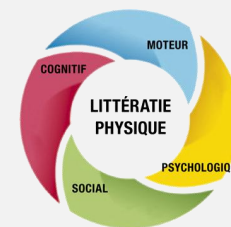


Le concept de littératie physique



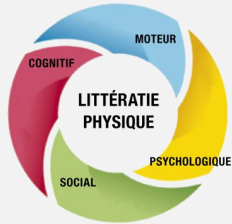
La *littératie physique*, c'est « la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique durant toute sa vie ».

Un individu « **physiquement lettré** » sera davantage enclin à **s'engager durablement dans des activités physiques et sportives**. Il aura **une activité physique plus résiliente**, en étant susceptible de réinventer sa vie physique en fonction de l'évolution de son cadre de vie et des contraintes associées (motivation, handicap, études, enfants, etc.). Il est alors caractérisé par sa **capacité à adopter un mode de vie actif adaptatif** et sait se saisir, voire provoquer des opportunités d'activité physique et sportive.

Le niveau de *littératie physique* est corrélé positivement à la quantité d'activité physique et négativement aux comportements sédentaires quotidiens.

Ainsi, un enfant avec un niveau de *littératie physique* élevé aura plus de chance d'atteindre les recommandations au mode de vie physiquement actif.

Les 4 dimensions de la littératie physique



Littératie physique

Un concept holistique

Domaine moteur
ou physique

Domaine cognitif

Domaine
psychologique
ou émotionnel

Domaine
social

capacités et
habiletés motrices

contrôle du corps

condition physique
acquise par et pour
le mouvement

compréhension et
développement des
connaissances
nécessaires à
l'activité physique

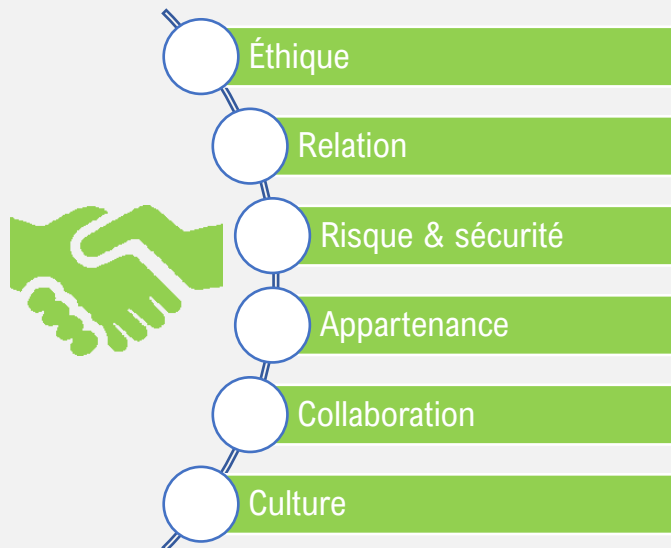
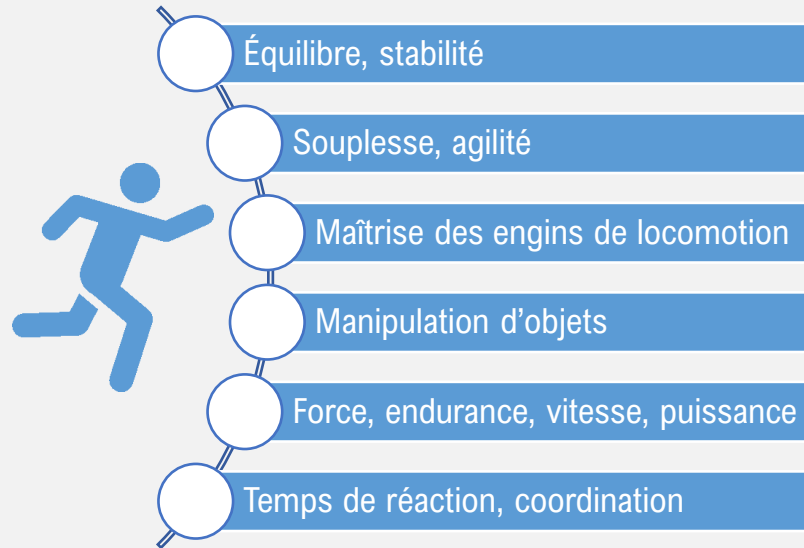
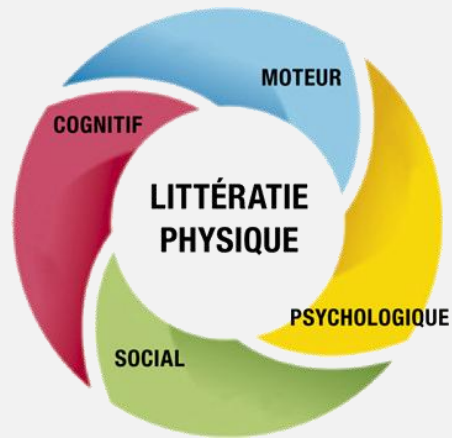
prise de conscience
de l'intérêt d'une vie
active

attitudes et émotions
associées au
mouvement

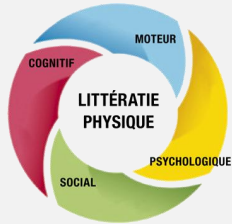
Leur impact sur la
confiance et la
motivation pour
bouger

habiletés
communicationnelles,
facilitatrices
d'interactions avec
autrui

Les 4 dimensions de la littératie physique

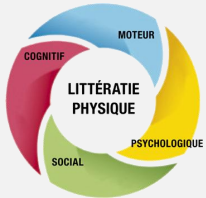


4 dimensions de la littératie physique adaptées au « pouvoir rouler régulièrement »



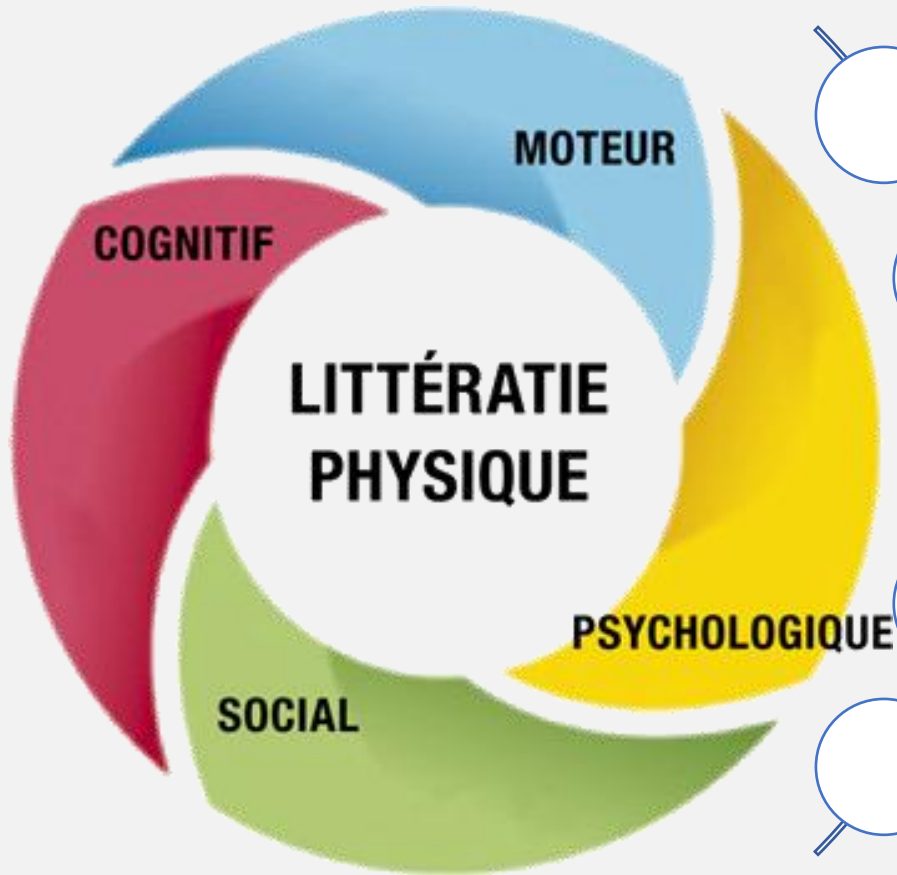
	Caractéristiques génériques de la littératie physique		Adaptation au « pouvoir rouler régulièrement »	
Domaine moteur ou physique	Habiletés motrices Monter sur le vélo, démarrer, tourner, s'arrêter...).	Compétences Utilisation de ces habiletés dans des environnements aux complexités croissantes.	Acquisition du contrôle de l'engin dans des environnements variés.	Développement des capacités musculaires et cardiorespiratoires suffisantes pour mener à bien un trajet avec aisance.
Domaine cognitif	Compréhension, développement des connaissances.	Prise de conscience des bénéfices sur la santé d'une vie active.	Connaissance de l'environnement proche.	Entretien, réparation du vélo.
Domaine psychologique ou émotionnel	Attitudes et émotions associées au mouvement.	Impact sur la confiance et la motivation pour bouger.	Accroissement de la confiance en soi.	Découverte du plaisir de rouler.
Domaine social	Habiletés communicationnelles facilitatrices d'interactions avec autrui.		Sensibilisation à l'écologie, à l'impact des transports actifs sur l'environnement.	Circulation dans un espace collectif partagé.

4 dimensions de la littératie physique adaptées à la randonnée pédestre



	Caractéristiques génériques de la littératie physique		Adaptation au « pouvoir marcher régulièrement »	
	Habiletés motrices Marche dynamique	Compétences Utilisation de ces habiletés dans des environnements aux complexités croissantes.	Acquisition du savoir marcher dynamiquement dans des environnements variés.	Développement des capacités musculaires et cardiorespiratoires suffisantes pour mener à bien un trajet avec aisance.
Domaine moteur ou physique				
Domaine cognitif	Compréhension, développement des connaissances.	Prise de conscience des bénéfices sur la santé d'une vie active.	Connaissance de l'environnement proche. Prise d'indices. Lecture du balisage, orientation S'équiper S'alimenter	Entretien, préparation de l'équipement. Lecture de cartes.
Domaine psychologique ou émotionnel	Attitudes et émotions associées au mouvement.	Impact sur la confiance et la motivation pour bouger.	Accroissement de la confiance en soi.	Découverte du plaisir de marcher en groupe.
Domaine social	Habiletés communicationnelles facilitatrices d'interactions avec autrui.		Sensibilisation à l'écologie, à l'impact des déplacements actifs sur l'environnement.	Circulation dans un espace collectif partagé.

5 lignes directrices pour construire une éducation physique



Développer **une attitude positive** envers une large gamme d'activités physiques et sportives.

Construire **des compétences de mouvement** à la mesure du potentiel physique de l'élève .

Développer **une connaissance de soi** réaliste permettant de se fixer des objectifs personnels appropriés en matière d'activité physique.

Permettre **une réflexion** sur la nature des mouvements, et sur la valeur de l'activité physique en tant que facteur d'un mode de vie sain.

Favoriser **l'accès** à l'activité physique après l'école.

Littératie physique & Usep

