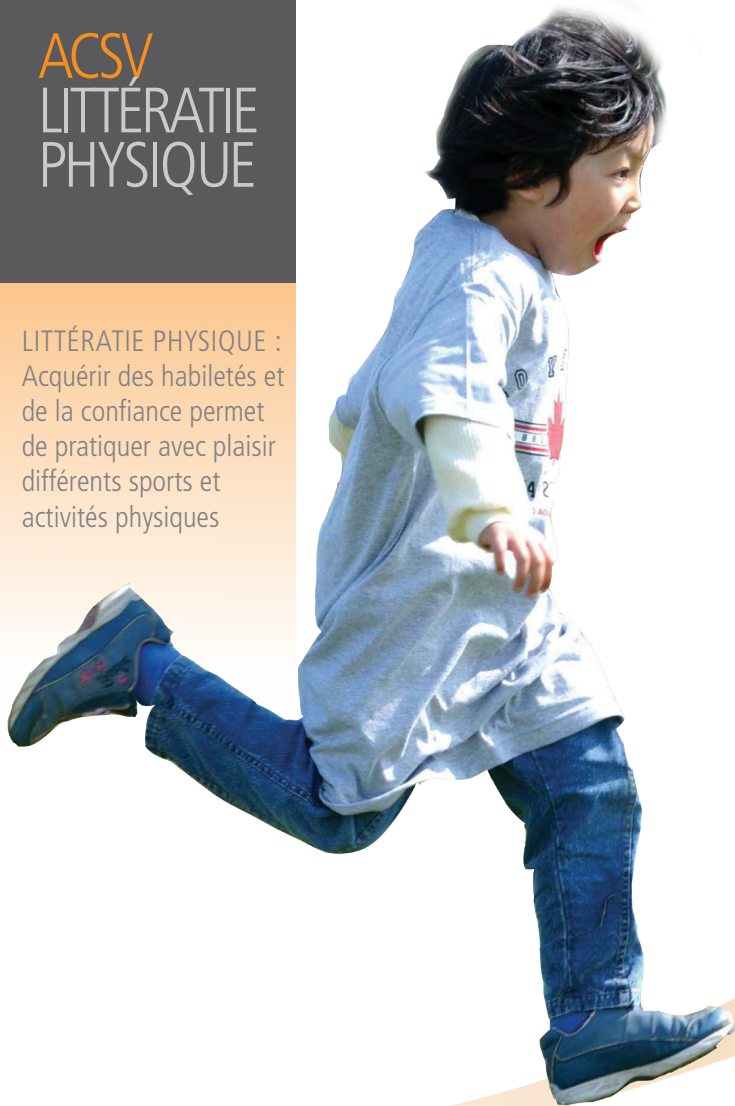


ACSV LITTÉRATIE PHYSIQUE

LITTÉRATIE PHYSIQUE :
Acquérir des habiletés et
de la confiance permet
de pratiquer avec plaisir
différents sports et
activités physiques



Introduction à la littératie physique



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

La littératie physique, c'est

... l'acquisition d'habiletés motrices de base

Habiletés de déplacement

Se donner un élan
 Grimper
 Donner un coup de pied rotatif alternatif
 Galoper
 Glisser
 Sauter à cloche-pied
 Faire de la course sur glace en traîneau
Sauter
 Faire un bond
 Se donner une poussée
 Courir
 Faire la godille
 Patiner
 Sautiller
 Se déplacer sur la glace
 Nager
 Faire des balancements
 Se déplacer en fauteuil roulant

Habiletés de manipulation

Envoyer :
 Frapper du pied
 Faire un botté
 Faire rouler (balle)
 Frapper (balle, rondelle, anneau)
Lancer
 Recevoir :
 Attraper
 Arrêter
 Bloquer le ballo
 Se déplacer avec l'objet :
 Dribbler (pieds, mains, bâton)
 Recevoir et envoyer :
 Frapper (bâton, crosse)
 Faire une touche au

Habiletés d'équilibre

Rester en équilibre/se centrer
 Contrôler le roulement de son corps
 Esquiver
 Donner un coup de pied rotatif alternatif
 Flotte
Atterrir
 Adopter une position de préparation
 S'enfoncer dans l'eau/Tomber
 Tourner
 S'arrêter
 S'étirer/se mettre en position groupée
 Déplacer en donnant un élan
 Tourner/Faire des torsion

... menant à des habiletés sportives de base

Saut en hauteur
 Saut de Volleyball pour smash
 Saut de haie (plongeon)
Lancé au Basketball
 Saut pour une tête
 Saut à ski

Javelot, disque, lancer de poids
 Lancé au dessus de la tête
 Service au tennis
Lancé au soccer
 Tir au water-polo
 Passe au football
 Lancé par en dessous

Après n'importe quel saut
 Atterrissage en parachute
Culbuter
 Réception en ski acrobatique
 Sortie (gymnastique)
 Après s'être fait tacle

... dans différentes situations où il faut prendre une décision

Au dessus de l'adversaire
 Autour de l'adversaire
 Grands ou petits pas
 Longueur et hauteur
 Pied droit ou gauche
 Torsion

Long ou court
 Haut ou bas
 Vers la jambe gauche ou droite
 Au thorax ou la tête
 Vers un espace libre
 Au dessus d'un défenseur

Un pas ou deux
 Rouler à gauche ou à droite
 Vers l'avant ou l'arrière
 Avec ou sans rotation
 Se remettre sur ses pieds ou continuer à rouler

... dans divers milieux : sol, eau, neige, glace et air

Pourquoi développer la littératie physique?

Littératie physique augmente l'activité physique, ce qui augmente la réussite personnelle

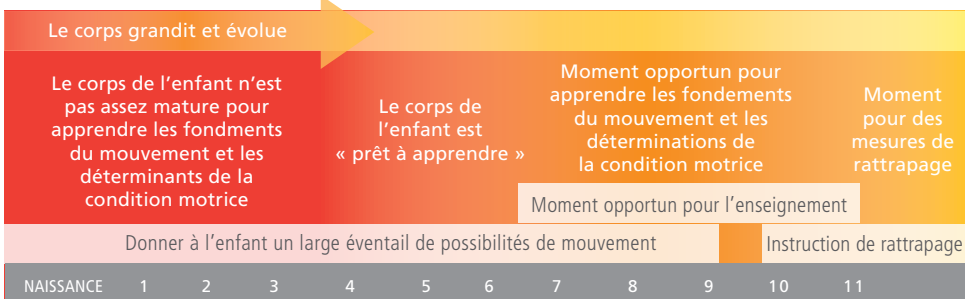


- le succès scolaire
- les habilités cognitives
- la santé mentale
- le bien-être psychologique
- le savoir-être
- un mode de vie sain
- la santé physique
- la forme physique

Quand développer la littératie physique

L'étape la plus importante dans l'acquisition de la littératie physique est la maîtrise d'habiletés motrices de base, mais on n'atteint pas ce niveau tout d'un coup. Pour presque toutes les habiletés, l'enfant en croissance doit traverser plusieurs stades de développement.

L'apprentissage des habiletés motrices et sportives de base



Au Canada, le sport c'est pour la vie

Au Canada, le sport c'est pour la vie » (ACSV) est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Le mouvement ACSV cherche à rallier le sport, l'éducation, la récréation et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux.

Développement à long-terme de l'athlète

Le DLTA est un modèle de développement en sept stades, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Avec le DLTA, le mouvement ACSV représente un véritable changement de paradigme dans la façon d'administrer et de livrer le sport et l'activité physique au Canada.

Voici les trois premiers stade DLTP/A :

● **Enfant actif (0 à 6 ans)**

Pour ce groupe d'âges, l'activité physique devrait toujours être amusante et faire partie du quotidien. Des jeux actifs dans des milieux sécuritaires et stimulants sont l'idéal pour faire bouger les enfants.

● **S'amuser grâce au sport (garçons : 6 à 9 ans; filles : 6 à 8 ans)**

Combiner des jeux non structurés dans des milieux sécuritaires et stimulants est le meilleur moyen de développer les habiletés à ces âges.

● **Apprendre à s'entraîner (garçons : 9 à 12 ans; filles : 8 à 11 ans)**

Cette période est caractérisée par l'apprentissage accéléré de la coordination et de la motricité fine. Il est temps d'acquérir toutes les habiletés motrices fondamentales et d'apprendre des habiletés sportives générales

La littératie physique est aussi important que la capacité de lire et d'écrire.

Activités physiques de base auxquelles les parents devraient inscrire leurs enfants :

- Gymnastique
- Natation
- Jeux comportant de la course (p. ex. soccer)
- Athlétisme (lorsque cette activité est offerte)

 @CS4L_ACSV

 /CANADIANSFORLIFE

ascv.ca

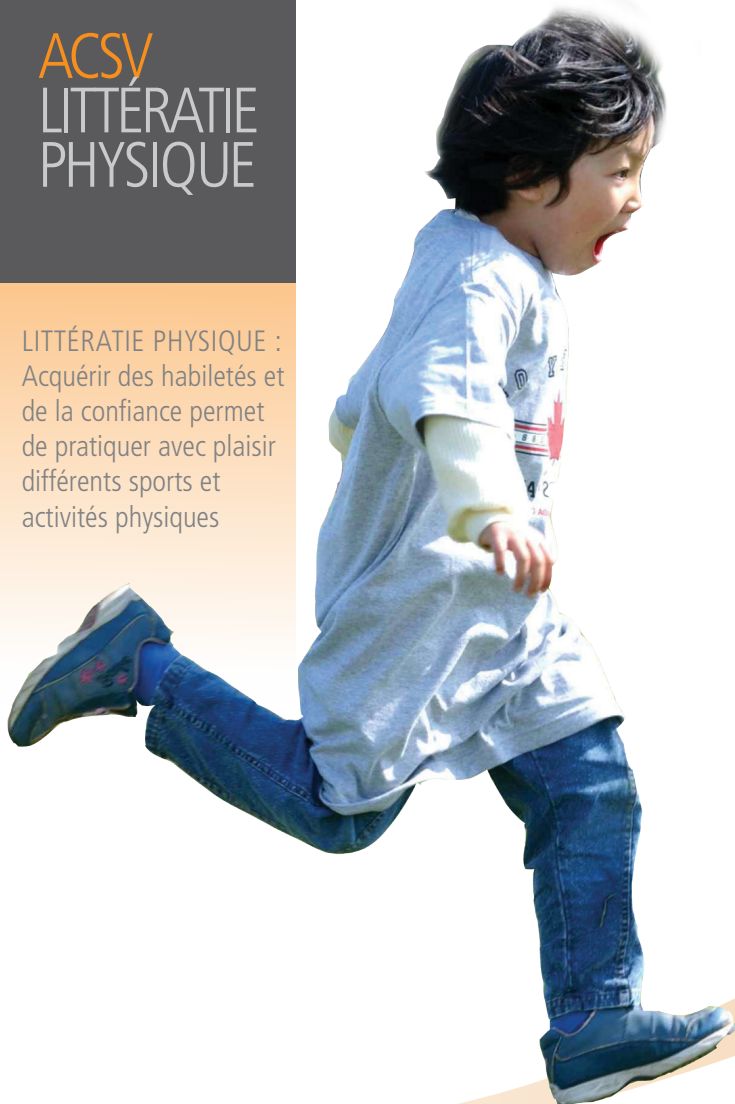
litteratiephysique.ca



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

ACSV LITTÉRATIE PHYSIQUE

LITTÉRATIE PHYSIQUE :
Acquérir des habiletés et
de la confiance permet
de pratiquer avec plaisir
différents sports et
activités physiques



Introduction à la littératie physique



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