



Photo : Shutterstock.com

# LITTÉRATIE PHYSIQUE

## POUR ALLER PLUS LOIN DANS LES POLITIQUES ET PROGRAMMES DE LOISIR PUBLICS



PAR PIERRE MORIN,  
DIRECTEUR GÉNÉRAL,  
RÉSEAU ACCÈS  
PARTICIPATION

Face à la crise de l'inactivité physique qui affecte le monde occidental, et de façon plus aiguë l'Amérique du Nord, il peut se révéler utile de regarder comment le loisir public est en mesure de contribuer à corriger cette situation. Il ne peut le faire qu'en fonction d'une qualité d'offre de service qui se mesure non seulement en efficacité (accessibilité, participation, satisfaction des usagers, etc.), mais aussi et davantage en bienfaits durables dans différentes composantes pour les individus, les communautés et la société en général. Ce qui représente l'essence même du loisir public.

### LA CRISE DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

« Nous savons que nous devons être actifs, nous savons que nous ne sommes pas assez actifs, et nous pensons que les autres se disent la même chose. »

Cette citation provenant du récent rapport *En rythme* de ParticipACTION<sup>1</sup> résume l'état d'esprit des Canadiens sur la problématique de l'inactivité physique au pays.

Car malgré les efforts des organisations, des gouvernements et des individus partout au Canada, l'inactivité physique demeure obstinément élevée, et ce, depuis plusieurs années. Les Canadiens ne sont tout simplement pas suffisamment actifs, et c'est un problème puisque l'inactivité se trouve au quatrième rang des

principaux risques liés au décès à l'échelle mondiale. Elle augmente le risque de développer de nombreux problèmes de santé comme le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Le rapport *En rythme* montre que les Canadiens comprennent très bien que l'inactivité physique est un enjeu de santé critique, qu'ils mettent leur santé à risque et qu'ils assument la responsabilité de ce problème.

Même s'ils savent que mener un mode de vie actif est des plus importants, la majorité des adultes n'ont pas un mode de vie assez actif et 57 % disent éprouver de la difficulté à trouver la motivation pour se lever de leur fauteuil. C'est ce qu'on appelle le « paradoxe du divan<sup>2</sup> ».

« Les Canadiens comprennent très bien que l'inactivité physique est un enjeu de santé critique, qu'ils mettent leur santé à risque et qu'ils assument la responsabilité de ce problème. »

<sup>1</sup> Rapport *En rythme* de ParticipACTION présenté par MEC (Mountain Equipment Coop) — *Comprendre ce que l'activité physique signifie pour les Canadiens*, 12 pages, avril 2018 : <https://www.participaction.com/fr-ca/rapportenrythme>.

<sup>2</sup> Évoqué par le magazine en ligne *100°* : <https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/pourquoi-les-canadiens-ne-sont-ils-pas-plus-physiquement-actifs%E2%80%89nouveau-rapport-de-participaction/>

« Il faut reconnaître que les institutions et organisations de loisir ne pourront contrer seules divers phénomènes qui caractérisent la crise de l'inactivité, tels la prévalence du temps d'écran chez les jeunes, l'hyperparentalité, la diminution du transport actif et la perception d'insécurité. »



Photo : Shutterstock.com

Pourtant, ce ne sont pas les initiatives gouvernementales ou même locales qui ont fait défaut. Les participants au sondage de ParticipACTION à la base du rapport *En rythme* ont tendance à blâmer plutôt les individus (84 %) et les parents (61 %) que les écoles (34 %), les gouvernements à tous niveaux (16 %) ou même les services de loisir (12 %).

## COMMENT INTERVENIR?

Alors, où est le problème? Comment aider les individus à développer rapidement et pour longtemps la motivation et le plaisir de bouger encore plus, alors que presque tous reconnaissent l'importance de l'enjeu autant sur le plan individuel que sur le plan collectif? Que pouvons-nous, en tant qu'organisations de loisir, faire de façon différente? Comment pouvons-nous contribuer de façon durable à juguler la « crise de l'inactivité » que plusieurs, du moins 83 % des répondants au sondage de ParticipACTION, évoquent comme l'enjeu numéro un de santé publique au Canada?

D'emblée, il faut reconnaître que les institutions et organisations de loisir ne pourront contrer seules divers phénomènes qui caractérisent la crise de l'inactivité, tels la prévalence du temps d'écran chez les jeunes, l'hyperparentalité, la diminution du transport actif et la perception d'insécurité. Cependant, cela ne doit pas empêcher de continuer à réfléchir sur la question des bienfaits à long terme des interventions

et programmes mis en œuvre ou soutenus par les intervenants en loisir public.

L'offre de service en loisir public ne doit pas seulement s'inscrire dans une logique marchande, viser la satisfaction à court terme d'intérêts politiques ou de besoins émanant de tendances ou de modes passagères, mais aussi agir sur la qualité de vie à court, moyen et long terme des individus et des communautés.

## RETOUR AUX BIENFAITS DU LOISIR

Qu'il soit permis d'évoquer la vision large que se sont donnée les organismes de loisir publics depuis une vingtaine d'années. *Le Catalogue des bienfaits du loisir*<sup>3</sup>, le projet de politique du loisir de l'AQLM<sup>4</sup>, ainsi que la *Déclaration de Québec*<sup>5</sup> sont autant de documents qui décrivent les bienfaits du loisir public sur plusieurs plans et qui ont inspiré, ou devraient le faire, les organisations de loisir, particulièrement les services de loisir municipaux.

On y parle beaucoup de santé, ce qui inclut la santé physique. Dans la version du *Catalogue* publiée en 1998, l'analyse de plus de 600 études permettait d'énoncer un des messages-clés qui se lit comme suit : « Les loisirs sont essentiels à la santé personnelle, favorisent un développement équilibré de la personne, augmentent la qualité de vie et contribuent à réduire les coûts des services de santé<sup>6</sup> ».

<sup>3</sup> Association canadienne des loisirs/parcs, *Le catalogue des bienfaits*, Ottawa, 1998, 246 pages.

<sup>4</sup> Association québécoise du loisir municipal, *Loisir, communauté locale et qualité de vie, Fondements d'une politique de loisir au Québec*, 2001, 15 pages.

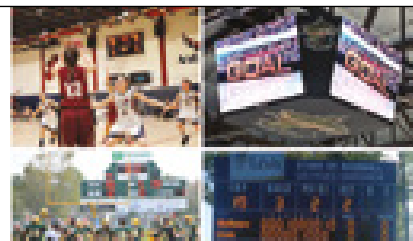
<sup>5</sup> Organisation mondiale du loisir, *Déclaration de Québec – Le loisir essentiel au développement des communautés*, 10<sup>e</sup> Congrès mondial du loisir, Québec, 2008.

<sup>6</sup> *Le catalogue des bienfaits*, op. cit.



Agence Francyne Caron offre des produits d'affichage sportif haut de gamme.

TABLEAU DE POINTAGE • AFFICHEUR ÉLECTRONIQUE  
HORLOGE • ÉCRAN VIDÉO • SONORISATION • ET PLUS!



AFFICHAGE SPORTIF • 20 Terrasse Hertel, Chambly, Qc J3L 5P2 • francyne@afcaron.com • 450.447.3698 • 514.247.0887 • www.afcaron.com

Cette vision large appelle à instaurer des « conditions » permettant aux gens de développer par eux-mêmes, dans et par le loisir public, des compétences ou des aptitudes, de relever des défis personnels et d'atteindre un niveau de bien-être dont ils ne pourront se passer. On retrouve là les facteurs de motivation et de confiance qui font partie intégrante de la littératie physique, un concept relativement nouveau dont on peut certes s'inspirer pour installer ces conditions ou induire chez les individus la motivation d'adopter un mode de vie actif à long terme.

## L'IMPORTANCE DE S'ENGAGER POUR LA VIE

D'origine anglo-saxonne et développé par la Britannique Margaret Whitehead, le concept de littératie physique a fait son chemin au Canada anglais, puis, plus récemment, a commencé à s'implanter au Québec à travers plusieurs initiatives. Si bon nombre d'éléments associés à cette approche ne sont pas nouveaux — on parle quand même de santé physique comme objectif du sport et du loisir depuis plus de 40 ans —, certaines de ses composantes peuvent être développées et exploitées pour améliorer les politiques et programmes de loisir public.

La littératie physique se définit par « *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 pour toute sa vie*<sup>7</sup> ».

En jouant sur tous ces tableaux, la littératie physique propose des orientations et des actions qui peuvent influencer la prestation de services d'une organisation de loisir ou de sport à tous les niveaux, du développement de la vision à l'animation directe des participants, en passant par les mesures de soutien aux organisations et l'élaboration de la programmation.

« L'engagement envers l'activité physique pour toute sa vie », donc le fait de soutenir l'adoption d'un mode de vie actif à long terme chez les individus d'une communauté, est un des aspects les plus intéressants de cette approche. Les programmes doivent permettre à tous les individus, car cette approche est éminemment inclusive, de développer l'intime conviction que l'activité physique leur sera toujours nécessaire et que ce sera toujours agréable. Se profilent ici les notions de plaisir, de jeu et de bien-être. Des notions nettement plus accrocheuses que la santé!

Si certaines composantes de la littératie physique ont toujours été cultivées, par exemple le développement des compétences physiques et la connaissance des activités, d'autres apparaissent comme des facteurs sur lesquels les programmes de sport et de loisir y gagneraient à mettre l'accent, tout particulièrement la confiance, la motivation et le développement de l'ensemble des habiletés physiques (motricité, locomotion, manipulation) dans tous les types d'environnements (terre, eau, air, glace). Il s'agirait donc de planifier et d'agir de façon délibérée et intentionnelle, à tous les niveaux de l'organisation, pour mettre de l'avant ces éléments.

C'est avec beaucoup de respect pour ce qui se fait déjà que nous proposons cette approche, et non pas pour qu'elle remplace quelque façon de faire, vision ou philosophie déjà en place. Il n'y a pas qu'une manière de se rendre du point A au point B, et certains pourront trouver intéressants les éléments proposés par le concept de littératie physique, même s'il n'a pu faire encore l'objet de mesures d'efficacité à long terme. En effet, la littératie physique propose des paramètres inédits qui, dans une optique de mesure des résultats, ne sont pas forcément faciles à évaluer à court terme. C'est normal : avec la « littératie physique », on est aussi dans la qualité de vie.

## EXEMPLES PRATIQUES DANS LE SPORT

Miser davantage sur des éléments comme la confiance, la motivation et la polyvalence, qu'est-ce que cela signifie concrètement pour des organisations de sport et de loisir?

Cela pourrait se traduire par les lignes de conduite suivantes :

- favoriser dès le plus jeune âge, et au moins jusqu'à 12 ans, la polyvalence des expériences sportives ou de développement d'habiletés physiques dans divers types d'environnements;
- éviter d'encourager la surspécialisation sportive avant l'adolescence;
- revoir les calendriers sportifs afin d'éviter le chevauchement des activités sportives qui peuvent empêcher un ou une jeune d'en pratiquer plusieurs;
- revoir l'utilisation des terrains sportifs afin de favoriser aussi une utilisation libre ou spontanée hors du cadre normé de la pratique sportive régulière;
- s'assurer que les entraîneurs et autres intervenants comprennent bien ce qu'est et ce que signifie le concept de « qualité de l'expérience » et sont en mesure de l'appliquer dans l'ensemble de leurs interventions au jour le jour;
- soutenir les organisations qui comprennent, valorisent et appliquent ces principes;
- soutenir les projets de formation en ce sens;
- informer les parents de ce à quoi ils sont en droit de s'attendre de la part des entraîneurs, animateurs ou autres intervenants dans un contexte de qualité.

Toutes ces mesures visent à développer à long terme le goût et le plaisir de bouger, mais surtout à prévenir le décrochage, pour de mauvaises raisons, du sport et de l'activité physique.

Les fédérations de sport ont un rôle important à cet égard. Au-delà de leur mission de régie et de développement d'une élite, elles revendiquent pour la plupart des objectifs éducatifs que la littératie physique leur permet d'étayer et d'approfondir.

<sup>7</sup> Voir <http://litteratiephysique.ca/litteratie-physique/consensus-canadien/>.

« Quoiqu'on n'ait pu mesurer encore de façon probante l'efficacité du concept de littératie physique, il reste que celui-ci présente un ensemble de mesures qui ont déjà fait leurs preuves dans différents milieux. »

Par exemple, les dirigeants de Baseball Québec, après s'être longuement questionnés sur les raisons du décrochage de ce sport par les jeunes de 10 à 12 ans, ont décidé d'intégrer le concept de littératie physique dans les orientations et programmes de la Fédération en mettant en œuvre un vaste programme de soutien aux entraîneurs sur le thème de l'amélioration de la qualité de l'expérience des jeunes. Ce projet se concrétise, entre autres, par des ateliers de développement des habiletés fondamentales ouverts à tous les jeunes des équipes d'une même catégorie au même lieu et en même temps, en remplacement des matchs de début de saison. Ces ateliers visent notamment à développer le plaisir de jouer par l'acquisition de nouvelles habiletés, autant chez le jeune joueur que chez l'entraîneur<sup>8</sup>.

De son côté, la Fédération québécoise d'athlétisme a aboli les records dans le groupe d'âge minimales (10-11 ans) et privilégie la polyvalence comme critère d'attribution du trophée de l'athlète par excellence de l'année dans la catégorie benjamins (12-13 ans); le ou la jeune athlète qui court, saute et lance avec de bons résultats a ainsi de meilleures chances de remporter le trophée que les spécialistes du sprint, par exemple<sup>9</sup>.

Plusieurs autres fédérations sportives, dont le waterpolo, le plongeon, la danse sportive, le hockey-luge, le tennis de table, le volleyball, les parasports, le judo et le ski de fond, ont conçu des programmes inspirés du concept de littératie physique.

## DANS LES CAMPS DE JOUR ET LES ESPACES DE JEU

L'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville de la Ville de Montréal et surtout l'organisme Tremplin Santé ont développé des processus d'intégration de la littératie physique dans les camps de jour ou les camps de vacances. Tremplin Santé a notamment élaboré un programme de formation et publié un guide qui indique « comment intégrer une programmation et une intervention de qualité grâce à la littératie physique<sup>10</sup> ». L'organisme a aussi organisé des ateliers de formation sur ce sujet, offert des webinaires et même produit récemment un outil appelé « roue de la motivation » qui aide les moniteurs à choisir et adapter les activités afin qu'elles soient cohérentes avec la vision.

Dans le même sens, nous pourrions évoquer les efforts de plusieurs municipalités pour offrir des espaces de jeu où il s'agit moins de « faire bouger les enfants » que de leur « permettre de bouger » de leur propre initiative, comme ils le veulent. Car par définition, le jeu libre est excitant et motivant, et il développe les aptitudes physiques des enfants sans contrainte, ce qui les pousse à persévérer dans leurs activités physiques. Ces initiatives s'appuient plus ou moins sur les principes d'aménagement des parcs et autres espaces publics du projet Espaces que pilote l'Alliance québécoise du loisir public depuis 2013. Le projet Espaces a notamment produit un cadre de référence (*Tant qu'il y aura des enfants*) qui propose certaines valeurs parmi lesquelles on trouve le plaisir, jouer dehors, le mode de vie physiquement actif, ainsi que le jeu libre chez l'enfant.

## INTRODUIRE DES ÉLÉMENTS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE DANS LA VISION

La préoccupation d'offrir des programmes et des services qui vont procurer à leurs usagers une expérience dont les résultats seront durables n'est pas toujours manifeste. C'est ici que la littératie physique peut être utile en proposant un cadre de réflexion global qui a le mérite d'aider à orienter, de façon consciente et intentionnelle, les politiques et les programmes sur des axes de changement durable. De là l'importance d'introduire cette approche dans la vision qui préside aux politiques publiques, tout particulièrement au niveau municipal dans les domaines du sport, du loisir et de l'activité physique.

Quoiqu'on n'ait pu mesurer encore de façon probante l'efficacité du concept de littératie physique, il reste que celui-ci présente un ensemble de mesures qui ont déjà fait leurs preuves dans différents milieux. Le développement de la littératie physique semble ainsi offrir une contribution intéressante à la solution globale du problème de l'inactivité physique. Alors si, à la hauteur de nos moyens, nous sommes en mesure de contribuer à ce qu'une majorité de citoyens adoptent un mode de vie actif et bougent avec plaisir toute leur vie, c'est une opportunité que nous ne pouvons ignorer.

<sup>8</sup> Merci à Steeve Ager, vice-président de Baseball Québec, pour les informations.

<sup>9</sup> Informations en provenance de Denis Poulet, collaborateur d'Agora Forum et par ailleurs responsable du Comité des records de la Fédération québécoise d'athlétisme.

<sup>10</sup> Voir <http://www.tremplinsante.ca/zone-parents/les-saines-habitudes-de-vie/activites-physiques>.