



Politique de l'activité physique, du plein air et du sport

2018



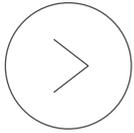
« Maintenir la qualité de vie des résidents de Chelsea, autant pour les générations actuelles que celles à venir, grâce à des services et des activités communautaires, culturels et récréatifs, à la protection et la mise en valeur de l'environnement, au développement économique viable ainsi qu'à la préservation des limites territoriales. »

**Mission de la
Municipalité de Chelsea**

TABLE DES MATIÈRES

- 4 Introduction
- 5 Objectif de la politique
- 7 Mise en contexte
 - 7 La Municipalité de Chelsea | Portrait démographique
- 9 Réalisations à ce jour
- 11 Méthodologie et démarche
- 13 Principes directeurs
 - 15 Favoriser le développement de la littératie physique à tout âge
 - 15 Bâtir une communauté active pour la vie qui met en pratique les principes des saines habitudes de vie
 - 16 Inclure les principes d'accessibilité universelle aux infrastructures de loisirs, de sport et de plein air ainsi qu'aux différentes programmations
 - 16 Encourager le jeu spontané, le plaisir et la diversité des expériences sportives en cohérence avec les modèles de développement des participants et des athlètes
 - 17 Respect de l'environnement et des principes défendus par la communauté
- 18 Axes d'intervention et pistes d'action
- 20 Conclusion et remerciements
- 21 Lexique
- 22 Annexe : Qu'est-ce que la littératie physique ?





INTRODUCTION



La Municipalité de Chelsea est heureuse de présenter sa nouvelle Politique de l'activité physique, du plein air et du sport élaborée en étroite collaboration avec nos organismes de sport communautaires et nos dirigeants sportifs. Cette Politique vise à promouvoir des choix de vie sains pour tous les résidents de Chelsea et à améliorer les occasions de participer et d'exceller dans le sport grâce à l'élaboration de politiques judicieuses.

Le sport et l'activité physique ont de nombreux avantages pour la santé mentale et physique, et en tant que conseil municipal, nous jouons un rôle important en aidant les résidents à en bénéficier. Depuis plusieurs années, le conseil municipal et le personnel de Chelsea travaillent ensemble pour offrir à nos résidents plus de possibilités en matière de sport et d'activité physique. Avec des améliorations à nos programmes sportifs et une accessibilité accrue à nos installations sportives, parcs, sentiers et espaces verts, cette Politique complète ainsi notre Plan directeur du transport actif, notre Plan directeur des parcs et espaces verts ainsi que notre Politique et notre Plan d'action pour la famille et les aînés.

Avec une vision claire guidant chacune des actions proposées, nous avons développé cette Politique de l'activité physique, du plein air et du sport pour encourager tous les résidents à s'impliquer dans les activités sportives au niveau de participation qu'ils choisissent. De l'enfance à l'âge adulte, le sport et l'activité physique font partie d'un mode de vie sain et actif !

Je tiens à remercier les nombreux individus et groupes qui ont participé à l'élaboration de cette Politique. Grâce à votre contribution, Chelsea est une communauté active, saine et engagée où il fait bon vivre, travailler et jouer !

Caryl Green
Mairesse de Chelsea



C'est à titre de conseiller municipal, président du comité des loisirs, du sport, de la culture et de la vie communautaire, mais aussi à titre d'intervenant en activité physique que je vous invite à supporter et à partager cette vision municipale de pratique d'activités physiques régulières de qualité. À cet égard, « *La Charte internationale de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport de l'UNESCO recommande un engagement de tous afin de promouvoir l'activité physique régulière de qualité* ». Votre municipalité,

grâce à la collaboration et à la consultation de plusieurs résidents et principaux acteurs de notre communauté, a donc créé une Politique inclusive répondant aux besoins et au style de vie de notre population. Chelsea est un endroit formidable pour la pratique d'activités physiques en toute saison. Grâce à ses infrastructures sportives et récréatives, ses lacs et sa rivière, son réseau de sentiers ainsi que le parc de la Gatineau, la population peut facilement s'adonner à la pratique libre ou organisée et ainsi développer diverses habiletés associées à la littératie physique de qualité pour tous.

Avec cette nouvelle Politique municipale inclusive de l'activité physique, du plein air et du sport, nous nous engageons à accompagner nos familles, résidents et organismes reconnus dans le développement et le maintien de saines habitudes de vie, et ceci dans un souci de développement durable pour la santé de notre population présente et future.

Pierre Guénard
Conseiller, District 2



1

OBJECTIF DE LA
POLITIQUE

La motivation derrière le développement de la Politique de l'activité physique, du plein air et du sport de Chelsea est le bien-être de la communauté et plus particulièrement des groupes communautaires sportifs et des jeunes. Il est de grande importance que les enfants développent des aptitudes motrices à travers la littératie physique et qu'ils demeurent actifs afin d'intégrer tôt de bonnes habitudes de vie qu'ils mettront en pratique jusqu'à l'âge adulte.

Le développement de la littératie physique par la pratique d'activités libres et du sport présente de nombreux avantages tels que la santé physique, la santé mentale, le bien-être émotionnel, ainsi que le renforcement de la solidarité communautaire. C'est dans cette optique que la Municipalité de Chelsea soutient les organismes sportifs communautaires en facilitant l'organisation d'événements, en offrant une programmation sportive diversifiée et en investissant dans les différentes infrastructures comme les terrains et les plateaux sportifs.

La Municipalité de Chelsea reconnaît l'importance du bénévolat et des programmes de développement de l'activité physique, du plein air et du sport. C'est pourquoi les recommandations de la Politique mettent l'accent sur ces éléments clés. Les bénévoles et les entraîneurs de notre communauté sont une ressource indispensable à la mise en œuvre de cette Politique, et la Municipalité leur fournira les outils nécessaires afin de les supporter dans le bon travail qu'ils font.

Suite à des consultations avec les résidents, les partenaires et les organismes sportifs de la communauté, des recommandations concernant les besoins et les priorités ont été formulées pour veiller à ce que la Politique de l'activité physique, du plein air et du sport considère les meilleures approches pour favoriser l'inclusion sociale et la promotion de la littératie physique pour tous. C'est pourquoi cette Politique désire faire progresser un certain nombre de stratégies déjà approuvées par le conseil municipal comme le transport actif, la promotion de saines habitudes de vie, et diverses actions qui améliorent la qualité de vie de la communauté en faisant accroître la pratique libre et la participation au sport récréatif tout en effectuant la promotion des ressources existantes, de l'expertise et du leadership collaboratif au sein de la municipalité. Tout cela en lien avec le Plan directeur de transport actif, le Plan directeur de parc et d'espaces verts, et les autres Politiques comme celle de la famille et des aînés, ainsi que la Politique de reconnaissance et de soutien pour les organismes communautaires de Chelsea.

Finalement, la Politique de l'activité physique, du plein air et du sport est un outil qui contribuera à l'amélioration de la qualité de vie de la communauté tout en faisant de Chelsea une destination de choix pour la pratique du sport et des activités récréatives en toute saison.



2

MISE EN
CONTEXTE

LA MUNICIPALITÉ DE CHELSEA | PORTRAIT DÉMOGRAPHIQUE

La Municipalité de Chelsea, située au Québec en région frontalière de l'Ontario, offre un paysage bucolique et forestier, bordé de cours d'eau. Les enjeux environnementaux sont portés par l'ensemble des politiques municipales et des citoyens et son slogan *Vivre en harmonie avec l'environnement* est encouragé et partagé par l'ensemble des résidents. Artistes, sportifs, amateurs de la nature et engagés sont des caractéristiques propres à l'ensemble de la population de Chelsea.

L'âge moyen des résidents est de 40 ans. Le niveau de vie socio-économique est majoritairement élevé. Le segment de population le plus important depuis plus de 10 ans demeure le 40-59 ans et les prévisions à long terme démontrent qu'il le sera encore. Le départ des jeunes adultes, l'absence d'une école secondaire sur le territoire, la difficulté à attirer de jeunes familles et l'incapacité à répondre aux besoins d'une population vieillissante sont les principaux enjeux populationnels auxquels la Municipalité doit stratégiquement réfléchir.

La Politique de la famille et des aînés, adoptée par le conseil municipal en 2017, souligne l'importance du sport et de l'activité physique dans les familles de Chelsea. Lors du sondage réalisé auprès de 286 personnes, le volet dédié au sport a su retenir l'attention de 50 % des répondants. Les activités les plus populaires dans la communauté sont le soccer, le hockey, la marche et le vélo. De plus, au moins 48 % des répondants utilisent des ressources à l'extérieur de Chelsea, puisqu'elles sont présentement inexistantes sur le territoire, tels que la piscine et le soccer intérieur à titre d'exemple.

En général, les infrastructures et les activités sportives offertes dans la communauté sont grandement utilisées et appréciées par les familles et aînés de Chelsea.

L'omniprésence de la nature sur le territoire offre des opportunités pour la pratique libre en plein air aux résidents au cours des saisons. De multiples réseaux cyclables et piétonniers favorisent les déplacements actifs de même que la proximité du parc de la Gatineau avec ses lacs et ses circuits. Le territoire étendu de Chelsea et la proximité des infrastructures sportives dans les grandes villes avoisinantes exercent une grande pression sur les besoins en transport individuel. Les limites du transport collectif obligent une plus grande organisation familiale pour les déplacements et les activités, d'où la nécessité d'investir dans des infrastructures sur le territoire. La création des sentiers et des pistes multifonctionnelles favorise le transport actif pour les activités locales.

La qualité du tissu social de la municipalité demeure une de ses plus grandes forces, car Chelsea comprend : neuf associations de résidents, quatorze organismes communautaires et plus de quinze organismes sportifs et de plein air. Afin de faire vivre la Politique de l'activité physique, du plein air et du sport, l'administration et le conseil municipal devront favoriser les échanges avec les résidents et les organismes, les impliquer davantage et miser sur la transparence et la qualité des communications.



3

RÉALISATIONS
À CE JOUR

LA MUNICIPALITÉ DE CHELSEA EST TOUJOURS IMPLIQUÉE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, DU PLEIN AIR ET DU SPORT. À CE JOUR, PLUSIEURS ACTIONS ET INITIATIVES ONT ÉTÉ MISES DE L'AVANT PAR LA MUNICIPALITÉ. EN VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Depuis 2012, le Service des loisirs, en partenariat avec la Municipalité de la Pêche et l'organisme Vélo Services, organise l'activité Vélo dimanche sur le chemin de la Rivière de juin à octobre. Chaque année, c'est environ 2 000 cyclistes et 500 marcheurs qui y participent ;
- En octobre 2013, la Municipalité de Chelsea a démontré officiellement son soutien et son engagement envers la cause des saines habitudes de vie avec la Résolution 227-13 ;
- Avec la Politique de reconnaissance et de soutien pour les organismes communautaires de Chelsea adoptée en octobre 2013 (Résolution 268-13), la Municipalité offre un soutien aux activités organisées par les 33 organismes sportifs et communautaires reconnus ;
- La Municipalité a su reconnaître, à travers la Résolution 173-14 de juillet 2014, la Journée nationale de la santé et de la condition physique et la souligne chaque année ;
- La Municipalité de Chelsea a adopté son Plan directeur de transport actif en décembre 2014 (Résolution 354.14) :

« Le Plan directeur du transport actif de Chelsea est l'un des instruments municipaux privilégiés de cohésion sociale et de promotion de la santé des citoyens. Le Plan vise la création et la protection d'un réseau municipal vert de transport actif desservant les résidents et les visiteurs pour leurs déplacements non motorisés tant récréatifs qu'utilitaires. Le réseau raccorde entre eux les quartiers, le Centre-Village, les infrastructures communautaires et récréatives, ainsi que les atouts naturels et patrimoniaux de la municipalité. C'est un acquis que la réalisation des sentiers communautaires en particulier se fera en partenariat avec les propriétaires de terrain. » ;

- En décembre 2014 (Résolution 255-14) également, le Plan des parcs et espaces verts fut adopté :

« La Municipalité de Chelsea veut se doter d'un réseau de parcs de qualité, facilement accessibles aux citoyens et offrant une gamme d'activités répondant aux besoins des différents groupes d'âge de la population. Ce réseau doit respecter le caractère champêtre et verdoyant du territoire et la protection de l'environnement naturel » ;

- La Municipalité a eu une mention honorifique pour son premier coup de pédale afin de devenir une communauté Vélo sympathique avec la Résolution 356-16 en septembre 2016 ;
- Avec la subvention de la fondation Jays Care des Blue Jays, la Municipalité a effectué la mise à niveau du terrain de baseball en 2017 ce qui a encouragé la pratique de ce sport chez les jeunes ;
- À travers la Politique de la famille et des aînés adoptée en mars 2017 (Résolution 91-17), la Municipalité encourage aussi l'activité physique pour tous les groupes d'âge. Le Plan d'action qui accompagne cette Politique est axé sur la pratique du sport et d'activités et mise sur l'importance des infrastructures pour aider à atteindre cet objectif ;
- Avec la Résolution 28-18 adoptée en janvier 2018, la Municipalité a officiellement reconnu février comme mois du cœur et encourage les résidents à rester actifs afin de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires ;
- En 2018, la Municipalité a adhéré au Défi Santé et a encouragé les résidents et commerces à adhérer au mouvement ;
- La Municipalité de Chelsea, ainsi que le Centre Meredith, offre une programmation variée en matière de sport. On peut y retrouver tai-chi, yoga, karaté, spinning, pilates, gymnastique, vélo de montagne, ballet, etc. ;
- La Municipalité, en partenariat avec certains organismes communautaires, offre des activités telles que Plaisirs d'hiver et la Journée nationale de la santé et de la condition physique et crée ainsi une occasion de pratiquer des activités sportives.



4

MÉTHODOLOGIE
ET DÉMARCHE

MÉTHODOLOGIE ET DÉMARCHE

LES GRANDES ORIENTATIONS
CHOISIES SONT LES RÉSULTATS
DE PLUSIEURS FACTEURS

- ✓ L'expertise des intervenants professionnels et des partenaires du milieu ;
- ✓ Les politiques et actions déjà en place localement, régionalement et dans la province ;
- ✓ Les besoins et les opinions des intervenants et organismes locaux identifiés lors de consultations avec les organismes et les citoyens.

LES DÉMARCHES SUIVANTES
ONT ÉTÉ RÉALISÉES

- ✓ Des rencontres avec un comité de citoyens pour explorer les façons de procéder et l'orientation que la politique devait prendre ;
- ✓ Des activités de participation citoyenne, un atelier en juin 2017 et un mini sommet en janvier 2018 ont été réalisés pour proposer, valider et prioriser les orientations et les actions ;
- ✓ Une revue de littérature de modèles de politiques québécoises et canadiennes a aussi été effectuée afin de s'inspirer des exemples qui ont fonctionné ailleurs.

ENTRE TEMPS, D'AUTRES ACTIONS
ONT ÉTÉ RÉALISÉES

- ✓ L'implantation de coffres communautaires d'activités physiques* dans les parcs Hollow Glen, Farm Point et Centre-Village ;
- ✓ La mise à disposition de sacs à dos actifs* à la bibliothèque municipale ;
- ✓ Une offre de formations en ligne gratuites sur la littératie physique pour les entraîneurs et les bénévoles.

* Voir le lexique à la page 21 pour la définition.



5

PRINCIPES
DIRECTEURS



1 Favoriser le développement de la littératie physique à tout âge

*« 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. »**

Traduit de l'International Physical Literacy Association, mai 2014

Quelques exemples qui favorisent la littératie physique :

- Encourager la formation des divers intervenants ;
- Favoriser le développement du savoir et de la motricité fine par le système de prêts de sacs à dos actifs à la bibliothèque ;
- Harmoniser l'ensemble des programmations en loisirs, sport et en plein air afin qu'elles soient complémentaires l'une à l'autre.

2 Bâtir une communauté active pour la vie qui met en pratique les principes des saines habitudes de vie

Mettre en pratique les principes de saines habitudes de vie consiste à :

- Investir dans des ressources pour favoriser la santé des résidents ;
- Mettre en place des actions concrètes pour prévenir les enjeux liés au manque de santé global ;
- Développer des environnements favorables aux transports actifs ;
- Rendre accessible des lieux, des équipements et des infrastructures de loisirs, de sports et de plein air ;
- Favoriser l'implantation de programmations d'activités concertées dans les milieux ;
- Favoriser l'accessibilité à une alimentation équilibrée et diversifiée ;
- Inclure les principes de santé globale ; la santé mentale, physique et psychologique « un esprit sain dans un corps sain » ;
- Prendre des décisions cohérentes en matière de tabagisme et de comportements nuisibles à la santé.

Entre autres, Chelsea a adopté une résolution en 2013 pour démontrer son engagement envers les saines habitudes de vie (Résolution 227-13).

* Voir l'annexe sur la littératie physique, à la page 22.

3

Inclure les principes d'accessibilité universelle aux infrastructures de loisirs, de sport et de plein air ainsi qu'aux différentes programmations

Les principes d'inclusion et d'accessibilité universelle sont essentiels au sein de cette Politique afin que les résidents à risque ou vivant avec une limitation puissent atteindre leur plein potentiel individuel et participer activement au développement de la communauté.

On parle de limitation lorsqu'une personne éprouve des difficultés dû à une condition qui entrave la réalisation de ces activités quotidiennes ou qui limite le genre d'activités auxquelles elle peut s'adonner.

4

Encourager le jeu spontané, le plaisir et la diversité des expériences sportives en cohérence avec les modèles de développement des participants et des athlètes

Cela consiste à :

- Créer des environnements favorables aux jeux, aux sports et au plein air au sein des communautés afin que les résidents puissent s'amuser et développer leur plein potentiel physique ;
- Favoriser l'intégration des modèles de développement à long terme des athlètes et des participants dans le curriculum sportif, de loisirs et de plein air ;
- Rendre le jeu libre accessible au sein des diverses communautés par le biais des parcs de quartier, des coffres communautaires, des pistes cyclables et des sentiers communautaires ;
- Promouvoir et encourager le rôle des organismes sportifs, de loisirs et de plein air ;
- Favoriser la mise en place de programmations d'activités variées et complémentaires au développement des participants et des athlètes ;
- Encourager la pratique multisport.

5 Respect de l'environnement et des principes défendus par la communauté

Cela consiste à :

1. Respecter les principes et favoriser les actions qui vont optimiser le maintien de l'environnement et de ses écosystèmes en harmonie et en équilibre ;
2. Permettre une utilisation et une accessibilité aux lieux de façon responsable et promouvoir les pratiques sécuritaires.

Principes à l'égard de l'environnement :

- Permettre un accès respectueux aux lacs et à la rivière ;
- Protéger les berges ;
- Encourager la pratique de comportements respectueux en nature ;
- Aménager des lieux de pratique de loisirs, de sports et de plein air dans le respect de l'environnement et des communautés ;
- Diminuer l'impact du gaspillage en favorisant le recyclage et la réutilisation des équipements et/ou du matériel sportif.



6

AXES
D'INTERVENTION
ET PISTES
D'ACTION

1 TRAVAILLER ENSEMBLE DANS LE RESPECT ET L'ÉTHIQUE, SUSCITER LA COLLABORATION ET ENCOURAGER LE DÉVELOPPEMENT DU LEADERSHIP

Pistes d'action

- Intégrer un modèle indépendant et autonome à la Municipalité pour favoriser la concertation des organismes et du milieu. La structure collaborative choisie doit pouvoir être identifiée comme un leader dans la communauté et parler d'une seule voix. Le groupe devrait accueillir des collaborateurs impliqués dans le monde sportif, des leaders, des entraîneurs, du personnel municipal, des écoles, etc. ;
- Encourager les entraîneurs, les administrateurs, les bénévoles, les officiels, les juges, les participants et leurs parents à adhérer à un code d'éthique sportif ;
- Développer un événement annuel qui servira à rassembler le monde du sport (ex. : la Journée annuelle des entraîneurs, ou encore la Journée nationale de la santé et de la condition physique pourraient être d'excellentes opportunités) ;
- Partager des ressources spécialisées entre organismes.

2 ALIGNEMENT ET PROGRAMMATION DE L'OFFRE DE SERVICE

Pistes d'action

- Élargir la couverture de l'offre de service de la carte de bibliothèque pour permettre l'accès à d'autres services ainsi qu'aux infrastructures sportives offertes par des partenaires, des villes, des municipalités voisines, des MRC (ex. : pour les activités aquatiques) ;
- Encourager et promouvoir les activités offertes par les clubs et les associations sportives, et ce, pour tous les groupes d'âge.

3 SENSIBILISATION, PROMOTION ET PRÉVENTION

Pistes d'action

- Promouvoir de saines habitudes de vie et des environnements favorables à la santé par les clubs, organismes sportifs et autres ;
- Encourager et favoriser les opportunités et la qualité des communications entre la Municipalité et les diverses parties prenantes.

4 INSTALLATION, ACCESSIBILITÉ ET INFRASTRUCTURE

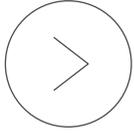
Pistes d'action

- Favoriser l'accessibilité aux activités et infrastructures aux individus et familles à faible revenu ;
- Appliquer les principes d'accessibilité universelle dans les infrastructures et au sein des activités, et encourager l'accueil et le développement de para-athlètes ;
- Faciliter les accès aux lacs et à la rivière afin que les résidents puissent pratiquer des activités aquatiques et nautiques en toute sécurité.

5 INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES ET COMMUNICATION

Pistes d'action

- Bâtir une communauté de pratique virtuelle (hub) pour favoriser l'échange d'information, de communication, de nouvelles tendances, pour partager des trucs, des documents éducatifs et plus encore ;
- Bâtir un calendrier virtuel pour les activités municipales et communautaires ;
- Encourager le développement d'un langage commun du sport, de l'activité physique et du plein air à Chelsea ;
- Aménager un coin littérature physique, sports et activités physiques à la bibliothèque.



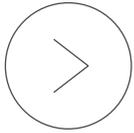
CONCLUSION ET REMERCIEMENTS

Le développement de la Politique de l'activité physique, du plein air et du sport de Chelsea présente de nombreux avantages, y compris la santé physique, la santé mentale, le bien-être émotionnel, ainsi que le renforcement du noyau communautaire. La direction empruntée par la Municipalité vise à favoriser et à développer la qualité de vie de ses résidents quotidiennement. Pour y arriver, il est primordial que les organismes mettent en œuvre cette Politique.

La Municipalité de Chelsea tient à remercier la Fondation RBC pour leur appui à titre de partenaire financier et la société *Le Sport c'est pour la vie !* ainsi que ParticipACTION pour leur support.

De plus, la Municipalité désire remercier les membres du comité de la Politique de l'activité physique, du plein air et du sport de Chelsea, qui ont participé au processus, et ce, tant par la qualité de leur implication que par leur disponibilité. Un merci tout spécial, également, aux résidents et aux organismes qui ont collaboré à l'élaboration de cette Politique en partageant leurs commentaires et leurs suggestions lors de la consultation publique de 2017 et lors du mini-sommet du sport en janvier 2018. Merci également au conseil municipal qui œuvre depuis son premier mandat à créer des partenariats intersectoriels pour faire de Chelsea une destination de choix pour la pratique du sport et d'activités récréatives.

La Municipalité de Chelsea tient à remercier les municipalités de Trois-Rivières, Val-d'Or, Amos, Victoriaville, Gatineau, Beloeil, Montréal et Vancouver, sources d'inspiration pour la rédaction de cette politique.



LEXIQUE

Activité de plein air

Fait référence aux activités de natures diverses qui se déroulent dans les espaces de plein air.

Activité physique

L'activité physique se définit comme une activité au cours de laquelle on a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements entraînant une dépense énergétique.

Coffres communautaires d'activités physiques

Ces coffres contiennent des articles de jeux et d'activités pour jouer en plein air, et favoriser la littératie physique sous une forme plus ludique. Accessibles en tout temps, ils contiennent également des fiches qui proposent des activités, des jeux ou des exercices simples et amusants. Ils sont disponibles dans les parcs Hollow Glen, Farm Point et au Centre Meredith.

Communauté

Groupe social, collectivité vivant dans un même territoire et ayant des biens, des activités ou des intérêts communs.

L'éthique sportive

On entend par « éthique » l'ensemble des principes moraux régissant le comportement. L'éthique sportive englobe plusieurs valeurs que le sport devrait transmettre. Le respect de soi et le respect des autres sont deux des valeurs primaires de l'éthique sportive. Là ne s'arrête pas la définition. Elle inclut les notions d'équité, d'esprit sportif, de responsabilité, de lutte contre le harcèlement et l'abus, de santé, de sécurité, etc.

Pratique libre

La pratique libre comporte peu d'animation, d'encadrement ou de contrainte de temps. Elle permet à chacun de faire une activité de la façon et au moment qui lui convient. Cependant, il doit y avoir une certaine forme d'encadrement. Par exemple, la pratique libre du vélo ou de la randonnée pédestre peut être rendue possible par l'aménagement de voies cyclables ou de sentiers et facilitée par une réglementation, une signalisation et des ententes de droits de passage.

Sacs à dos actifs

Ce sont des sacs à dos contenant des articles de jeux ou d'activités ainsi que des livres qui, par la pratique de certains mouvements dans les activités ou jeux proposés, favorisent le développement de la littératie physique. Il y a sept mouvements de base à développer, à pratiquer et à maîtriser soit le saut, la course, la frappe, le lancer, l'attraper, la précision et la coordination.

Saines habitudes de vie

Réfère à un mode de vie physiquement actif et d'une bonne alimentation, facteurs déterminants pour la santé. Elle s'appuie également sur la définition globale de la santé, telle que définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), référant à « un état complet de bien-être physique, mental et social [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Sport

Activité physique pratiquée avec des règles, des équipements et des installations spécifiques, faisant appel à des aptitudes physiques, techniques, motrices ou perceptuelles, pratiquée individuellement ou en équipe dans divers contextes de pratique (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau).

Transport actif

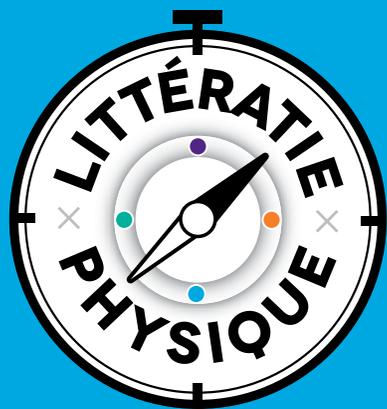
À l'exception de l'utilisation d'une auto individuelle, fait référence à tous les modes de transport comprenant entre autres le vélo et la marche à des fins de déplacement pour le travail, l'école, les courses, etc.

Transport collectif

Ensemble des modes de transport mettant en œuvre des véhicules adaptés à l'accueil simultané de plusieurs personnes.

Une collectivité VÉLOSYPATHIQUE

C'est non seulement un endroit formidable pour faire du vélo, mais également un milieu de vie agréable pour tous les gens qui s'y trouvent !



QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE?

La littératie physique, c'est la...



MOTIVATION +



CONFIANCE +



COMPÉTENCE PHYSIQUE +



SAVOIR ET COMPRÉHENSION

pour valoriser et se responsabiliser vis-à-vis son engagement en activité physique pour toute la vie.

Commencer tôt

Le développement hâtif de la littératie physique mène vers le succès dans les sports et l'activité physique.

Gagner en confiance

La littératie physique développe la confiance de mettre en pratique ses habiletés dans toute nouvelle activité.

Éviter les frustrations

Sans littératie physique, plusieurs enfants se démotivent et décrochent de l'activité physique et des sports.

Récolter les bienfaits

La littératie physique facilite l'activité physique, qui amène de nombreux bienfaits, tels le bien-être physique et psychologique, les aptitudes cognitives et la santé.

LA LITTÉRATIE PHYSIQUE EST UN **PARCOURS QUI DURE TOUTE LA VIE**, ELLE EST ESSENTIELLE À UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF.

Créer des opportunités

Tout au long de l'enfance, les enfants devraient pouvoir développer leurs habiletés dans différents environnements.

Le temps est votre allié

Comme toute autre habileté, la littératie physique peut s'améliorer avec le temps et la pratique.

Il n'est jamais trop tard

Les adultes qui n'ont pas développé ces habiletés fondamentales à l'enfance peuvent encore développer leur littératie physique en pratiquant différentes activités physiques au cours de leur vie.

Pratique = Bienfaits

La pratique continue de ces habiletés procure de nombreux bienfaits, spécialement pour les aînés : plus grande autonomie, la réduction du risque de chute, etc.

