements.

Élevé:

- Garde facilement son équilibre en position statique et lors d'activités dynamiques.
- Tombe rarement, sauf lorsque l'activité est très exigeante.

Exemple d'évaluation

Jean est un peu maladroit dans ses mouvements. Il lui arrive d'avoir une mauvaise coordination et de trébucher. Selon Catherine, c'est à cet égard que Jean a le plus besoin de s'améliorer. Elle choisit donc la note « Faible ».

Q10

Capacité de garder son
équilibre pendant un
mouvement

Habiletés motrices

Q11

Capacité de courir

Comme la course est la pierre d'assise de la préparation physique pour bien des sports, elle doit être maîtrisée autant que possible.

Système de cotation

Faible:

- Les mouvements des bras et des jambes sont inefficaces et mal coordonnés.
- Les mouvements du haut du corps sont limités.
- Le cou, les épaules, les bras et les jambes sont très tendus.
- Les enjambées sont trop petites ou trop grandes.
- Le rythme ou la cadence est déphasé.

Élevé:

- Les mouvements des bras et des jambes sont coordonnés et bien contrôlés.
- Les enjambées ont la bonne longueur et la bonne largeur.
- Les muscles sont détendus, mais prêts à être sollicités.
- Le rythme ou la cadence est approprié et constant.

Exemple d'évaluation

Catherine a remarqué que Jean court de façon quelque peu désordonnée et inefficace. En action, Jean a les pieds légèrement tournés vers l'intérieur, mais il est en mesure de garder une allure rapide et constante. Il y a assurément place à l'amélioration, mais pour l'heure, Jean est à l'aise lors des activités comportant de la course. C'est pourquoi Catherine lui accorde la note « Moyen ».

Q12

Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction

Système de cotation

Faible:

- Les mouvements semblent lents et laborieux.
- La capacité d'accélérer et de ralentir en action est limitée.
- Pendant l'accélération ou la décélération, l'enfant glisse, trébuche ou hésite souvent.
- Pendant l'accélération ou la décélération, l'enfant ne contrôle pas ses membres.

Élevé:

- L'accélération et la décélération sont rapides, efficaces et tranchées.
- Les départs et les arrêts à une marque (p. ex. poteau ou ligne) sont exécutés avec contrôle.
- Les mouvements semblent rapides et légers.
- L'enfant est capable d'amorcer son mouvement et de s'arrêter dans toutes les directions (avant, arrière et côtés).

Exemple d'évaluation

Catherine se rappelle d'un match où Jean courait vers le but de l'équipe adverse alors qu'il était en possession du ballon. Il avait alors fait une passe à un coéquipier placé devant lui, mais la passe avait été interceptée. Il lui avait fallu beaucoup de temps pour arrêter sa course et changer de direction. Bien qu'il eût tôt fait de se remettre en position de défense, il n'avait pas réussi à rattraper le joueur de l'équipe adverse. Catherine sait que Jean a une bonne capacité d'accélération, et que s'il était parvenu à s'arrêter et à se tourner plus rapidement, il aurait pu rattraper son adversaire. Pour ces raisons, Catherine choisit la note « Moyen ».

Locomotion

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

Scoring Example:

	Faible	Moyen	Élevé	Note
7. Coordination des mouvements		✓		1
8. Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes	✓			0
9. Nombre d'habiletés motrices acquises			✓	2
10. Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement	✓			0
11. Capacité de courir		✓		1
12. Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction		✓		1
Total				5

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note

Appels à l'action

8-12

Si la note se situe entre 8 et 12, l'enfant est en mesure de déplacer son corps d'un point à un autre avec adresse et efficacité.

- Continuez de perfectionner sa technique de course pour qu'elle soit optimale.
- Continuez de développer les différentes habiletés motrices fondamentales.
- Veillez à ce que votre enfant ait l'occasion de développer ses habiletés locomotrices dans toutes sortes de contextes.
- Améliorez la vitesse de votre enfant et son contrôle lors de l'accélération et de la décélération.

4-7

Si la note se situe entre 4 et 7, plusieurs habiletés locomotrices doivent être perfectionnées.

- Cervez les habiletés locomotrices à améliorer.
- Intégrez aux activités quotidiennes des tâches faisant appel aux habiletés locomotrices.
- Sensibilisez votre enfant aux avantages que présentent d'excellentes habiletés locomotrices.

0-3

Si la note se situe entre 0 et 3, toutes les habiletés locomotrices doivent être perfectionnées.

- Commencez par apprendre à votre enfant les bases d'une bonne technique de course pour l'encourager et le motiver à bouger.
- Intégrez au plus grand nombre d'activités et de contextes possible des tâches faisant appel aux habiletés locomotrices.
- Sensibilisez votre enfant à l'importance des habiletés locomotrices fondamentales dans tous les contextes.



b. 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 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.

Framework

La note relative au contrôle des objets est attribuée en fonction des questions suivantes et des systèmes de cotation présentés ci-dessous :

Q13

Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains

Système de cotation

Faible:

- A de la difficulté à manipuler et à contrôler des objets avec les mains.
- N'arrive pas à lancer ou à attraper des objets de façon fluide.
- Manie souvent les objets avec maladresse.
- N'agrippe pas les objets adéquatement.

Élevé:

- Est capable de lancer et d'attraper des objets.
- Est capable de contrôler des objets tout en bougeant.
- Est capable de contrôler des objets avec les mains conformément à ses attentes.

(Cherchez « jonglerie de contact » sur Internet pour trouver de bons exemples de contrôle d'objets à l'aide du haut du corps.)

Exemple d'évaluation

Catherine sait que Jean est l'un des meilleurs lanceurs de son équipe de crosse grâce à son excellent contrôle du bâton, à son élan rapide et à sa précision. Jean a également beaucoup de facilité à manipuler le bâton et contrôle très bien ses passes. Pour ces raisons, Catherine lui attribue la note « Élevé ».

Contrôle des objets

Système de cotation

Faible:

- A de la difficulté à manipuler et à contrôler des objets avec les pieds.
- Contrôle les objets avec les pieds de façon souvent maladroite et désordonnée.
- N'arrive pas à lancer ou à attraper des objets de façon fluide.

Élevé:

- Est capable de contrôler des objets avec les pieds conformément à ses attentes.
- Est capable de botter et de recevoir des objets.
- Est capable de contrôler des objets tout en bougeant.

Exemple d'évaluation

Catherine a observé Jean pendant une séance d'entraînement de son équipe de soccer et a constaté qu'il avait besoin d'améliorer ses bottés. Jean a de la difficulté à contrôler le ballon lorsqu'il court ou reçoit une passe, et ses bottés ne semblent pas très puissants ni précis. Catherine a l'intention d'encourager Jean à participer à des activités qui lui permettront d'améliorer la coordination de ses pieds. Pour l'instant, elle choisit la note « Faible ».

Q14

Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds

Système de cotation

Faible:

- Le côté non dominant du corps est beaucoup moins bien coordonné et développé que le côté dominant.
- Les mouvements de droite à gauche sont asymétriques.

Élevé:

- L'enfant est aussi habile du côté non dominant du corps que du côté dominant pour contrôler des objets et lors des activités.
- Les mouvements de droite à gauche sont grandement symétriques.

Exemple d'évaluation

Catherine sait qu'il est extrêmement utile de savoir botter ou faire des passes tant avec la main ou le pied droit qu'avec la main ou le pied gauche. Bien qu'elle ait vu Jean s'entraîner des deux côtés, il ne fait aucun doute que son côté non dominant est de loin plus faible que son côté dominant. Pour ces raisons, Catherine choisit la note « Faible ».

Q15

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



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.

Contrôle des objets

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

Scoring Example:

	Faible	Moyen	Élevé	Note
13. Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains			√	2
14. Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds	√			0
15. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps	√			0
Total				2

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note

Appels à l'action

5-6

Si la note est de 5 ou de 6, l'enfant est en mesure de contrôler les objets habilement avec les deux mains et les deux pieds ainsi que des deux côtés du corps.

- Cernez les aspects à améliorer chez votre enfant.
- Fixez des objectifs pour améliorer les aspects cernés.
- Continuez d'entraîner votre enfant à utiliser les deux mains et les deux pieds et à maîtriser les deux côtés de son corps dans le cadre de toutes sortes d'activités (et de contextes).
- Intégrez des activités faisant appel à une foule d'habiletés fondamentales.

3-4

Si la note est de 3 ou de 4, l'enfant est en mesure d'utiliser les deux mains et les deux pieds ainsi que les deux côtés du corps, mais il y a place à l'amélioration à bien des égards, et ce, dans une vaste mesure.

- Cernez les aspects à améliorer chez votre enfant.
- Veillez à ce que les activités que vous proposez à l'enfant (surtout s'il est en bas âge) favorisent le développement de l'habileté des deux mains et des deux pieds, et ce, des deux côtés du corps.
- Assurez-vous que votre enfant a l'occasion de développer ses membres supérieurs et inférieurs dans le cadre d'une foule d'activités variées.

0-2

Si la note se situe entre 0 et 2, votre enfant a besoin d'améliorer l'ensemble des habiletés nécessaires au contrôle des objets.

- Faites en sorte que votre enfant acquière la plupart des habiletés motrices et sportives fondamentales nécessaires au contrôle des objets.
- Commencez par entraîner votre enfant à utiliser les deux côtés de son corps pour déterminer son côté dominant (c'est-à-dire le côté avec lequel il est le plus à l'aise).
- Améliorez d'abord l'habileté du côté dominant pour aider l'enfant à s'habituer à chaque technique ou activité, puis concentrez-vous sur le développement du côté non dominant.
- Intégrez au plus grand nombre d'activités possible des tâches nécessitant le contrôle d'objets.
- Imposez certaines restrictions, par exemple « Botte tous les ballons ou lance-les tous dans le panier » ou « Utilise uniquement ta main gauche (ou droite) pendant l'activité ».



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

Q16

Degré de participation
aux activités aquatiques

Système de cotation

Faible:

- A de la difficulté à participer à des activités aquatiques.

Élevé:

- Est en mesure de participer à des activités aquatiques avec adresse et confiance.

Exemple d'évaluation

Quand il fait trop chaud, Jean et ses amis se rendent habituellement au lac avec un parent. Catherine sait que Jean n'est pas le meilleur nageur qui soit, mais qu'il est amplement capable de nager sur place et sur de courtes distances. Catherine lui attribue la note « Moyen », car elle sait qu'il est bon en natation, mais pas assez pour rester longtemps dans l'eau.

Q17

Degré de participation
aux activités intérieures

Système de cotation

Faible:

- A de la difficulté à participer à des activités intérieures.

Élevé:

- Est en mesure de participer à des activités intérieures avec adresse et confiance.

Exemple d'évaluation

Pendant l'année scolaire, Jean pratique autant de sports intramuros que son horaire le lui permet. Il joue principalement au basketball, au volleyball et au badminton. Catherine croit que Jean bouge et participe avec adresse et confiance à toutes ces activités intérieures. Elle choisit donc la note « Élevé ».

Environnement

Système de cotation

Faible:

- A de la difficulté à participer à des activités extérieures.

Élevé:

- Est en mesure de participer à des activités extérieures avec adresse et confiance.

Exemple d'évaluation

Quand, après la fonte de la neige et de la glace, la température devient clémente, Jean aime bien aller botter un ballon ou lancer un disque sur un terrain de sport, s'amuser sur un terrain de golf ou se promener à la plage ou à la montagne, près de chez lui. Une foule d'activités de plein air s'offrent à Jean, et ses habiletés physiques ne l'empêchent pas d'y prendre part pleinement. Pour cette raison, Catherine lui attribue la note « Élevé ».

Q18

Degré de participation
aux activités extérieures

Système de cotation

Faible:

- A de la difficulté à participer à des activités sur la neige ou la glace.

Élevé:

- Est en mesure de participer à des activités sur la neige ou la glace avec adresse et confiance.

Exemple d'évaluation

Habituellement, Jean joue à la crosse l'été, et au hockey l'hiver. Il ne se sent pas aussi à l'aise en patins qu'en souliers, mais il est tout de même capable de se mesurer à ses amis sur la glace. Catherine lui attribue la note « Moyen » parce qu'il travaille encore sa technique de patinage.

Q19

Degré de participation
aux activités sur la neige
ou la glace

Environnement

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

Scoring Example:

	Faible	Moyen	Élevé	Note
16. Degré de participation aux activités aquatiques		√		1
17. Degré de participation aux activités intérieures			√	2
18. Degré de participation aux activités extérieures			√	2
19. Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace		√		1
			Total	6

Que signifie cette cote et que puis-je faire?

Note

Appels à l'action

6-8

Si la note se situe entre 6 et 8, l'enfant a participé à des activités dans la plupart des contextes présentés et y est à l'aise.

- Mettez votre enfant à l'épreuve en créant pour lui des tâches difficiles dans toutes sortes de contextes.
- Encouragez votre enfant à être actif dans le plus grand nombre de contextes possible.

3-5

Si la note se situe entre 3 et 5, l'enfant aurait avantage à participer à des activités dans différents contextes, mais possède fort probablement les bases nécessaires pour mettre ses habiletés en pratique à diverses occasions.

- Dites à votre enfant à quel point il est important de faire de l'activité physique dans tous les contextes.
- Encouragez votre enfant à être actif dans le plus grand nombre de contextes possible.

0-2

Si la note se situe entre 0 et 2, l'enfant a grandement besoin de s'entraîner dans la plupart des contextes présentés.

- Dites à votre enfant à quel point il est important de faire de l'activité physique dans tous les contextes.
- Initiez votre enfant à de nouveaux contextes.
- Veillez à ce que votre enfant ait l'occasion de développer ses habiletés motrices fondamentales dans tous les contextes présentés.

Les enfants doivent développer leurs habiletés motrices fondamentales dans un vaste éventail de contextes. Les parents qui se préoccupent de cet aspect devraient questionner les services de garde, les écoles et les organismes de sport pour s'assurer qu'ils répondent aux besoins de leur enfant.



Voici quelques questions que vous pouvez vous poser :

- Est-ce que mon enfant a la possibilité d'être actif physiquement (au moins 60 minutes par jour) à la maison, à la garderie ou à l'école?
- Est-ce que mon enfant participe à des activités de danse et de musique?
- Est-ce que mon enfant a à sa disposition un vaste éventail de jouets et d'appareils avec lesquels il peut jouer (p. ex. ballons de différents types et de diverses tailles, jeu de poches et cerceaux)?
- Y a-t-il des endroits où mon enfant peut grimper, lancer et botter des objets en toute sécurité, et courir et sauter à sa guise?
- Est-ce que les professeurs et les éducateurs de mon enfant encouragent tous les enfants, y compris ceux qui ont un handicap, à jouer et à être actifs?
- Est-ce que les professeurs et les éducateurs apportent leur aide aux enfants qui ont de la difficulté à exécuter certains mouvements fondamentaux?

FÀ cette fin, reportez-vous à la Trousse de lobbying des parents qui se trouve à la fin du document *Développer le savoir-faire physique*, ou encore à la liste de vérification sur le sport de qualité (canadiansportforlife.ca/fr/resources/trousse-de-lobbying-des-parents).

Inscrivez votre enfant à des programmes de sport de qualité qui s'appuient sur le développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A) et offrent des enseignements adaptés au stade de développement ainsi que de l'équipement et des installations appropriés.

Pour en apprendre plus sur les programmes de sport de qualité, consultez le site suivant : canadiansportforlife.ca/fr/resources/trouver-des-programmes-de-sport-de-qualite

Les personnes qui prennent part à de multiples activités, et ce, dans différents contextes, possèdent généralement une meilleure littératie physique que les gens qui pratiquent un seul sport, toujours dans le même contexte.



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 :

physicalliteracy.ca/warm-up (en anglais seulement)



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

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 note relative à la condition physique est attribuée en fonction de la question suivante et du système de cotation présenté ci-dessous :

Q20

Condition physique générale

Système de cotation

Faible:

- Tous les aspects de la condition physique présentent des lacunes.
- La condition physique constitue un grand obstacle (et empêche notamment la participation à la plupart des activités physiques).

Élevé:

- Tous les aspects de la condition physique sont bien développés.

Exemple d'évaluation

Catherine estime que Jean est assez rapide et relativement fort pour son âge, mais elle est également consciente de son manque de souplesse et d'endurance lors de longues promenades ou excursions. Pour ces raisons, Catherine choisit la note « Moyen ».

Note

Élevé

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

Moyen ou Faible

Un ou plusieurs aspects de la condition physique de l'enfant présentent manifestement des lacunes.

Appels à l'action

- Continuez à encourager votre enfant à être actif physiquement.
- Expliquez à votre enfant qu'il est bénéfique de participer à une foule d'activités.
- Continuez d'initier votre enfant à de nouvelles activités dans des contextes à votre disposition.
- Faites travailler votre enfant sur son ou ses plus grands points faibles relativement à sa condition physique.

- Faites le suivi de tous les aspects de la condition physique de votre enfant.
- Déterminez si des progrès ont été réalisés, et si tel est le cas, dans quelle mesure il y a eu amélioration.
- Faites participer votre enfant le plus souvent possible à des activités qui lui permettront de travailler sur ses points faibles.

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 d'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.

Note relative au littératie physique de PLAYparent

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

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

Ensuite, multiplier le sous-total par 2.63 pour obtenir la note relative au littératie physique de **PLAYparent**.

(exemple présenté)

	Note
Domaine Cognitif	8
Environnement	6
Habiletés motrices	
a. Locomotion	5
b. Contrôle des objets	2
Sous-total	21
Total	55.23

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 **PLAYparent**, n'oubliez pas de comparer la note de votre 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 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 le sol, dans l'eau et à la surface de l'eau, sur le neige et la glace et dans les airs).
- Le but est d'élargir ses horizons au maximum pour rester actif tout au long de sa vie!
- Il est important de s'assurer que l'enfant a la possibilité d'être actif physiquement tous les jours à la maison et à l'école. Vous pouvez apporter votre contribution en fournissant de l'équipement, en emmenant votre enfant au parc ou au terrain de jeu, ou encore en suivant, avant toute activité, le programme d'échauffement visant à améliorer la littératie physique.
- Les activités doivent être axées d'abord et avant tout sur le plaisir. Le plus important, c'est que votre enfant prenne plaisir à faire les activités.

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.

Nom de l'enfant _____ Sexe: M F Âge: ____

Si, par définition, une personne qui possède une littératie physique a l'habileté et la confiance nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques, comment qualifieriez vous le savoir faire physique de votre enfant, de façon globale? Placez une marque sur la ligne.

Aucune
littératie physique

Littératie physique
parfaite

Évaluez votre enfant à l'aide du tableau ci dessous :

	Faible	Moyen	Élevé
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			
4. Volonté de participer seul à des activités			
5. Volonté de participer en groupe à des activités			
6. Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé			
7. Coordination des mouvements			
8. Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes			
9. Nombre d'habiletés motrices acquises			
10. Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement			
11. Capacité de courir			
12. Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction			
13. Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains			
14. Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds			
15. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps			
16. Degré de participation aux activités aquatiques			
17. Degré de participation aux activités intérieures			
18. Degré de participation aux activités extérieures			
19. Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace			
20. Condition physique générale			

Veuillez énumérer les activités physiques ou sportives auxquelles votre enfant participe régulièrement :

Nom de l'enfant _____

Utilisez l'échelle suivante : Faible = 0 Moyen = 1 Élevé = 2

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

Ensuite, multiplier le sous-total par 2.63 pour obtenir la note relative au littératie physique de **PLAYparent**.

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	
4. Volonté de participer seul à des activités	
5. Volonté de participer en groupe à des activités	
6. Connaissance des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé	
Total	

Habilités motrices	
Locomotion	
7. Coordination des mouvements	
8. Mouvements sécuritaires à proximité d'autre personnes	
9. Nombre d'habiletés motrices acquises	
10. Capacité de garder son équilibre pendant un mouvement	
11. Capacité de courir	
12. Capacité d'amorcer un mouvement, de s'arrêter et de changer de direction	
Total	

Contrôle des objets	
13. Capacité de lancer, d'attraper et de transporter des objets avec les mains	
14. Capacité de botter ou de déplacer des objets avec les pieds	
15. Capacité d'utiliser aussi bien le côté droit que le côté gauche du corps	
Total	

Environnement	
16. Degré de participation aux activités aquatiques	
17. Degré de participation aux activités intérieures	
18. Degré de participation aux activités extérieures	
19. Degré de participation aux activités sur la neige ou la glace	
Total	

Note relative au littératie physique de PLAYparent		
Domaine Cognitif		
Habilités motrices	Locomotion	
	Contrôle des objets	
Environnement		
Multiplier le sous-total par 2.63 pour obtenir le total		Sous-total
		Total

Fiche de suivi

Nom												
Date												
Évaluation #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Domaine Cognitif												
Locomotion												
Contrôle des objets												
Environnement												
Physical Literacy Note												
Condition physique												
Total												

Nom												
Date												
Évaluation #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Domaine Cognitif												
Locomotion												
Contrôle des objets												
Environnement												
Physical Literacy Note												
Condition physique												
Total												

Nom												
Date												
Évaluation #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Domaine Cognitif												
Locomotion												
Contrôle des objets												
Environnement												
Physical Literacy Note												
Condition physique												
Total												



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

sport et activité physique de qualité

© Institut canadien du sport 2013

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.

PLAYparent© Au Canada, le sport c'est pour la vie 2013

ISBN 978-0-9812814-6-9

Version 1.1, 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.

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

physicalliteracy.ca/fr