



# MESSAGES CLÉS



**1** La littératie physique se définit comme la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qui permettent de valoriser et de se responsabiliser vis-à-vis l'engagement envers l'activité physique pour toute la vie.

- Les habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, lancer, etc.) et les habiletés de base de la littératie physique (agilité, équilibre, coordination, et vitesse) sont les fondements de la littératie physique.
- Les enfants et les jeunes développent ces fondements graduellement grâce à une variété d'activités encadrées ou libres dans différents environnements (eau, terre, air, neige et glace).
- Les adultes qui n'ont pas développé ces fondements à l'enfance peuvent tout de même développer leur littératie physique en participant à une variété d'activités physiques.

**2** Chaque personne peut développer sa littératie physique – peu importe sa culture, son âge, son sexe, son contexte socio-économique ou ses capacités.

- Les programmes et activités conçus pour le développement de la littératie physique devraient être disponibles à tous par le biais des garderies, écoles, programmes de loisirs et de sports.
- Les programmes et activités devraient mettre l'accent sur le développement des habiletés et le plaisir plutôt que sur la performance. Ils devraient aussi être intentionnellement positifs pour que le participant soit motivé à rester actif, et intentionnellement accessibles afin d'inclure tout le monde.

**3** La littératie physique est une ouverture vers un monde d'opportunités dans les milieux de l'activité physique, du sport et du quotidien.

- La littératie physique développe chez les individus la confiance de mettre en oeuvre une gamme d'habiletés en pratiquant un nouveau sport ou une nouvelle activité physique.
- Les recherches montrent que, sans la littératie physique, de nombreux enfants se démotivent et cessent de participer à des sports et activités récréatives.

**4** Le développement de la littératie physique est essentiel à une vie saine et active.

- La littératie physique développe les fondements pour être physiquement actif pour la vie.
- La littératie physique facilite l'accès à l'activité physique, qui procure de nombreux bienfaits, comme le mieux-être physique et émotionnel, l'aptitude cognitive et la santé.
- La littératie physique ne s'applique pas seulement au sport – elle fait partie d'une gamme d'habiletés essentielles dont chaque personne a besoin pour mener une vie active et en santé.

**5** La littératie physique est un voyage qui dure toute la vie; ce n'est ni une étape ni une destination.

- Tout comme la littératie physique, l'équilibre, l'agilité et la coordination sont des habiletés essentielles à la conservation du mieux-être d'une personne. Le développement de ces habiletés réduit le risque de blessure lié aux accidents et aux chutes.
- Comme pour toute autre forme d'apprentissage, on doit demeurer actif de façons variées afin de conserver les acquis de la littératie physique.
- Le maintien d'une bonne littératie physique peut contribuer à l'indépendance d'une personne et à son adaptation face aux défis du vieillissement.