

# La littératie physique dans les camps : pour une programmation de qualité permettant aux jeunes de grandir en santé

ACQ, 9 novembre 2016

Présentation par:

Tania Paracini – Directrice générale – Fondation Tremplin Santé

Pierre Morin – Directeur général – Réseau accès participation



# PLAN DE PRÉSENTATION

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

# Le programme Tremplin Santé

# PRÉSENTATION DE TREMPLIN SANTÉ

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

## Formation



## Accompagnement



## Outils



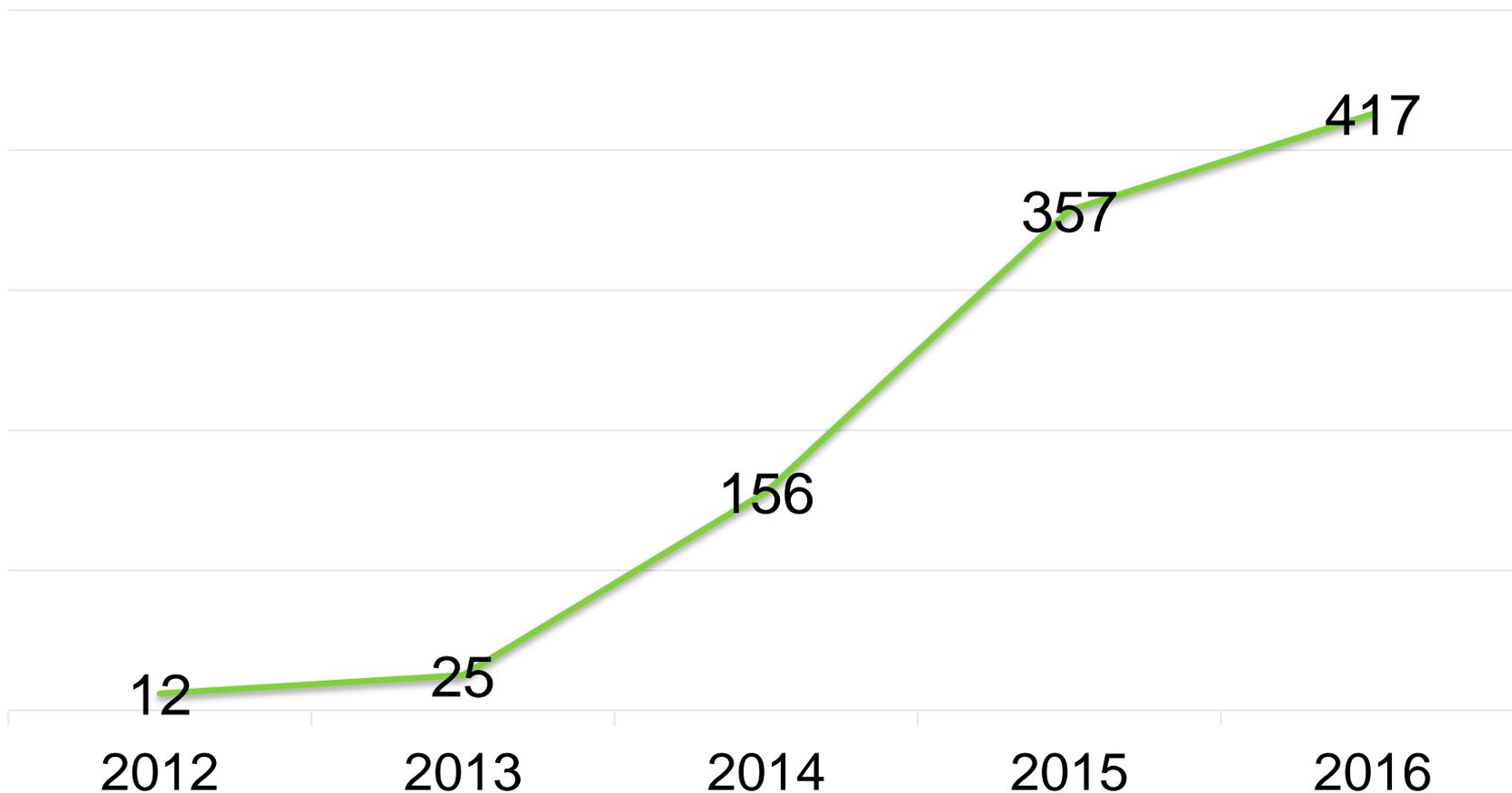
## Financement



## Visibilité



# PLUS DE 400 CAMPS EN 2016 !





## **VISION D'AVENIR**

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



# La littératie physique

# LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

- Un concept inclusif, accessible à tous
- Un parcours unique pour chaque individu
- Devrait être développée et appréciée à travers diverses expériences dans différents environnements
- À valoriser et encourager la vie durant
- Contribue au développement de la personne dans son ensemble

# MODÈLES D'APPRENTISSAGE

La littératie physique occupe une place aussi importante que l'apprentissage du calcul, de l'écriture, de la musique...

## Écriture

- Lettres
- Mots
- Phrases



## Calcul

- Chiffres
- Nombres
- Équation



## Musique

- Notes
- Gamme
- Partitions



## Littératie physique

- Habiletés motrices fondamentales
- Enchaînements d'actions
- Tâches complexes



# LITTÉRATIE PHYSIQUE : UN PARCOURS UNIQUE

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



fadz dezin



# HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

## CORPS

Agilité  
Équilibre  
Coordination  
Rapidité  
Rythme



## MOUVEMENTS

Courir  
Sauter  
Nager  
Glisser / Patiner



## OBJETS

Envoyer  
Recevoir  
Dribbler  
Frapper



# DÉVELOPPER LE POTENTIEL



Si vous **pouvez**

attraper  
sauter  
▶ **courir**  
nager  
lancer

vous pourrez pratiquer

le soccer  
le basket-ball  
le volley-ball  
▶ l'athlétisme  
le squash  
le rugby  
le tennis



Si vous **pouvez**

attraper  
sauter  
▶ **lancer**  
nager  
courir

vous pourrez pratiquer

le soccer  
le softball  
les quilles  
▶ le base-ball  
le goalball  
le football  
le rugby



Si vous **pouvez**

lancer  
sauter  
▶ **nager**  
attraper  
courir

vous pourrez pratiquer

la natation  
le plongeon  
le water-polo  
▶ la voile  
le surf  
le canoë-kayak  
la plongée autonome

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

Version 2.0 — Avril 2016

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



# LES ENVIRONNEMENTS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

	 Sol	 Eau	 Glace/ Neige	 Air
 Contrôle corporel				
 Locomotion				
 Manipulation				



# LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

## La littératie physique

c'est...



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 se responsabiliser** vis-à-vis son engagement envers l'activité physique durant toute sa vie.

Traduit de l'international *Physical Literacy Association*, mai 2014

 Le sport c'est pour la vie



# COMPÉTENCES PHYSIQUES

## Pour développer les compétences physiques

### *Voici quelques trucs :*

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



Extrait du Guide d'animation de Tremplin Santé

# UN EXEMPLE

On va jongler !!!

# COMPÉTENCES PHYSIQUES

*Quelques exemples d'habiletés motrices de base :*

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



Extrait du Guide d'animation de Tremplin Santé

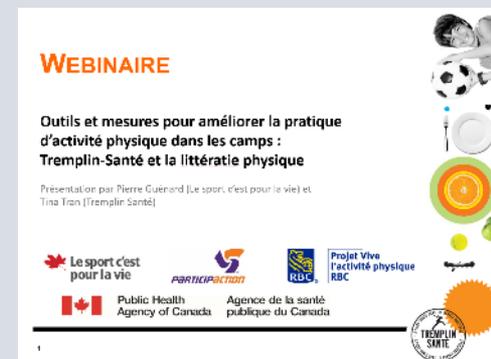
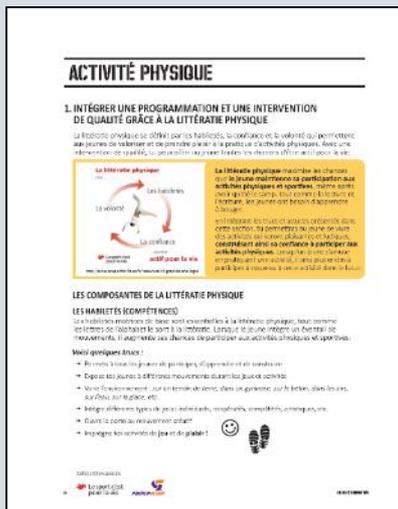
# Intégration de la littérature physique dans les camps

# PREMIERS PAS – ÉTÉ 2016

**Cahier sur la LP dans le Guide d'animation**

**Ateliers (4) sur la LP lors des formations**

**Webinaires (3) sur la LP dans les camps**



# PREMIERS PAS – ÉTÉ 2016

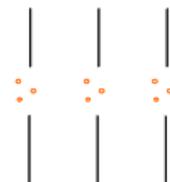
Activité LP intégrée  
à un événement  
estival



## Station 1

Spiderman en équilibre

- 6 cordes à danser
- 9 cônes



Du haut vers le bas :

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

## Station 2

Lancers de marteau de Thor

- 3 cerceaux
- 3 cônes
- 20 sacs de sable

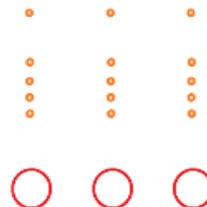


- Lance le marteau dans le cerceau (cible)
- Cours jusqu'au cerceau pour récupérer ton marteau
- Retourne derrière la file

## Station 3

Le grand parcours de Catniss

- 15 cônes
- 3 cerceaux



Du haut vers le bas :

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

## Course des super héros

 Le sport c'est  
pour la vie



# COMPÉTENCES PHYSIQUES

Exemple de bonnes pratiques dans les camps :



Mise en forme  
(Workout) de  
groupe

[Moncampdejour.ca](http://Moncampdejour.ca)

# COMPÉTENCES PHYSIQUES

Exemple de bonnes pratiques dans les camps :



Olympiades

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

# CONFIANCE

Pour développer la confiance,

## *Voici quelques trucs :*

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

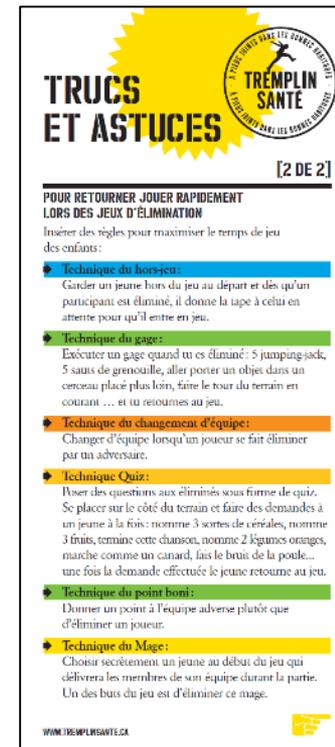
Extrait du Guide d'animation de Tremplin Santé



# CONFIANCE

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

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



Extrait du Guide d'animation de Tremplin Santé

# MOTIVATION

Pour développer la motivation :

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

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

# MOTIVATION

Exemples de bonnes pratiques dans les camps :



Activité thématique :  
Hunger Games



Camp Donnacona



 Le sport c'est  
pour la vie



# MOTIVATION

Exemples de bonnes pratiques dans les camps :



Activité Surfset

Camp : Le  
Saisonnier

# PROCHAINES ÉTAPES

- Formation : comment développer les compétences physiques, la confiance et la motivation – concret, terrain
  - Sommets, ateliers, webinaires, etc.
- Outils clé en main: fiches de jeux avec variantes pour intégrer différents mouvements
  - Fiches, guides, vidéos, site internet, etc.
- Événements : intégration d'activités développant la LP lors de journées d'animation estivale ( 1 500 jeunes)



# PARTENAIRES



POWER CORPORATION  
DU CANADA

BMO  Groupe financier

 **BANQUE  
NATIONALE**

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

**London  
Life**  


 **Canada-Vie**

  
**Québec  
EN FORME**

---

LA PARFAITE ALLIANCE COMMUNAUTAIRE<sup>MC</sup>



**PROPEL**  
CENTRE FOR  
POPULATION  
HEALTH IMPACT



**Projet Vive  
l'activité physique  
RBC**

  
**PARTICIPATION**

**RÉSEAU ACCÈS  
PARTICIPATION**



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



Période de  
questions

# Merci!

Pierre Morin

[pmorin@reseauacces.com](mailto:pmorin@reseauacces.com)

[www.reseauacces.com](http://www.reseauacces.com)

Tania Paracini

[tparacini@tremplinsante.ca](mailto:tparacini@tremplinsante.ca)

[www.tremplinsante.ca](http://www.tremplinsante.ca)

[www.goshapeup.ca](http://www.goshapeup.ca)

