



# EPS Canada

Éducation physique et santé Canada

## Quel est le lien entre l'éducation physique et le savoir-faire physique ?

### Le savoir-faire... tributaire de l'alphabétisation

L'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) considère l'alphabétisation comme une **exigence fondamentale** qui permet aux individus de devenir des membres à part entière de la société. Son objectif d'une *Éducation pour tous* précise que « l'alphabétisation est d'une importance cruciale pour l'acquisition, par tous les enfants, jeunes et adultes, de compétences de base leur permettant de faire face aux problèmes qu'ils peuvent rencontrer dans la vie... » (UNESCO, *Éducation pour tous*).

Partant de cette définition, le savoir-faire connexe ne se limite pas à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Il vise la communication en société et est lié aux pratiques et aux relations sociales, ainsi qu'aux connaissances, à la langue et à la culture.

### Éducation physique et Santé Canada définit ainsi les effets du savoir-faire physique :

*Les individus qui possèdent un savoir-faire physique font preuve de compétences dans le cadre d'une gamme d'activités physiques favorisant le développement global de la personne.*

### Définition du savoir-faire physique

La notion de savoir-faire physique englobe beaucoup plus que les activités d'apprentissage et de perfectionnement d'habiletés physiques, puisqu'elle vise le développement intégral de l'enfant. Elle s'applique aussi à la connaissance, au **pourquoi** de l'activité physique chez l'enfant et à l'importance de ses effets, de même qu'à l'adoption d'attitudes et d'habitudes qui incitent les enfants à s'adonner régulièrement à l'activité physique.

### Les individus qui ont acquis un savoir-faire physique :

- continuent de perfectionner leur motivation et leur compréhension, ainsi que leur aptitude à communiquer, appliquer et analyser diverses formes de mouvement.
- peuvent exécuter avec brio et avec confiance, créativité et stratégie un large éventail d'activités physiques saines.
- optent, la vie durant, pour des choix sains et actifs qui leur sont bénéfiques, et apprennent à se respecter et à respecter les autres et l'environnement.





Tout comme l'acquisition d'un savoir-faire en lecture encourage les élèves à explorer divers types de littérature, l'approfondissement du savoir-faire physique les incite à explorer une gamme élargie d'activités physiques dont les bienfaits se répercutent sur eux et sur leur entourage. En plus de profiter immédiatement aux enfants, l'acquisition d'un tel fondement les lance sur la voie de l'activité physique à vie.

### Quel est le lien entre le savoir-faire physique et l'éducation physique ?

L'éducation physique fait partie du programme d'études des écoles et vise l'acquisition des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour avoir une vie active et privilégier des modes de vie sains. Les programmes d'éducation physique sont partie intégrante de l'expérience scolaire des élèves.

### Qui a pour tâche d'enseigner le savoir-faire physique ?

|                | Où  | Savoir-faire physique   | Qui  |
|----------------|---|---|--|
| Stades du DLTA | Maison<br>Maternelle<br>Garderie<br>Programmes sportifs<br>Loisirs communautaires | <b>Enfant actif</b><br>Filles et garçons – 0 à 6 ans                          | Parents et tuteurs<br>Gardiennes<br>Enseignants – maternelle<br>Enseignants – jardin                 |
|                | École<br>Club sportif<br>Loisirs communautaires<br>Programme sportif<br>Maison    | <b>S'amuser grâce au sport</b><br>Filles – 6 à 8 ans<br>Garçons – 6 à 9 ans   | Enseignants<br>Entraîneurs<br>Responsables des loisirs<br>Jeunes chefs de file<br>Parents et tuteurs |
|                | École<br>Club sportif<br>Loisirs communautaires<br>Programme sportif<br>Maison    | <b>Apprendre à s'entraîner</b><br>Filles – 8 à 11 ans<br>Garçons – 9 à 12 ans | Enseignants<br>Entraîneurs<br>Responsables des loisirs<br>Jeunes chefs de file<br>Parents et tuteurs |

FIGURE 1

Adapté de : Centres canadiens multisports, page de ressources sur le développement à long terme de l'athlète, v. 2, p. 32.

Les programmes d'éducation physique de qualité englobent une grande variété d'expériences d'apprentissage planifiées, soit des habiletés sportives, des habiletés pratiquées à l'extérieur, ainsi que la danse et la gymnastique. Le fait de mettre l'accent sur des activités adaptées au niveau de développement et aux résultats d'apprentissage donne aux enfants une base solide d'expériences et de connaissances motrices, peu importe leurs compétences et leurs intérêts.

Les programmes d'éducation physique de qualité qui offrent aux élèves les meilleures possibilités d'acquérir un savoir-faire physique sont ceux qui leur permettent aussi de faire des choix actifs aujourd'hui et tout au long de leur vie. Chaque enfant, peu importe l'âge, le sexe, la culture, la situation socioéconomique ou les aptitudes, fréquente l'école. Ainsi donc, quand on lui offre des cours d'éducation physique de qualité tout au long de ses années de fréquentation scolaire, on lui permet de s'initier à une panoplie d'activités physiques, et ce, dans un format progressif et séquentiel garant d'un degré d'apprentissage et de plaisir maximum.

Le concept du savoir-faire physique est en voie de devenir un point de mire des programmes d'éducation physique provinciaux. En Ontario, le programme-cadre sur la santé et l'éducation physique récemment mis à jour **considère que l'acquisition d'un savoir-faire physique constitue la base de l'apprentissage pour les élèves de la 1<sup>re</sup> année à la 12<sup>e</sup> année.** La Saskatchewan a fait du savoir-faire physique une composante essentielle d'un programme d'éducation physique efficace. À Terre-Neuve-et-Labrador, l'acquisition d'un savoir-faire physique est le résultat clé visé par le nouveau programme destiné aux élèves de l'intermédiaire. Ce n'est qu'une question de temps avant que tous les ministères de l'Éducation canadiens fassent du savoir-faire physique la base de leurs programmes d'éducation physique.

## Quel est le rôle de l'éducation physique dans l'acquisition du savoir-faire physique ?

Lorsqu'ils sont bien planifiés, les programmes d'éducation physique complètent fort bien l'entraînement axé sur un sport particulier et ils aident les élèves à acquérir les habiletés et les attitudes nécessaires pour continuer de s'adonner au sport et à l'activité physique la vie durant (Centres canadiens multisports, 2008). (Voir l'illustration 1).

Le modèle de Développement à long terme de l'athlète (DLTA) des Centres canadiens multisports reconnaît le savoir-faire physique comme la base fondamentale d'où partir pour aider les Canadiennes et les Canadiens à acquérir les habiletés, les connaissances et les attitudes nécessaires à une vie saine et active. Le modèle du DLTA définit le savoir-faire physique comme suit : « ... le développement des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives de base qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et avec maîtrise dans un large éventail de situations impliquant l'activité physique, le sport et la danse. Le savoir-faire physique comprend aussi la capacité de « lire » ce qui se passe autour de soi et d'y réagir de façon appropriée. » (Higgs et coll., 2008, p. 5).

Le DLTA favorise la pratique de l'activité physique chez tous les individus et se fonde sur la progression développementale :

- Il encourage une expérience d'activité physique positive par le biais de jeux et de parties (Stade 1 — **Enfant actif**) et favorise le développement d'une gamme d'activités structurées qui aident à développer des habiletés fondamentales (Stade 2 — **S'amuser grâce au sport**), les enfants commencent à développer des habiletés de savoir-faire physique leur permettant de se mouvoir et participer avec aisance et confiance au sein d'une gamme variée d'activités physiques.
- Ces habiletés fondamentales forment ensuite un tremplin vers l'apprentissage d'un ensemble d'habiletés sportives pouvant toucher plusieurs types de sports au Stade 3 — **Apprendre à s'entraîner**.
- Lorsque les adolescents (12 à 16 ans chez les garçons / 11 à 15 ans chez les filles) atteignent le Stade 4 — **S'entraîner à s'entraîner**, ils sont prêts à consolider les habiletés fondamentales et tactiques acquises aux fins d'un sport en particulier dans une forme spécialisée d'activité physique.
- Les jeunes qui optent pour le volet compétitif et qui ont atteint un niveau supérieur d'habiletés continuent d'évoluer pour atteindre le Stade 5 — **S'entraîner à la compétition** et le Stade 6 — **S'entraîner à gagner**.
- Les personnes qui ont acquis une solide base (grâce à Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner) sont maintenant bien équipés pour opter pour un mode de vie actif aujourd'hui et demain. Elles ont atteint le Stade 7 — **Vie active**.

## Comment favoriser le savoir-faire physique ?

EPS Canada a mis au point une série de normes qui sous-tendent la prestation de programmes d'éducation physique de qualité. Ces normes constituent le fondement d'un contexte d'apprentissage positif et favorable à l'acquisition du savoir-faire physique.

Même si chaque province est en mesure d'offrir ses propres programmes d'éducation physique, il existe plusieurs principes communs favorisant le savoir-faire physique, misant sur un programme d'éducation physique de qualité. S'inspirant du mot ÉDUCATION, EPS Canada a mis au point des principes suivants pour aider les écoles et le personnel enseignant à cultiver un bon savoir-faire physique chez leurs élèves. Pour obtenir d'autres renseignements sur l'EPQQ, consultez le site : [www.savoir-fairephysique.ca](http://www.savoir-fairephysique.ca).



# Des stratégies pédagogiques pour encourager...



E

## ENTHOUSIASME

- Motivez les élèves à découvrir et aidez-les à s'amuser en leur donnant des choix et des outils de perfectionnement pour s'épanouir par l'activité physique.
- Assurez-vous que les défis lancés aux élèves dans le cadre des activités prévues correspondent à leur niveau d'habiletés et les encouragent à s'améliorer et à réussir.
- Assurez-vous que vos cours sont pleinement axés sur les élèves et conviennent à leur stade de développement.
- Assurez un taux de participation élevé de la part de tous les élèves dans toutes les classes.

D

## DIVERSITÉ

- Demandez à TOUS les élèves quels types d'activités ils aimeraient pratiquer.
- Privilégiez une gamme variée d'activités physiques tout au long de l'année scolaire (p. ex., danse, gymnastique, jeux, conditionnement physique, activités de plein air).
- Mettez tour à tour l'accent sur des activités physiques traditionnelles et non traditionnelles.
- Intégrez des activités axées sur la promotion et la compréhension culturelles.

U

## UNE BONNE COMPRÉHENSION

- Élaborez des plans de cours bien pensés pour garantir que toutes les activités s'accordent avec les programmes d'études et facilitent l'atteinte des attentes et résultats prévus.
- Visez l'ultime compréhension, c'est-à-dire une compréhension qui va au-delà de la simple connaissance. Favorisez diverses formes de transmission des connaissances, d'analyse du mouvement, et d'application du mouvement et de ses principes sous-jacents à une gamme élargie d'activités physiques.
- Encouragez les élèves à bouger « intelligemment ».

C

## CHARACTÈRE

- Assurez-vous de renforcer des traits de caractère positifs tels que le franc jeu, l'esprit d'équipe et la coopération au moyen d'activités physiques.
- Aidez les élèves à acquérir des connaissances pratiques dans le cadre de toutes les activités physiques auxquelles ils s'adonnent. À titre d'exemple, grâce à l'activité physique, les enfants peuvent développer des aptitudes à la vie quotidienne essentielles comme la coopération, la communication positive, le leadership, la gestion personnelle et sociale, la prise de décisions, la résolution de problèmes et de conflits, la gestion du stress, les habiletés interpersonnelles, ainsi que le développement spirituel et moral.

A

## APTITUDES

- Encouragez l'amélioration personnelle et évitez les comparaisons avec d'autres.
- Favorisez le développement d'une large gamme d'habiletés fondamentales pour aider les élèves à acquérir des compétences motrices. À leur tour, ces compétences constitueront le fondement d'habiletés motrices plus complexes aux niveaux scolaires plus avancés. Le transfert de ces habiletés est encouragé en vue de faciliter l'acquisition de compétences applicables à une brochette d'activités.
- Donnez des indices plus avancés pour aider les apprenants à perfectionner leurs habiletés motrices.

T

## TOTALITÉ

- Donnez l'occasion aux élèves de se développer pour arriver à une forme physique complète en leur proposant, entre autres, une large gamme d'activités de conditionnement pour améliorer l'endurance, la force et la souplesse.

I

## IMAGINATION

- Assurez-vous que l'équipement et les installations sont utilisés de manière créative et sécuritaire.
- Encouragez les individus ou les groupes à trouver des façons créatives de relever des défis moteurs. Ceci peut se faire par le biais d'une séquence de danse ou de gymnastique; d'une réflexion stratégique pendant un jeu ou une activité à l'extérieur ou en faisant preuve d'innovation dans la conception d'un programme de conditionnement physique personnalisé.

O

## ORGANISATION ET CONTINUITÉ

- Assurez-vous que l'éducation physique est omniprésente en l'offrant sur une base régulière (tous les jours de préférence).
- Soulignez l'importance d'une vie active et l'acquisition des compétences, des connaissances et des aptitudes dont les élèves ont besoin pour faire des choix santé, aujourd'hui et tout au long de la vie.
- Incluez des activités physiques qui peuvent se pratiquer la vie durant.
- Offrez des programmes intramuros axés sur la participation qui permettent aux élèves d'appliquer les habiletés acquises dans le cadre de leurs cours d'éducation physique.
- Trouvez des endroits où peuvent aller les élèves pour continuer d'être actifs à l'extérieur de l'école (p. ex., parc, sentier pédestre, piscine, club sportif local, etc.).

N

## NOURRIR

- Assurez-vous que l'enfant est intellectuellement nourri dans tous les aspects de sa vie : développement physique (p. ex., bonne forme physique) développement cognitif – (p. ex., pensée critique, compréhension, résolution de problèmes) et développement émotif (interactions positives avec les pairs, communications, spiritualité, travail d'équipe, coopération).
- Prévoyez des activités qui conviennent bien à l'âge et au niveau scolaire de chaque enfant.

## Normes qui sous-tendent un programme d'éducation physique de qualité :

1. Des programmes d'enseignement quotidiens destinés à tous les élèves (de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année) d'au moins 150 minutes par semaine.
2. Un personnel enseignant compétent et enthousiaste.
3. Des cours bien planifiés qui intègrent une large gamme d'activités.
4. Un degré de participation élevé qui engage tous les élèves et chaque classe de l'école.
5. L'accent mis sur le plaisir, la réussite, le franc jeu, l'épanouissement personnel et la santé individuelle.
6. Des activités adaptées à l'âge et au niveau de développement de chaque élève.
7. Des activités visant à améliorer l'appareil cardiovasculaire, la force musculaire, l'endurance et la souplesse.
8. Un programme intra-muros axé sur la participation.
9. Un usage imaginatif et sécuritaire des installations et de l'équipement.

## Ce que **VOUS** pouvez faire pour aider tous les enfants à acquérir un savoir-faire physique

Le savoir-faire physique constitue une priorité aux yeux des éducateurs et praticiens du Canada. Compte tenu de la difficulté constante à garantir que chaque enfant a les bases nécessaires pour être physiquement actif et pour faire des choix santé, il est essentiel que toutes les personnes chargées d'assurer le développement optimal des enfants jouent un rôle actif en vue d'aider les élèves à acquérir dès maintenant un savoir-faire physique qu'ils pourront perfectionner toute la vie.

### Conseils aux parents :

- Assurez-vous que l'éducation physique fait intégralement partie des expériences de vie de votre enfant. Le programme scolaire alloue-t-il suffisamment de temps aux cours d'éducation physique? La personne qui enseigne l'éducation physique à votre enfant est-elle enthousiaste et compétente en la matière? L'école offre-t-elle aux élèves un programme d'éducation physique complet et bien rempli?
- Encouragez votre enfant à s'adonner à une gamme d'autres activités physiques à la fois motivantes et amusantes. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire que toutes les activités soient structurées; il peut s'agir tout simplement d'activités physiques faites en compagnie de membres de la famille et d'amis.



### Conseils aux enseignantes et enseignants :

- Assurez-vous que l'éducation physique constitue une composante fondamentale du programme d'études de l'école et que son enseignement est valorisé.
- Ayez recours aux excellents documents et outils affichés aux sites [www.savoir-fairephysique.ca](http://www.savoir-fairephysique.ca) et [www.eps-canada.ca](http://www.eps-canada.ca) pour aider vos élèves à acquérir un bon savoir-faire physique dans le cadre des cours d'éducation physique.
- Planifiez des programmes d'éducation physique amusants qui permettent aux élèves d'améliorer leurs connaissances et leurs habiletés, qui tiennent compte de leur niveau de développement et qui leur proposent une variété d'activités.

### Conseils aux gestionnaires scolaires :

- Assurez-vous que l'éducation physique constitue une composante fondamentale du programme d'études de l'école.
- Désignez des enseignantes et des enseignants enthousiastes et compétents pour donner les cours d'éducation physique.
- Allouez une quantité suffisante de ressources et de temps (150 minutes par semaine) à l'enseignement des cours d'éducation physique.
- Intégrez régulièrement l'activité physique aux diverses autres activités mises sur pied à l'école (journées de loisirs, défis scolaires, carnaval d'hiver, etc.).

### Conseils aux responsables des ministères de l'éducation :

- Rendez obligatoires des programmes d'éducation physique de qualité qui représentent au moins 150 minutes par semaine.
- Privilégiez l'embauche de spécialistes en éducation physique pour enseigner cette matière aux élèves.

Depuis sa création à titre d'Association canadienne pour l'éducation physique (ACEP) en 1933, **Éducation physique et santé Canada** (EPS Canada) demeure le plus important organisme professionnel canadien pleinement voué aux besoins des enseignantes et enseignants d'éducation physique et de santé. En 1948, l'organisme rallongeait son nom à l'Association canadienne pour santé, l'éducation physique et le loisir (ACSEPL). Ce titre continuait d'évoluer pour devenir, en 1994, l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD). Afin de marquer dignement 75 ans de service à la profession, il modernisait une fois de plus son nom pour devenir Éducation physique et santé Canada (EPS Canada).

**EPS Canada** dessert surtout les éducatrices et éducateurs du système scolaire, les gestionnaires qui les encadrent et les professeurs d'université qui forment les étudiants-maîtres et qui mènent des recherches axées sur l'éducation physique et l'éducation à la santé.



**EPS Canada** tente de réaliser sa vision en aidant les établissements scolaires à devenir des « écoles axées sur la promotion de la santé » qui offrent aux élèves des cours d'éducation physique quotidienne de qualité et qui préconisent une santé de qualité dans les écoles. EPS Canada vient en aide aux écoles en mettant à leur disposition une panoplie de programmes, de ressources et d'initiatives.

**Notre vision :** La vision d'EPS Canada consiste à garantir que tous les enfants et les jeunes canadiens mènent une vie saine et active sur le plan physique.

**Notre mission :** EPS Canada a pour mission de promouvoir et de favoriser la mise en œuvre de programmes d'éducation physique et d'éducation à la santé de qualité dans le contexte d'écoles axées sur la promotion de la santé pour permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes requises pour avoir une vie saine et active, aujourd'hui comme demain.

#### Références :

Centres canadiens multisports (2008). *Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développement à long terme de l'athlète*. Document d'information, version 2. Centres canadiens multisports, Vancouver (Colombie-Britannique).

Hayden-Davis, D. (septembre 2008). *So What is Physical Literacy (and What Use is It?)*. Document présenté dans le cadre de la conférence annuelle de l'Association de recherche en éducation de la Grande-Bretagne (4 septembre). Université d'Edinburgh.

Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S., Bluechardt, M. (2008). *Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0 to 12*.

Nations Unies (2002). 56/116. *Décennie des Nations Unies pour l'alphabétisation : L'éducation pour tous*. Résolution adoptée par l'Assemblée générale, cinquante-sixième séance (18 janvier). New York. Consulté en ligne le 19 mai 2009 au : <http://www.undemocracy.com/A-RES-56-116.pdf>

Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (2003). *Literacy, a UNESCO Perspective*. Consulté en ligne le 26 mars 2007 au site : <http://unesdoc.org/images/0013/001318/131817eo.pdf>

Whitehead, M. (février 2007). *Physical literacy and its importance to every individual*. Présentation faite à National Disability Association Ireland, Dublin, Ireland. Consulté en ligne le 10 mars 2007 au site : <http://www.physical-literacy.org.uk/dublin2007.php>

#### Sincères remerciements

Centre for Healthy Development de l'université Brock  
James Mandigo, Ph.D., Nancy Francis, Ed.D., Ken Lodewyk, Ph.D. et Ron Lopez, B.Ed.p.



Patrimoine  
canadien Canadian  
Heritage

Canada

301-2197 promenade Riverside, Canada K1H 7X3  
Tél : (613) 523-1348 Téléc : (613) 523-1206

Sites web :

[www.eps-canada.ca](http://www.eps-canada.ca)  
[www.savoir-fairephysique.ca](http://www.savoir-fairephysique.ca)



**EPS Canada**  
Éducation physique et santé Canada