

QU'EST-CE QUE 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.¹³ » »

LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

est la...



MOTIVATION

valorisation
de la
connaissance

COMPÉTENCE
PHYSIQUE

CONFIANCE

...pour une
VIE ACTIVE SANS FIN

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Savoir comment sauter, courir, lancer, tenir en équilibre et tomber ne se fait pas tout seul. Nous devons aider les enfants à acquérir ces habiletés physiques et leur donner l'occasion de se déplacer de différentes façons et sur diverses surfaces.

Les enfants ayant une compétence physique sont sûrs de leurs mouvements. Ils comprennent ce qui se passe autour d'eux et y réagissent de manière pertinente. Les enfants ont envie de bouger et, en bougeant, ils acquièrent des compétences ou des habiletés.

Les enfants doivent également être en mesure d'apprendre en faisant des erreurs et en tombant. Cela peut être difficile pour les adultes, qui peuvent vouloir empêcher l'enfant de trébucher ou de se tromper. Au lieu de dire « Fais attention » ou d'empêcher l'enfant de tomber, les adultes peuvent l'aider à apprendre à garder son équilibre, à tomber, à évaluer le niveau de difficulté et à apprendre ainsi à bouger son corps avec confiance et aisance.

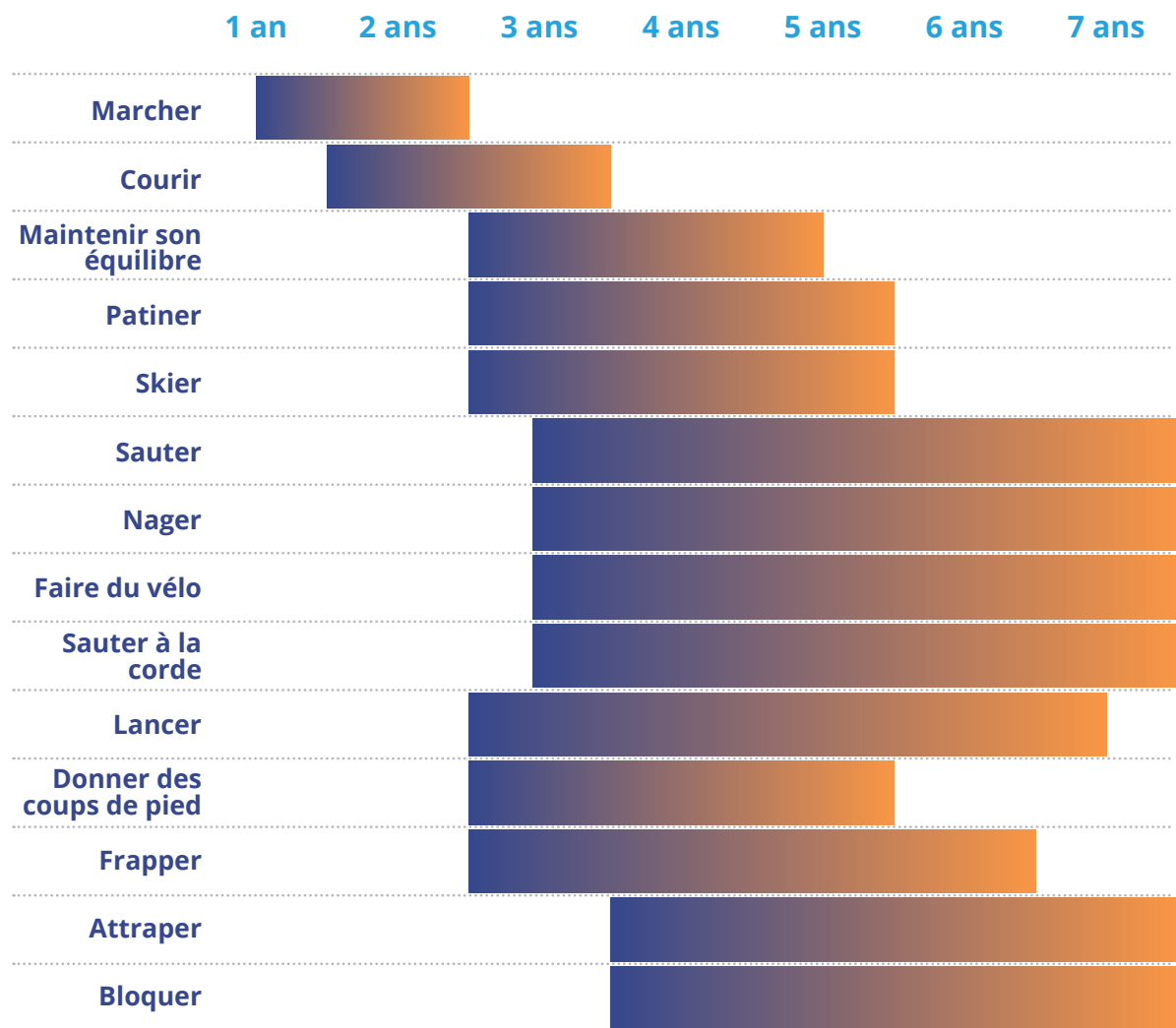
Vous trouverez ci-dessous des conseils pour soutenir la littératie physique et ce qu'il faut dire au lieu de « Fais attention ».

Source : activeforlife.com/fr



Ce contenu fait partie d'un livret intitulé « Pourquoi le jeu à l'extérieur est-il important pour les enfants? Guide pratique pour les parents et les responsables d'enfants ». Pour consulter le livret intégral et pour obtenir des références, consultez le recreationns.ca.

HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES SELON L'ÂGE ET LE STADE



■ Début habituel de l'acquisition de la compétence

■ Meilleur moment pour l'enseigner ou l'exercer