

Rencontre sur le développement du sport au Québec

Présenté par la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique

LA LITTÉRATIE PHYSIQUE OU LE PLAISIR DE JOUER



Équipe Kino-Québec

Direction du sport, du loisir et de l'activité physique

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Présenté par :

Maude Gingras

Conseillère en activité physique





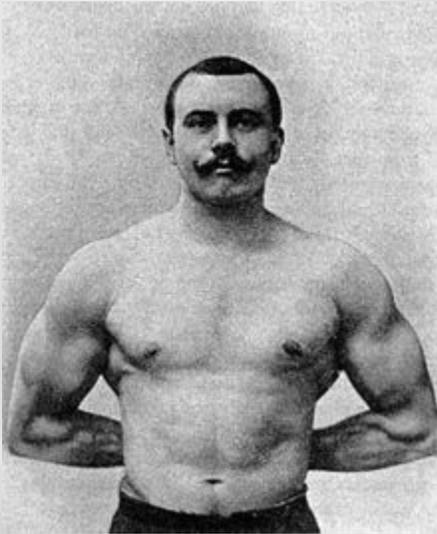
LA LITTÉRATIE PHYSIQUE, ÇA SE TRADUIT AU QUÉBEC

En français...



- Le terme *littératie physique*, calqué sur l'anglais, ne s'intègre pas au système linguistique du français.
- Le mot *littératie* n'a pas, en français, le sens de « qualité de posséder de bonnes connaissances dans un domaine ou dans un champ particulier ».
- Le terme n'est pas acceptable en vertu des critères de traitement de l'emprunt linguistique en vigueur à l'Office québécois de la langue française.
- http://www.granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=26533142

Culture de l'activité physique



- **Terme à privilégier en français selon l'OQLF**
- Ensemble des capacités physiques et mentales qu'une personne acquiert à travers la pratique d'activités physiques variées, et qu'elle intègre graduellement dans toutes les sphères de sa vie.
- **Notes :** Parmi les composantes intégrales de la culture de l'activité physique, on trouve notamment les habiletés motrices et sportives fondamentales, la confiance en soi et la motivation. L'acquisition de la culture de l'activité physique amène une personne à adopter un mode de vie physiquement actif, et ce, à long terme.

Ça se traduit par...

- Après un long débat sur le terme à choisir afin de traduire le concept de « physical literacy », différents partenaires francophones réunis en janvier 2016 ont choisi d'employer en français le terme « littératie physique ».

La « littératie physique »

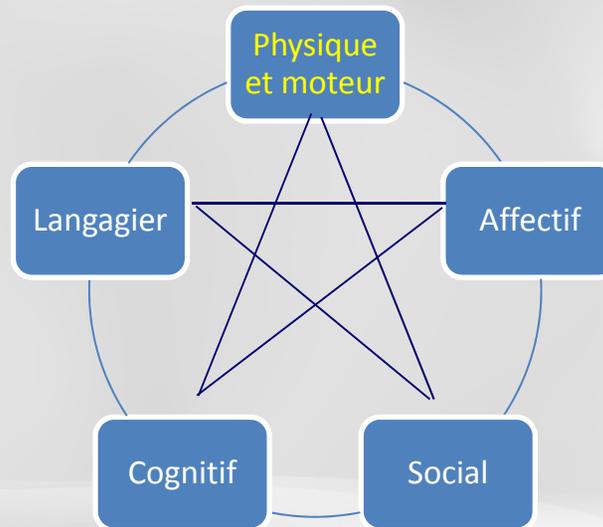
- La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.

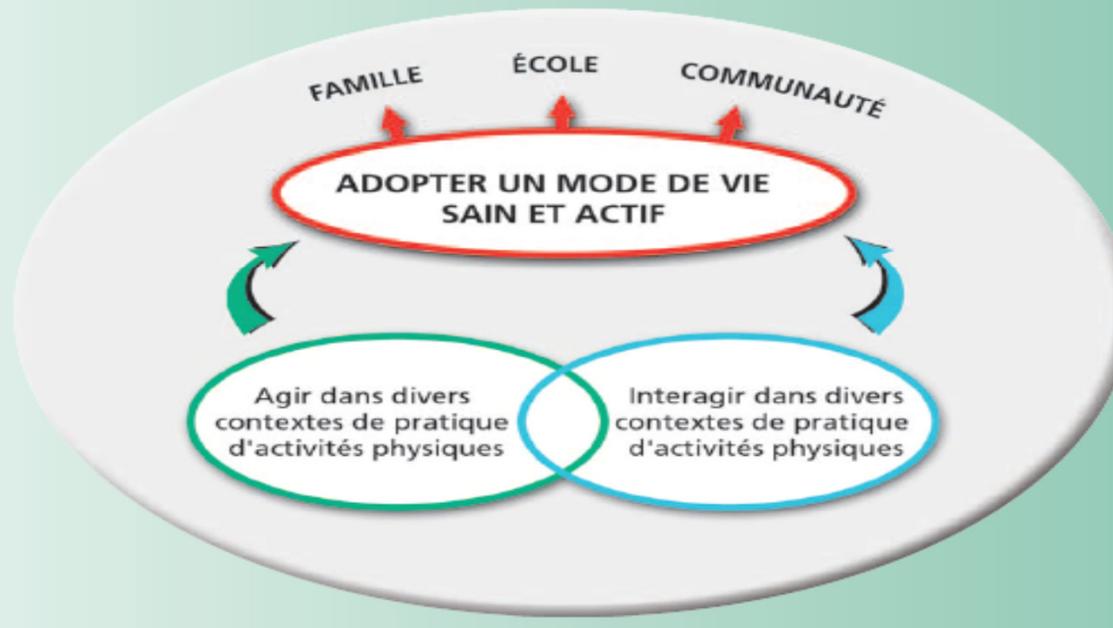
Traduit de l'International Physical Literacy Association, Mai 2014

... et ses composantes

- **Motivation et confiance (Affective)**
- **Compétence physique (Physique)**
- **Savoir et compréhension (Cognitive)**
- **Engagement dans l'activité physique pour la vie (Comportementale)**

Le développement moteur de l'enfant, un pilier important du développement global





Les trois compétences ÉPS

Agir
Interagir
Adopter un mode de vie sain

**POUR UNE VISION
QUÉBÉCOISE
D'UN MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT**

ACTIF



ENSEMBLE 
on fait avancer le Québec

 **tmvpa**
TABLEAU SUR LE MODE
DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Québec 

Québec 

Les fondements pour guider l'action...



La « littératie physique »²

Tous les Québécois devraient, dès leur plus jeune âge, vivre des expériences leur permettant de cheminer dans leur « littératie physique » : ce concept global s'illustre *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 toute sa vie*³. Toute la population, y compris les acteurs des différents milieux, **devrait reconnaître et faire valoir ces éléments qui composent la « littératie physique »** comme étant essentiels, d'une part, au développement global de l'enfant et de la personne et, d'autre part, à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif à long terme.

2. Ce terme est une traduction libre du concept provenant de l'anglais « physical literacy ».

3. INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY ASSOCIATION, 2015.

Comité développement moteur

Mandat : mobiliser des organisations gouvernementales et non gouvernementales qui contribuent à la « littératie physique » des enfants en vue d'assurer une concertation et une cohérence des actions.

<https://tmvpa.com/developpement-moteur>



Chez nous... Depuis longtemps

- La « littératie physique » peut sembler être quelque chose de complètement nouveau, mais les composantes sous-jacentes sont déjà priorisées au Québec depuis un bon moment
- **En service de garde éducatif à l'enfance**
- **À l'école (ÉPS, au préscolaire, au service de garde)**
- **Dans les milieux associatif, communautaire et municipal**

Les mêmes concepts, un langage différent

- Dans chacun des milieux, le langage est différent puisque adapté, mais l'objectif demeure le même : **permettre aux enfants et ultimement à l'ensemble de la population d'être régulièrement actif physiquement** pour pouvoir en retirer l'entièreté des bénéfices pour toute leur vie.



C'EST L'AFFAIRE DE TOUS!

Plaisir et
satisfaction

Désir de reproduire
l'expérience vécue

Augmentation de
la pratique
d'activités
physiques à tous
les jours

Plaisir et satisfaction

- Plaisir : état de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir (Larousse).
- Satisfaction : état de contentement, joie résultant en particulier de l'accomplissement d'un désir, d'un souhait (Larousse).
- Il est donc possible de retenir de ces définitions **l'état de contentement en plus du côté agréable et positif.**



Motivation

- La **motivation intrinsèque** se réfère à la raison pour laquelle nous effectuons certaines activités **pour le pur plaisir ou pour la satisfaction personnelle** (Brown, 2007; Godin, 2012).

Sentiment
d'efficacité
personnelle



Plaisir et
satisfaction

Désir de reproduire
l'expérience vécue



Augmentation
de la pratique
d'activités
physiques
à tous les jours

Effacité personnelle

- Sentiment d'efficacité personnelle : capacité que l'on croit avoir de se comporter d'une certaine manière et de surmonter les difficultés, les barrières associées à l'adoption et au maintien du comportement visé (PAPSL, 2017).
- La variable psychologique qui a été, de loin, le plus souvent associée à la pratique d'activités physiques est l'efficacité personnelle perçue (Bandura, 2001).



Sentiment
d'efficacité
personnelle



Développement
moteur,
développement
global



Plaisir et
satisfaction

Désir de reproduire
l'expérience vécue



Augmentation
de la pratique
d'activités
physiques
à tous les jours



**VARIER ET ADAPTER,
C'EST LA CLÉ!**

Varier

Que cela soit par la pratique libre ou organisée, c'est en expérimentant :

- différentes activités physiques (individuelle, collective, acrobatique, aquatique, de combat, de précision, de raquette, etc.),
- à différentes intensités,
- dans divers environnements

que l'individu pourra acquérir le plus large éventail possible d'habiletés et d'adaptations.



Adapter

Il faut que les défis soient adaptés aux habiletés des individus afin qu'ils puissent vivre des réussites valorisantes.



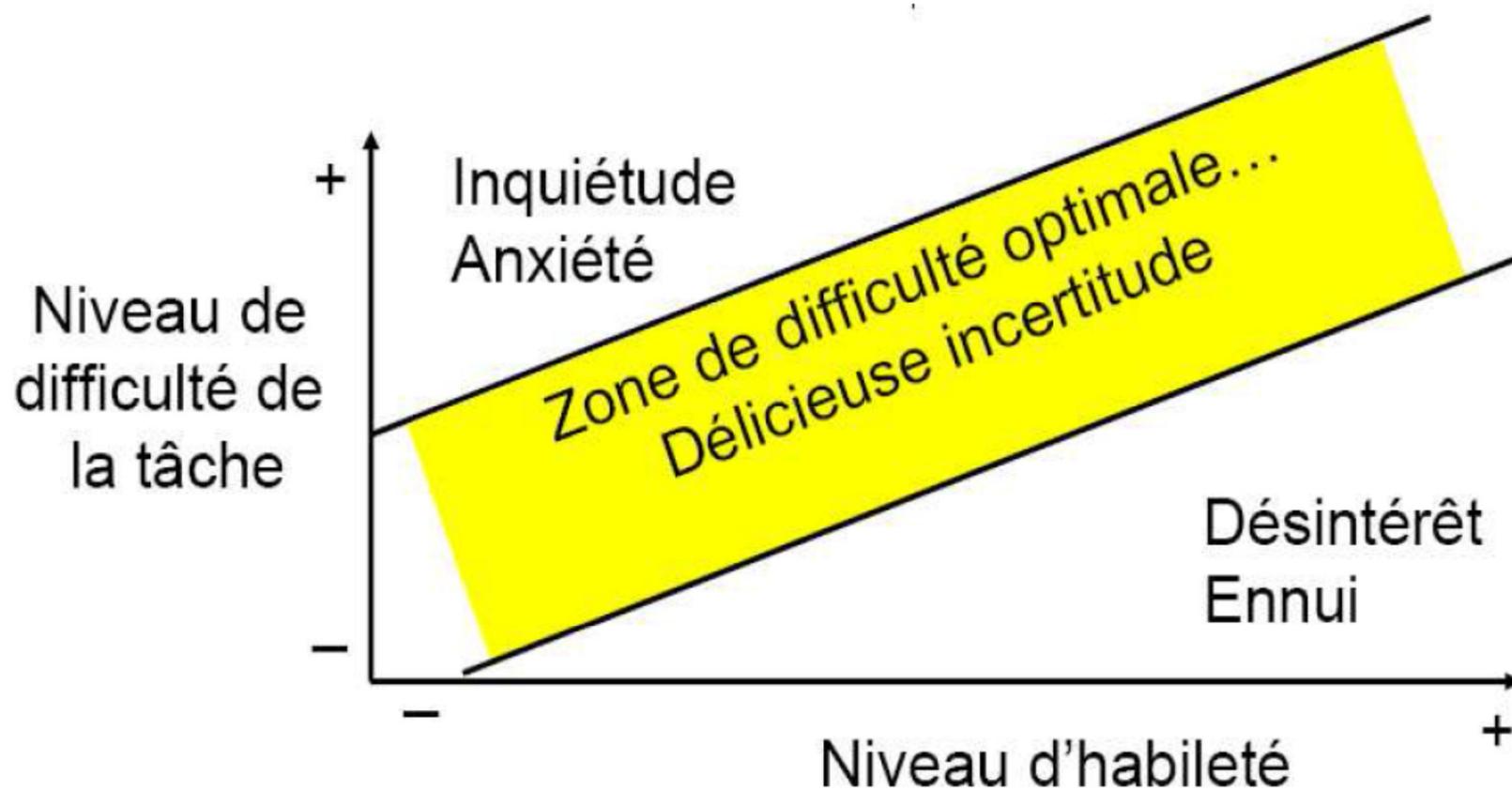


Figure 1. Modèle illustrant la zone de difficulté optimale entre l'exigence de la tâche et le niveau d'habileté de l'athlète (Brunelle et coll., 1988)

Engagement à long terme

Bref, les réponses affectives positives influencent la décision de s'engager et d'y adhérer à long terme.



Encadrement ou conditions de pratique

Un encadrement de qualité, assuré par des bénévoles ou du personnel rémunéré, se traduit notamment par :

- une pratique d'activités physiques adaptée, progressive et variée, notamment par le respect des besoins, des composantes de la condition physique et des caractéristiques physiques, intellectuelles ou d'un état de santé diminué (MELS, 2013).

En plus de revêtir une dimension éthique, l'adaptation de l'encadrement aux caractéristiques et aux besoins des personnes est essentielle pour favoriser pleinement le plaisir et le maintien des activités physiques dans les habitudes de vie (MELS, 2013).

Rôle des intervenants

- La qualité des expériences passe obligatoirement par les intervenants. En effet, ils jouent sans contredit un rôle crucial par (Québec en forme, MVPA) :

- leurs capacités d’interrelation et d’écoute;
- le choix des activités et des défis proposés;
- leurs gestions de groupe;
- leurs rôles de modèle.

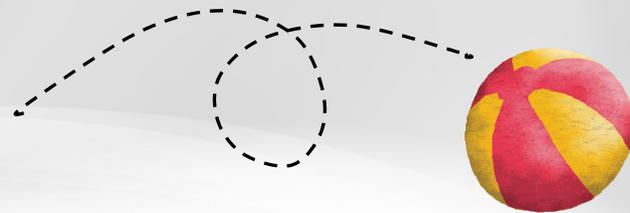
Ils optimisent l’expérience des individus dans la pratique d’activités physiques et favorisent le plaisir, la réussite, la persévérance... Et le goût de bouger tout au long de la vie (MELS, 2013).





Les expériences d'activités physiques dans différents contextes doivent être agréables et de qualité pour que la population bouge davantage et plus longtemps. Il importe donc que les personnes de tous âges puissent vivre des expériences sécuritaires adaptées à leurs besoins et leurs capacités, et bien sûr, progressives, diversifiées, mais également ludiques, agréables et valorisantes.

À NOUS DE JOUER !



ENSEMBLE  
on fait avancer le Québec

Québec  

- Téléphone : 418 646-6137, poste 3260
- maude.gingras@education.gouv.qc.ca



Merci!