



# Littératie physique pour les communautés :

## une approche de santé publique



## Rédaction

Santé publique Sudbury et districts.

## Remerciements

L'équipe de rédaction souhaite remercier la direction de Sudbury Actif pour sa précieuse rétroaction concernant le présent document.

## Coordonnées pour en savoir plus

Natalie Philippe, I.A.

Division de la promotion de la santé et des maladies évitables par la vaccination

Santé publique Sudbury et districts

1300, rue Paris

Sudbury ON P3E 3A3

Téléphone : 705.522.9200, poste 556

Courriel : [philippen@phsd.ca](mailto:philippen@phsd.ca)

Le présent rapport se trouve en ligne sur le site [www.phsd.ca](http://www.phsd.ca). This document is also available in English.

## Citation

Santé publique Sudbury et districts. (2024). *[Littératie physique pour les communautés : une approche de santé publique]*. Sudbury ON : Auteur.

## Droit d'auteur

La présente ressource peut être reproduite à des fins éducatives, à condition que tout le mérite revienne à Santé publique Sudbury et districts. Elle ne peut être reproduite ou utilisée pour générer des recettes.

© Santé publique Sudbury et districts, 2024

# Table des matières

Table des matières	iii
Objet	1
Littératie physique : Qu'est-ce que c'est au juste?	1
Littératie physique et santé	2
Littératie physique pour les communautés	4
Littératie physique pour les communautés comme intervention de santé publique	5
Normes fondamentales : Évaluation de la santé de la population	6
Normes fondamentales : Équité en santé	6
Normes fondamentales : Pratique de santé publique efficace	7
Recommandations pour la santé publique	8
Collaborer avec le secteur de la petite enfance	8
Collaborer avec le secteur de l'éducation	8
Collaborer avec le secteur des sports et loisirs	9
Mise en commun	12
Figure 1. Littératie physique pour les communautés : une approche de santé publique	12
Exemple de littératie physique pour les communautés – Sudbury Actif	14
Conclusion	15
Références	16

# Objet

Le présent document doit servir de modèle pour que les spécialistes de la santé publique collaborent efficacement au sein d'un partenariat communautaire et multisectoriel pour s'attacher à la littératie physique. Il propose des moyens par lesquels le milieu de la santé publique peut faire équipe avec d'autres secteurs (p. ex., les milieux de l'éducation et des sports et loisirs) afin de créer une communauté dotée de littératie physique. Il a été mis au point d'après l'expérience que Santé publique Sudbury et districts a acquise en collaborant avec Sudbury Actif, sous la supervision de l'organisme Le sport c'est pour la vie.

## Littératie physique : Qu'est-ce que c'est au juste?



Voici la définition actuelle qu'en donne l'International Physical Literacy Association : « *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>1</sup>.*

La littératie physique reçoit une attention accrue dans le domaine de la santé publique comme déterminant important de l'activité physique tout au long de la vie.<sup>2,3,4</sup> Par ailleurs, le document d'orientation national du gouvernement du Canada [Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs - Canada.ca](#) définit la littératie physique comme le fondement d'un mode de vie actif.<sup>5</sup>

## Littératie physique et santé



En Ontario, l'inactivité physique représenterait chaque année une part du fardeau économique des facteurs de risque associés aux maladies chroniques totalisant 2,6 milliards de dollars<sup>6</sup>. Selon un rapport sur la santé que Statistique Canada a publié en 2022, l'activité physique diminue chez les jeunes Canadiens. En réalité, les jeunes ont déclaré consacrer deux heures d'activité physique par semaine de moins, en moyenne, à l'automne 2020 qu'à l'automne 2018 (129 minutes par semaine). En Ontario, la diminution est plus grande, soit de 168 minutes par semaine. La proportion de jeunes qui suivent la recommandation canadienne d'activité physique pour les enfants et les jeunes est passée de 50,8 % à l'automne 2018 à 37,2 % à l'automne 2020.<sup>7</sup>

Les personnes qui acquièrent la littératie physique possèdent la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qui leur permettent de valoriser et de prendre en charge leur engagement envers l'activité physique pour toute leur vie.<sup>8</sup> Ces

habiletés leur permettent de faire, la vie durant, des choix sains et actifs.<sup>9</sup> Il existe un lien positif entre les enfants possédant un niveau de littératie physique supérieur et la probabilité de respecter les [Directives en matière de mouvement sur 24 heures \(csepguidelines.ca\) pour les enfants et jeunes de 5 à 17 ans](https://www.csep.ca/fr/ressources/les-directives-en-matiere-de-mouvement-sur-24-heures-csepguidelines-ca-pour-les-enfants-et-jeunes-de-5-a-17-ans).<sup>10</sup> D'après une étude longitudinale, il semblerait aussi que les niveaux supérieurs de certains attributs de littératie physique chez les enfants — en particulier la compétence, la motivation et la connaissance physique — soient reliés à des niveaux d'activité physique accrus plus tard ou à l'âge adulte.<sup>11</sup> Selon certaines données probantes, la résilience contribuerait à créer un lien entre la littératie physique et la bonne santé mentale.<sup>12</sup> La littératie physique et ses domaines (affectif, cognitif, physique et comportemental) constituent aussi des résultats d'apprentissage dans le [curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année : Éducation physique et santé \(gov.on.ca\)](https://www.edu.gov.on.ca/curriculum/ontario/1-8/1-8-physical-education-and-health/), en raison de ses bienfaits pour la santé des enfants et de son effet sur « le développement sain de la personne » pour ce qui est de l'adoption soutenue de l'activité physique tout au long de la vie.<sup>13</sup>

Plusieurs documents nationaux, dont [Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs - Canada.ca](https://www150.gc.ca/active-living/active-living-2014) et le [Cadre stratégique pour le loisir au Canada](https://www150.gc.ca/active-living/active-living-2014), précisent que la littératie physique constitue la base d'un mode de vie actif durant toute la vie. La littératie physique apporte plus de possibilités d'activité physique.<sup>14</sup> Ainsi, pratiquer régulièrement l'activité physique peut prévenir les maladies cardiovasculaires, améliorer la mobilité, prolonger l'autonomie et diminuer le risque de diabète de type 2, de démence et d'obésité.<sup>15</sup> Il existe énormément de données probantes selon lesquelles l'activité physique réduit le risque de cancer du côlon, du sein, de l'endomètre, de l'œsophage, de l'estomac, de la vessie et du rein.<sup>16</sup>

Le [Global Action Plan on Physical Activity](https://www.who.int/dietphysicalactivity) de l'Organisation mondiale de la Santé reconnaît l'importance de renforcer l'idée d'une éducation physique de qualité et de milieux scolaires favorables (soit, plus d'expériences positives et d'occasions de loisirs, de sports et de jeux actifs) en appliquant les principes de l'approche scolaire globale dans les établissements d'enseignement préélémentaire, élémentaire, secondaire et tertiaire, dans le but de faire aimer et adopter l'activité physique, et jeter en fin de compte les bases d'une littératie physique et en santé qui mène à des modes de vie sains, actifs et durables.<sup>17</sup> Le document [Une Vision commune](https://www150.gc.ca/active-living/active-living-2014) reconnaît aussi que la littératie physique joue un rôle essentiel dans le développement pendant l'enfance. Les programmes d'activité physique prônant la littératie physique procurent des occasions équitables de participation, peu importe le statut socioéconomique, l'âge, la culture, la race, le genre, l'habileté, l'orientation sexuelle ou le lieu géographique.<sup>18</sup> De plus, Le sport c'est pour la vie a établi une [stratégie](#) pour promouvoir les objectifs d'équité, de diversité, d'inclusion et d'accessibilité par le développement de la

littératie physique en améliorant les programmes de sport et d'activité physique de qualité.<sup>19</sup> Tout cela entre en ligne de compte dans la stratégie Littératie physique pour les communautés.

Dans [Commission de vérité et réconciliation du Canada : Appels à l'action \(2015\)](#), l'activité physique et le sport sont indiqués comme étant des outils de développement social pour améliorer la santé et le bien-être des personnes et des collectivités. L'Appel à l'action souligne la nécessité de réduire les obstacles à la participation au sport et de promouvoir des politiques d'activité physique qui soient inclusives et favorables à la pratique de sports chez les peuples autochtones.<sup>20</sup> [Communautés autochtones : Vie active](#) est une ressource créée conjointement par Le sport c'est pour la vie et le Cercle sportif autochtone. Elle s'appuie sur les notions de littératie physique destinées à faire intervenir les Autochtones de notre collectivité, y compris les parents, les aînés, le personnel éducateur, les responsables des loisirs et l'équipe d'entraînement, qui priorisent l'activité physique comme moyen de favoriser la croissance holistique et le bien-être communautaire.

L'activité physique est un facteur de risque modifiable qui peut aussi prévenir et réduire le fardeau que représentent la maladie mentale et les blessures<sup>21,22, 23</sup>. Le modèle islandais pour prévenir la consommation de substances chez les adolescents repose sur des hypothèses selon lesquelles le comportement déviant découle d'un « manque d'occasions de participer au développement positif et prosocial (p. ex., des activités récréatives et parascolaires organisées comme des clubs de sport, de musique, d'art dramatique et d'activités après l'école) »<sup>24</sup>, entre autres facteurs sociologiques. Par conséquent, les occasions accrues d'activité physique peuvent devenir un facteur de protection contre la consommation de substances chez les jeunes. Depuis la mise en place du modèle islandais, bien des municipalités ont augmenté le financement d'activités récréatives et parascolaires pour que les jeunes adoptent des comportements prosociaux.<sup>25</sup>



# Littératie physique pour les communautés



[Littératie physique pour les communautés \(LP2C\)](#) est une stratégie créée par Le sport c'est pour la vie. LP2C vise à établir un partenariat communautaire multisectoriel pour favoriser le développement de la littératie physique (LP) et augmenter l'activité physique dans les communautés. <sup>26</sup> Le partenariat a surtout pour objet de faire naître ou accroître la collaboration entre les secteurs qui prônent l'activité physique.<sup>2728</sup> Il vise à rehausser la capacité locale à soutenir la prestation de programmes communautaires enrichis de LP. Rehausser la capacité exige surtout de fournir une formation, des ressources, et d'augmenter la collaboration entre divers secteurs.

En octobre 2022, le Conseil de Santé publique Sudbury et districts a adopté la motion 29-22 qui décrit l'importance de la [littératie physique pour les enfants actifs et en santé](#) <sup>29</sup> et exprime la nécessité de bonnes activités enrichies de littératie physique pour les enfants et les jeunes. Par sa motion, le Conseil reconnaît que la littératie physique est à la base d'un mode de vie actif et recommande que les organismes de sports et loisirs, les établissements d'enseignement et les milieux d'apprentissage précoce collaborent avec Sudbury Actif, y compris Santé publique Sudbury et districts, sous la supervision de l'organisme Le sport c'est pour la vie. Nous espérons que le présent document invitera d'autres communautés à commencer ou à continuer à se doter de littératie physique.

# Littératie physique pour les communautés comme intervention de santé publique

En 2018, Le sport c'est pour la vie a publié un document intitulé [Développer la littératie physique – Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens](#). Ce dernier se veut un exposé et un plan qui cible les secteurs jouant un rôle clé lorsqu'il s'agit de créer des possibilités d'activité physique dans les communautés et souligne la nécessité d'une approche collective.<sup>30</sup>

Plusieurs études révèlent que la littératie physique jette les bases de l'activité physique tout au long de la vie. Les chercheurs laissent entendre que la littératie physique pourrait être perçue comme un déterminant de la santé, en raison de son effet démontré sur l'augmentation de l'activité physique la vie durant, et du rapport entre l'engagement à vie à faire de l'activité physique et la prévention des maladies chroniques, la santé mentale, le bien-être psychosocial et l'état de santé global<sup>31,32</sup>.

La littératie physique — plus précisément ses divers domaines de base (affectif, cognitif, physique et comportemental) — est une notion englobant les processus sociaux plus larges qui contribuent à l'apprentissage à vie. Par conséquent, il y a lieu d'envisager d'inscrire la littératie physique comme stratégie à l'intérieur d'une approche globale de la promotion de la santé par des collaborations intersectorielles, par exemple, entre l'éducation physique, la promotion de la santé et la santé publique.<sup>33</sup>

Les [Normes de santé publique de l'Ontario](#) se composent des normes fondamentales et des normes relatives aux programmes (p. ex., prévention des maladies chroniques et bien-être, santé en milieu scolaire). Les normes fondamentales portent sur les exigences précises qui soutiennent toutes les normes relatives aux programmes. Elles incluent notamment l'évaluation de la santé des populations, l'équité en santé et la pratique de

**« Inscrire la littératie physique dans le discours sur la promotion de la santé et la prévention des maladies permet, du point de vue conceptuel et pratique, de créer des collaborations intersectorielles entre les milieux de l'éducation physique, de la promotion de la santé et de la santé publique. »<sup>33</sup>**

santé publique efficace. La norme sur la prévention des maladies chroniques et le bien-être exige que « les partenaires communautaires soient au courant des facteurs associés à la prévention des maladies chroniques et à la promotion du bien-être, notamment les saines

habitudes de vie, une politique publique favorisant la santé et la création de milieux favorables, et aient la capacité de prendre les mesures nécessaires ». <sup>34</sup> Il s'agit notamment de connaître l'importance de la littératie physique et son incidence sur l'augmentation de l'activité physique et la réduction du risque de maladie chronique.

## Normes fondamentales : Évaluation de la santé de la population

L'évaluation de la santé de la population consiste à mesurer, surveiller, analyser et interpréter les données sur la santé de la population afin de déterminer les difficultés et les occasions d'améliorer les résultats pour la santé chez les personnes et les groupes. Elle concerne notamment les maladies non transmissibles et infectieuses, le système dans son ensemble et les déterminants sociaux de la santé. <sup>35</sup> La littératie physique jette les bases de l'activité physique à l'échelle individuelle, et doit donc être mesurée à ce niveau.

Plusieurs outils validés ont été mis au point pour mesurer la littératie physique d'une personne. Les [outils d'évaluation de la littératie physique pour les jeunes](#), [l'Évaluation canadienne de la littératie physique](#), [Passeport pour la vie](#) et [l'Outil d'observation de la littératie physique](#) en font partie. Par exemple, l'*outil PLAYhabiletés* évalue 18 mouvements de base différents. L'*outil PLAYjeune* est un formulaire d'autoévaluation qui permet à l'enfant de cerner sa perception concernant sa littératie physique. <sup>36</sup>

Recourir à divers outils d'évaluation de la littératie physique permettra peut-être de broser un tableau global de la littératie physique à l'échelle d'une population. L'information pourrait servir à orienter et observer les tendances, mais aussi à soutenir une enquête locale plus poussée afin d'offrir des interventions efficaces en santé publique.

## Normes fondamentales : Équité en santé

La santé est influencée par un large éventail de facteurs (p. ex., le mode de vie et les comportements, la génétique et les milieux physiques, économiques et sociaux). <sup>37</sup> Les organismes (p. ex., les organismes de sports et loisirs, les établissements d'enseignement et les services de santé) qui ont adopté les principes de littératie physique dans leurs programmes et services cherchent à fournir des environnements inclusifs, augmenter l'accès et réduire les obstacles à l'activité physique. <sup>38,39,40</sup> Les programmes inclusifs d'activité physique qu'offrent une équipe d'entraînement, des fournisseurs de loisirs et un personnel éducateur contribuent globalement à réduire les iniquités en santé.

# Normes fondamentales : Pratique de santé publique efficace

Guidée par les données probantes existantes et nouvelles, la pratique de santé publique efficace est un cycle continu et répétitif de développement et d'amélioration des programmes. Elle repose sur des données probantes tirées d'études et d'évaluations pour orienter le mieux possible la prise de décisions et la planification de programmes à l'échelle locale, régionale, provinciale, nationale et internationale.<sup>41</sup>

Il y a lieu d'examiner la stratégie Littératie physique pour les communautés (LP2C) comme une pratique de santé publique efficace. L'Agence de la santé publique du Canada s'est associée à l'organisme Le sport c'est pour la vie pour soutenir plusieurs initiatives communautaires un peu partout au pays.<sup>42</sup> Créer un partenariat communautaire et multisectoriel peut améliorer les communications entre les secteurs. Collaborer et prôner l'adoption de programmes et services de littératie physique peut influencer la qualité des occasions qui se présentent dans la communauté. Les divers secteurs offrent une expertise et des valeurs uniques qui contribuent à la création de programmes de LP de qualité pour les gens.

En tant que partenaires clés pour ce qui est d'améliorer la santé de la population et les résultats pour la santé, le bureau de santé local devrait intervenir dans les communautés où la stratégie LP2C est mise en œuvre ou envisagée.

Tel que décrit précédemment, l'activité physique est un facteur de protection bien reconnu contre bon nombre de maladies chroniques, notamment la mauvaise santé mentale, les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'hypertension. Les personnes ou les populations dotées de littératie physique sont plus susceptibles d'avoir un degré d'activité physique plus élevé tout au long de leur vie, et ainsi de réduire leur risque de maladie chronique.

Les bureaux de santé ont clairement pour mandat « *d'élaborer et de mettre en œuvre un programme d'interventions en santé publique comportant une approche globale de la promotion de la santé et qui tient compte des facteurs de risque et de protection associés aux maladies chroniques afin de réduire le fardeau de la maladie lié aux maladies chroniques au sein de la population* ». Créer des communautés dotées de littératie physique par des programmes de LP se révèle très prometteur comme intervention de promotion de la santé et de santé publique.

Vous trouverez ci-après des recommandations que les bureaux de santé peuvent appliquer pour soutenir une stratégie multisectorielle qui crée une communauté dotée d'une meilleure littératie physique.

# Recommandations pour la santé publique

## Collaborer avec le secteur de la petite enfance

- > Appuyer l'amélioration des espaces intérieurs et extérieurs qui favorisent le jeu inclusif. Par exemple, ils devraient convenir à toutes les formes de jeu structuré ou non structuré, peu importe les habiletés des enfants, y compris le jeu risqué actif et l'apprentissage par le jeu.
- > Collaborer avec les centres de la petite enfance en favorisant les occasions de perfectionnement professionnel pour que le personnel éducateur soit formé à la littératie physique.
- > Collaborer avec les centres de la petite enfance afin d'élaborer des politiques et des directives qui prônent le développement de la littératie physique chez les enfants et les jeunes (p. ex., des politiques favorisant le jeu pour développer la curiosité, l'apprentissage par le jeu et le jeu risqué).
- > Faire connaître des pratiques exemplaires nouvelles ou actuelles aux centres de la petite enfance qui se sont engagés à prôner le développement de la littératie physique.

## Collaborer avec le secteur de l'éducation

- > Appuyer l'amélioration des espaces intérieurs et extérieurs qui favorisent le jeu inclusif et le développement des mouvements de base.
- > Aider le personnel éducateur et les écoles à fournir des plans de leçon et des programmes sportifs enrichis de littératie physique (p. ex., des jeux intramurales, des activités parascolaires) et favoriser le mouvement sur toute la journée d'école.
- > Collaborer avec les conseils scolaires en favorisant les occasions de perfectionnement professionnel en littératie physique pour le personnel éducateur.

- > Collaborer avec les conseils scolaires et les écoles de la région afin d'élaborer des politiques et des directives qui prônent le développement de la littératie physique chez les enfants et les jeunes (p. ex., des politiques favorisant le mouvement et réduisant l'incidence des comportements sédentaires et l'utilisation d'écrans en classe).
- > Faire connaître les pratiques exemplaires nouvelles ou actuelles aux conseils scolaires qui se sont engagés à prôner le développement de la littératie physique. Par exemple, donner une formation sur les outils d'évaluation de la littératie physique (soit, les outils PLAY) pour aider les écoles à évaluer les mouvements de base des enfants et à suivre leur progression.

## Collaborer avec le secteur des sports et loisirs



- > Collaborer avec les groupes communautaires, dont les comités et les associations, pour que les lieux où tout le monde peut être actif — sentiers, gymnases, espaces polyvalents, piscines et patinoires — soient accessibles, peu importe les habiletés des gens (notamment en permettant de se retrouver facilement par la signalisation et en

veillant à ce que le personnel soit bien renseigné). Rendre l'accès abordable, facile et sécuritaire pour répondre aux besoins des gens (p. ex., selon leur genre ou leur culture) afin que tous les usagers vivent une expérience agréable en toute sécurité.

- > Permettre aux services municipaux des loisirs et aux organismes de sports d'améliorer les espaces qui favoriseront les programmes de littératie physique. Par exemple, l'équipement est modifié en fonction de l'habileté, de la taille et des mouvements de base des participants.
- > Consulter les organismes de sports et loisirs afin d'inclure la littératie physique dans leur programmation, en conformité avec le [cadre Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0 • Le sport c'est pour la vie \(sportpurlavie.ca\)](#) et pour s'assurer que les programmes et les milieux sont amusants et propices au développement.
- > Consulter les fournisseurs de loisirs afin de se concentrer sur les programmes multisports, au lieu de se spécialiser dans une activité ou un sport, et concevoir des activités pour maximiser l'application des compétences à des jeux sur petite surface (soit, des activités en circuit pour les petits groupes) et d'autres activités.
- > Appuyer les organismes de sports pour éviter la spécialisation précoce. Transmettre l'information sur le recours aux périodes d'échauffement et de récupération pour développer un large éventail de mouvements de base.
- > Faire connaître les pratiques exemplaires nouvelles ou actuelles aux organismes de sports et loisirs qui se sont engagés à prôner le développement de la littératie physique. Se concentrer sur le développement des mouvements de base avant d'introduire les compétences sportives de base pour que chaque participant vive une expérience de qualité avant tout et ait un sentiment d'appartenance.
- > Encourager les organismes de sports et loisirs à faire en sorte que leurs programmes soient inclusifs (favorisent la diversité, fournissent des occasions équitables et soient propices à des normes sociales<sup>1</sup> qui appuient les comportements de mouvement plus positifs.)

---

<sup>1</sup> Afin d'en savoir plus sur les normes sociales touchant l'activité physique, veuillez consulter le document intitulé [Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada](#) qui se trouve à la page 29.

- > Appuyer les organismes de sports et loisirs qui améliorent leurs politiques et leurs directives (p. ex., les protocoles sur les commotions cérébrales, les directives concernant l'accès abordable et sans obstacle).
- > Collaborer afin d'offrir une formation à la littératie physique aux responsables des loisirs, à l'équipe d'entraînement et à la direction.

Ces recommandations font partie des moyens par lesquels les bureaux de santé peuvent collaborer avec chaque secteur. Le cadre qui suit a été mis au point pour montrer comment nous, à Santé publique, pouvons soutenir conjointement la littératie physique pour les communautés par un modèle écologique.



Le sport c'est pour la vie et les pratiques recommandées qui sont essentielles lorsqu'il s'agit de créer une communauté dotée d'une meilleure littératie physique. La conception circulaire illustre comment tous les éléments en assurent l'efficacité simultanément.

Cette approche est fondamentalement axée sur le personnel, les programmes et les environnements. Chaque secteur dispose de son propre moyen de fournir programmes et services. Il doit absolument intégrer la littératie physique et collaborer avec les autres secteurs, y compris la santé publique.

La première couche traite du fait que des partisans formés à la littératie physique (p. ex., le personnel enseignant ou entraîneur, les éducatrices et les éducateurs de la petite enfance) fournissent des activités et des services enrichis de littératie physique dans des milieux (comme les écoles, les centres sportifs et les centres de la petite enfance) qui sont favorables au développement de la littératie physique chez les participants. Le personnel, les environnements et les programmes devraient amener les participants à se sentir confiants (domaine affectif illustré dans la figure), tout en augmentant leur compétence physique (domaine physique illustré dans la figure) et en leur permettant de comprendre et valoriser (domaine cognitif illustré dans la figure) leur engagement envers l'activité physique et de s'en charger (domaine comportemental illustré dans la figure).

La deuxième couche montre comment — collectivement — les secteurs peuvent collaborer afin d'améliorer ou d'élaborer des politiques, créer des milieux favorables et enrichis de littératie physique, se doter de personnel et de bénévoles formés à la littératie physique, et offrir des occasions d'échanger connaissances et ressources.

La troisième couche traite du [\*modèle des stades de développement à long terme dans le sport et l'activité physique\*](#). Même si la littératie physique est essentielle pendant les premiers stades de la vie, elle peut et devrait se développer pendant toute l'existence d'une personne. C'est un cheminement qui dure toute une vie et qui permet sans cesse à quelqu'un de bouger de différentes manières comme il aime le faire.

Les quatrième et cinquième couches démontrent les aspects à prendre en compte pour améliorer les possibilités d'activité physique dans une communauté. Elles montrent les secteurs et les lieux où les gens peuvent pratiquer l'activité physique. La littératie physique et ses bienfaits sur la santé de nos communautés dépendent d'un effort concerté de tous les secteurs, plus précisément les organismes et les institutions qui peuvent influencer le cheminement d'une personne en littératie physique.

Les sixième et septième couches révèlent le fondement de bons programmes et services de littératie physique. Les bons programmes de littératie physique permettent notamment de

développer les habiletés individuelles (p. ex., fournir une formation à la littératie physique), de créer des milieux favorables (p. ex., apporter une approche scolaire globale), de renforcer les mesures communautaires (p. ex., participer aux activités des alliances ou des comités de littératie physique), d'élaborer des politiques publiques saines (p. ex., l'engagement d'un club de sports à instaurer la littératie physique) et de réorienter les services de santé (p. ex., les rendre inclusifs, axés sur la personne dans son ensemble).

Par des évaluations de la santé de la population, l'équité en santé et la pratique de santé publique efficace, les spécialistes locaux de la santé publique peuvent collaborer efficacement avec tous les secteurs pour que les gens suivent un cheminement vers la littératie physique qui soit significatif et les amène à être actifs toute leur vie.

## **Exemple de littératie physique pour les communautés – Sudbury Actif**

Lorsque divers secteurs collaborent et qu'ils échangent davantage leurs connaissances, les communautés exercent une plus grande influence sur leur capacité d'augmenter l'activité physique. C'est pourquoi un petit groupe de partisans régionaux de l'activité physique s'est réuni et a entrepris le parcours qui l'a mené à ce qui s'appelle maintenant Sudbury Actif.

Sudbury Actif, c'est un groupe communautaire composé de personnes qui travaillent dans les milieux de la santé, des loisirs, des sports et de l'éducation dans le Grand Sudbury. L'équipe de direction est formée de partisans de la littératie physique provenant du Cambrian College, de la Ville du Grand Sudbury, du Collège Boréal, de l'Université Laurentienne, de Santé publique Sudbury et districts, de SportLink et de la Baseball Academy.

Les membres de l'équipe de direction coordonnent et assurent la sensibilisation et aident à créer des environnements favorables par des groupes PLAY. Ces derniers sont structurés comme étant différentes communautés de pratique qui se concentrent sur la littératie physique chez les jeunes enfants, l'éducation, les sports et loisirs et la santé — et ont tous leur manière de communiquer et de partager connaissances et expériences.

Créé en 2016, Sudbury Actif a entrepris son travail de collaboration grâce à une subvention dans le cadre de Vive l'activité physique RBC. En 2017, le projet a bénéficié d'une subvention de croissance sur trois ans de la Fondation Trillium de l'Ontario. Ces occasions de financement ont joué un rôle primordial lorsqu'il s'est agi d'augmenter les possibilités de sensibilisation et de renforcement des compétences comme les ateliers, les congrès et les tables de communauté de pratique. Depuis la création de Sudbury Actif, plus de 2000 partisans de la littératie physique ont participé à un éventail d'activités d'apprentissage.

# Conclusion



À l'avenir, il faudra absolument apporter des activités et des services enrichis de littératie physique pour s'attaquer à l'augmentation des comportements sédentaires et des maladies chroniques associées à l'inactivité physique dans nos communautés. Le bien-être de la population se voit influencer dans tous les secteurs — éducation, petite enfance, sports et loisirs. Aspirant à une approche fondée sur *l'intégration de la santé dans toutes les politiques*<sup>43</sup> dans tous les secteurs, le milieu de la santé publique peut collaborer avec les décideurs dans les domaines de l'éducation, de la petite enfance, des sports et des loisirs et les aider à intégrer les principes de santé et d'équité dans leur processus d'élaboration de politiques pour assurer la santé et le bien-être à long terme de la population. Lorsqu'il s'agit d'améliorer la santé de la population et l'équité en santé, l'idée d'un partenariat communautaire multisectoriel est une approche systémique et en amont qui prend en compte les conséquences des décisions sur la santé. Le travail de collaboration — en cours ou achevé — de Sudbury Actif a révélé que des pas ont été franchis vers la création d'une communauté dotée d'une meilleure littératie physique pour nous et les générations à venir.

# Références

---

- <sup>1</sup> International Physical Literacy Association (2014). Repéré à la page : [Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique](#)
- <sup>2</sup> Shearer, C., Goss, HR., Boddy, LM., Knowles, ZR., Durden-Myers, EJ., Fowweather, L. (2021). Assessments related to the physical, affective and cognitive domains of physical literacy amongst children aged 7–11.9 years: A Systematic Review. *Sports Med Open*. 7(1):1–40.
- <sup>3</sup> Whitehead, M.(2013) Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*. 65:28–33.
- <sup>4</sup> Tang, Y., Aljurén, B., Pelletier, C. et coll. Physical Litteracy for Communities [PL4C] (2023). Physical literacy, physical activity and associations with wellbeing. *BMC Public Health* 23, 1266. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16050-7>
- <sup>5</sup> Gouvernement du Canada (2018). Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs. Repéré à la page : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soyons-actifs.html>
- <sup>6</sup> Santé publique Ontario et Action Cancer Ontario (2019). (Compte-rendu) Burden of Chronic Diseases in Ontario. PHO. Repéré à la page [https://www.publichealthontario.ca/-/media/Documents/C/2019/cdburden-report.pdf?rev=fbf6ca2fc4534442adee001f92cb4fcf&sc\\_lang=en](https://www.publichealthontario.ca/-/media/Documents/C/2019/cdburden-report.pdf?rev=fbf6ca2fc4534442adee001f92cb4fcf&sc_lang=en)
- <sup>7</sup> Statistique Canada (2022). Les repercussions inégales de la pandémie de COVID-19 sur les habitudes d'activité physique des Canadiens. Repéré à la page : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2022005/article/00003-fra.htm>
- <sup>8</sup> International Physical Literacy Association (2014). Repéré à la page : <https://litteratiephysique.ca/litteratie-physique/>
- <sup>9</sup> Gouvernement de l'Ontario (2019). ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ. Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année. Repéré à la page : <https://preview-assets-us-01.kc-usercontent.com/fbd574c4-da36-0066-a0c5-849ffb2de96e/c44b7efd-b25d-4e4f-91d1-e1f09d79d2aa/2019-education-physique-sante-elem-PUBLIC.pdf>
- <sup>10</sup> Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M.L., Hall, N., Kolen, A.M., Lane, K.N., Law, Barbi, MacDonald D.J., Martin, L.J., Saunders, T.J., Sheehan, D., Stone, M., Woodruff, S.J. et Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18(2), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>
- <sup>11</sup> Lloyd, M., Saunders, T. J., Bremer, E. et Tremblay, M. S. (2014). Long-term importance of fundamental motor skills : A 20-year follow-up study. *Adapted physical activity quarterly*, 31(1), 67-78. <https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0048>
- <sup>12</sup> Ma, R., Liu, T., Raymond, Sum KW., Gao, T., Li, M., Choi, SM., Huang, Y. et Xiang, W. (2021). Relationship Among Physical Literacy, Mental Health, and Resilience in College Students. *Front. Psychiatry* 12:767804. Doi : 10.3389/fpsy.2021.767804. Repéré à la page : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.767804/full>

- 
- <sup>13</sup> Gouvernement de l'Ontario (2019). ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ. Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année. Repéré à la page : <https://preview-assets-us-01.kc-usercontent.com/fbd574c4-da36-0066-a0c5-849ffb2de96e/c44b7efd-b25d-4e4f-91d1-e1f09d79d2aa/2019-education-physique-sante-elem-PUBLIC.pdf>
- <sup>14</sup> Gouvernement du Canada (2018). Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs. Repéré à la page : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soyons-actifs.html>
- <sup>15</sup> Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION (2021). Repéré à la page : <https://www.participation.com/wp-content/uploads/2022/09/Bulletin-2021-de-lactivite%CC%81-physique-chez-les-adultes-de-ParticipACTION.pdf>
- <sup>16</sup> Santé Ontario (2023). Indice de qualité du système de prévention 2023. Toronto : Qualité des services de santé Ontario. Titre principal ISSN 2369-050X : [Indice de qualité du système de prévention 2023 \(en ligne\)](#)
- <sup>17</sup> Organisation mondiale de la Santé (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2023: More Active People for a Healthier World. Repéré à la page : <https://www.who.int/news-room/initiatives/gappa/action-plan>
- <sup>18</sup> Association canadienne des parcs et loisirs/Interprovincial Sport and Recreation Council (2015). A Frameworks for Recreation in Canada-2015-Pathway to Wellbeing. Ottawa : Association canadienne des parcs et loisirs. 40 pages. [www.lin.ca](http://www.lin.ca)
- <sup>19</sup> Le sport c'est pour la vie (2023). Stratégie en matière d'équité, de diversité, d'inclusion et d'accessibilité (EDIA) 2022-2023. Repéré à la page : [https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2022/06/S4L-EDIA-Strategy\\_2022\\_FR\\_FINAL.pdf](https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2022/06/S4L-EDIA-Strategy_2022_FR_FINAL.pdf)
- <sup>20</sup> Commission de vérité et réconciliation du Canada (2015). Commission de vérité et réconciliation du Canada : Appels à l'action. Repéré à la page : [https://nctr.ca/wp-content/uploads/2021/04/4-Appels\\_a\\_l-Action\\_French.pdf](https://nctr.ca/wp-content/uploads/2021/04/4-Appels_a_l-Action_French.pdf)
- <sup>21</sup> Santé publique Ontario et Action Cancer Ontario (2019). (Compte-rendu). Burden of Chronic Diseases in Ontario. PHO. Repéré à la page [https://www.publichealthontario.ca/-/media/Documents/C/2019/cdburden-report.pdf?rev=fbf6ca2fc4534442adee001f92cb4fcf&sc\\_lang=en](https://www.publichealthontario.ca/-/media/Documents/C/2019/cdburden-report.pdf?rev=fbf6ca2fc4534442adee001f92cb4fcf&sc_lang=en)
- <sup>22</sup> Santos, A. C., Willumsen, J., Meheus, F., Ilbawi, A. et Bull, F. C. (2023). The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: A population-attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health*, 11(1). [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(22\)00464-8](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(22)00464-8)
- <sup>23</sup> Booth, F. W., Roberts, C. K. et Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- <sup>24</sup> Kristjansson, AL., Mann, MJ., Sigfusson, J., Thorisdottir, IE., Allegrante, JP., Sigfusdottir, ID. (2020). Development and Guiding Principles of the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance Use. *Health Promotion Practice*. 21(1):62-69. Doi:[10.1177/1524839919849032](https://doi.org/10.1177/1524839919849032)
- <sup>25</sup> Kristjansson, AL., Mann, MJ., Sigfusson, J., Thorisdottir, IE., Allegrante, JP., Sigfusdottir, ID. (2020) Development and Guiding Principles of the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance Use. *Health Promotion Practice*. 21(1):62-69. Doi:[10.1177/1524839919849032](https://doi.org/10.1177/1524839919849032)
- <sup>26</sup> Le sport c'est pour la vie (2023). Littératie physique pour les communautés. Repéré à la page : [Littératie physique pour les communautés – Littératie physique](#)

- 
- <sup>27</sup> Sudbury Actif (2023). À propos de Sudbury Actif. Repéré à la page : <https://activesudbury.ca/fr/>
- <sup>28</sup> Le sport c'est pour la vie (2016). Devenir une communauté sportive pour la vie 2.0. Repéré à la page : <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/Devenir-communauté-sportive-la-vie.pdf>
- <sup>29</sup> Conseil de Santé publique Sudbury et districts (2022). Littératie physique pour les enfants actifs et en santé (motion 29-22) Repéré à la page : <https://www.phsd.ca/about/board-health/motions-approved-sudbury-district-board-health/physical-literacy-for-healthy-active-children-motion-29-22/>
- <sup>30</sup> Le sport c'est pour la vie (2019). Développer la littératie physique : Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens. ISBN : 978-1-927921-42-5. Repéré à la page : <https://sportpurlavie.ca/portfolio-item/développer-la-littératie-physique-vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-canadiens/>
- <sup>31</sup> Blain, DO., Curran, T., Standage, M. (2020). Psychological and behavioral correlates of early adolescents' physical literacy. J Teach Phys Educ. 40:157–65. Doi : 10.1123/jtpe.2019-0131
- <sup>32</sup> Melby, PS., Nielsen, G., Brønd, JC., Tremblay, M.S., Bentsen, P., Elsborg, P. (2022). Associations between children's physical literacy and well-being : is physical activity a mediator? BMC Public Health. (22:1–13. Doi : 10.1186/s12889-022-13517-x
- <sup>33</sup> Cariney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., Kriellars, D. (2019) Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Concept Model. ISSN 0112-164, Vol.49, No.2.
- <sup>34</sup> Gouvernement de l'Ontario (2021). Normes de santé publique de l'Ontario : exigences relatives aux programmes, aux services et à la responsabilisation. Offert à la page : <https://www.ontario.ca/fr/page/normes-de-santé-publique-de-lontario-exigences-relatives-aux-programmes-aux-services-et-la>
- <sup>35</sup> Gouvernement de l'Ontario (2021) Normes de santé publique de l'Ontario : exigences relatives aux programmes, aux services et à la responsabilisation. Offert à la page <https://www.ontario.ca/fr/page/normes-de-santé-publique-de-lontario-exigences-relatives-aux-programmes-aux-services-et-la>
- <sup>36</sup> Le sport c'est pour la vie (2023). Les outils d'évaluation de la littératie physique pour les jeunes. Offert à la page : <https://outilsplay.litteratiephysique.ca/>
- <sup>37</sup> Gouvernement de l'Ontario (2021) Normes de santé publique de l'Ontario : exigences relatives aux programmes, aux services et à la responsabilisation. Offert à la page <https://www.ontario.ca/fr/page/normes-de-santé-publique-de-lontario-exigences-relatives-aux-programmes-aux-services-et-la>
- <sup>38</sup> Le sport c'est pour la vie (2019). Développer la littératie physique : Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens. ISBN : 978-1-927921-42-5. Offert à la page : <https://sportpurlavie.ca/portfolio-item/développer-la-littératie-physique-vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-canadiens/>
- <sup>39</sup> Le sport c'est pour la vie (2018). Le concept de durabilité : vie active. Offert à la page : <https://sportpurlavie.ca/portfolio-item/le-concept-de-durabilité-vie-active/>
- <sup>40</sup> Le sport c'est pour la vie (2023). Sport de qualité pour les communautés et les clubs. Offert à la page : <https://sportpurlavie.ca/portfolio-item/sport-de-qualité-pour-les-communautés-et-les-clubs/>
- <sup>41</sup> Gouvernement de l'Ontario (2021). Normes de santé publique de l'Ontario : exigences relatives aux programmes, aux services et à la responsabilisation. Offert à la page <https://www.ontario.ca/fr/page/normes-de-santé-publique-de-lontario-exigences-relatives-aux-programmes-aux-services-et-la>

---

<sup>42</sup> Le sport c'est pour la vie (2023). Physical Literacy for Communities-Across Canada. Offert à la page : <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy-for-communities-across-canada/>

<sup>43</sup> Centers for Disease Control and Prevention (2016). Health in All Policies. Offert à la page : [https://www.cdc.gov/policy/hiap/index.html#:~:text=Health%20in%20All%20Policies%20\(HiAP,of%20all%20communities%20and%20people.](https://www.cdc.gov/policy/hiap/index.html#:~:text=Health%20in%20All%20Policies%20(HiAP,of%20all%20communities%20and%20people.)