CET ÉTÉ, JE DÉVELOPPE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE DES JEUNES!

TU VEUX RENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MOTIVANTE POUR TES JEUNES CET ÉTÉ? POUR UN MAXIMUM DE PLAISIR, UTILISE TA CRÉATIVITÉ ET TA CAPACITÉ D'ADAPTATION POUR DÉVELOPPER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE CHEZ TES JEUNES, TOUT EN RESPECTANT LES MESURES RECOMMANDÉES PAR LE GOUVERNEMENT !

ÉTÉ 2020

COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

On a sélectionné plusieurs trucs et astuces pour faciliter l'intégration de la littératie physique dans ta programmation cet été.

VOICI 2 THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR

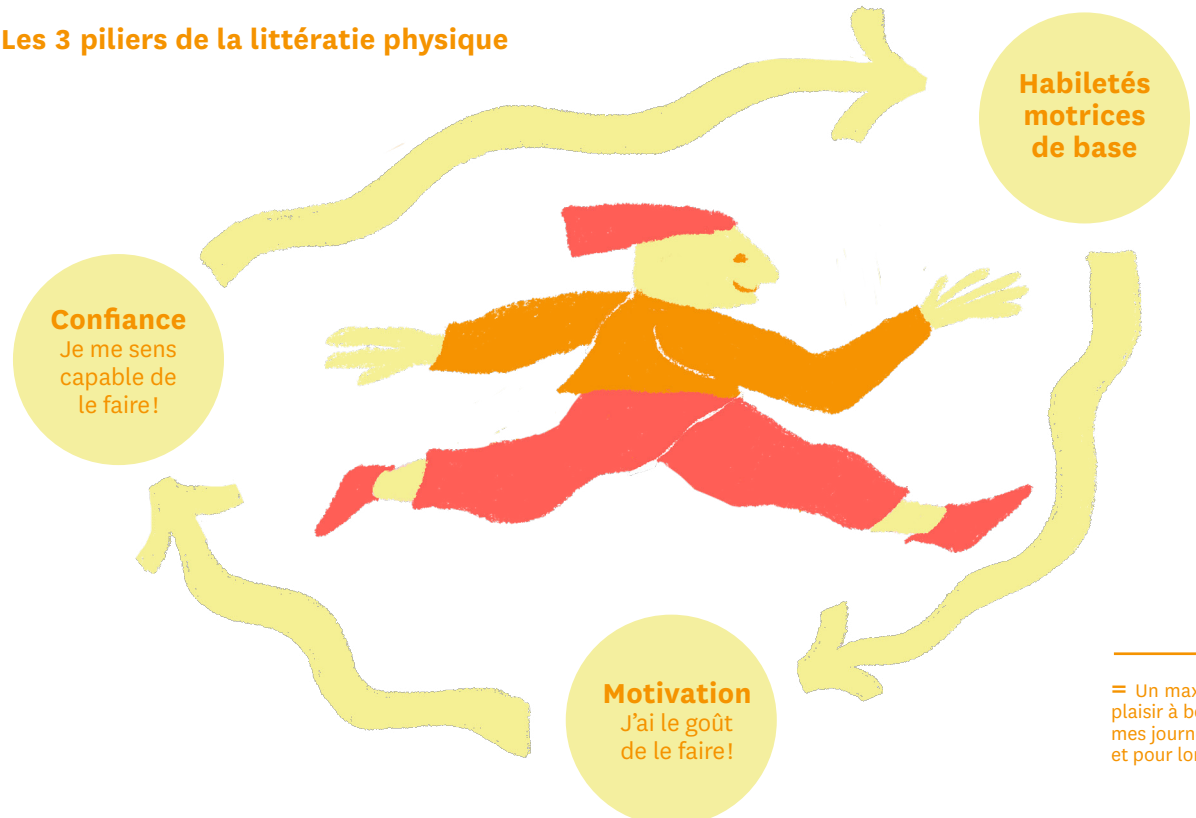
LA LITTÉRATIE PHYSIQUE! C'EST QUOI?

POUR UN MAXIMUM DE PLAISIR CET ÉTÉ, MISE SUR LES PARCOURS, LES STATIONS, LES DÉFIS!

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

LA LITTÉRATIE PHYSIQUE! C'EST QUOI?

Les 3 piliers de la littératie physique



= Un maximum de plaisir à bouger pendant mes journées au camp et pour longtemps

On te propose de partir de la base en déconstruisant les activités pour que tous les jeunes puissent pratiquer leurs habiletés motrices de base (p.ex. courir, attraper, sauter, etc.) et ainsi augmenter leur confiance et leur motivation face à leurs propres compétences en activité physique.

Tu veux en connaître plus sur la littératie physique consulte: **Actif pour la vie** !

- Accessible à tous ;
- Unique à chacun / chaque jeune aura son propre parcours ;
- Progressive et adaptée au jeune... Chacun à son rythme! ;
- Amusante et plaisante !

La littératie physique permet ainsi à ton jeune...

- De renforcer sa confiance en lui ;
- D'être plus motivé à participer aux activités proposées ;
- De vivre des réussites personnelles ;
- De développer une motivation à découvrir de nouvelles activités physiques!
- D'avoir la confiance pour relever des nouveaux défis, des activités plus difficiles.

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE ·

PAS À PAS

Rappelle-toi que si tu veux mettre un sport complexe à ta programmation, il est important de le décortiquer en prévoyant des moments de pratique pour que chacun puisse s'entrainer et avoir envie d'y jouer !

Par ex: Tu veux mettre en place une activité de slackline. Ça nécessite :

1. Équilibre
2. Coordination
3. Proprioception (perception de la position de son corps)

Pense d'abord à mettre à ton horaire des activités pour que tes jeunes testent leur équilibre au sol (p.ex. un jeu de marelle géant), leur proprioception (p.ex. activité de yoga), leur coordination (p.ex. activité de danse)

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

POUR UN MAXIMUM DE PLAISIR CET ÉTÉ, MISE SUR LES PARCOURS, LES STATIONS, LES DÉFIS!

Voici quelques exemples concrets:

Crée des parcours composés de différentes stations. À chaque station, les jeunes pratiquent de façon ludique une habileté de base!

- **Habiletés de déplacement**
  (sauter, courir, grimper, ramper, etc.)
- **Habiletés de manipulation**
  (lancer, attraper, botter, dribler, etc.)
- **Habiletés d'équilibre**
  (rester en équilibre, esquiver, atterrir, tourner, etc.)
- **Course Loopty Loop**
  parcours tracé à la craie qui fait des boucles

Pour connaître des trucs de pro, consulte l'**activité Champions pour la vie**.

Prépare des variantes pour faire évoluer l'activité pour que tous tes jeunes restent motivés. MAIS en premier, laisse tes jeunes trouver leurs propres variantes, ils seront encore plus motivés !!!

- **Faire évoluer la vitesse du mouvement**
  (rapide / très très lent)
- **Varier la durée du mouvement**
- **Modifier la distance à parcourir, la hauteur d'un saut, le nombre d'obstacles, etc.**
- **Ajouter des déplacements, un objet à lancer, un mouvement en équilibre sur une jambe, etc.**
- **Varie l'environnement**
  (sur une surface gazonnée, sur l'asphalte, dans l'eau, etc.)

As-tu pensé à **proposer plusieurs options** de parcours en même temps? Ton jeune pourra choisir le parcours qu'il veut relever. C'est une façon simple **d'augmenter le temps actif** pour chaque jeune et diminuer les temps d'attente.

Crée des courses à relais sans contact en intégrant plusieurs variantes

(p.ex. la course, le cloche-pied, un mouvement au ralenti, une modification du dénivelé en utilisant une colline, etc.).

Fais essayer les différentes variantes à tes jeunes avant la course pour les mettre plus en confiance!

Crée une histoire active avec tes jeunes. Commence avec une histoire courte et simple qui pourra devenir plus compliquée au courant de l'été.

(p.ex. un jeune dit : « Jean se promène dans les bois et aperçoit une grenouille» et tous les jeunes imitent un saut de granouille)

Lance un défi de type « minute en folie» à tes jeunes!

Demande à tes jeunes de faire une série de mouvements autant de fois que possible dans un intervalle de temps donné de 60 secondes

(p.ex. saute – tourne sur soi - tape des mains ou saute sur un pied - tourner sur soi- saute le plus haut possible).

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE ·

SUR MESURE

Invite tes jeunes à participer à la création d'activités.

Demande-leur de construire leur propre parcours, de choisir la vitesse ou la distance à parcourir, etc. Ça permettra d'augmenter leur confiance et leur motivation! **Activité Allez Up cascade** !

Cet été, mise sur le plaisir! C'est ce qui compte!

Merci à nos fidèles partenaires pour la relecture de cet outil:

Jessica Demers,
Loisir et Sport de la Capitale-Nationale

Audrey Coutu,
Loisir et Sport Lanaudière

Valérie Boulay-Pelletier,
RSEQ (Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches)

Centre éducation La Clémentine
TIR-SHV Chaudière-Appalaches

Camp Kéno

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca