

QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE?



LE CYCLE DE VIE DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

La littératie physique, c'est les habiletés, la confiance et l'envie de bouger qui met un enfant en mouvement pour la vie.



La littératie physique commence quand les parents encouragent leur enfant à bouger...



... elle se développe tout au long de la vie...



... et devient un cadeau que l'on transmet d'une génération à l'autre.



7-8%

Revenu annuel plus élevé



Réduction du risque de maladie cardiaque, d'infarctus, de cancer et de diabète



40%

Meilleurs résultats scolaires



Augmentation du degré d'estime de soi et de bonheur

LES BIENFAITS D'UN MODE DE VIE ACTIF*

* Adapté de Aspen Institute Sport for All, *Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game*

COMMENT S'ACQUIERT LA LITTÉRATIE PHYSIQUE?

Les enfants acquièrent la littératie physique graduellement en pratiquant une diversité d'activités structurées et non structurées. La nature de ces activités évolue avec l'âge et les aptitudes de l'enfant.



0-3 ans

On encourage l'enfant à bouger.



3-5 ans

On multiplie les occasions de jouer et de s'amuser.



5-8 ans

On commence à mettre l'accent sur le développement des habiletés motrices fondamentales.



8-12 ans

On introduit progressivement des habiletés plus complexes.

ACTIF POUR LA VIE

En savoir plus : ActifPourLaVie.ca

© Actif Pour la Vie 2015