

## 9 indices qui révèlent si votre enfant possède une bonne littératie physique

Par: Jim Grove

Par définition la littératie physique c'est posséder les connaissances, les compétences et la confiance en soi pour faire du sport. Les chercheurs qui étudient le sujet génèrent des tests sophistiqués et des mesures pour mesurer le niveau de littératie physique, et ils disposent d'une longue liste de critères qu'ils examinent durant le processus.

Mais qu'en est-il du parent moyen? Y a-t-il une façon rapide de déterminer si votre enfant a besoin de développer sa littératie physique?

Au risque de trop simplifier, Actif pour la vie a généré une courte liste de neuf simples tests physiques ainsi que des questions pour déterminer l'avancement de la littératie physique de votre enfant. Ces questions décrivent quelques-unes des aptitudes simples couramment associées à la littératie physique chez les jeunes enfants d'âge scolaire.

En bref, si vous pouvez répondre oui à ces questions, votre enfant est probablement en train d'acquérir son savoir-faire physique de base. Pour les questions auxquelles vous répondez non, votre enfant aura certainement besoin d'attention dans ce domaine. Et si votre enfant approche du niveau scolaire intermédiaire et que ces tests lui posent des problèmes. Il y a alors des habiletés significatives et des aptitudes auxquelles il faudra remédier.

**Avertissement** : *Chercheurs scientifiques dans le domaine du savoir-faire physique, détourné le regard, s'il vous plaît. Cet article ne fournit pas une liste exhaustive d'attributs de la littératie physique ou de protocoles d'essai. Cette liste est simplement offerte dans l'espoir de donner à maman et à papa un bref aperçu de quelques-unes des qualités que constitue le savoir-faire physique.*

**1. La culbute avant** : Votre enfant peut-il ex-

écuter une simple culbute vers l'avant au sol? La culbute avant est un mouvement de gymnastique qui démontre que votre enfant a développé un degré raisonnable de flexibilité, de coordination et de proprioception (connaissance des parties du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace sans avoir besoin de vérifier avec les yeux). Le seul fait de comprendre qu'il doit rentrer sa tête sur sa poitrine est tout aussi significative que la compréhension élémentaire du mouvement.

**2. L'accroupissement, les pieds plats** : Votre enfant peut-il s'accroupir puis se redresser en gardant les pieds bien à plat? L'accroupissement les pieds à plat est considéré comme un test standard du savoir-faire physique par les chercheurs et les praticiens de la santé. Ce mouvement indique une variété de qualités importantes : la flexibilité, la coordination l'équilibre et la force. Si votre enfant a du mal à garder ses talons à plat au sol pendant qu'il s'accroupit et qu'il se redresse ou s'il perd l'équilibre et tombe pendant le processus, c'est que votre enfant a des problèmes d'équilibre, de flexibilité, de coordination et de force au niveau des groupes clés des muscles principaux des jambes.

**3. La natation (être à l'aise dans l'eau)** : Votre enfant sait-il nager? L'eau est l'un des quatre environnements clés du sport et de l'activité physique avec le sol, l'air et la neige/glace. La natation est la base d'une multitude de sports d'eau et peut aller de la course et du plongeon au water-polo ou au surf et est aussi une habileté essentielle, car il y va de la sécurité toute la vie durant. Ce qui est particulièrement important si l'on pense que 75 % de notre planète est recouverte par les eaux.

**4. Lancer une balle** : Cela peut sembler insignifiant ou simpliste, mais l'aptitude à lancer une balle est un bon indicateur général de la coordination physique d'un individu et du

développement de ses habiletés motrices. Il ne s'agit pas seulement d'être en mesure de jouer quart arrière pour les Patriots de Nouvelle-Angleterre dans la LNF ou d'être lanceur des Blue Jays dans la ligue majeure de baseball. Si vous songez combien le lancer était une habileté essentielle pour nos lointains ancêtres qui chassaient avec des lances ou qui cognaient des noix de coco à l'aide de pierres, vous pouvez aisément imaginer que le lancer a toujours fait naturellement partie de notre répertoire des habiletés motrices. Cela implique un mélange complexe d'équilibre et de coordination entre des douzaines, si ce n'est des centaines de muscles, c'est donc un bon indicateur du développement du savoir-faire physique d'un enfant.

**5. Reversez un objet :** Votre enfant peut-il frapper une balle avec une batte? Une rondelle avec un bâton de hockey? Un volant de badminton avec une raquette? Consultez « lancer une balle » ci-dessus. Le même raisonnement élémentaire s'applique. Les humains se distinguent des animaux par leur maîtrise des outils, et la grande majorité de nos premiers outils étaient utilisés pour frapper des objets. La seule différence est qu'à présent nous frappons des rondelles et des balles à la place d'autres hommes des cavernes. (Désolé – personnes caves.)

**6. La réception après le saut :** Observez votre enfant lorsqu'il saute d'une plateforme peu élevée, de la branche d'un arbre ou du banc d'un parc et qu'il retombe sur ses pieds. Est-ce qu'il retombe ses genoux alignés en carré au-dessus de ses pieds et rondement fléchis pour s'accroupir ? Ou bien ses genoux rentrent-ils à l'intérieur avec ses jambes partant dans seize positions différentes? Si votre enfant peut relativement bien bondir et retomber, alors le saut et les autres habiletés motrices

fondamentales ne lui poseront certainement aucun problème.

**7. Une épreuve d'équilibre sur un pied :** Demandez à votre enfant de se tenir sur un pied pendant 30 secondes sans perdre l'équilibre. Faites-lui placer ses mains sur les hanches et remonter le genou de la jambe qui n'est pas en appui aussi haut que possible. Les enfants finissent souvent par sautiller dans tous les sens et éclater de rire parce que c'est plus difficile qu'il n'y paraît. La bonne nouvelle est que le défi les encourage à s'entraîner et à améliorer leur temps, vous êtes donc discrètement en train de promouvoir le développement de leur équilibre.

**8. La confiance pour expérimenter des sports :** Les enfants dotés d'un degré raisonnable de savoir-faire physique sont confiants à essayer un nouveau sport ou une activité physique qu'ils ne connaissent pas. Ils sont confiants parce qu'ils savent qu'ils possèdent les habiletés fondamentales en course, en saut et au lancer pour commencer. Et au fur et à mesure que le temps passe, ils sont de plus en plus confiants lorsqu'ils goûtent de nouveaux succès en essayant ces nouveaux sports et activités.

**9. Décrivez une habileté motrice ou une activité avec des mots :** En effet, le savoir-faire verbal fait partie du savoir-faire physique. Les enfants entièrement dotés du savoir-faire physique devraient être en mesure de décrire leur activité et les mouvements avec précision avec des termes de base corrects. Pourquoi? Parce que les mots et les noms utilisés pour décrire un mouvement reflètent une pensée formelle et une compréhension de ce même mouvement. Cela peut paraître un peu ésotérique, mais en vérité c'est un autre bon indicateur général.

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif qui s'engage à aider les parents à élever des enfants heureux, en santé et à développer leur littératie physique. Pour plus d'articles comme celui-ci, visitez le [actifpouurlavie.ca](http://actifpouurlavie.ca)



[facebook.com/actifpouurlavie](https://facebook.com/actifpouurlavie)



[twitter.com/actifpouurlavie](https://twitter.com/actifpouurlavie)



[pinterest.com/activeforlife](https://pinterest.com/activeforlife)



[youtube.com/user/ActiveForLifeCS4L](https://youtube.com/user/ActiveForLifeCS4L)