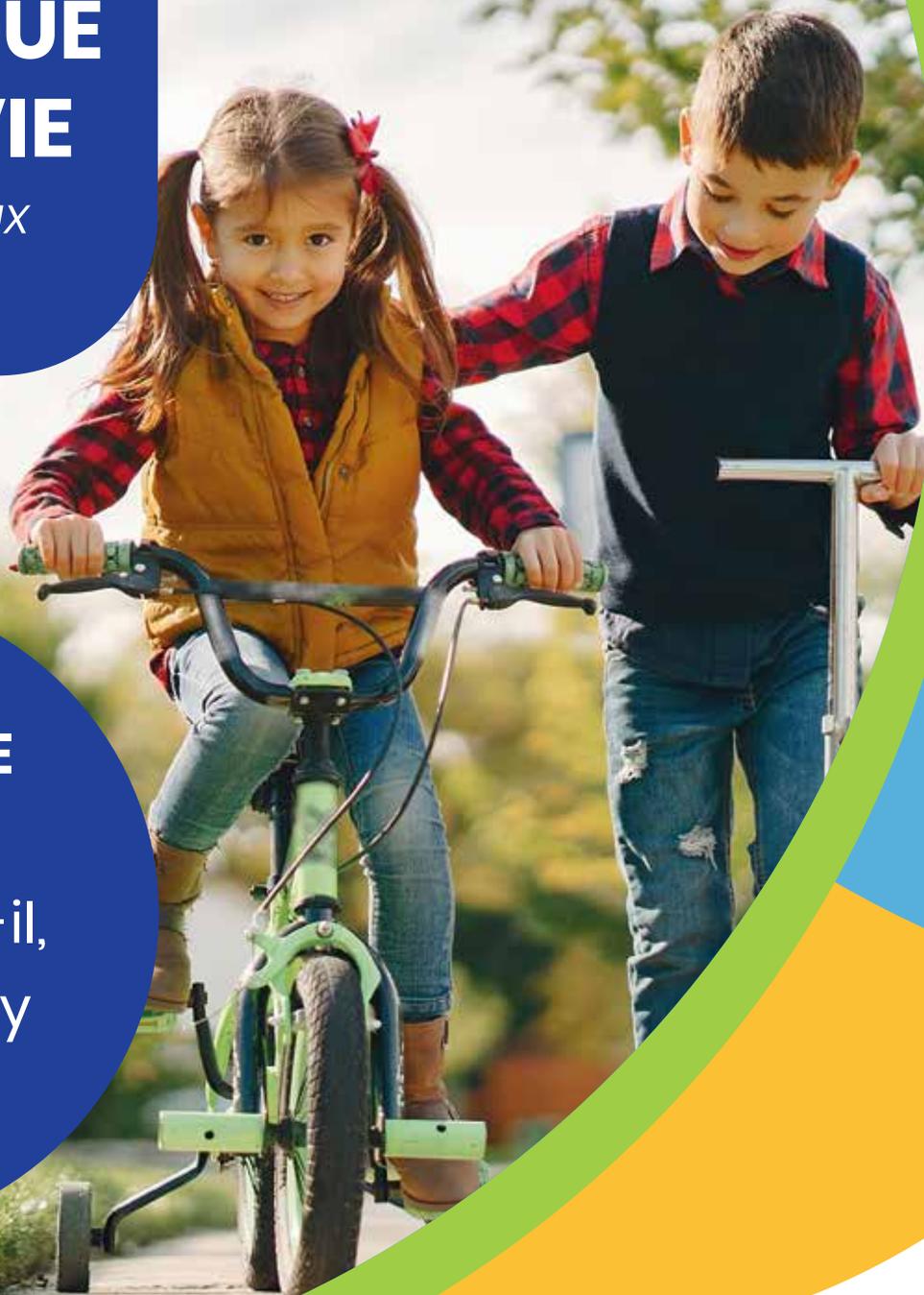


CHOISIR L'ACTIVI- TÉ PHYSIQUE POUR LA VIE

Fais de ton mieux

LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

De quoi s'agit-il,
et pourquoi s'y
impliquer?



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

En collaboration avec



PE SCHOLAR
www.pescholar.com



Choisir l'activité physique pour la vie

Le niveau d'activité physique global décline à un rythme alarmant. De plus en plus de personnes mènent une vie sédentaire et inactive, ce qui entraîne obésité, maladies et mort prématurée.

La littératie physique remet en question la façon dont les individus pratiquent et comprennent l'activité physique. Elle propose des méthodes alternatives pour inciter les gens à faire de l'activité physique afin de ralentir et d'inverser cette tendance et d'améliorer la santé et le bien-être global.

La littératie physique vise à donner aux gens la motivation, la confiance, les compétences physiques, les connaissances et la compréhension nécessaires pour valoriser et prendre la responsabilité de s'engager dans des activités physiques pour la vie.



Qu'est-ce que la littératie physique?

La littératie physique voit l'activité physique du point de vue de la personne dans son ensemble, ce qui inclut l'engagement émotionnel, physique et mental dans l'activité physique - comment vous vous comportez, pensez et participez.

Développer sa littératie physique, c'est prendre plaisir à bouger, avoir confiance en soi pour se déplacer librement, savoir comment bouger et pourquoi nous devrions bouger, et être créatif dans les activités physiques. Il s'agit d'un cheminement unique et personnel tout au long de la vie. Vous n'avez pas besoin de vous comparer aux autres, car ce qui importe, c'est votre progression en tant que personne holistique.

La littératie physique concerne tout le monde, quel que soit son âge, ses capacités ou ses objectifs. Développer sa littératie physique, c'est chercher à développer son potentiel.

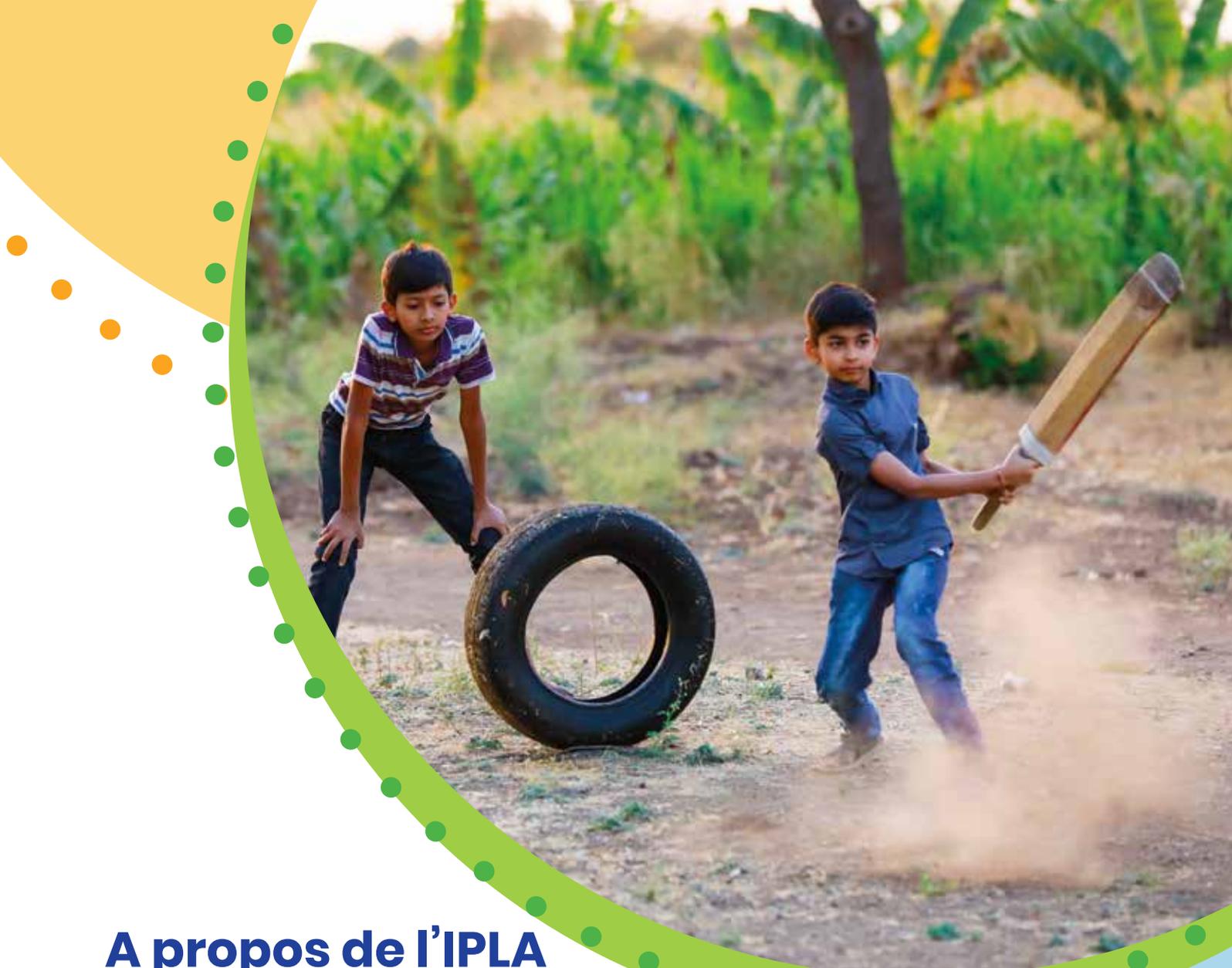
Qui bénéficie de la littératie physique?

La littératie physique s'adresse à tous. Son objectif est de motiver les gens à choisir l'activité physique pour la vie. Chacun est bienvenu et apprécié en tant qu'individu dans le cadre d'un parcours unique de littératie physique. L'éducation physique vise à renforcer la motivation, la confiance, les compétences physiques, la connaissance et la compréhension des expériences d'activité physique en promouvant une santé et un bien-être holistiques.

Une personne ayant un haut niveau de littératie physique se caractérise par:

- La volonté de prendre part aux activités physiques
- Avoir la confiance en soi nécessaire pour planifier et mener un mode de vie physiquement actif
- Avoir confiance en soi lorsqu'on participe à différentes activités physiques
- Se mouvoir de manière efficace et efficiente dans différentes activités physiques
- Etre capable de pratiquer de l'activité physique autant de manière indépendante qu'en groupe avec d'autres personnes
- Etre conscient des contraintes, mais aussi des possibilités de mouvement qu'offre les différentes activités physiques
- Savoir comment améliorer ses performances dans différentes activités physiques
- Savoir comment l'activité physique peut améliorer le bien-être





A propos de l'IPLA

IPLA – promouvoir la littératie physique à travers le monde

L'association internationale pour la littératie physique (International Physical Literacy Association, IPLA) est une organisation caritative enregistrée qui encourage et soutient les organisations qui font progresser la littératie physique afin d'inspirer et de donner aux individus les moyens de choisir l'activité physique pour la vie. Notre objectif est de fournir un forum d'échange de vues sur la littératie physique afin d'encourager et de soutenir tous les aspects de la littératie physique. Nous coordonnons une communauté mondiale engagée dans la littératie physique.

Mission de l'IPLA

Permettre à chacun, partout dans le monde, de comprendre et d'adopter l'activité physique comme partie intégrante de la vie en encourageant les participants engagés dans une culture qui valorise et promeut la littératie physique

L'histoire derrière la littératie physique

La littératie consiste à développer des capacités telles que jouer de la musique, accéder à la littérature, faire des mathématiques, etc. La littératie physique est issue de la même philosophie. Il vise à favoriser la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension. Elle a pour but d'optimiser les possibilités de mouvement au cours des premières années, d'élargir l'expérience dans des environnements variés tout au long de la scolarité et de fournir des possibilités d'engagement physique tout au long de la vie. Nous partons du postulat que chacun a le potentiel pour faire progrès dans son cheminement de littératie physique.



D'où vient ce terme?

Le terme "littératie physique" est utilisé depuis plus de cent ans pour décrire des idées telles que l'éducation physique visant à améliorer la qualité de vie, la santé physique et le vocabulaire du mouvement.

Aujourd'hui, elle s'est développée grâce à de nouvelles recherches sur la science du mouvement, le savoir incarné et les neurosciences. Il s'agit du développement holistique des personnes pratiquant une activité physique, de la promotion de la participation et de l'amélioration de la qualité de vie des gens.

Nous insistons sur l'importance pour les gens de faire des expériences positives en matière d'activité physique et de les poursuivre tout au long de leur vie. Chaque personne est unique et bien qu'elle apporte des expériences uniques aux activités, chaque activité physique doit être inclusive.



Participez au mouvement

La littératie physique s'adresse à tous, quels que soient l'âge, le milieu ou les capacités physiques. Si vous travaillez avec les gens et avez la possibilité de les inspirer et de les encourager à adopter une approche plus globale de l'activité physique, alors la littératie physique est fait pour vous.

Les acteurs qui peuvent aider à promouvoir l'éducation physique sont notamment les suivants:

- Parents et personnes s'occupant de jeunes enfants
- Enseignants et entraîneurs
- Aidants des personnes âgées
- Professionnels médicaux et paramédicaux
- Institutions académiques
- Gouvernements centraux et locaux/principaux décideurs politiques
- Organismes de sport, de fitness et de santé

Travailler avec le concept de littératie physique consiste à promouvoir des attitudes et des comportements sains pour un engagement dans l'activité physique tout au long de la vie. En collaborant avec des collègues des secteurs de l'éducation, de la santé, des soins, des loisirs, des transports, etc., il est possible de créer ensemble une approche coordonnée de l'activité physique et de la promotion du bien-être en matière de santé. Si nous pouvons soutenir les individus en les encourageant à pratiquer une activité physique, nous contribuons alors à la santé et au bien-être de la communauté globale.

Pourquoi ne pas collaborer avec l'IPLA et devenir un défenseur de l'éducation physique? Contactez-nous à l'adresse www.physical-literacy.org.uk/contact-us pour discuter de la manière dont nous pouvons travailler ensemble pour y parvenir. Pour plus d'informations sur l'IPLA et l'éducation physique, visitez le site www.physical-literacy.org.uk



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

En collaboration avec



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Christophe Schnitzler, University of Strasbourg