



Littératie physique dans les environnements aquatiques

Document de réflexion



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

LITTÉRATIE PHYSIQUE DANS LES ENVIRONNEMENTS AQUATIQUES

RÉDIGÉ PAR

Dean Dudley, PhD

RÉDACTEURS, COLLABORATEURS ET RÉVISEURS

Jim Grove
Vicki Harber, PhD
Paul Jurbala, PhD
Tyler Laing
Annie Lau
Ine Vandenwyngaert, MSc IB
Richard Way, MBA
Alexandra Wilson, MSc
Pierre Morin

GRAPHIC DESIGN

Olivia Cusack
Nicola Hestnes
Clayton Meadows

TRADUCTION

Julien Laforest
Réseau Accès Participation

ISBN : 978-1-927921-94-4

Droits d'auteurs © 2019 Société du sport pour la vie. Tous droits réservés.

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise à des fins commerciales, sous aucune forme ni moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie ou l'enregistrement, dans tout système d'enregistrement de données, sans l'autorisation des auteurs ou de Le sport c'est pour la vie.

POUR NOUS CONTACTER



sportpourelavie.ca



@Sportpourelavie_

Canada

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada.

This project is funded in part by the Government of Canada.

Table des matières

Préface, du point de vue aquatique	2	Changer le paradigme — Développer la littératie physique dans les environnements aquatiques	10
Préface, du point de vue de la littératie physique	3	« Apprendre » dans les environnements aquatiques, du point de vue de la littératie physique	17
Le mouvement aquatique — Une habileté pour la vie	4	« Immunisation » à la noyade	21
Les activités présentant le plus grand risque de noyade	5	Le vaccin contre la noyade	23
La définition de la littératie physique	6	Peut-on changer les comportements aquatiques avec la littératie physique?	24
Est-ce qu'apprendre à nager prévient la noyade et favorise l'activité physique pour la vie?	7	Références	25
Apprendre à nager dans les environnements aquatiques	9		

LITTÉRATIE PHYSIQUE DANS LES ENVIRONNEMENTS AQUATIQUES

Choisir de vivre au-delà de 65 ans ou perdre la vie en seulement trois minutes!

À ce jour, la plupart des ouvrages sur la littératie physique ont souligné la nécessité d'améliorer la compétence, la confiance et la motivation dans l'acquisition des habiletés motrices fondamentales afin d'accroître la participation aux activités physiques. Presque toutes les nations développées sont aux prises avec des épidémies d'inactivité et de malnutrition, qui ont de graves conséquences sur les taux de prévalence de plusieurs maladies non transmissibles (p. ex. obésité, diabète). Le besoin de changer les comportements liés au mouvement des humains afin d'améliorer la prévention de maladies est en fait l'un des plus anciens sujets d'étude en matière de science comportementale. Bien que nous reconnaissons ce besoin d'être compétent, confiant et motivé afin d'adopter un mode de vie physiquement actif qui vous aide à vivre au-delà de 65 ans, comparativement à une personne ayant un mode de vie sédentaire, nous négligeons parfois le besoin d'examiner comment la compétence, la confiance et la motivation liées au mouvement préviennent aussi les risques de mort imminente. Ainsi, le présent document de réflexion démontre comment apprendre à être compétent, confiant et motivé pour se mouvoir dans, à travers et sur l'eau peut prévenir une mort accidentelle pouvant survenir en moins de trois minutes.

Et lorsque ces notions sont maîtrisées, comment les gens peuvent-ils devenir des nageurs compétents, confiants et motivés dans les environnements aquatiques? C'est l'essence même de ce document, destiné aux décideurs politiques, aux concepteurs de programmes de natation et aux instructeurs afin de repenser l'approche traditionnelle du développement des compétences dans les environnements aquatiques. Ce n'est pas un guide normatif pour le développement de la littératie physique dans les environnements aquatiques. Son objectif est plutôt de présenter aux organisations aquatiques une nouvelle approche, une nouvelle façon de réfléchir. Ce document se veut aussi un déclencheur de discussions visant à améliorer la capacité des gens à se sentir en sécurité et à profiter des environnements aquatiques.

Pouvons-nous changer le paradigme et les statistiques actuelles avec une approche de développement de la littératie physique dans les environnements aquatiques?

Préface, d'un point de vue de sécurité aquatique

La participation à des sports et activités physiques est un droit humain fondamental pour tous. Ceci étant dit, nous devrions aussi reconnaître qu'une proportion considérable des activités physiques, loisirs et sports que les humains pratiquent ont lieu dans l'eau. La participation sur, dans et à travers l'eau peut être l'une des formes d'activité physique les plus enrichissantes et agréables que les gens peuvent pratiquer. C'est un moyen de subsistance dans plusieurs cultures, et plusieurs des activités physiques les plus agréables ont lieu dans des piscines, rivières, lacs et océans.

Contrairement aux mouvements sur la terre ferme, les environnements aquatiques présentent cependant un défi particulier. Les blessures et décès causés par la noyade sont un problème de santé au niveau mondial. L'Organisation mondiale de la santé estime qu'environ 360 000 personnes périront chaque année par la noyade, ce qui en fait la troisième plus importante cause de mort accidentelle.

Préparer la population à avoir la compétence et la confiance pour survivre dans les environnements aquatiques est la pierre angulaire du travail de la plupart des organisations de sauvetage au monde. À ce jour, comme pour toute initiative, l'accent est mis sur les habiletés ou les compétences que les gens doivent acquérir pour prévenir les noyades. Mais ces initiatives n'ont seulement atteint leur objectif qu'en partie. Apprendre aux gens à nager, spécialement en bas âge, est la stratégie prédominante de prévention des noyades depuis le dernier siècle.

Par ailleurs, ces seules initiatives ont eu un impact minime sur la diminution de la prévalence de la noyade dans les pays développés, comme dans les pays en développement. Nous avons appris que plusieurs programmes ne préparent pas les gens, et spécialement nos jeunes, à évoluer dans des environnements aquatiques différents de ceux qui sont hautement contrôlés et supervisés, comme les piscines publiques. Les gens apprennent à nager dans des environnements hautement contrôlés avec des vêtements de flottaison et des lunettes de natation. Trop souvent, ces environnements aquatiques hautement contrôlés procurent aux gens et aux parents la confiance qu'ils peuvent s'aventurer dans une variété d'environnements aquatiques où les conditions sont beaucoup moins stables.

Ce document de réflexion est selon moi la première tentative de lancer de nouvelles discussions en matière de sécurité aquatique et reconnecter les gens avec une participation significative dans nos piscines, fleuves, lacs et océans. Car nous avons grandement besoin de nouvelles idées et de nouveaux points de vue pour diminuer le nombre de morts inutiles qui surviennent dans l'eau chaque jour.

C'est le professeur Dean Dudley qui en 2015 m'a parlé en premier du concept de littératie physique, alors qu'il était directeur de la formation et du développement pour Surf Life Saving Australia. En plus d'être l'un des principaux acteurs mondiaux de la littératie physique, Dean est aussi un sauveteur hautement respecté qui a surveillé des plages australiennes pendant plus de deux décennies. On lui attribue plusieurs sauvetages, et il continue à consacrer de son temps à être bénévole sur les plages d'Australie et à diriger les orientations de la fraternité des sauveteurs.

Ce document est le point culminant de ses réflexions personnelles et de sa passion pour les sports et activités aquatiques. Dans ce document, il nous demande de repenser aux origines de nos programmes de natation et à leur impact. Il propose également un nouveau modèle récemment utilisé par des sports sur terre ferme en Australie, en Nouvelle-Zélande et dans plusieurs districts scolaires comme moyen de réorienter nos principes de formation dans la prévention de la noyade. Encore plus important est le fait que Dean ne démontre pas ou n'instille pas la peur de l'eau en tant qu'impératif de ces changements. Ce document de réflexion propose plutôt un parcours que nous pouvons tous entreprendre en tant qu'individus, organisations, et en tant que société, pour s'assurer que nos familles, membres et citoyens profitent tous des bienfaits que procure l'activité physique dans le plus grand environnement au monde...l'eau.

Graham Ford, AM

Président, International Life Saving Federation

Préface, d'un point de vue de littératie physique

L'engouement pour la littératie physique est maintenant mondial. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) ont récemment publié des documents faisant spécifiquement référence à la littératie physique et au rôle essentiel qu'elle joue dans l'augmentation de l'activité physique, l'amélioration de la santé et l'atteinte des objectifs de développement durable. La littératie physique est aussi un concept intersectoriel.

Elle suscite des débats et de nouvelles pratiques dans le milieu de l'activité physique et du sport, de la santé publique, de la promotion de la santé et de l'éducation. Nous pouvons affirmer que la littératie physique est un mouvement multidisciplinaire, social et mondial, et que la Société du sport pour la vie a joué — et continue à jouer — un rôle fondamental dans la compréhension et la promotion de ce concept. Ce document n'est qu'un exemple supplémentaire de la contribution de Le sport c'est pour la vie à la sensibilisation entourant la littératie physique et à l'avancement de la pratique dans le domaine.

L'une des pierres angulaires de la littératie physique est la reconnaissance du lien fondamental qui existe entre les personnes qui bougent de façon compétente et confiante et les environnements qu'ils habitent. En d'autres mots, bouger avec compétence et confiance requiert les habiletés, la motivation et les connaissances pour bouger dans différents environnements, qui sont parfois extrêmes. Trop souvent, toutefois, nos recherches et nos pratiques ont tendance à prioriser une gamme restreinte de compétences, parmi lesquelles beaucoup sont associées à des sports terrestres (p. ex., football, baseball, athlétisme). La littératie physique sous-entend que nous avons la compétence et la confiance pour bouger non seulement sur terre, mais aussi dans les airs et dans et sur l'eau — sous toutes ses formes (glace, liquide). Un élément central du concept de littératie physique est qu'elle doit correspondre à l'environnement dans lequel une personne évolue. Présentement, je vis dans un pays, le Canada, ou en plus d'avoir facilement accès à des plans d'eau, naturels ou en installations, les changements de saisons font en sorte que je dois adapter ma façon de bouger.

Si je n'avais pas la compétence et la confiance pour bouger dans tous ces environnements (terre, eau, et sur la glace l'hiver), en plus de courir le risque de me blesser, mes opportunités de participer et de créer de nouvelles relations seraient aussi limitées.

En ce sens, la littératie physique, en plus d'être essentielle pour la prévention des blessures ou même des décès — dans le cas de la littératie physique aquatique, la prévention de la noyade — est à la base une question de participation. La participation dans ce contexte ne se limite pas seulement au sport ou à l'exercice. Elle est reliée aux activités du quotidien, au travail ainsi qu'aux loisirs. C'est quand une personne possède l'habileté et le désir de bouger dans différents environnements présentant un défi qu'elle a l'occasion de s'épanouir. La littératie physique peut faire la différence entre vivre et vivre à notre plein potentiel. Au bout du compte, il s'agit de former des citoyens résilients.

Ce document innovateur met de l'avant une approche axée sur la littératie physique en matière d'environnements aquatiques. Nous avons vraiment besoin de l'approche qui y est valorisée. Pendant trop longtemps, nous avons privilégié des approches axées sur la prévention des noyades et la sécurité plutôt que d'apprendre à identifier, à prévoir et à réagir aux défis de l'environnement aquatique ». Ce document est révolutionnaire, si l'on pense à ce qu'il implique. Il nous met au défi de réfléchir différemment aux environnements aquatiques et à notre rôle de développement de nageurs compétents et confiants dans cet environnement. J'espère que vous trouverez, comme moi, plusieurs bijoux ici; des idées provocantes et des lignes directrices pour commencer à réfléchir aux façons de changer nos pratiques. Que l'aventure commence!

John Cairney, Ph. D.

*Professeur et directeur de département
Sciences du mouvement humain
et de la nutrition
Université du Queensland*

Le mouvement aquatique — une habileté pour la vie

La plupart des messages de promotion de l'activité physique suggèrent que l'adoption de saines habitudes en matière d'activité physique tôt dans la vie peut habituellement prévenir le décès prématuré attribuable à ce qui devrait vous empêcher de mourir prématurément d'une maladie non transmissible longtemps après avoir entendu ceux-ci. Toutefois, l'adoption de mouvements adaptés aux environnements aquatiques peut aider à prévenir les décès pouvant survenir en *seulement trois minutes*. La noyade (fatale ou non) représente ainsi un important enjeu de santé publique.



Coûts humains

En 2014, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a signalé que les blessures découlant d'une noyade ont représenté plus de 9 % des décès à l'échelle mondiale. La noyade est la troisième principale cause de décès découlant d'une blessure accidentelle, représentant 7 % de tous les décès liés à une blessure. Cependant, le fardeau mondial des décès liés à la noyade est présent dans toutes les régions et économies :

- les pays à revenu faible ou moyen ont enregistré plus de 90 % des décès survenus par noyade;
- plus de la moitié des noyades survenues dans le monde se sont produites dans les régions du Pacifique-Ouest et de l'Asie du Sud-Est; et
- les taux les plus élevés de décès par noyade ont été recensés en Afrique, et sont 15 à 20 fois plus élevés que ceux constatés en Allemagne ou au Royaume-Uni, respectivement.

Les données des pays à revenu élevé laissent croire que ces méthodes de catégorisation créent une sous-représentation significative du bilan total de la noyade atteignant jusqu'à 50 % dans certains pays riches. Pour plusieurs pays, les statistiques pour les noyades non fatales ne sont pas disponibles ou ne sont pas fiables (*Organisation mondiale de la santé, 2014*).

Coûts économiques

Malgré des données limitées, quelques études ont révélé des informations sur les coûts humains de la noyade (*Organisation mondiale de la santé, 2014*). Aux États-Unis seulement, 45 % des décès par noyade surviennent chez le segment le plus économiquement actif de la population. Les noyades sur les côtes des États-Unis représentent à elles seules 273 millions USD chaque année en coûts directs et indirects. En Australie et au Canada, le coût annuel total des blessures et décès par nonoyade est de 85,5 millions USD et 173 millions USD, respectivement.

Quelles activités présentent le plus de risques de noyade?

Les méthodes de catégorisation des données officielles excluent les décès provoqués de façon intentionnelle (suicide ou homicide) et ceux provoqués par des désastres naturels ou incidents de transport naval. Le graphique qui suit présente la moyenne du nombre de décès par année et le pourcentage de décès liés aux activités récréatives au Canada de 2012 à 2016.

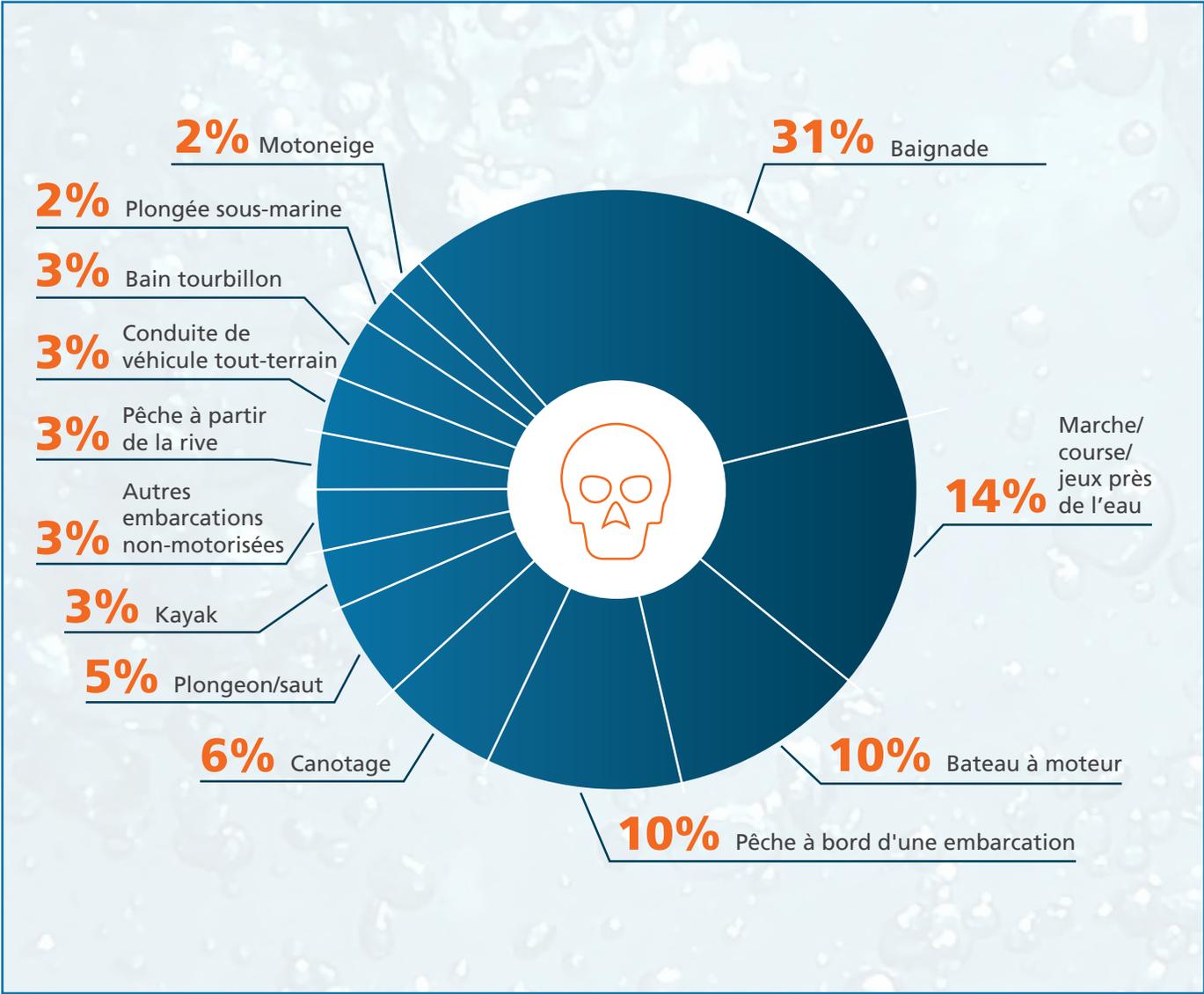


Figure 1 : Rapport sur la noyade au Canada – Edition 2019 – Société de sauvetage

Définition de la littératie physique

La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie (International Physical Literacy Association, 2014).

Quatre composantes

La définition de la littératie physique comprend quatre composantes essentielles et interdépendantes dont l'importance relative varie au cours de la vie.

Motivation et confiance (Affective)

La motivation et la confiance réfèrent à l'enthousiasme, à l'émotion positive et à la confiance en soi suscités à l'idée d'intégrer l'activité physique à son mode de vie.

Compétence physique (Physique)

La compétence physique réfère à la capacité d'une personne à développer des habiletés motrices et à expérimenter différentes intensités et durées de mouvements.

Savoir et compréhension (Cognitive)

Le savoir et la compréhension font référence à la capacité d'identifier et d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement, à la compréhension des bienfaits liés à la santé du mode de vie actif et à la conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique, et ce, dans un éventail de situations et d'environnements physiques.

Engagement dans l'activité physique pour la vie (Comportementale)

L'engagement d'une personne dans des activités physiques pour la vie s'exprime par sa responsabilisation à l'égard du savoir-faire physique en choisissant librement d'être actif de façon régulière.

Cinq principes fondamentaux

- Est un concept inclusif accessible à tous
- représente un parcours unique pour chaque individu
- devrait être développée et appréciée au moyen de diverses expériences dans différents environnements et contextes

- devrait être valorisée et encouragée tout au long de la vie
- contribue au développement de la personne dans son ensemble. (*Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique, 2015*)

La définition donnée par Sport Australia :

La littératie physique est l'habileté, le savoir et les comportements qui nous donnent la confiance et la motivation nécessaires pour bouger tout au long de notre vie.

Toujours selon la définition de Sport Australia :

Développer la littératie physique peut vous donner la confiance et la capacité d'être actif et de le rester pour la vie.

C'est parce que la littératie physique procure :

- les habiletés physiques et la forme physique;
- l'attitude et l'état d'esprit qui motivent à être actif;
- le savoir et la compréhension quant à la façon et les raisons de bouger et les moments pour le faire
- les habiletés sociales pour être actif avec les autres.

Toute personne, à n'importe quel stade de la vie et dans n'importe quelle condition, peut améliorer sa littératie physique (Sport Australia, 2019).



Figure 2 : Roue de la littératie physique de Sport Australia

Ensemble, ces différentes définitions nous rappellent que, bien que la définition de la littératie physique puisse changer et évoluer, elle est ultimement un concept créé à partir des composantes affective, physique, cognitive et comportementale.



Est-ce qu'apprendre à nager prévient la noyade et favorise l'activité physique pour la vie?

La société ne peut pas s'en remettre au seul fait d'« apprendre à nager » pour prévenir la prévalence de la noyade. Même que les données provenant de plusieurs pays développés mentionnent plusieurs contre-indications dans les programmes actuels visant à « apprendre à nager », qui n'incitent pas les gens à participer à des activités aquatiques au cours de leur vie pour leur santé ou en guise de mouvement significatif. Alors, comment départager les « inquiétudes » et les « signes encourageants » quand il s'agit d'« apprendre à nager »?

Inquiétudes

Les arguments appuyant les approches actuelles suggérant d'enseigner à nager aux enfants afin de prévenir la noyade n'ont seulement qu'une faible valeur empirique.

Brenner et al. (2006) recommandaient que la « capacité à nager soit encouragée en tant que composante essentielle de la compétence aquatique, mais en sachant bien que le seul fait de savoir nager est [souvent] insuffisant pour prévenir la noyade (p. 116).

La révision de l'OMS de 2014 des programmes de natation et d'entraînement dans les pays à revenu élevé a trouvé peu de preuves concluantes de diminution des noyades liées à la natation (*Organisation mondiale de la santé, 2014*).

Signes encourageants

La revue de l'OMS a cependant trouvé trois études de cas présentant des associations entre le fait d'avoir suivi des cours de natation ou d'avoir naturellement appris à nager et la diminution du risque de noyade (*Organisation mondiale de la santé, 2014*).

Cette révision a aussi tenu compte d'un essai quasi expérimental, le projet SwimSafe Cohort, où l'on a observé une diminution des décès par noyade chez les enfants en âge d'aller à l'école au Bangladesh rural (*Organisation mondiale de la santé, 2014*).

Ce qui est particulièrement fascinant dans ces études est les environnements « naturels » dans lesquels les habiletés aquatiques ont été acquises.

Nous savons, à partir de résultats de recherche divulgués par les nations où les sports aquatiques sont très populaires, comme l’Australie et la Nouvelle-Zélande, que les enfants ne restent pas assez longtemps dans les programmes traditionnels d’apprentissage de la natation pour prévenir leur risque de se noyer ou développer l’habileté, la confiance et la motivation pour continuer leur activité aquatique pour le reste de leur vie.

Par exemple, le tableau ci-dessous montre l’âge auquel les enfants australiens sont susceptibles de décrocher de leurs programmes de natation (Royal Life Saving Society – Australia, 2017). En se basant sur ces données récurrentes, plus de 50 % d’entre eux quitteront avant leur sixième anniversaire. Et plus de 70 % quitteront dès que leur programme d’apprentissage de la natation certifiée qu’ils peuvent nager 50 mètres dans un environnement contrôlé comme une piscine.

Apprendre à nager...ça vaut la peine?

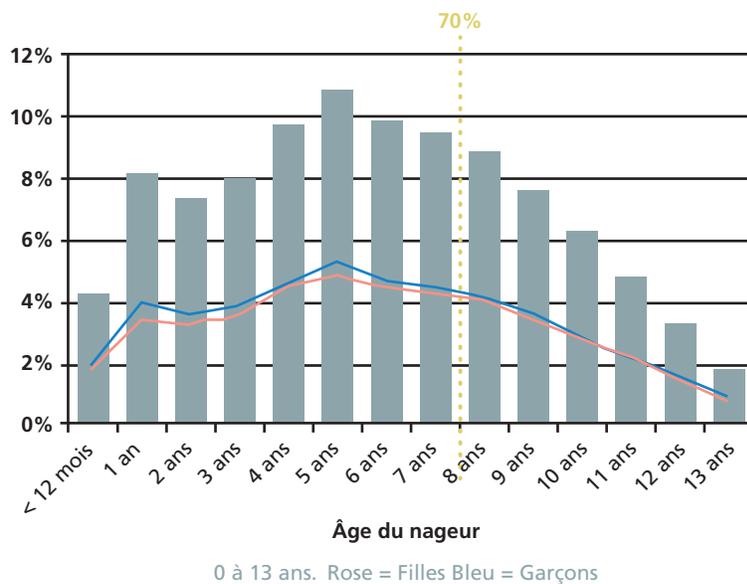


Figure 3 : Âge des enfants australiens âgés de 0 à 13 ans

Comme 70 % des enfants décrochent des programmes de natation au point où ils sont en mesure de nager sur la longueur d’une piscine olympique, nous pouvons nous demander si c’est une compétence suffisante afin de prévenir les noyades à l’avenir. Étant donné que la plupart

des noyades en piscine surviennent chez les enfants âgés de plus de 4 ans, et que les noyades chez les plus âgés ont de plus grandes chances de survenir dans des environnements aquatiques naturels, ce que nous enseignons ne correspond pas exactement à ce que nous essayons de prévenir.

Apprendre à nager dans les environnements aquatiques

Contrairement à la croyance populaire, l'on a observé le mouvement aquatique intentionnel (comme la natation) chez les cultures autochtones depuis les anciens temps. Certains pourraient croire que la natation et d'autres mouvements aquatiques sont un comportement humain relativement récent. En réalité, de nombreux exemples de natation dans d'anciens contextes remontent aux origines mêmes de la préhistoire. Citons par exemple le décret d'un empereur japonais encourageant la natation il y a 2000 ans, des hiéroglyphes égyptiens représentant des nageurs il y a 4500 ans, et des fresques de 9000 ans illustrant des humains en train de nager ou d'effectuer des mouvements aquatiques pour rester en forme ou s'amuser. Il est indéniable que les gens ont nagé et bougé dans l'eau pour se déplacer, cueillir des fruits et s'entraîner — pas seulement pour les compétitions ou les loisirs contemporains.



Photo : Roland Unger, 2011

Contrairement à la croyance populaire, le seul fait de savoir nager n'est pas suffisant pour prévenir la noyade (Brenner et al., 2006), et les arguments appuyant les approches actuelles qui proposent d'enseigner aux enfants à nager afin de prévenir la noyade n'ont seulement qu'une faible valeur empirique. La révision de l'OMS de 2014 a trouvé peu de preuves concluantes de diminution de noyade liées à la natation dans les pays à revenu élevé, mais elle a toutefois trouvé trois études de cas et un projet associant le fait d'avoir suivi des cours de natation ou d'avoir appris à nager naturellement à la diminution du risque de noyade (*Organisation mondiale de la santé, 2014*). Un fait à noter sur ces études est les environnements « naturels » dans lesquels les habiletés aquatiques étaient acquises.

Brenner et al. (2006) recommandaient que le concept de la capacité à nager soit remplacé par la notion plus englobante de compétence aquatique à l'égard de la prévention des noyades. » (p. 116).

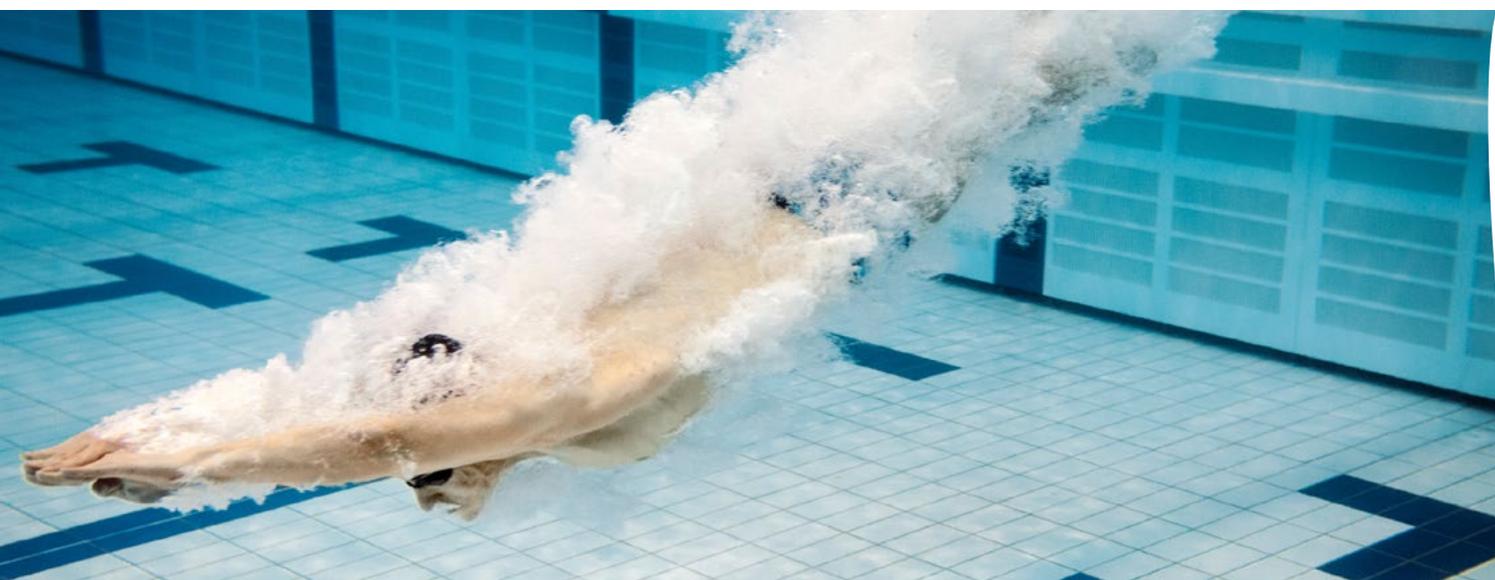
Comme la plupart des formes d'activité physique, apprendre à nager à une personne est dangereux si les mesures de sécurité appropriées ne sont pas établies, pas seulement pour les enfants. Malheureusement, l'industrie des sports aquatiques a développé des programmes formels hautement limitants pour enseigner la natation aux enfants dans des environnements aquatiques hautement contrôlés. Plusieurs de ces programmes de natation hautement limitants et contrôlés sont souvent soutenus par les gouvernements et appliqués dans les programmes scolaires. Le fait qu'ils mettent l'accent sur la « compétence aquatique » néglige un enjeu plus large. Qu'est-ce que ça prend pour développer un individu avec la compétence ET la confiance pour participer à des activités aquatiques significatives pour toute sa vie? Pour répondre à cette question, nous avons besoin d'une nouvelle approche quant à notre façon de penser en matière de sports aquatiques. Et le concept de littératie physique nous offre différents points de vue pour y répondre.

Changer le paradigme — Développer la littératie physique dans les environnements aquatiques



...Le concept de la capacité à nager doit être remplacé par la notion plus englobante de compétence aquatique à l'égard de la prévention des noyades. [sic]

~(Brenner, Moran, Stallman, Gilchrist et McVan, 2006, p. 116)



Où en sommes-nous?

1. L'industrie des sports aquatiques développe des programmes hautement limitants et contrôlés pour apprendre à nager aux enfants dans des environnements aquatiques hautement contrôlés.
2. Plusieurs de ces programmes de natation hautement limitants et contrôlés sont souvent soutenus par les gouvernements et appliqués dans les programmes scolaires.
3. L'activité aquatique a été fondée sur des compétences déterminées sans tenir compte des arguments scientifiques des intervenants concernés.

Qu'est-ce qui devrait changer?

1. Il faudrait remettre en question le modèle d'apprentissage dominant et hautement contrôlé qui est utilisé de façon prédominante.
2. Toute natation compétitive devrait suivre un modèle de base.
3. Le rôle hâtif des parents.

Où voulons-nous nous positionner?

1. Des programmes dynamiques avec une exposition à de multiples situations.
2. Un modèle de base pour une grande variété de compétences liées à la natation.
3. Les modèles seraient établis pour chacun des quatre domaines d'apprentissage.



Qu'est-ce que la littératie physique et quel est son impact pour les sports aquatiques?

Selon Dudley (2015), la littératie physique devrait être vue comme un concept global qui comprend l'apprentissage des connaissances, des habiletés et des valeurs liées à la prise de responsabilité envers l'activité physique significative et le mouvement humain au cours de la vie, indépendamment des contraintes physiques ou psychologiques. La littératie physique est ainsi une notion qui se mesure en termes d'apprentissage.

Pour aider les décideurs politiques dans la mise en œuvre de la littératie physique au sein de leurs organisations, Dudley et al.

(2017) ont proposé le modèle des quatre piliers de la littératie physique, qui sont utiles à toute organisation désirant influencer les comportements d'apprentissage et de mouvement d'une certaine population. Avant que l'apprentissage significatif soit constaté dans un programme organisationnel, les conditions des politiques doivent être établies. Les politiques en matière de littératie physique s'intéressent avant tout à la contribution et à la considération attribuées à chacun des piliers soutenant le concept. Les piliers de la littératie physique orientant les politiques de ce modèle offrent un schéma structurel pertinent en ce que chaque pilier devient une considération essentielle au développement de politiques. Ces piliers peuvent être répartis également entre les disciplines de la santé, des loisirs, du sport et de l'éducation.

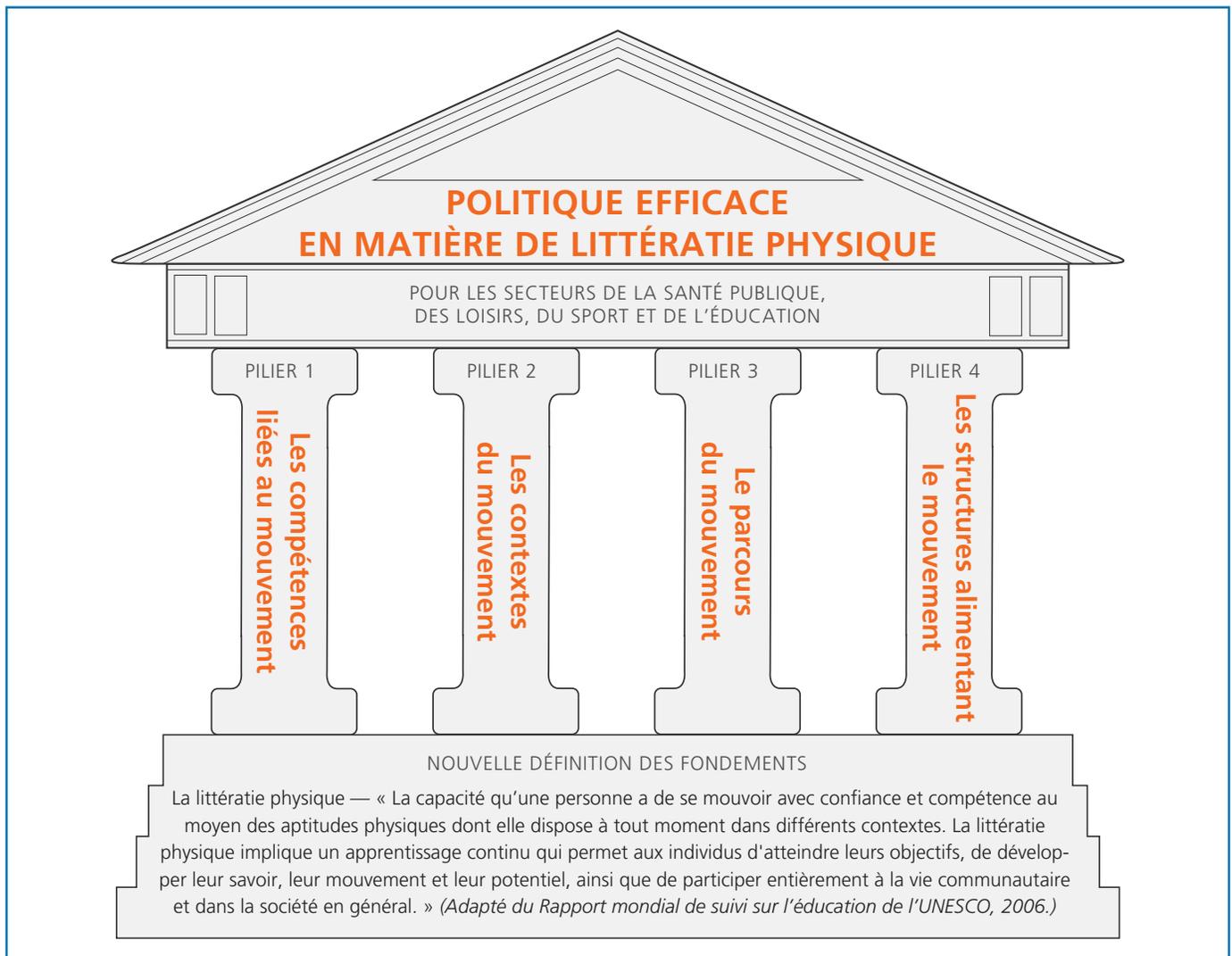


Figure 4 : Nouvelle définition des fondements



Photo : BC Diving

Pilier 1 : Les compétences liées au mouvement

Pour le premier pilier de ce modèle, le facteur déterminant dont les décideurs politiques doivent tenir compte est que la littératie physique repose sur le développement des habiletés motrices et en fait activement la promotion. Toutefois, les politiques en matière de littératie physique doivent s'assurer que la promotion et le développement des compétences liées au mouvement ne sont pas réalisés aux dépens des occasions plus larges de faire de l'activité physique toute la vie. En d'autres mots, le développement des habiletés motrices, spécialement pour les jeunes, doit être complet et diversifié. Les politiques de littératie physique devraient activement décourager la surspécialisation d'habiletés sportives

spécifiques et plutôt permettre aux jeunes de se familiariser aux habiletés motrices qui sont les plus susceptibles d'être transférables et d'être pratiques pour plusieurs activités. Certains pourraient y voir une stratégie permettant de diversifier les occasions d'acquérir des habiletés. Les agences responsables des sports aquatiques devraient mobiliser ensemble les connaissances afin de garantir le développement des compétences liées au mouvement dans, à travers et sur l'eau et ainsi mener au plus grand éventail de résultats de participation au cours de la vie.

Pilier 2 : Les contextes du mouvement

Chaque agence responsable de sports aquatiques doit tenir compte des éléments perturbateurs environnementaux et sociaux lorsqu'elle fait la promotion d'un mode de vie actif dans l'eau, tout en s'assurant que les compétences liées au mouvement peuvent être acquises dans de telles circonstances. Si elle n'y arrive pas, les biais individuels et le protectionnisme influenceront probablement la relation entre les décideurs politiques (ceux qui les créent) et ceux qui les mettent en application au sein des agences.

Dans leurs politiques, les agences aquatiques peuvent s'assurer que les règles relatives à la participation sont équitables et inclusives, que les notions tactiques nécessaires pour réussir sont enseignées et encouragées, et que les gens disposent des outils et du temps pour réfléchir aux stratégies à suivre pour continuer à se développer et à s'enrichir grâce aux expériences aquatiques. De plus, les politiques inspirées de la littératie physique et concernant les contextes du mouvement ne devraient pas chercher à servir ses propres intérêts, et il faudrait aussi collaborer étroitement avec d'autres agences pour s'assurer de favoriser le transfert entre les différents contextes. Ce pourrait être possible en identifiant et en faisant la promotion de règles générales et de stratégies entre des activités qui se ressemblent. Les créateurs de politiques devraient aussi chercher à ouvrir et à encourager un dialogue entre leurs domaines respectifs pour s'assurer que les tactiques et stratégies appliquées à un contexte de mouvement font aussi la promotion du mouvement dans d'autres contextes. Pour que cela soit possible, les agences pourraient commencer à examiner leurs dispositions naturelles pour implanter la littératie physique dans certains environnements contextuels. Par exemple, les agences de santé publique qui ont grandement investi dans les environnements naturels pourraient tenir compte des contextes sociaux sur lesquels les institutions pédagogiques reposent ou des contextes culturels que les agences sportives recherchent. Dans tous les cas, l'investissement intellectuel ne devrait pas aller au-delà des dispositions naturelles.



Pilier 3 : Le parcours du mouvement

Pour le parcours du mouvement, les décideurs politiques de chaque discipline aquatique devraient penser aux façons de continuer à bouger au cours de la vie. Ils peuvent accomplir beaucoup de choses en s'assurant que les opportunités de faire de l'activité physique sont diversifiées et offertes à différents lieux et moments. Ce pilier en particulier doit s'assurer que la littératie physique couvre différents secteurs — pour favoriser le mouvement au-delà des institutions traditionnelles et tout au long de la vie. Pour ce parcours, les décideurs politiques doivent s'assurer que les gens ont l'opportunité d'acquérir une vaste gamme de compétences liées au mouvement qui dépasse la structure d'apprentissage de l'une ou l'autre des institutions. Les gens, en plus de devoir acquérir les compétences dont ils ont besoin maintenant, doivent aussi avoir la capacité d'innover et d'adapter leurs besoins en matière de mouvement à d'éventuels environnements où ils évolueront. Et, finalement, le troisième pilier implique que les créateurs de politiques reconnaissent collectivement que la littératie physique contribue au développement continu d'une personne. Pour ce faire, il faut ainsi soutenir la capacité de chaque personne à vivre avec les autres.

Pilier 4 : Les structures alimentant le mouvement

Pour réaliser les objectifs philosophiques de la littératie physique, les agences d'éducation, de sport, de loisir et de santé publique doivent faire des efforts particuliers pour transformer les structures inéquitables basées sur le genre afin que chaque personne puisse en profiter équitablement, peu importe son sexe ou son identité. C'est de loin la plus grande priorité du quatrième pilier. Remédier à l'enjeu de l'équité entre les genres dans les politiques de littératie physique devrait avoir le plus grand impact initial sur l'amélioration de la qualité et de la portée de chacun des quatre secteurs à cet égard. Chacun de ces secteurs devrait aussi mettre l'accent sur la façon dont ses politiques en matière de littératie physique aident ceux qui ont une limitation ou ceux issus de groupes marginalisés à surmonter les structures apparentes ou dissimulées alimentant le mouvement qui existent dans et entre les différents secteurs au niveau de la participation à des activités physiques.

La littératie physique

c'est...



Figure 5 : Le cycle de la littératie physique



Pourquoi devons-nous nous inspirer de la littératie physique pour nos programmes aquatiques?

La diminution de la participation à l'activité physique et l'augmentation de la prévalence de la noyade dans plusieurs pays développés impliquent un réel engagement pour la rédaction de politiques en matière de compétition, de loisirs et de prévention de la noyade. Les arguments appuyant les approches actuelles qui proposent d'enseigner aux gens à nager afin de prévenir la noyade n'ont seulement qu'une faible valeur empirique. De plus, dans certains pays, apprendre à nager est devenu une entreprise dispendieuse qui n'atteint pas exactement son but. Selon la Royal Life Saving Society d'Australie (2017), les familles mieux nanties comptent pour beaucoup plus de la moitié de tous les enfants qui suivent des cours de natation. Le rapport a démontré qu'un enfant doit suivre en moyenne 30 cours privés — au coût allant de 15 à 22 \$ par cours — répartis sur une période de 12 à 15 mois avant de pouvoir nager sur une distance de 50 mètres. Selon le même rapport, les enfants qui suivaient un cours hebdomadaire étaient plus susceptibles de se conformer aux normes nationales de sécurité et de natation à l'âge de 9 ou 10 ans. Cependant, seulement 25 % d'entre eux poursuivaient les cours suffisamment longtemps pour respecter cette norme. L'analyse a aussi révélé que le nombre d'enfants suivant des cours de natation chute drastiquement à partir de huit ans à seulement 2 % des enfants de 12 ans qui font de la natation.

Pour renverser cette tendance, les organisations aquatiques devront changer significativement leur culture et leurs opérations. Les fonctionnaires et les leaders de l'industrie devront démontrer qu'ils peuvent être de bons facilitateurs, négociateurs et collaborateurs. Les agences concernées devront s'orienter sur le bien public, démontrer leur volonté de participer activement entre elles, et démontrer les capacités requises pour délibérer des quatre piliers du développement de la littératie physique tels qu'articulés dans Dudley et al. (2017). Ce ne sera pas chose facile — particulièrement si la population se désintéresse ou si certains groupes sont marginalisés. L'engagement efficace des agences aquatiques nécessite le soutien politique pour une délégation authentique du pouvoir et de la prise de décision à des panels interdisciplinaires d'agences concernées avec qui elles font affaire. Les ministères et les directions d'organisations doivent aussi assurer leur rôle crucial en matière de leadership.

À mesure que la littératie physique devient une partie importante du langage vernaculaire associé aux organisations aquatiques, la notion de « société physiquement aptes » deviendra de plus en plus adéquate. Ces sociétés physiquement aptes ne doivent pas se limiter à des organisations d'éducation, de loisirs, de sport et de santé qui offrent un accès à l'activité physique de qualité et à la prévention de la noyade. Chacune de ces organisations devrait chercher à articuler clairement dans ses énoncés de politique comment elle tiendra compte de chacun des quatre piliers de la littératie physique. Elles pourront ainsi offrir un environnement permettant la participation à des activités physiques diverses, riches et sans préjugés tout au long de la vie.





Politiques majeures associées à la littératie physique

Les précédents modèles d'instruction aquatiques mettaient l'accent sur l'enseignement de la composante dite « compétence » des environnements aquatiques. Le fait d'apprendre aux gens les bienfaits affectifs, cognitifs et sociaux de l'activité aquatique a toutefois été négligé. Pour les professionnels des sports aquatiques, le défi est de tenir compte, d'accepter et de mettre en œuvre l'approche des composantes holistiques de la littératie physique (physique, cognitive, affective, et sociale) en matière de loisirs, de survie et de compétitions aquatiques.

Se concentrer sur la plus jeune génération peut avoir un impact substantiel sur la santé des générations à venir. Cependant, comme la définition l'indique, la littératie physique est un concept plus large qui ne se limite pas au simple fait de participer à des activités physiques. En plus de développer les capacités physiques et d'améliorer l'exécution des habiletés motrices, il doit aussi y avoir une intervention pertinente visant à inspirer la confiance pour exécuter et utiliser intentionnellement ces habiletés motrices dans la vie de tous les jours. Une autre inquiétude est que les mouvements aquatiques font moins partie des programmes

d'éducation physique à l'échelle mondiale, tandis qu'en parallèle la surspécialisation dans un seul sport a tendance à augmenter, et que la tendance est aux programmes sportifs de niveau élite. Il y a donc moins d'opportunités d'enseigner les compétences liées au mouvement et de développer les compétences physiques. Nous observons donc une participation moins importante des athlètes à tous les niveaux (peu importe le niveau d'habileté ou l'expérience), et une tendance générale pour des modes de vie de plus en plus sédentaires auxquelles sont liées des conséquences psychologiques négatives (p.ex. anxiété, dépression), ce qui fait augmenter le risque de blessure chez nos jeunes. Pour remédier à cette situation, la littératie physique et ses composantes fondamentales de la compétence liée au mouvement, d'influence positive, de motivation et de changement comportemental peuvent aider les gens à être actifs et à participer à des activités physiques significatives dans et sur l'eau au cours de leur vie.

L'amélioration du niveau de littératie physique des gens nécessitera des mesures collectives sans précédent entre les différentes organisations et les différents secteurs. De plus, pour que le concept de littératie physique continue son évolution, de plus amples recherches doivent être entreprises au-delà des milieux de l'éducation physique, des loisirs et du sport et les « sociétés où la littératie physique a atteint son plein potentiel, » tel que mentionné dans Dudley et al. (2016), doivent articuler dans leur politique comment tenir compte de la littératie physique.



« Apprendre » dans les environnements aquatiques, du point de vue de la littératie physique



PSYCHOMOTEUR
APPRENTISSAGE



COGNITIF
APPRENTISSAGE



AFFECTIF
APPRENTISSAGE



SOCIAL
APPRENTISSAGE

Figure 6 : Apprentissage requis dans les environnements aquatiques

Habituellement, les instructeurs enseignent les comportements aquatiques selon un modèle de correction d'erreurs ou la personne formée est « passive ». En se basant sur ce modèle, l'instructeur s'attend à ce que ses élèves, peu importe leur âge ou leur niveau d'habileté, nagent ou se déplacent éventuellement dans l'eau comme des nageurs de niveau élite. Cette approche fait en sorte que les professeurs, instructeurs ou entraîneurs corrigent les erreurs en donnant des directives ou en faisant des interventions didactiques. Avec ce type de directives, l'instructeur décrit verbalement ce que l'élève doit faire, effectue une démonstration du mouvement « parfait » attendu dans l'eau, puis identifie les « erreurs » de l'élève qui ne correspondent pas au mouvement « parfait ».

En revanche, selon une approche axée sur la littératie physique, les comportements aquatiques doivent changer en fonction des habiletés autonomes dont une personne a besoin dans l'eau, de l'environnement et du contexte dans lequel les activités aquatiques ont lieu, du moment où ils surviennent dans le développement (relativement au cours de la vie d'une personne), et du niveau auquel une personne a pu participer ou non à ces types d'activités. Du point de vue de la littératie physique, les changements dans

les comportements aquatiques sont le résultat d'interactions d'apprentissage interconnectées qui ont lieu entre l'individu, la tâche ainsi que les caractéristiques environnementales et sociales. Pour effectuer tout comportement aquatique, un individu fait appel à ses connaissances psychomotrices, cognitives, émotionnelles et sociales afin de résoudre le problème qui lui est présenté. Par exemple, lorsqu'on applique ce principe à quelque chose d'aussi fondamental que la natation, un instructeur devrait s'attendre à ce qu'une personne qui apprend à nager sur le ventre changera graduellement et systématiquement sa façon de bouger ses bras, ses jambes et de respirer. Elle se déplacera donc dans l'eau en fonction de son expérience aquatique déjà acquise, de sa silhouette et de sa taille, de ses motivations qui la poussent à apprendre, et du niveau d'aptitude que son expérience lui procure. Selon sa réponse à l'enseignement ou aux interventions, sa façon d'interagir avec la tâche d'apprentissage doit être modifiée.

L'approche holistique des habiletés, des connaissances, des attitudes et des relations qui doivent être apprises pour évoluer avec aisance dans les environnements aquatiques contredit les approches précédentes des programmes de natation.



Quels éléments de l'apprentissage psychomoteur sont requis dans les environnements aquatiques?

Au moins 12 éléments de l'apprentissage psychomoteur ressortent de l'approche où la littératie physique fait partie de l'apprentissage dans les environnements aquatiques. Ils sont axés sur les mouvements, les habiletés motrices et les habiletés liées à la santé ou à la forme physique qu'une personne acquiert et met en pratique grâce au mouvement aquatique. Ils comprennent la coordination et l'application de ces habiletés pour effectuer les mouvements requis dans différentes situations et différents types d'environnements aquatiques.

- 1.** Les habiletés locomotrices permettant à une personne de bouger de façon autonome d'un endroit à l'autre dans ou sur l'eau
- 2.** Les habiletés liées à la stabilité ou à l'équilibre impliquant l'équilibre et le transfert de poids.
- 3.** Les habiletés de manipulation d'objets impliquant l'utilisation des mains, des pieds ou d'une autre partie du corps pour déplacer ou manipuler un objet.
- 4.** Les habiletés de locomotion d'objets, comme les habiletés qui font appel à la locomotion, à la coordination et à la stabilité pour faire bouger de l'équipement ou une personne d'un endroit à un autre.
- 5.** L'endurance cardiovasculaire ou l'endurance cardiorespiratoire, qui consiste en l'habileté à développer la capacité du cœur et des poumons à acheminer l'oxygène vers les muscles en action pendant l'exercice de façon prolongée.
- 6.** L'endurance musculaire, ou la capacité du ou des muscles à appliquer une force répétée pendant une période prolongée. La coordination est la capacité de faire bouger deux ou trois parties du corps de façon contrôlée, fluide et efficace.
- 7.** La coordination, ou l'habileté liée à la capacité de faire bouger deux ou trois parties du corps de façon contrôlée, fluide et efficace.
- 8.** La flexibilité, ou la capacité d'une articulation ou d'un muscle à effectuer un mouvement ou à faire une pleine extension.
- 9.** L'agilité, ou l'habileté liée à la capacité de changer rapidement de direction ou la position de son corps.
- 10.** La force, ou l'habileté à effectuer des tâches où la résistance est un facteur.
- 11.** Le temps de réaction, ou l'habileté liée à la possibilité de réduire le temps nécessaire pour répondre à un stimulus.
- 12.** La vitesse, ou l'habileté liée à la capacité de bouger son corps rapidement à travers, sur ou sous l'eau et/ou à bouger les membres rapidement.

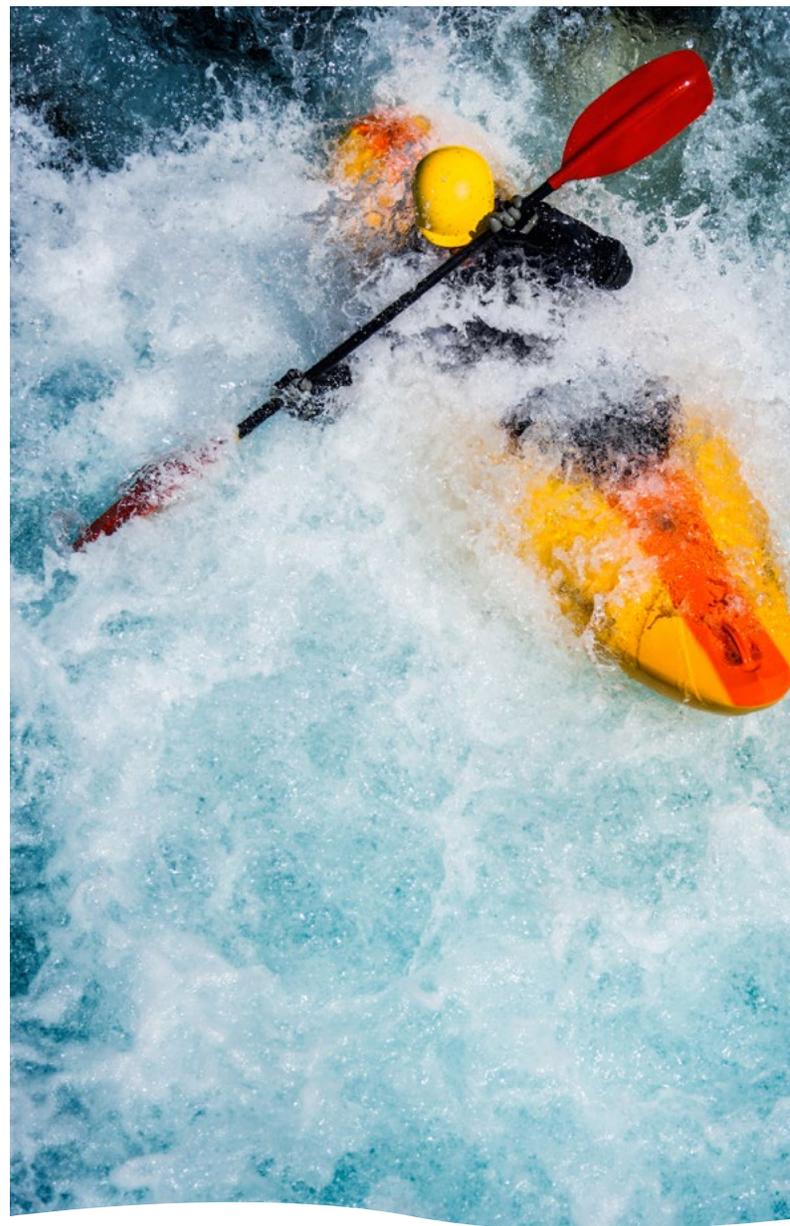




Quels éléments de l'apprentissage cognitif sont requis dans les environnements aquatiques?

Les éléments de l'apprentissage cognitif sont axés sur le développement des connaissances et de la compréhension nécessaires au mouvement et à l'activité physique dans, à travers et sur l'eau. Ils comprennent le développement des connaissances qu'une personne a de comment, quand et pourquoi bouger de façons particulières, et de comment s'adapter et innover lorsqu'elle fait face à de nouveaux défis moteurs dans les environnements aquatiques. Ça comprend notamment le savoir critique lié à la prise de décision ainsi que la connaissance des bienfaits du mouvement et de l'activité physique dans l'eau.

- 1.** Le savoir déclaratif est l'information factuelle qu'une personne acquiert à propos d'un environnement aquatique spécifique et qu'elle peut exprimer sur demande lorsqu'elle explique son plan ou ses expériences en termes de mouvement aquatique.
- 2.** La prise de conscience est le savoir qu'une personne a acquis grâce à ses réflexions, intuitions, émotions et observations basées sur ses expériences répétitives dans les environnements aquatiques.
- 3.** Le raisonnement est le savoir qu'une personne acquiert en appliquant la logique, en vérifiant les faits et en justifiant des décisions en fonction d'informations actuelles ou nouvelles concernant un environnement aquatique.
- 4.** Le savoir stratégique est la capacité qu'une personne a de planifier et de décrire comment elle atteindra ses objectifs avec les moyens à sa disposition. Le savoir stratégique (contrairement au savoir tactique) s'améliore en réfléchissant aux expériences précédentes dans les environnements aquatiques.
- 5.** Le savoir tactique repose sur les décisions par lesquelles une personne essaie de réaliser son savoir stratégique en fonction de son environnement ou de la situation actuelle. En d'autres mots, le savoir tactique est sollicité sous des contraintes temporelles restreintes qui sont influencées par la nature constamment changeante des environnements aquatiques.
- 6.** Les règles et les connaissances auxquelles une personne se réfère pour orienter ses expériences aquatiques. On les mentionne souvent en tant que règlements, directives ou principes, et elles peuvent être apparentes ou dissimulées, explicites ou équivoques, verbales ou non verbales.





Quels éléments de l'apprentissage affectif sont requis dans les environnements aquatiques?

Les éléments de l'apprentissage affectif sont axés sur l'humeur, les valeurs et les attitudes envers l'activité aquatique. Ils comprennent le développement de l'estime de soi, de la confiance et de la motivation ainsi que la compréhension du lien entre le mouvement aquatique et les réactions émotionnelles.

1. La confiance est la conviction qu'a une personne d'être apte à effectuer une tâche ou un mouvement dans un environnement aquatique donné.
2. La motivation est un élément complexe de l'apprentissage affectif qui fait appel au raisonnement d'une personne lorsqu'elle participe à des mouvements aquatiques en réponse aux stimuli internes et externes.
3. L'autodiscipline est une habileté apprise grâce à laquelle une personne perçoit, s'ajuste et contrôle son mouvement dans des environnements aquatiques en fonction des stimuli physiologiques et émotionnels qu'elle ressent (p.ex. douleur, fatigue, frustration, doute).
4. La conscience de soi est l'habileté grâce à laquelle une personne acquiert son « identité ». Elle découvre ses forces et faiblesses dans des environnements aquatiques donnés et ce qu'elle doit faire pour les changer.



Quels éléments de l'apprentissage social sont requis dans les environnements aquatiques?

Les éléments de l'apprentissage social mettent l'accent sur le développement des habiletés sociales comme la collaboration, l'esprit sportif, la différence entre les situations sécuritaires et celles qui sont risquées, ainsi que le leadership et la communication. Le développement de ces habiletés peut nous aider à avoir du plaisir à en participant et en interagissant efficacement avec les autres professeurs, entraîneurs, coéquipiers, adversaires et officiels.

1. L'éthique est un élément de développement social selon lequel ce sont les principes moraux acquis par une personne qui gouvernent son comportement dans tout environnement aquatique. Elle est régie par des idéaux généraux comme l'équité, la justice, l'inclusion et le respect pour l'environnement aquatique même et ceux avec qui nous le partageons.
2. Les relations sont un élément de développement social selon lequel une personne apprend à bâtir et à entretenir le respect et la sensibilité avec les gens et leur environnement afin d'améliorer l'efficacité de leur mouvement dans les environnements aquatiques.
3. La collaboration est une habileté apprise qu'une personne utilise pour interagir avec les autres (ou avec les autres animaux) dans le but de vivre des expériences de mouvement aquatiques réussies.
4. La sécurité est une habileté sociale apprise et appliquée selon laquelle une personne bouge dans les environnements aquatiques de façon à ne pas être en danger ou mettre les autres en danger.
5. La connectivité est l'apprentissage social qu'une personne développe en faisant l'expérience d'environnements aquatiques et le sentiment d'appartenance à une communauté ou à un groupe de nageurs.

« Immunisation » à la noyade

Il vaudrait la peine de réexaminer la prévalence de la noyade d'un autre point de vue que celui qui se limite à former les gens à apprendre à nager. Plusieurs maladies transmissibles fonctionnent selon le principe que ça prend plus que l'individu pour prévenir l'apparition d'une maladie. Depuis l'ère médicale moderne, les civilisations ont dû rehausser le niveau de résistance de la population à l'égard des maladies les plus mortelles.

La notion d' « immunité collective » est une forme d'immunité qui est acquise lorsque l'immunisation une portion significative d'une population protège les individus qui n'ont pas développé d'immunité. Bien qu'à ce jour cette approche ait été limitée aux conditions favorisant la contagion, elle peut expliquer pourquoi le nombre de cas de noyade de certains groupes de gens est à la baisse malgré leur fréquente exposition.

Prenons par exemple les surfeurs. En se basant sur la fréquence de leur exposition à des environnements aquatiques dangereux, ce groupe devrait normalement

être sur-représenté dans les statistiques liées à la noyade. Cependant, les surfeurs partagent habituellement des caractéristiques communes qui font réduire leur risque de se noyer. Bien qu'ils soient attachés à un objet flottant (p. ex. planche de surf), les surfeurs surfent la plupart du temps en compagnie d'autres individus du même niveau d'habileté. La plupart des membres d'un groupe de surfeurs, si ce n'est pas l'ensemble du groupe, doivent être à la fois confiants et compétents dans les conditions environnantes. Si d'autres individus moins compétents ou confiants essaient de rejoindre le groupe, ils s'imposent rapidement en interagissant socialement. Ils aident aussi les autres surfeurs et nageurs qui sont en détresse. Ce sont cette confiance et cette compétence collectives dans des conditions aquatiques dangereuses qui font réduire leur risque de se noyer.

Un fait peu connu est que les surfeurs amateurs effectuent beaucoup de sauvetages en mer, et que beaucoup de surfeurs professionnels poursuivent leur carrière en devenant des sauveteurs... bien plus que des nageurs professionnels ou d'autres professions aquatiques.



La Figure 7 ci-dessous présente comment l'immunité collective peut s'opérer dans un environnement aquatique. Si des gens ne possédant pas la compétence, la confiance et la compréhension pour se déplacer aisément dans l'eau nagent ensemble, et que certains d'entre eux en détresse commencent à se noyer (nous les appellerons les « contagieux »), il y a de bonnes chances que ces « contagieux » « infectent » les autres du groupe qui ne possèdent pas la compétence, la confiance et la compréhension (les « susceptibles ») qui essaient de les sauver, ce qui pourrait entraîner une noyade de masse. Cependant, si seulement quelques nageurs compétents, confiants et informés (ou « immunisés ») font partie de ce groupe, ils peuvent réussir à sauver les « contagieux » lorsqu'ils sont en détresse et, ce faisant, protéger indirectement les susceptibles en s'interposant entre eux et le danger.

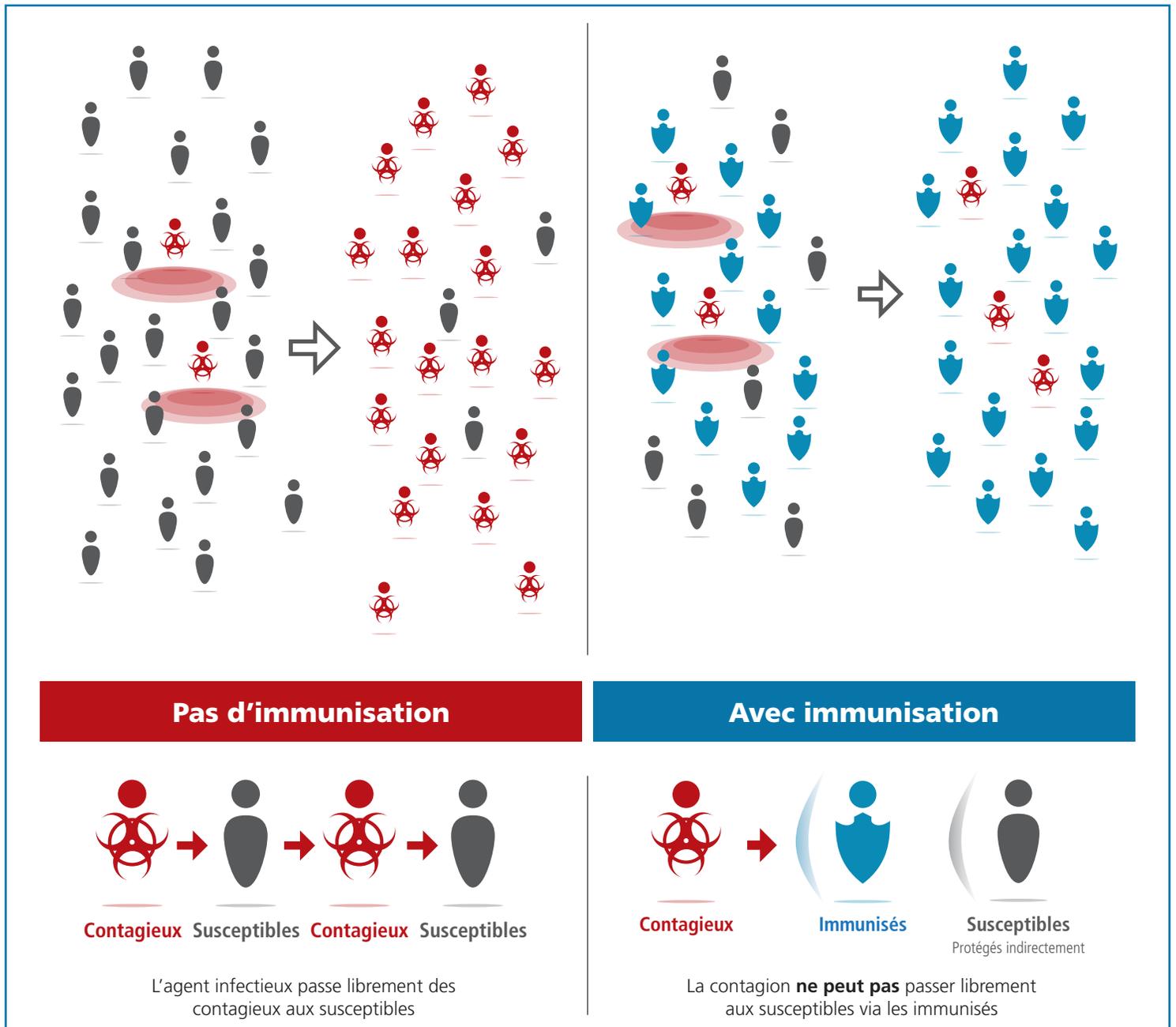


Figure 7 : Immunité collective

Le « vaccin » contre la noyade

En prenant l'exemple de l'immunité collective, nous pourrions penser aux façons de vacciner la population contre l'effet de contagion de la noyade. Il y a toujours un certain niveau de risque lorsqu'on participe à des activités aquatiques. Ce risque peut être faible, comme en barbotant dans la piscine à la maison, ou il peut être élevé, comme en faisant de la plongée dans un réseau de grottes sous-marines. Cependant, pour toute activité, le risque est toujours plus élevé lorsque la compétence des participants est moins élevée. Si nous pouvons faire augmenter la compétence de la population dans tous les environnements aquatiques, alors nous ferons diminuer le risque de noyade.

1. Progression du risque en fonction de la confiance et de la compétence (Modèles pour les loisirs à l'extérieur, tel que mentionné dans Martin & Priest, 1986).
2. Enseignement des principes appliqués de la flottaison : flottaison, contrôle de la respiration, locomotion
3. Reprise du jeu après un incident aquatique : Retarder la présence des parents, jouets, lunettes, aides à la flottaison
4. Introduction de la résolution de problèmes : scénarios et activités
5. Souligner l'importance de l'apprentissage « social » : obtention de permission, participation en groupe, communication verbale et non verbale

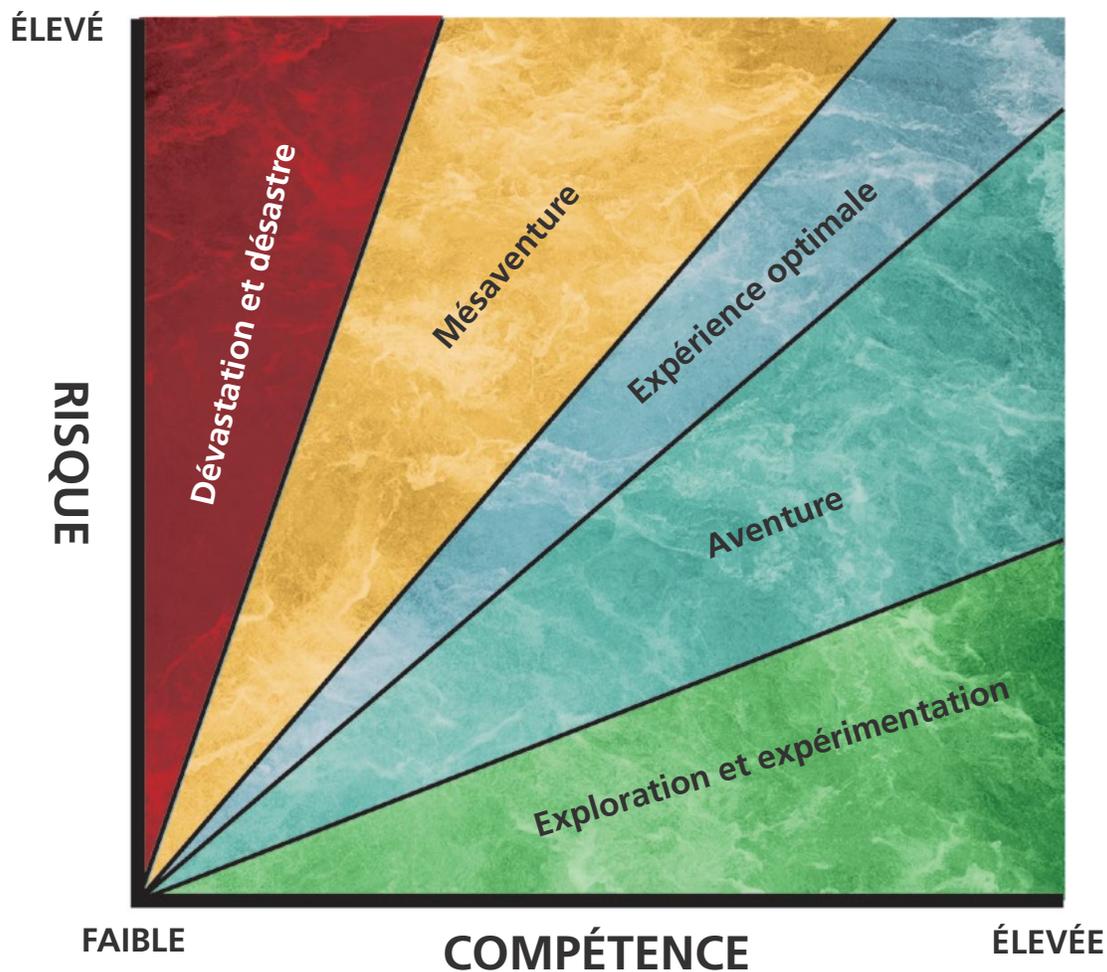


Figure 8 : Le Paradigme de l'aventure, modifié dans Martin & Priest, 1986.

PEUT-ON changer les comportements aquatiques avec la littératie physique ?

Tel que déjà mentionné, l'approche de l'industrie des sports aquatiques a été très normative et les programmes formels ont appris aux enfants à nager dans des environnements hautement contrôlés.

Ces activités aquatiques soutenues par les gouvernements et le milieu de l'éducation reposent sur l'apprentissage d'un niveau d'habileté qui n'est fondé scientifiquement ni sur la prévention de la noyade ni sur le plaisir dans différents environnements aquatiques.

Il faut repenser le modèle prédominant d'apprentissage hautement contrôlé, qui est axé sur la natation compétitive, en pensant au développement de la littératie physique.

Pouvons-nous trouver une meilleure façon de développer des nageurs compétents, confiants et motivés dans les environnements aquatiques?

Est-ce que les décideurs politiques, les concepteurs de programmes de natation et les instructeurs de natation peuvent repenser l'approche traditionnelle du développement des compétences dans les environnements aquatiques?

Est-ce que les nouveaux programmes pour bouger dans les environnements aquatiques peuvent être élaborés en tenant compte des quatre domaines d'apprentissage?

Est-ce que les organisations aquatiques peuvent développer ou partager des programmes dynamiques qui exposent les participants à de multiples situations afin de développer une grande variété de compétences liées à la natation?



Voilà les questions auxquelles nous devons réfléchir.

Visitez le sportforlife.ca/PLIAE pour plus d'information.

Références

Brenner, R.A., Moran, K., Stallman, R., Gilchrist, J., & McVan, J.T. (2006). Swimming ability, water safety education and drowning prevention. In J. Bierens (Ed.), *Handbook of drowning—Prevention, rescue, treatment* (pp. 112–116). Heidelberg, Germany: Springer-Verlag.

Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique (2015). Consulté le 27 novembre 2019 au <https://litteratiephysique.ca/litteratie-physique/consensus-canadien/>

Dudley, D. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5).

Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport, and education agencies. *Quest*, 69(4), pp. 436-452.

Association internationale de la littératie physique (2014). *Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique*. Consulté le 27 novembre 2019 au <http://physicalliteracy.ca/physical-literacy/consensus-statement/>

Martin, P. & Priest, S. (1986). Understanding the adventure experience. *Adventure Education*, 3, pp. 18-21.

Royal Life Saving Society – Australia (2017). *Royal Life Saving National Drowning Report*. Consulté le 27 novembre 2019 au https://www.royallifesaving.com.au/_data/assets/pdf_file/0007/32686/RLS_NDR2017_ReportLR.pdf

Sport Australia (2019). *Physical literacy* [webpage]. Consulté le 27 novembre 2019 au https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy

UNESCO (2006). Rapport mondial de suivi sur l'EPT. Consulté le 27 novembre 2019 au <https://fr.unesco.org/gem-report/node/508>

Organisation mondiale de la santé (2014). *Rapport mondial sur la noyade : Comment prévenir une cause majeure de décès*. Consulté le 27 novembre 2019 au https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/143893/9789241564786_eng.pdf;jsessionid=074F1DB8F81C1FE21ADF412B2CE8C0D3?sequence=1

