

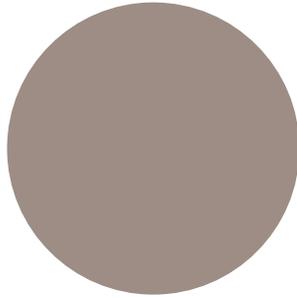


Évaluation
canadienne
de la **littératie**
physique

Manuel d'**instructions**

Deuxième édition - 2017

Groupe de recherche sur les saines
habitudes de vie et l'obésité



Remerciements

Les organismes suivants ont contribué au développement de l'Évaluation canadienne de la littératie physique. Nous souhaitons les remercier pour leur soutien.

- Jeunes en forme Canada
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse / Éducation physique et santé Canada
- Instituts de recherche en santé du Canada
- Réseau de prévention des maladies cardiovasculaires de la région de Champlain
- Réseau local d'intégration des services de santé de Champlain
- Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- Ministère de la Promotion de la santé
- Association ontarienne pour l'éducation physique et la santé
- Ottawa Catholic School Board
- ParticipACTION
- Upper Canada District School Board

Les outils nécessaires aux activités de formation de l'Évaluation canadienne de la littératie physique n'auraient pu être produits sans le soutien financier du Gouvernement de l'Ontario et de la Fondation Trillium de l'Ontario.



À noter :

Veillez prendre note que les opinions émises à travers ce manuel sont celles du Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité et ne reflètent pas nécessairement celles des organismes nommés plus haut.

Droits d'auteur © 2017, Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité

Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO), Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario

www.haloresearch.ca

401, chemin Smyth, Ottawa (Ontario) K1H 8L1
Téléphone : 613 737-7600, poste 4408



Table des matières

Mise en contexte et renseignements généraux	5
Qu'est-ce que l'Évaluation canadienne de la littératie physique - Deuxième édition?	6
Figure 1 : Les composantes fondamentales de la littératie physique	6
Qui peut faire évaluer son littératie physique?	7
Figure 2 : Système de pointage détaillé	7
Quelle est la durée de l'évaluation?	8
Qui peut être évaluateur?	11
Formation des évaluateurs	11
Confidentialité et respect de la vie privée	12
Sécurité et événements indésirables	13
Notation de l'ÉCLP-2	15
Description générale des recommandations en fonction des catégories de littératie physique	16
Score de littératie physique	17
Score global pour les filles	19
Score global pour les garçons	20
Messages appropriés pour chaque catégorie	21
Idées pour améliorer la littératie physique selon la catégorie	22
Comportement Quotidien	25
Calculer le score Comportement quotidien	26
Interpréter le score Comportement quotidien	26
Messages à transmettre en fonction du score Comportement quotidien	27
Mesure directe du Comportement quotidien	28
Instructions aux participants	29
Position correcte – À faire et à ne pas faire avec le podomètre	30
Comment noter les données du podomètre	33
Journal de podomètre	33
Notation de l'activité physique quotidienne	34
Interprétation du score d'activité physique	36
Messages à transmettre en fonction du score d'activité physique	37

Activité physique d'intensité moyenne à élevée auto-rapportée	38
Interprétation du score d'activité physique d'intensité moyenne à élevée auto-rapportée	38
Messages à transmettre en fonction du score d'activité physique d'intensité moyenne à élevée auto-rapportée	39
Compétence Physique	41
Calculer le score Compétence physique	42
Fiche individuelle de résultats pour la compétence physique	43
Interpréter le score Compétence physique	44
Compétence motrice	45
Vue d'ensemble de l'administration du test	46
Schéma du CAMSA	47
Déroulement correct	50
Comment noter le résultat du CAMSA	50
Fiche de notation pour le CAMSA	53
Noter le CAMSA	54
Calculer le score total du CAMSA	54
Interprétation du score du CAMSA	55
Messages à transmettre en fonction du score du CAMSA	55
Condition physique aérobie : Course navette <i>Fitnessgram 15m / 20m PACER</i>	56
Instructions pour le participant	57
Déroulement correct	57
Comment noter le score	58
Fiche d'évaluation du PACER 15 m/20 m	58
Calculer le score d'endurance cardiovasculaire	59
Interprétation du score du PACER 20 m	59
Messages à transmettre en fonction du score d'endurance cardiovasculaire	60
Évaluation de l'endurance du tronc par la planche abdominale	61
Instructions au participant	62
Position correcte	63
Comment noter le résultat	63
Fiche d'évaluation de l'endurance du tronc par la planche abdominale	64
Calculer le score de la planche abdominale	65
Interprétation du score de la planche abdominale	65
Messages à transmettre en fonction du score de la planche abdominale	66

Questionnaire de l'ÉCLP-2	68
Questions de clarification	69
Questionnaires en version papier	70
Questionnaires en ligne	71
Instructions aux participants	72
Calculer le score de connaissances et compréhension	73
Calculer le score Connaissances et compréhension	74
Interpréter le score Connaissances et compréhension	74
Messages à transmettre en fonction du score Connaissances et compréhension	75
Calculer le score Motivation et confiance	76
Calculer le score Motivation et confiance	79
Interpréter le score Motivation et confiance	79
Messages à transmettre en fonction du score Motivation et confiance	80
Collaborateurs, références, publications ÉCLP	82
Collaborateurs	83
Références	84
Publications scientifiques au sujet de l'ÉCLP (CAPL)	86
Annexes	89
Annexe A : Exemple de formulaire de consentement	90
Annexe B : Formulaire d'assentiment de l'enfant pour l'ÉCLP-2	95
Annexe C : Questionnaire de dépistage pour l'activité physique chez les enfants	97
Annexe D : Rapporter les événements indésirables	98
Annexe E : 15 m/20 m Tableau de conversion des résultats du PACER	100
Annexe F : Questionnaire de l'ÉCLP-2	101
Merci pour ton aide!	106





Mise en contexte et renseignements généraux

La littératie physique est définie comme « la motivation, la confiance, la compétence physique, les connaissances et la compréhension que les individus développent afin de maintenir leur pratique d'activité physique à un niveau approprié tout au long de leur vie » (Whitehead, 2010). De la même façon que la lecture, l'écriture, l'écoute et la parole s'unissent pour définir l'alphabétisation qui donne accès à une vie entière de lecture et de communication, la littératie physique constitue un cheminement progressif à travers lequel différentes composantes interagissent de façon globale (c.-à-d. compétences physiques, comportement quotidien, connaissances et compréhension) pour favoriser une vie entière de participation agréable à l'activité physique. Un enfant qui possède une bonne littératie physique est capable de bouger habilement et avec confiance à travers un large spectre de situations qui comportent des défis physiques. Il peut lire l'environnement physique, anticiper les mouvements appropriés possibles et y répondre intelligemment et avec imagination (Whitehead, 2001). À l'opposé, un enfant qui possède une faible littératie physique cherchera à éviter l'activité physique autant que possible, n'aura pas beaucoup confiance en ses habiletés physiques et ne sera pas motivé à participer à des activités physiques structurées. Par conséquent, ses compétences physiques ne pourront pas se développer (Whitehead, 2010).

Qu'est-ce que l'Évaluation canadienne de la littératie physique - Deuxième édition?

L'Évaluation canadienne de la littératie physique - Deuxième édition (ÉCLP-2) constitue le tout premier protocole complet pour évaluer de façon précise et fiable un large éventail de compétences et d'habiletés qui contribuent et caractérisent le niveau de littératie physique de l'enfant (Longmuir et collab., 2015). La littératie physique est bien plus que la forme physique, les habiletés motrices ou la motivation. L'ÉCLP-2 est unique puisqu'elle évalue plusieurs aspects de la littératie physique. Vous trouverez des renseignements au sujet de l'ÉCLP-2, ainsi qu'un système de gestion des données, incluant une base de données en ligne qui vous permet de conserver et d'analyser sommairement vos résultats d'évaluation au www.capl-eclp.ca.

C'est le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) qui, depuis 2008, est responsable du développement systématique de l'ÉCLP. Cette seconde édition de l'ÉCLP a fait l'objet d'une révision et d'une mise à jour à la suite de l'évaluation de plus de 10 000 enfants canadiens. L'objectif est de s'assurer que les scores attribués comme résultats de l'évaluation reflètent de façon précise et fiable le niveau de littératie physique d'un enfant. L'ÉCLP a fait l'objet d'un développement minutieux et systématique au cours des cinq dernières années.

Cette seconde édition de l'ÉCLP représente l'aboutissement du travail de HALO et de notre expérience à ce jour, basé sur l'évaluation de plus de 10 000 jeunes et sur l'apport de plus de 100 chercheurs et cliniciens provenant de domaines d'étude pertinents.

La conceptualisation de l'ÉCLP-2 consiste en quatre composantes qui correspondent à la définition de la littératie physique proposée par Whitehead (2010) et qui sont illustrées à la **figure 1**. Chaque composante consiste en différents éléments de tests qui évaluent la motivation et la confiance d'un enfant, ses connaissances et sa compréhension, ainsi que sa compétence vis-à-vis l'activité physique. La composante Comportement quotidien est considérée comme le résultat comportemental des trois autres composantes. Selon HALO, un enfant inactif ne peut pas avoir une littératie physique élevée puisqu'un aspect l'empêche de mener un mode de vie actif. Un enfant qui possède des connaissances et une compréhension adéquates, de la motivation, de la confiance et de bonnes compétences physiques présente une bonne littératie physique et détient de meilleures chances de mener un mode de vie sain et actif. Cette figure montre aussi que les composantes se chevauchent, ce qui souligne le fait que la littératie physique est le résultat d'interactions entre de multiples facteurs. Ainsi, le score d'un élément de test d'une composante peut être influencé par le score d'une autre composante (par exemple, la performance d'un enfant au test PACER peut être influencée par sa motivation à être actif).

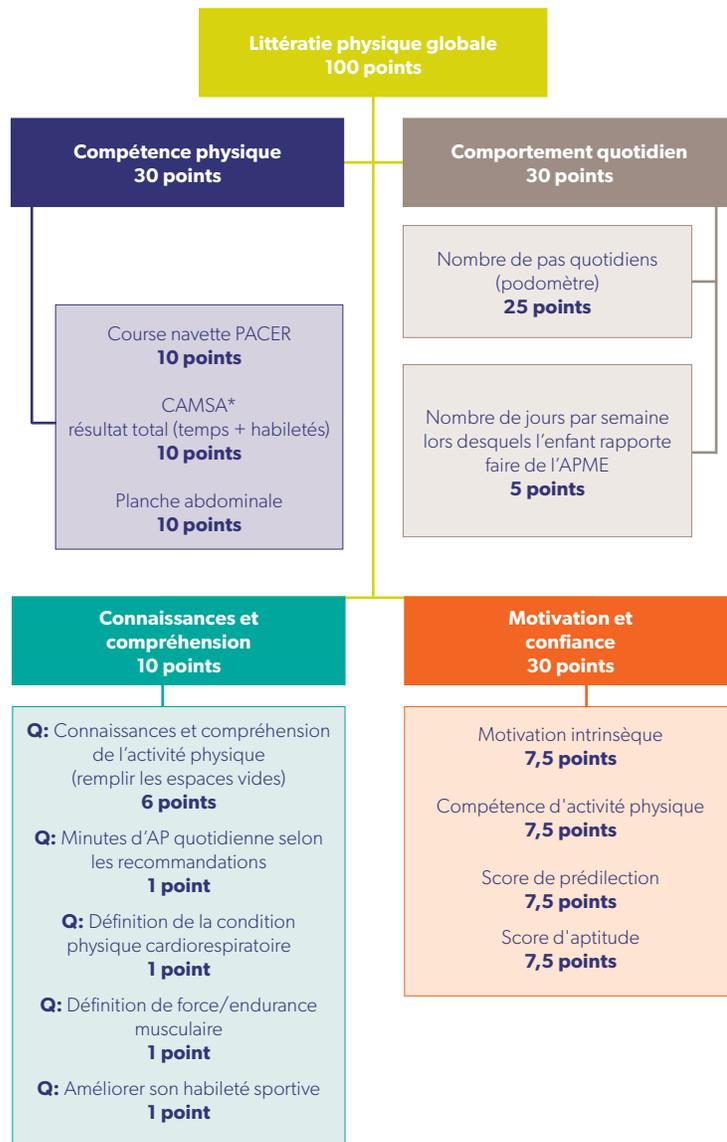
Figure 1 : Les composantes fondamentales de la littératie physique



Qui peut faire évaluer sa littératie physique?

L'ÉCLP-2 est conçue pour les enfants âgés de 8 à 12 ans. La plupart des jeunes de ce groupe d'âge peuvent exécuter les activités d'évaluation proposées. Bien que les enfants qui présentent un handicap pourraient ne pas être capables de faire tous les tests, tous les enfants âgés de 8 à 12 ans sont encouragés à participer s'ils sont capables de le faire sans compromettre leur santé. Chaque élément de test est démontré et expliqué, ce qui maximise les chances de succès, et ce, indépendamment de la langue ou des difficultés d'apprentissage. Chaque élément de test de l'ÉCLP-2 peut être administré, noté et interprété indépendamment, pour évaluer chaque aspect de la littératie physique. Les éléments de tests peuvent aussi être combinés pour fournir un score pour chaque composante de l'ÉCLP-2 (voir la **figure 2**). Le système de pointage permet aussi de calculer un score global de littératie physique pour chaque enfant, avec une interprétation suggérée en fonction de l'âge et du genre. Un comité de 19 chercheurs dans le domaine de l'activité physique chez les enfants a participé à l'élaboration de la structure du système de pointage pour l'ÉCLP-2. Les scores bruts assignés ont d'abord été créés par le groupe de recherche HALO, basé sur les commentaires des scientifiques qui ont décidé quels éléments étaient les plus essentiels à l'évaluation de la littératie physique générale. Dans un deuxième temps, le système de notation a été révisé à la suite de données tirées de l'évaluation de plus de 10 000 enfants canadiens.

Figure 2 : Système de pointage détaillé



* CAMSA; Canadian Agility and Movement Skill Assessment

Quelle est la durée de l'évaluation?

Un enfant évalué individuellement peut terminer l'ÉCLP-2 en 30-40 minutes. Si plusieurs évaluateurs sont disponibles, plusieurs enfants peuvent être évalués simultanément. Un groupe de 25 enfants peut être évalué par une équipe de 3 évaluateurs en 90 minutes. Ces durées n'incluent pas le temps (7 jours entiers) pendant lequel le podomètre est porté pour mesurer l'activité physique quotidienne. L'évaluation peut être effectuée en une séance unique ou divisée en plusieurs jours. Le temps requis pour effectuer chaque composante de l'ÉCLP-2 individuellement varie, d'environ une minute pour la planche abdominale, jusqu'à environ 20 minutes pour le questionnaire de connaissances (selon l'âge et les habiletés en lecture de l'enfant).

Les évaluateurs qui administreront les tests seuls (c.-à-d. enseignants, entraîneurs, etc.) devront structurer l'évaluation différemment. La plupart des protocoles d'évaluation nécessitent environ 10 à 15 minutes par groupe de 25 enfants, ce qui permet de compléter 2 protocoles d'évaluation par jour lorsqu'une période de 30-45 minutes est disponible. Des exemples de structures détaillées sont fournis à la page suivante.



Comment organiser les séances d'évaluation?

Organiser les participants

Les enfants peuvent être évalués seuls ou en groupes. Tous les enfants qui participent peuvent être évalués ensemble si suffisamment de personnel est disponible.

Pour améliorer la confidentialité de la collecte des données, il est possible d'assigner un numéro d'identification à chaque enfant, numéro qui pourra être utilisé pour noter les scores. De grands groupes d'enfants peuvent être séparés en plus petits groupes, en fonction du nombre de stations d'évaluation prévues pour chaque jour d'évaluation.

Organiser les stations

Séances d'évaluation avec 5 évaluateurs :

La structure des séances d'évaluation peut être modifiée afin de convenir à la situation de votre site spécifique. Au cours du développement de l'ÉCLP, la plupart des séances étaient organisées en deux jours de tests et avec 4 évaluateurs. Le premier jour de tests inclut généralement le parcours d'agilité (*Canadian Agility and Movement Skill Assessment - CAMSA*), la planche abdominale et le questionnaire, comme suit :

Station 1 : CAMSA – 2 évaluateurs

Station 2 : Planche abdominale – 1 évaluateur

Station 3 : Questionnaire – 1 évaluateur

À la fin de la première journée d'évaluation, chaque enfant reçoit un podomètre, accompagné d'instructions au sujet de la façon de le porter. Lors de la seconde journée d'évaluation, soit huit jours plus tard, les données de podomètre, ainsi que le journal sont recueillis. Cette seconde journée permet également d'évaluer l'endurance aérobie à l'aide de la course navette (PACER 15 m/20 m).

Le nombre d'enfants qui peuvent être évalués simultanément dépend du nombre d'évaluateurs disponibles et de leur expérience, ainsi que de l'espace à notre disposition. Le questionnaire peut être rempli à l'extérieur du gymnase de façon à réduire les distractions et à optimiser l'espace disponible pour les composantes actives. Le questionnaire peut également être rempli en ligne si des ordinateurs ou tablettes électroniques sont disponibles.

Séances d'évaluation avec 1-2 évaluateur(s) :

Si un évaluateur organise l'ÉCLP-2 seul ou avec l'aide d'une autre personne, il serait préférable de planifier l'évaluation sur quelques jours. Voici un exemple qui montre comment l'ÉCLP-2 peut être administrée lors de séances de 30-40 minutes réparties en 4 jours.

Jour 1 (LUNDI) :	Questionnaire – 20 minutes Remise des podomètres – 10 minutes * Pas de gymnase requis, la classe (pupitres et chaises) est préférable
Jour 2 (MERCREDI) :	CAMSA – 20 minutes * Gymnase requis et 2 évaluateurs
Jour 3 (VENDREDI) :	Test navette (PACER) - 30 minutes * Gymnase et 2 évaluateurs requis
Jour 4 (MARDI SUIVANT) :	Planche abdominale – 20 minutes Collecte des podomètres – 5 minutes * Gymnase et 1 évaluateur requis



Qui peut être évaluateur?

La présence d'un évaluateur de chaque sexe est recommandée lors des sessions d'évaluations individuelles. Au cours du développement de l'ÉCLP, les évaluations ont été effectuées par des assistants de recherche qualifiés. Ces assistants de recherche ont mené des études universitaires en sciences de l'activité physique (c.-à-d. kinésiologie, physiologie de l'exercice). Les professionnels en matière d'activité physique ont généralement l'expertise et la formation nécessaires pour administrer l'ÉCLP-2. Avec une formation appropriée (voir ci-dessous), les parents, les enseignants, les intervenants en activité physique, les entraîneurs et les animateurs du domaine des loisirs peuvent également devenir évaluateurs.

Formation des évaluateurs

Chaque évaluateur doit recevoir une formation détaillée sur tous les aspects des protocoles d'évaluation de l'ÉCLP-2 qui seront administrés. Étudier le présent manuel et les vidéos de formation devrait fournir l'information et les occasions de pratique nécessaires. Selon leur expérience, les évaluateurs devraient pratiquer chacune des composantes de l'évaluation jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise d'administrer le test. Il est recommandé que les évaluateurs possèdent une qualification de réanimation cardiorespiratoire (RCR), ainsi qu'une attestation de vérification de casier judiciaire valide. Chaque organisation qui administre l'ÉCLP-2 est responsable de s'assurer que les évaluateurs possèdent la formation appropriée. Un test spécifique devrait être assigné à chaque évaluateur, avant la date de l'évaluation.



Confidentialité et respect de la vie privée

Exigences en matière de vie privée et lois

Les données recueillies par l'ÉCLP-2 sont sujettes à toutes les règles relatives au respect de la vie privée et à la conservation des données applicables à chaque organisation qui mène l'évaluation. L'identité des enfants doit demeurer confidentielle en tout temps. Aucune information qui pourrait permettre l'identification des enfants ne doit être publiée. Les politiques organisationnelles en regard de la diffusion des résultats d'évaluation devraient être respectées.

La participation aux évaluations de l'ÉCLP-2 devrait toujours se faire sur une base volontaire. Si un enfant ne souhaite pas participer à un ou plus d'un test, son choix devrait être respecté. Le choix de participer ou non à un test doit également être volontaire, même si ses parents ou tuteurs ont donné leur permission. Visitez notre site web (www.capl-eclp.ca) pour visionner la vidéo *High Five* et profiter d'astuces pour transformer les évaluations de l'ÉCLP-2 en une expérience amusante et positive.

Un formulaire de consentement éclairé, signé des parents/tuteurs, et l'assentiment de l'enfant sont nécessaires à la participation à une étude. Vous trouverez un exemple de formulaire de consentement destiné aux parents à l'annexe A. Un exemple de formulaire d'assentiment de l'enfant se trouve aussi à l'annexe B. Ces exemples peuvent être utilisés comme modèles afin de rédiger les documents de consentement et d'assentiment requis par le comité d'éthique de votre organisation.

Utilisation des résultats de l'ÉCLP-2 pour la recherche

Si vous choisissez de saisir les résultats de vos évaluations dans le système de transmission des données en ligne de l'ÉCLP-2, vous serez avisés que ces données pourront être utilisées pour la recherche. Toute information permettant d'identifier les participants sera retirée et les données dépersonnalisées seront transférées à la base de données de recherche de l'ÉCLP-2, gérée par le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). La base de données est utilisée par des chercheurs pour améliorer nos connaissances au sujet de la littératie physique des enfants au Canada et ailleurs dans le monde. Le comité d'éthique de la recherche du CHEO a révisé et approuvé l'utilisation de la base de données de l'ÉCLP-2 et l'accès des chercheurs à l'information dépersonnalisée qui s'y trouve. Le comité d'éthique de la recherche du CHEO est un comité formé de professionnels de différents milieux. Son rôle est d'évaluer toute la recherche en lien avec l'hôpital (CHEO) ou son Institut de recherche et qui implique des humains. L'objectif du comité d'éthique de la recherche du CHEO est de s'assurer que les droits et le bien-être des participants de recherche soient respectés. Le travail du Comité n'est toutefois pas de remplacer le jugement d'un parent ou d'un enfant au sujet des décisions et des choix qui sont les meilleurs pour eux. Des représentants du Comité pourraient réviser la base de données de l'ÉCLP-2 afin de s'acquitter de leurs rôles et responsabilités de surveillance de l'étude. Pour plus de renseignements au sujet de l'utilisation des données de l'ÉCLP-2, veuillez communiquer avec Dr Mark Tremblay, directeur du Groupe de recherche HALO (613 737-7600, poste 4114; mtremblay@cheo.on.ca) ou avec le président du Comité d'éthique de la recherche du CHEO (613 737-7600, poste 3272).

Sécurité et événements indésirables

L'évaluateur et l'organisme d'accueil ont la responsabilité de décider quelles composantes de l'ÉCLP-2 seront utilisées et de juger si chacun des protocoles est approprié. Les scores de littératie physique peuvent être calculés même si une des mesures n'est pas incluse (référez-vous à la section sur les données manquantes). Chaque protocole de test qui fait partie de l'ÉCLP-2 est directement lié à la santé, à la littératie physique, à l'activité physique quotidienne et aux habiletés motrices.

Lors du développement de l'ÉCLP-2, les enfants ont dû indiquer verbalement leur accord à participer à l'étude, à la suite de quoi les évaluateurs ont noté leur accord sur un formulaire d'assentiment pour enfant. Les enfants étaient également informés à chaque station que leur participation aux activités était tout à fait volontaire. Parmi le groupe de plus de 10 000 enfants qui ont pris part à la dernière vague d'évaluations, très peu ont refusé de participer à l'une ou l'autre des activités ($n=126$; 1,2%).

- 16% ($n=21/126$) ont refusé la mesure du tour de taille
- 12% ($n=15/126$) ont refusé la mesure du poids corporel
- Peu de participants ont refusé l'une des évaluations suivantes : flexibilité ($n=9$), force de préhension ($n=6$), course navette PACER ($n=22$), planche abdominale ($n=12$), port du podomètre ($n=20$).

Même si très peu d'enfants refusent généralement de participer aux mesures, il faut toujours leur demander s'ils veulent participer ou non à chacune des activités. S'ils ne souhaitent pas participer à une activité, ils peuvent toujours participer aux autres.

Aptitude individuelle pour l'activité physique

Avant d'entreprendre l'ÉCLP-2, il est recommandé que l'information au sujet de l'aptitude de l'enfant à exécuter une activité physique d'intensité élevée soit obtenue d'un parent/tuteur. Le Comité d'éthique de la recherche du CHEO a recommandé, qu'au minimum, un parent/tuteur réponde à cette question: *Est-ce qu'un médecin ou un autre professionnel de la santé vous a déjà dit qu'il serait préférable que votre enfant évite certains types d'activités physiques?*

Un exemple de formulaire qu'un parent pourrait remplir afin de fournir de l'information essentielle au sujet de l'aptitude de l'enfant à exécuter l'ÉCLP-2 se retrouve à l'annexe C. Si la réponse à la question précédente est oui, certains éléments de l'ÉCLP-2 devraient possiblement être évités. De l'information additionnelle devrait être obtenue de la part des parents afin de déterminer si toutes les composantes de l'ÉCLP-2 sont appropriées pour leur enfant. Tous les enfants, peu importe leurs restrictions de pratique d'activité physique, devraient pouvoir participer au questionnaire, ainsi qu'à l'évaluation du comportement quotidien mesuré à l'aide de podomètres. Les enfants devraient également participer à toutes les activités qui n'ont pas de lien avec leurs restrictions.

Environnement physique

Les évaluateurs devraient visiter le gymnase ou le site où auront lieu les évaluations préalablement à la date prévue de l'ÉCLP-2 afin de s'assurer que l'espace disponible est sécuritaire et approprié. Lorsque c'est possible, le protocole du PACER sur 20 mètres devrait être privilégié. Il faut toutefois s'assurer de disposer aussi d'un espace dégagé de 1,5 mètre de chaque côté du parcours de course pour s'assurer de la sécurité des enfants à chaque changement de direction ou lorsque leur test est terminé. Si l'espace disponible n'est pas suffisant, le protocole du PACER sur 15 mètres devrait être utilisé.

Environnement social

L'environnement social a un impact majeur sur le niveau de confiance et la participation des enfants. La communication verbale et non-verbale de l'évaluateur, de même que le format et la structure des activités jouent un rôle important dans la création d'un environnement social positif et inclusif qui encourage et soutient la participation de l'enfant. Tous les protocoles devraient être exécutés de façon à favoriser un environnement ouvert et inclusif pour les enfants de tailles, habiletés et aptitudes variées.

Les évaluateurs de l'ÉCLP-2 doivent établir auprès de tous les enfants des règles claires dès le départ en regard des modes de communication attendus tout au long des évaluations. Les enfants qui observent les autres devraient fournir des commentaires toujours positifs et enthousiastes à leurs pairs afin d'encourager une performance optimale aux tests. Si des enfants se moquent ou rient des autres, les évaluateurs doivent prendre la situation en mains rapidement en exprimant à quel point ce comportement est inapproprié, tout en encourageant tous les enfants à faire de leur mieux. Un comportement respectueux et professionnel des évaluateurs est attendu en tout temps.

Réagir à un événement indésirable

Les mesures de l'ÉCLP-2 peuvent se tenir en des lieux très variés. Les évaluateurs qui administrent l'ÉCLP-2 ne sont pas associés avec le CHEO, ni avec l'Institut de recherche du CHEO, à moins d'être clairement engagés par ces organisations. Les politiques et procédures des organisations qui mènent et administrent l'ÉCLP-2 s'appliquent en toute situation afin de documenter et de prendre en charge les événements indésirables. Chaque évaluateur est responsable de la sécurité des enfants qui participent à l'ÉCLP-2.

Surveillance des événements indésirables

Dans l'éventualité peu probable où un événement indésirable surviendrait pendant une évaluation de l'ÉCLP-2, les évaluateurs devront fournir un résumé de l'événement au groupe de recherche HALO. **Aucun renseignement** qui pourrait permettre d'identifier l'enfant impliqué ne devrait être inclus. Le rapport devra indiquer qui a été impliqué (un évaluateur, un enfant, etc.), une description de ce qui s'est produit avant, pendant et après l'événement, une description de l'étendue des blessures, ainsi que des recommandations qui pourraient aider à prévenir la survenue d'événements similaires dans le futur. Un modèle de rapport d'événements indésirables est fourni à l'annexe D. Ces rapports seront régulièrement révisés par le groupe de recherche HALO afin de s'assurer que l'ÉCLP-2 demeure un outil d'évaluation sécuritaire.



Notation de l'ÉCLP-2

Les scores numériques de l'ÉCLP-2 correspondent à l'une des quatre catégories suivantes : débute, progresse, atteint, excelle. Les scores qui correspondent aux catégories « débute » et « progresse » identifient les enfants qui n'ont pas encore atteint un niveau acceptable de littératie physique. La catégorie « atteint » identifie les enfants qui ont atteint un score associé à un niveau de littératie physique satisfaisant. Les enfants de la catégorie « excelle » montrent un haut niveau de littératie physique.

Des commentaires ainsi que des recommandations générales sont fournis pour les trois groupes d'individus qui pourraient être intéressés aux résultats de l'enfant : a) l'enfant lui-même, b) les parents, c) les professionnels qui ont administré l'ÉCLP-2. Les commentaires et les recommandations sont conçus pour fournir du soutien et orienter l'enfant vers l'atteinte d'un meilleur résultat. Peu importe sa catégorie, il est toujours possible de s'améliorer.

Les résultats de l'ÉCLP-2 fournissent seulement un aperçu du cheminement de l'enfant en regard de sa littératie physique. La plupart des composantes de l'évaluation comptent sur la coopération, la motivation et l'effort de l'enfant. Les résultats de l'évaluation devraient donc être interprétés avec prudence. Les données de fiabilité et de validité s'appliquent seulement aux évaluations de niveau populationnel (groupes d'enfants). Plus de variation peut être observée au niveau individuel.

Description générale des recommandations en fonction des catégories de **littératie physique**

<p>Excelle Dépasse le niveau minimum recommandé.</p>	<p>Les enfants qui excellent dans leur cheminement en littératie physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens associés à d'importants bienfaits pour la santé. De l'encouragement et du soutien leur permettront de continuer à exceller à mesure qu'ils grandiront et se développeront.</p>
<p>Atteint Atteint le niveau minimum recommandé.</p>	<p>Les enfants qui atteignent ce niveau de littératie physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens habituellement associés aux bienfaits pour la santé d'un mode de vie physiquement actif. De l'encouragement et du soutien leur permettront de poursuivre ce cheminement vers l'excellence.</p>
<p>Progresse Performe similairement aux jeunes du même âge.</p>	<p>Les enfants qui progressent au niveau de leur cheminement en littératie physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens typiques d'enfants du même âge qu'eux. Leur progrès vers une meilleure littératie physique leur permettra de s'approcher des bienfaits sur la santé optimaux dont ils pourraient bénéficier.</p>
<p>Début Niveau de littératie physique limité en comparaison aux jeunes du même âge.</p>	<p>Les enfants qui débutent leur cheminement de littératie physique commencent tout juste à acquérir les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens nécessaires pour mener un mode de vie physiquement actif. Leur progrès vers une meilleure littératie physique exigera certainement beaucoup de soutien et d'encouragement.</p>



Score de littératie physique

Score global de l'ÉCLP-2

Comportement quotidien (30 points)	+	Compétence physique (30 points)	+	Motivation et confiance (30 points)	+	Connaissances et compréhension (10 points)	=	Score global de l'ÉCLP (100 points)
--	---	---------------------------------------	---	---	---	--	---	---

L'ÉCLP-2 permet d'obtenir différents résultats qui peuvent être calculés pour évaluer différentes composantes de la littératie physique d'un enfant. Le niveau de rétroactions fournies à chaque enfant est laissé à la discrétion de l'évaluateur, en fonction de l'objectif de l'évaluation. Par exemple, c'est parfois la littératie physique globale de l'enfant qui est l'élément d'intérêt. En d'autres circonstances, l'objectif peut être d'évaluer seulement les connaissances et la compréhension de la littératie physique ou la force des muscles stabilisateurs du tronc.

Les options de résultats disponibles sont :

1. Scores des tests individuels (course navette, planche abdominale, nombre de pas quotidiens, etc.)
2. Scores de sous-composantes (condition physique et compétence motrice)
3. Score global de littératie physique (somme des scores des quatre composantes)

Ces options de résultats ont été développées à la suite d'une consultation de type Delphi auprès d'experts internationaux de la littératie physique et de l'activité physique (Francis et collab., 2016).

Un guide est fourni pour faciliter l'interprétation des scores de chaque élément de test, de chaque composante, ainsi que pour le résultat global, de façon à aider les évaluateurs à fournir des rétroactions et des conseils aux enfants pour améliorer leur résultat. Chaque score est présenté sous la forme d'une valeur numérique, basée sur des valeurs seuils spécifiques à l'âge et au sexe, ce qui permet de suivre le progrès à travers le temps. À chaque résultat numérique est aussi associée une catégorie qui identifie le niveau recommandé afin d'obtenir des bienfaits santé optimaux. Cette catégorie aide aussi les enfants et les évaluateurs à bien comprendre la signification du résultat.

Vous trouverez aussi la méthode afin de calculer le score global si une évaluation ou une composante entière est manquante. Ceci permet de calculer et d'interpréter les résultats de l'ÉCLP-2 lorsqu'un enfant est incapable de participer à une activité spécifique ou s'il ne désire pas compléter certaines activités.

Données manquantes

Une approche statistique est utilisée afin de remplacer les données manquantes du podomètre à l'aide du nombre de pas qu'a effectué l'enfant au cours des autres jours de la semaine (voir la page 34 – Journées manquantes). De cette façon, les enfants qui portent le podomètre pendant moins de 4 jours, ou moins du minimum de 10 heures par jour, peuvent quand même recevoir un score d'ÉCLP-2, ainsi que des recommandations au sujet de leur niveau de littératie physique.

Un score global d'ÉCLP-2 peut être calculé même si tous les protocoles n'ont pas été complétés. Toutefois, un score global peut être calculé seulement si un maximum de 1 protocole entier est totalement absent.

Pour toutes les autres situations, les procédures suivantes sont utilisées afin de remplacer les données manquantes.

1. Une fraction est calculée en additionnant les résultats disponibles et en divisant ce résultat par le nombre de points qui représente un score parfait pour tous les protocoles effectués. **Exemple** : Si un enfant n'a pas complété le test de la planche abdominale (score sur 10), alors le score total du domaine de la compétence physique sera sur 20 au lieu de 30. Si la somme des scores de l'enfant pour le domaine de la compétence physique était de 16, la fraction serait calculée de la façon suivante : $16/20 = 0,80$
2. La fraction est ensuite multipliée par le nombre total de points disponibles pour le score si toutes les évaluations avaient été effectuées. **Exemple** : Le nombre de points disponibles pour le domaine de la compétence physique est 30. Le score global de l'enfant pour la compétence physique serait donc calculé de la façon suivante : $0,80 * 30 = 24$
3. La performance de l'enfant pour la compétence physique serait par conséquent interprétée en utilisant le score de 24.
4. **Remarque** : ces procédures de traitement des données manquantes **ne s'appliquent pas** à la composante du Comportement Quotidien. Le score du Comportement Quotidien n'est pas calculé à moins que des données aient été collectées pour les deux sous-éléments du score du Comportement Quotidien (le nombre de pas mesuré avec un podomètre et le temps hebdomadaire passé à faire de l'APME). Plusieurs facteurs ont guidé cette décision : (a) il y a seulement deux mesures dans la composante du Comportement Quotidien dans l'ÉCLP-2 ; (b) une analyse de données manquantes réalisée sur la base de données de l'ÉCLP-1 (Delisle Nyström et al., 2018) a révélé un niveau inacceptablement élevé de données de manquantes provenant du podomètre (33,8%) ; et (c) cette analyse de données manquantes a également montré que les scores du Comportement Quotidien avec des données complètes étaient en moyenne inférieurs de 1,6-1,7 aux scores des participants qui n'avaient pas porté de podomètre.

Score global pour les filles

Interprétation du score global et des scores de composantes d'une fille:

	Début	Progresse	Atteint	Excelle
Littératie physique globale (max. 100)				
8 ans	< 49,6	49,6 à 64,8	64,9 à 71,7	> 71,7
9 ans	< 50,6	50,6 à 66,1	66,2 à 73,1	> 73,1
10 ans	< 51,2	51,2 à 66,8	66,9 à 73,9	> 73,9
11 ans	< 51,3	51,3 à 67,0	67,1 à 74,1	> 74,1
12 ans	< 52,1	52,1 à 68,1	68,2 à 75,3	> 75,3
Compétence physique (max. 30)				
8 ans	< 13,2	13,2 à 18,0	18,1 à 20,3	> 20,3
9 ans	< 13,7	13,7 à 18,6	18,7 à 20,9	> 20,9
10 ans	< 14,1	14,1 à 19,1	19,2 à 21,6	> 21,6
11 ans	< 14,5	14,5 à 19,8	19,9 à 22,3	> 22,3
12 ans	< 15,2	15,2 à 20,7	20,8 à 23,3	> 23,3
Comportement quotidien d'activité physique (max. 30)				
8 ans	< 10,8	10,8 à 21,6	21,7 à 26,2	> 26,2
9 ans	< 10,7	10,7 à 21,5	21,6 à 26,1	> 26,1
10 ans	< 10,5	10,5 à 21,1	21,2 à 25,7	> 25,7
11 ans	< 10,1	10,1 à 20,4	20,5 à 24,8	> 24,8
12 ans	< 10,1	10,1 à 20,3	20,4 à 24,7	> 24,7
Connaissances et compréhension (max. 10)				
8 ans	< 4,8	4,8 à 6,6	6,7 à 7,3	> 7,3
9 ans	< 5,0	5,0 à 6,9	7,0 à 7,7	> 7,7
10 ans	< 5,3	5,3 à 7,3	7,4 à 8,1	> 8,1
11 ans	< 5,5	5,5 à 7,6	7,7 à 8,4	> 8,4
12 ans	< 5,6	5,6 à 7,8	7,9 à 8,6	> 8,6
Motivation et confiance (max. 30)				
8 ans	< 16,2	16,2 à 22,3	22,4 à 24,8	> 24,8
9 ans	< 16,2	16,2 à 22,5	22,6 à 24,8	> 24,8
10 ans	< 16,2	16,2 à 22,5	22,6 à 24,8	> 24,8
11 ans	< 16,2	16,2 à 22,5	22,6 à 25,0	> 25,0
12 ans	< 16,3	16,3 à 22,5	22,6 à 25,0	> 25,0

Score global pour les garçons

Interprétation du score global et des scores de composantes d'un garçon:

	Débuté	Progresse	Atteint	Excelle
Littératie physique globale (max. 100)				
8 ans	< 47,3	47,3 à 65,3	65,4 à 72,7	> 72,7
9 ans	< 48,8	48,8 à 67,4	67,5 à 75,0	> 75,0
10 ans	< 49,8	49,8 à 68,7	68,8 à 76,4	> 76,4
11 ans	< 50,2	50,2 à 69,3	69,4 à 77,1	> 77,1
12 ans	< 51,6	51,6 à 71,1	71,2 à 79,1	> 79,1
Compétence physique (max. 30)				
8 ans	< 13,4	13,4 à 19,4	19,5 à 22,0	> 22,0
9 ans	< 13,7	13,7 à 19,9	20,0 à 22,5	> 22,5
10 ans	< 14,0	14,0 à 20,3	20,4 à 23,0	> 23,0
11 ans	< 14,3	14,3 à 20,8	20,9 à 23,6	> 23,6
12 ans	< 14,9	14,9 à 21,6	21,7 à 24,5	> 24,5
Comportement quotidien d'activité physique (max. 30)				
8 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
9 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
10 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
11 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
12 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
Connaissances et compréhension (max. 10)				
8 ans	< 4,4	4,4 à 6,4	6,5 à 7,2	> 7,2
9 ans	< 4,7	4,7 à 6,8	6,9 à 7,6	> 7,6
10 ans	< 5,0	5,0 à 7,2	7,3 à 8,1	> 8,1
11 ans	< 5,2	5,2 à 7,5	7,6 à 8,4	> 8,4
12 ans	< 5,3	5,3 à 7,6	7,7 à 8,5	> 8,5
Motivation et confiance (max. 30)				
8 ans	< 16,3	16,3 à 23,0	23,1 à 25,3	> 25,3
9 ans	< 16,7	16,7 à 23,3	23,4 à 25,7	> 25,7
10 ans	< 16,8	16,8 à 23,5	23,6 à 26,0	> 26,0
11 ans	< 16,8	16,8 à 23,7	23,8 à 26,0	> 26,0
12 ans	< 16,8	16,8 à 23,7	23,8 à 26,2	> 26,2

Messages appropriés pour chaque catégorie

	Enfant	*Parent	Évaluateur
Début	Tu viens tout juste de débiter ton cheminement de littératie physique et tu commences à acquérir les habiletés dont tu auras besoin. Demande à ta mère, ton père ou à un autre adulte comment tu pourrais bouger mieux, avoir une plus grande flexibilité, devenir plus fort, apprendre plus, et avoir plus de plaisir à avoir un mode de vie actif.	Votre enfant débute son cheminement de littératie physique et commence tout juste à acquérir les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements nécessaires à l'adoption d'un mode de vie actif. Son progrès vers une meilleure littératie physique nécessitera certainement beaucoup de soutien et d'encouragement.	Les enfants qui débiter leur cheminement de littératie physique commencent tout juste à acquérir les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens nécessaires à l'adoption d'un mode de vie actif. Leur progrès vers une meilleure littératie physique nécessitera certainement beaucoup de soutien et d'encouragement.
Progresse	Tu progresses dans ton cheminement de littératie physique. Tu peux bouger, t'étirer, utiliser tes muscles, comprendre et profiter de l'activité physique comme les autres enfants de ton âge.	Votre enfant progresse dans son cheminement de littératie physique et il possède les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens typiques des enfants de son âge. Sa progression vers une meilleure littératie physique améliorera l'accès aux bienfaits sur la santé dont il pourrait bénéficier.	Les enfants qui progressent dans leur cheminement de littératie physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens typiques d'enfants du même âge. La progression vers une meilleure littératie physique améliorera l'accès aux bienfaits sur la santé dont ils pourraient bénéficier.
Atteint	Tu atteins le niveau recommandé de littératie physique. Tu peux bouger, t'étirer, utiliser tes muscles, comprendre et profiter de l'activité physique d'une manière qui devrait te faire profiter de certains bienfaits de santé associés au mode de vie actif.	Votre enfant a un bon niveau de littératie physique et il possède les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens qui sont habituellement associés aux bienfaits santé d'un mode de vie actif. De l'encouragement et du soutien permettront à votre enfant d'améliorer sa littératie physique pour atteindre l'excellence.	Les enfants qui atteignent un bon niveau de littératie physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens qui sont habituellement associés aux bienfaits sur la santé d'un mode de vie actif. L'encouragement et le soutien leur permettront de poursuivre leur cheminement de littératie physique vers l'excellence.
Excellence	Tu excelles au niveau de ta littératie physique. Tu peux bouger, t'étirer, utiliser tes muscles, comprendre et profiter de l'activité physique d'une manière qui devrait te faire profiter de plusieurs bienfaits pour ta santé.	Votre enfant montre une excellente littératie physique. Il possède les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens associés à d'importants bienfaits sur la santé. L'encouragement et le soutien lui permettront de continuer à exceller à mesure qu'il grandira et se développera.	Les enfants qui excellent au niveau de la littératie physique possèdent les compétences physiques, les connaissances, la motivation ou les comportements quotidiens qui sont associés à d'importants bienfaits sur la santé. L'encouragement et le soutien leur permettront de continuer à exceller à mesure qu'ils grandiront et se développeront.

* En tant que parent, vous avez la plus grande influence sur l'attitude et les activités de votre enfant. Les enfants dont les parents soutiennent fortement un mode de vie actif sont plus susceptibles d'être actifs eux-mêmes. Le niveau d'activité physique durant l'enfance est généralement maintenu à l'âge adulte alors vous avez entre les mains l'occasion d'aider votre enfant à faire des choix de vie positifs. Vous pouvez faciliter l'activité physique de votre enfant en étant actif avec lui, en lui fournissant un moyen de transport pour se rendre aux activités/pratiques sportives, en étant spectateur lorsqu'il participe à des sports/activités, et en l'encourageant à être actif tous les jours.

Idées pour améliorer la littératie physique selon la catégorie

	Enfant	Parent	Évaluateur
Débute et Progrès	<p>Avant l'école : Marche, fais du vélo, du patin à roues alignées ou de la planche à roulettes pour te rendre à l'école. Si tu demeures trop loin, demande à la personne responsable de t'amener à l'école de te laisser plus loin et marche le reste du trajet.</p> <p>À l'école : Joue à la « tag » à la récréation, saute à la corde au dîner et participe activement lors des cours d'éducation physique. Pratique autant de sports que possible à l'école lors des cours d'éducation physique ou joins-toi aux ligues intra-muros ou scolaires.</p> <p>Après l'école : Si tu as du temps libre après l'école, profite-en pour aller dehors! Va jouer dans la cour d'école avec tes amis. Va au parc et joue au frisbee, au soccer ou à la tag. À la maison, fais jouer ta chanson préférée et danse dans ton salon. Pratique des sports dans ta cour arrière avec tes amis ou ta famille. Joue au hockey dans la rue avec tes voisins. Va prendre une marche avec un chien.</p> <p>La fin de semaine : Va au parc. L'hiver, va glisser ou faire de la raquette, construis un bonhomme de neige ou un igloo et fais des anges dans la neige. Va sauter dans les flaques d'eau lors des journées pluvieuses. Cours ou utilise ta bicyclette pour te rendre chez ton ami ou au centre commercial plutôt que de t'y faire conduire.</p>	<p>Avant l'école : Encouragez votre enfant à se rendre à l'école en marchant, à bicyclette, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes. Organisez un autobus à pédestre avec les autres parents ou essayez d'en organiser un à l'école de votre enfant. Si vous habitez trop loin de l'école pour que votre enfant puisse marcher, stationnez l'auto ou faites pression pour que l'autobus se stationne un peu plus loin de l'école pour que votre enfant puisse marcher pour s'y rendre.</p> <p>Après l'école : Encouragez votre enfant à jouer dehors plutôt que de demeurer à l'intérieur pour écouter la télévision ou jouer à l'ordinateur. Organisez un horaire avec les autres parents qui seraient prêts à superviser chacun leur tour un groupe d'enfants qui joue au hockey dans la rue. Encouragez votre enfant à jouer librement au parc ou dans la cour ou jouez avec lui/elle. En préparant le souper, faites jouer de la musique et dansez avec votre enfant. Inscrivez-le à un sport d'équipe.</p> <p>La fin de semaine : Allez dehors! Faites des activités en famille et allez au parc, prenez une marche ou faites une randonnée à bicyclette, à la piscine, cueillez des fruits en été, glissez ou faites de la raquette en hiver, sautez dans les flaques d'eau lors des journées pluvieuses.</p>	<p>Profitez du temps que l'enfant passe avec vous pour le faire bouger autant que possible afin d'améliorer sa littératie physique. Essayez de réduire le temps qu'il passe à être assis lorsque vous lui expliquez une activité. Allouez du temps au jeu libre pour que l'enfant puisse participer aux activités qu'il aime. Insistez sur le fait qu'il existe plusieurs façons d'augmenter son activité physique quotidienne. Regroupez des enfants qui présentent différents niveaux de littératie physique. Soyez actif avec l'enfant, choisissez des activités qu'il apprécie et qu'il réussit afin d'augmenter sa motivation et améliorer sa littératie physique.</p>

	Enfant	Parent	Évaluateur
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Atteint et Excellé</p>	<p>Être actif pendant au moins 60 minutes par jour peut t'aider à améliorer ta santé, mieux réussir à l'école, améliorer ta condition physique, être plus fort, t'amuser avec tes amis, être plus heureux, maintenir un poids santé et apprendre de nouvelles habiletés.</p> <p>Essaie de faire des activités qui t'essoufflent au moins 3 fois par semaine comme courir, nager, faire du ski de fond et du vélo.</p> <p>Essaie de faire des activités qui rendent tes muscles plus forts au moins 3 fois par semaine comme sauter, jouer à la marelle ou au souque à la corde, grimper aux arbres ou sur les barres horizontales au parc, ou sautiller.</p>	<p>Assurez-vous d'encourager constamment votre enfant à être le plus actif possible, en mettant l'accent sur le fait que faire plus d'activités physiques est associé à de plus grands bienfaits pour la santé. Assurez-vous que votre enfant fasse au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée CHAQUE jour. Courir, nager, faire du ski de fond et du vélo sont de bons exemples d'activités. Encouragez votre enfant à faire des activités qui rendent les muscles et les os plus forts au moins 3 fois par semaine, comme sauter, jouer à la marelle ou au souque à la corde, grimper dans les arbres ou sur les barres horizontales au parc, ou sautiller. Essayez de trouver des occasions d'essayer de nouvelles activités physiques pour permettre de découvrir de nouveaux intérêts et de développer de nouvelles habiletés.</p>	<p>Assurez-vous d'encourager continuellement l'enfant à être actif, en mettant l'accent sur le fait qu'un niveau d'activité physique plus élevé est associé à de plus grands bienfaits pour la santé. Jumelez un enfant plus actif avec un enfant moins actif pour encourager les jeunes à s'aider les uns les autres. Insistez sur le fait que les enfants doivent faire de l'activité physique d'intensité moyenne à élevée pendant 60 minutes CHAQUE jour.</p> <p>Cherchez des occasions d'incorporer des exercices visant l'augmentation de la force musculaire et de la densité osseuse lorsque vous êtes avec l'enfant, comme sauter, sautiller et grimper. Si possible, assurez-vous que de l'activité physique élevée soit intégrée à vos sessions comme courir, sprinter ou jouer à des jeux. Les exercices pour rendre les muscles et les os plus forts, ainsi que les activités d'intensité élevée sont recommandés au moins 3 fois par semaine.</p>

Les résultats de l'ÉCLP-2 fournissent seulement un aperçu du cheminement de l'enfant en regard de sa littératie physique. De plus, la plupart des composantes de l'évaluation dépendent de la coopération, de la motivation et de l'effort de l'enfant.



Comportement Quotidien

La composante Comportement quotidien inclut les niveaux d'activité physique d'un enfant, mesurés objectivement et subjectivement. L'activité physique est mesurée directement avec des podomètres, et est évaluée indirectement par la dernière question du questionnaire de connaissances (nombre de jours par semaine pendant lesquels un enfant participe à des activités qui font respirer plus fort et battre le cœur plus vite).



Calculer le score Comportement quotidien

Les scores d'activité physique auto-rapportés et mesurés par le nombre de pas au podomètre sont additionnés. Le score d'activité physique occupe une plus grande partie du score que les questions qui portent sur l'activité physique pendant la semaine, puisque la mesure directe de l'activité sur 7 jours à l'aide du podomètre est plus objective que la mesure auto-rapportée.

Le score de la composante Comportement quotidien est calculé de la façon suivante :

$$\begin{array}{l} \text{Score du} \\ \text{podomètre} \\ \text{(0 à 25)} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Score APME} \\ \text{(0 à 5)} \end{array} = \text{Comportement quotidien (0 à 30)}$$

Interpréter le score Comportement quotidien

	Début	Progresse	Atteint	Excelle
Filles				
8 ans	< 10,8	10,8 à 21,6	21,7 à 26,2	> 26,2
9 ans	< 10,7	10,7 à 21,5	21,6 à 26,1	> 26,1
10 ans	< 10,5	10,5 à 21,1	21,2 à 25,7	> 25,7
11 ans	< 10,1	10,1 à 20,4	20,5 à 24,8	> 24,8
12 ans	< 10,1	10,1 à 20,3	20,4 à 24,7	> 24,7
Garçons				
8 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
9 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
10 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
11 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9
12 ans	< 8,8	8,8 à 22,3	22,4 à 26,9	> 26,9

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Messages à transmettre en fonction du score Comportement quotidien

Début : Tu commences ton cheminement vers un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de faire plus d'activité physique chaque jour et en réduisant le temps que tu passes devant un écran et le temps pendant lequel tu restes assis sans bouger.

Progresse : Ton comportement quotidien montre que tu progresses vers l'atteinte des recommandations. Ton score est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en essayant de faire plus d'activité physique chaque jour et en réduisant le temps que tu passes devant un écran et le temps pendant lequel tu restes assis sans bouger.

Atteint : Ton comportement quotidien montre que tu atteins les niveaux recommandés. Ceci signifie que ton mode de vie actif te permet d'obtenir des bienfaits pour la santé. Continue sur ta lancée en essayant d'être encore plus actif et de passer moins de temps à être assis ou à regarder un écran.

Excellente : Félicitations! Tu es actif tous les jours, c'est excellent! Ceci signifie que tu profites des nombreux bienfaits santé que te procure ton mode de vie actif. Continue sur cette lancée!



Mesure directe du Comportement quotidien

Objectif :

Évaluer objectivement le comportement quotidien par le nombre de pas effectués.

Raisonnement :

Savoir à quel point les enfants bougent pendant une journée entière est un élément important de la littératie physique.



Comment se préparer au test

Équipement/Espace requis :

- Podomètre avec un identifiant unique pour chaque enfant
- Journal de podomètre pour chaque enfant
- Feuillet d'information pour chaque enfant

Préparation :

- Photocopier le journal de podomètre
- Photocopier le feuillet d'information
- Prendre note de l'identifiant du participant et du numéro d'identification du podomètre qui lui sera remis
- S'assurer que le podomètre fonctionne bien (faire quelques pas et vérifier que le podomètre les compte)

Comment administrer le test

Chaque enfant doit recevoir un podomètre, un journal de podomètre et un feuillet d'information. Les podomètres doivent être distribués le premier jour de la série d'évaluations et recueillis après avoir été portés 7 jours entiers (généralement lors de la seconde journée de tests).

Une présentation aux enfants est requise pour expliquer comment utiliser les podomètres. Elle devrait être effectuée après que chaque enfant ait reçu son propre podomètre. Les enfants devraient installer leur podomètre au fur et à mesure qu'ils suivent les instructions et assistent à la démonstration. Démontrez comment placer le podomètre à la taille ou à la ceinture du pantalon de façon à ce qu'il soit positionné sur la crête iliaque du côté droit. Insistez sur le fait que le podomètre doit être porté à cet emplacement exact chaque jour. Une fois que tous les enfants portent leur podomètre, démontrez comment ouvrir le coffret et utiliser le bouton « reset » pour remettre le compte à 0. Demandez aux enfants de noter l'heure à laquelle le podomètre a été remis à 0 à la ligne « Jour de pratique » du journal de podomètre. Demandez aux enfants de refermer le podomètre et insistez sur le fait que l'appareil n'enregistrera rien si le coffret est ouvert. Fournissez aux enfants les instructions complètes et répondez à toutes les questions.

Instructions aux participants

Instructions aux enfants qui porteront un podomètre :

1. Porte le podomètre pendant 7 jours de suite, en considérant le jour qui suit la remise du podomètre comme le jour 1 (le jour de la remise est le jour de pratique).
2. Note à la fin de chaque journée, au moment d'aller au lit, le nombre de pas effectués pendant la journée.
3. Enlève le podomètre en allant au lit et place-le sur ta table de chevet. Remets le podomètre immédiatement en sortant du lit le matin.
4. Remets le podomètre à 0 (bouton reset) chaque matin en te levant.
5. N'appuie jamais sur le bouton reset à un autre moment.
6. Ne porte jamais le podomètre dans l'eau (bain, douche, piscine, etc.).
7. Tu peux porter le podomètre pendant les pratiques ou les matches de sport si ton entraîneur accepte.
8. Si tu dois porter des vêtements très près du corps comme un collant ou un léotard de gymnastique, tu peux porter des pantalons courts (shorts) ou une ceinture par-dessus pour attacher le podomètre.
9. Si tu dois enlever le podomètre pour quelque raison que ce soit, tu dois noter dans le journal le temps pendant lequel le podomètre n'a pas été porté et la raison pour laquelle tu ne l'as pas porté.
10. Communique avec l'évaluateur pour poser toutes questions.



Position correcte – À faire et à ne pas faire **avec le podomètre**



À FAIRE

Attache le podomètre directement à tes pantalons et fixe la pince de sécurité à ta poche.



À NE PAS FAIRE

N'attache pas le podomètre à ta poche de pantalon ou à une boucle de ta ceinture.



À NE PAS FAIRE

Ne laisse pas pendre le podomètre par la pince de sécurité.



Cher parent/tuteur,

Instructions pour le port du podomètre à l'intention du parent ou du tuteur

Votre enfant a reçu aujourd'hui un podomètre pour mesurer son activité physique dans le cadre de sa participation à l'Évaluation canadienne de la littératie physique. Nous lui avons fourni ce feuillet d'instructions, en plus d'un journal de podomètre qu'il doit remplir. Veuillez s'il-vous-plaît aider votre enfant à remplir le journal de podomètre chaque jour, et retourner ensuite le journal avec le podomètre, après qu'il ait été porté pendant 7 jours complets.

Étape 1 : Votre enfant doit porter son podomètre pendant 7 jours consécutifs. Demain est le premier jour (le jour de la réception du podomètre est une journée de pratique).

- Pour ouvrir le coffret du podomètre, tirez sur le fermoir vers le haut et l'extérieur.
- Demandez à votre enfant d'ouvrir le coffret du podomètre et de le mettre à 0 chaque matin (avant de le porter pour la journée) pour effacer les pas du jour précédent.
- Veuillez vous assurer que le podomètre ne se fait pas mouiller, puisqu'il n'est pas résistant à l'eau.
- Si le podomètre doit être enlevé (par exemple pour prendre une douche ou pour nager), veuillez noter la durée pendant laquelle le podomètre n'a pas été porté dans le journal de podomètre de votre enfant. Le podomètre doit être replacé aussitôt que l'enfant est hors de l'eau.
- Le podomètre ne blessera pas votre enfant et n'affectera pas ses habiletés lors de la pratique de sports. Votre enfant devrait pouvoir le porter lors de ses pratiques de sport et ses matches. Demandez à l'entraîneur, à l'instructeur ou à l'arbitre de votre enfant la permission de porter le podomètre cette semaine. Si l'entraîneur, l'instructeur ou l'arbitre insiste pour que l'enfant retire son podomètre, notez dans le journal de podomètre la durée pendant laquelle le podomètre n'a pas été porté, ainsi que l'activité effectuée par l'enfant pendant ce temps.

Étape 2 : Veuillez inscrire le nombre de pas effectués chaque jour au moment du coucher dans le journal de podomètre.

- Inscrivez l'heure à laquelle le podomètre a été installé, l'heure à laquelle il a été enlevé et le nombre de pas effectués dans les colonnes appropriés.
- Veuillez demander à votre enfant de laisser le coffret du podomètre fermé pendant toute la journée. Le podomètre ne fonctionne que si le couvercle est fermé.
- **Veuillez demander à votre enfant de ne JAMAIS appuyer sur le bouton reset**, sauf lorsqu'il remet le podomètre sur lui le matin. Appuyer sur le bouton à un autre moment effacerait toutes les données recueillies au cours de la journée et rendrait cette journée non valide. Si cela survient accidentellement, veuillez l'indiquer au journal et demander à votre enfant de porter le podomètre un jour de plus la semaine ou la fin de semaine (pour remplacer la journée perdue).

Étape 3 : Aussitôt que les 7 jours sont terminés, veuillez retourner le journal rempli et le podomètre immédiatement.

Pour toutes questions, veuillez composer le [numéro] ou écrire au [courriel].

Questions fréquemment posées

Questions	Réponses
Est-ce que je peux porter le podomètre en jouant un match de hockey ou de soccer (ou autres sports de contact)?	Nous voulons que tu portes le podomètre aussi souvent que possible, alors essaie de le porter pendant tes pratiques ou joutes sportives. Si ton entraîneur te demande d'enlever ton podomètre, explique-lui que tu participes à une étude de littératie physique et que tu dois le porter le plus possible. Toutefois, c'est ton entraîneur qui a le dernier mot, alors s'il dit que tu dois l'enlever, enlève-le et note dans ton journal de podomètre le temps pendant lequel tu as dû l'enlever et ce que tu as fait pendant ce temps.
Est-ce que je peux porter le podomètre quand je vais nager?	Le podomètre n'est pas résistant à l'eau, alors tu ne dois pas le porter s'il peut se faire mouiller. Enlève-le juste avant de prendre une douche, un bain ou avant d'aller dans la piscine et remets-le immédiatement après être sorti de l'eau. Note dans ton journal de podomètre combien de temps le podomètre n'a pas été porté et ce que tu faisais pendant ce temps-là.
Qu'est-ce qui arrive si j'appuie par erreur sur le bouton <i>reset</i> ?	Pour éviter que cette situation survienne, n'ouvre le coffret du podomètre que le soir, juste avant d'aller te coucher, quand tu dois noter le nombre de pas effectués pendant la journée dans ton journal. Si tu n'ouvres pas le podomètre pendant la journée, il n'y a aucune chance que tu appuies sur le bouton <i>reset</i> par accident et que tu perdes le nombre de pas déjà accumulés pendant la journée. Si, pour quelque raison que ce soit, tu remets le podomètre à 0, note-le dans ton journal, en plus de noter combien de temps tu avais porté le podomètre ce jour-là, ainsi que les activités auxquelles tu avais participé. Tu devras alors porter le podomètre une journée de plus pour remplacer cette journée perdue.
Que faire si je dois porter des vêtements de danse ou de gymnastique sur lesquels il n'y a pas de place pour placer le podomètre?	Tu peux placer le podomètre à une ceinture ou à des shorts que tu porteras par-dessus tes vêtements de danse ou de gymnastique. Assure-toi simplement qu'il est placé au bon endroit (sur ta hanche droite) et que la ceinture est ajustée près de ton corps.
Est-ce que le podomètre peut me faire mal?	Le podomètre ne te fera pas mal et ne se brisera pas si tu tombes dessus.
Qu'arrive-t-il si j'oublie d'installer le podomètre le matin? Est-ce que je peux le mettre en plein milieu de la journée?	Assure-toi de placer ton podomètre juste à côté de ton lit le soir de façon à ce que ce soit la première chose que tu vois quand tu te lèves le matin. Si tu oublies de le mettre dès le matin, mets-le aussitôt que tu peux et note dans ton journal de podomètre l'heure à laquelle tu l'as mis et les activités que tu as faites avant de le mettre.

Comment noter les données du podomètre

- Les données du podomètre seront notées dans le journal de podomètre.
- Chaque jour, indique si le podomètre a été porté pendant toute la journée ou non, ainsi que le nombre de pas effectués.
- Si le podomètre a été enlevé pendant la journée, indique pendant combien de temps il n'a pas été porté.

Journal de podomètre

Jour de pratique!	Heure à laquelle tu l'as installé : am/pm	Heure à laquelle tu l'as enlevé : am/pm	Nombre de pas :	As-tu porté le podomètre toute la journée? <input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____
-------------------	--	--	-----------------	---

Jour	Date	Heure de réveil le matin	Heure du coucher le soir	Nombre de pas	As-tu porté le podomètre toute la journée? <input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____
1					<input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____
2					<input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____
3					<input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____
4					<input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____
5					<input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____
6					<input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____
7					<input type="checkbox"/> Oui, je ne l'ai jamais enlevé <input type="checkbox"/> Non, nbr d'heures manquantes: ____

Notation de l'activité physique quotidienne

L'attribution des points pour les données du podomètre (c.-à-d. le nombre de pas) suit les conventions publiées (Larouche et collab., 2011). Le journal de podomètre est révisé et le nombre total de pas effectués chaque jour est enregistré. Les jours sont identifiés comme jours de semaine (lundi à vendredi) ou jours de fin de semaine (samedi et dimanche).

Le nombre de pas est révisé afin d'identifier toute information manquante ou erronée. Pour être valides, les données de podomètre doivent répondre aux critères suivants :

1. Entre 1 000 et 30 000 pas par jour (Pabayo et collab., 2010; Tudor-Locke et collab., 2009);
2. Le podomètre doit avoir été porté pendant au moins 10 heures par jour, selon ce qui est écrit dans le journal (Colley et collab., 2010; Eisenmann et collab., 2007);
3. Au moins 3 jours de données valides sont requis (Tudor-Locke et collab., 2009).

Journées manquantes

Un minimum de 4 jours de pas rapportés par le podomètre est nécessaire pour calculer une moyenne quotidienne de pas pour la portion podomètre du score d'activité physique quotidienne. S'il ya 4 jours valides ou plus, calculez la moyenne quotidienne de pas en utilisant cette information disponible.

Par exemple : S'il y a seulement 3 jours de données valides, la donnée de la journée supplémentaire sera attribuée au hasard parmi les 3 jours disponibles. Le jour 1 est égal au nombre de pas lors de la première journée valide. Le jour 2 est égal au nombre de pas lors de la deuxième journée valide. Le jour 3 est égal au nombre de pas lors de la troisième journée valide. Afin de déterminer le nombre de pas pour la première journée manquante, utilisez un ordinateur afin de choisir au hasard un nombre entre 1 et 3. Si aucun ordinateur n'est disponible, lancez un dé jusqu'à ce que le numéro qui apparaît sur le dé soit entre 1 et 3. Par exemple, si le numéro obtenu au hasard est « 2 », entrez le nombre de pas effectués lors du jour 2 pour la journée manquante (le jour 2 et le jour 4 auront maintenant le même nombre de pas).

Notation de l'activité physique quotidienne

À la moyenne quotidienne de pas est assignée une valeur numérique:

Nombre de pas	Valeur numérique	Nombre de pas	Valeur numérique
1 000 - 1 999	0	10 000 - 10 499	13
2 000 - 2 999	1	10 500 - 10 999	14
3 000 - 3 999	2	11 000 - 11 499	15
4 000 - 4 999	3	11 500 - 11 999	16
5 000 - 5 999	4	12 000 - 12 499	17
6 000 - 6 499	5	12 500 - 12 999	18
6 500 - 6 999	6	13 000 - 13 499	19
7 000 - 7 499	7	13 500 - 13 999	20
7 500 - 7 999	8	14 000 - 14 999	21
8 000 - 8 499	9	15 000 - 15 999	22
8 500 - 8 999	10	16 000 - 16 999	23
9 000 - 9 499	11	17 000 - 17 999	24
9 500 - 9 999	12	18 000 - 30 000	25

Le nombre auto-rapporté de jours pendant lesquels enfant a été actif pendant au moins 60 minutes provient de sa réponse à la dernière question du questionnaire de l'ÉCLP-2. Les points sont attribués de la façon suivante, selon le nombre de jours rapportés par l'enfant:

Nombre de jours	Score
0 ou 1 jour	0
2 jours	1
3 jours	2
4 jours	3
5 jours	4
6 ou 7 jours	5

Interprétation du score d'activité physique

Les lignes directrices actuelles en matière d'activité physique pour les jeunes de 5 à 17 ans recommandent qu'une moyenne de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (APME) devrait être atteinte chaque jour. Colley et collab. (2012) ont suggéré que 12 000 pas par jour équivalaient à 60 minutes d'APME.

Bien que HALO ait choisi d'utiliser ce critère, il existe d'autres lignes directrices au sujet du nombre quotidien de pas recommandés : le *President's Council on Fitness and Sports* (2005) recommande 13 000 pas pour les garçons et 11 000 pas pour les filles; Tudor-Locke et collab. (2004) recommandent 12 000 pas pour les filles et 15 000 pas pour les garçons. Le groupe de recherche HALO continue d'étudier les niveaux d'activité physique des enfants de 8 à 12 ans et ajustera le système de pointage si nécessaire.

	Début	Progresse	Atteint	Excelle
Filles (nombre de pas)				
8 ans	< 8 059	8 059 à 11 999	12 000 à 15 643	≥ 15 643
9 ans	< 7 814	7 814 à 11 999	12 000 à 15 168	≥ 15 168
10 ans	< 7 569	7 569 à 11 999	12 000 à 14 692	≥ 14 692
11 ans	< 7 324	7 324 à 11 999	12 000 à 14 217	≥ 14 217
12 ans	< 7 079	7 079 à 11 999	12 000 à 13 742	≥ 13 742
Garçons (nombre de pas)				
8 ans	< 8 892	8 892 à 11 999	12 000 à 17 980	≥ 17 980
9 ans	< 8 655	8 655 à 11 999	12 000 à 17 500	≥ 17 500
10 ans	< 8 417	8 417 à 11 999	12 000 à 17 020	≥ 17 020
11 ans	< 8 180	8 180 à 11 999	12 000 à 16 539	≥ 16 539
12 ans	< 7 942	7 942 à 11 999	12 000 à 16 059	≥ 16 059

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Messages à transmettre en fonction du score d'activité physique

Débuté : Tu débutes ton cheminement vers l'activité physique nécessaire à un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies d'augmenter ta pratique d'activité physique le plus possible. Plus tu bouges, mieux c'est!

Progresse : Tu approches de l'activité physique nécessaire à un mode de vie actif. Ton score d'activité physique quotidien est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies d'augmenter ta pratique d'activité physique le plus possible.

Atteint : Ton comportement quotidien montre que tu atteins le niveau d'activité physique nécessaire à un mode de vie actif. Ceci signifie que tu profites des bienfaits santé d'un style de vie actif. Continue si tu essaies d'être encore plus actif. Plus tu bouges, mieux c'est!

Excelle : Félicitations! Tu es actif tous les jours, c'est excellent! Ceci signifie que tu profites des nombreux bienfaits santé d'un mode de vie actif. Excellent! Continue!



Activité physique d'intensité moyenne à élevée auto-rapportée

Objectif :

Évaluer la perception de l'enfant par rapport à sa participation à l'activité physique d'intensité moyenne à élevée (APME) pendant au moins 60 minutes par jour.

Raisonnement :

Il est recommandé que les enfants pratiquent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chaque jour afin d'augmenter leurs chances d'obtenir les bienfaits sur la santé associés au mode de vie physiquement actif.



Comment se préparer pour l'évaluation

Référez-vous à la section Questionnaire.

Comment administrer l'évaluation

Référez-vous à la section Questionnaire. Les enfants doivent répondre à la question 6 du Questionnaire sur l'activité physique de l'ÉCLP-2.

Comme mentionné plus haut, les lignes directrices en matière d'activité physique suggèrent que les enfants devraient accumuler au moins 60 minutes d'APME par jour. La question 6 de notre questionnaire demande aux enfants d'indiquer combien de jours, au cours de la dernière semaine, ils ont été actifs pendant au moins 60 minutes.

Cette réponse pourra ensuite être comparée aux données obtenues à partir du podomètre afin d'améliorer notre compréhension de la perception qu'ont les enfants de leur propre niveau d'activité physique.

Score de la composante Comportement quotidien pour l'APME auto-rapportée

Garçons et filles (nbr de jours)	
Nombre de jours lors desquels l'enfant rapporte au moins 60 minutes d'activité physique	Score
0 ou 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4
6 ou 7	5

Interprétation de l'APME auto-rapportée

	Début	Progresse	Atteint	Excell
Filles (nbr de jours)				
8 ans	< 4	4	5 ou 6	> 6
9 ans	< 3	3 ou 4	5 ou 6	> 6
10 ans	< 3	3 ou 4	5 ou 6	> 6
11 ans	< 3	3 ou 4	5 ou 6	> 6
12 ans	< 3	3 ou 4	5 ou 6	> 6
Garçons (nbr de jours)				
8 ans	< 4	4	5 ou 6	> 6
9 ans	< 4	4	5 ou 6	> 6
10 ans	< 4	4	5 ou 6	> 6
11 ans	< 4	4	5 ou 6	> 6
12 ans	< 4	4	5 ou 6	> 6

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Messages à transmettre en fonction du score d'activité physique d'intensité moyenne à élevée auto-rapportée

Début : Tu commences ton cheminement vers l'atteinte d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies de faire au moins 60 minutes d'activité physique à tous les 2 jours.

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Ton résultat ressemble à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies de faire de l'activité physique au moins 1 à 2 fois de plus par semaine.

Atteint : Tu pratiques au moins 60 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine. Ceci signifie que tu atteins les recommandations d'activité physique qui sont associées à des bienfaits santé. Continue en essayant d'augmenter ta pratique d'activité physique tous les jours afin que tu atteignes au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour.

Excell : Félicitations! Tu fais au moins 60 minutes d'activité physique tous les jours, c'est excellent! Ceci signifie que tu profites de plusieurs bienfaits santé. Continue!

**Les lignes directrices
actuelles en matière
d'activité physique pour
les jeunes de 5 à 17 ans
recommandent de faire
60 minutes d'activité
physique d'intensité
moyenne à élevée
chaque jour.**

Compétence physique



La composante Compétence physique évalue l'habileté du participant à prendre part à des activités physiques. Cette composante inclut des mesures de condition physique et de performance motrice. La condition physique est évaluée par des mesures de condition physique aérobie et d'endurance musculaire. La performance motrice est évaluée par les habiletés démontrées et le temps nécessaire pour compléter un parcours d'agilité.



Calculer le score

Compétence physique

Le score total pour la composante Compétence physique est calculé de la façon suivante :

$$\begin{array}{rcccl} \text{Score pour} & & \text{Score de} & & \text{Score total de} \\ \text{le PACER} & + & \text{planche} & + & \text{compétence} \\ \text{(10 points)} & & \text{abdominale} & \text{Score du CAMSA} & \text{physique} \\ & & \text{(10 points)} & \text{(10 points)} & \text{(30 points)} \\ & & & = & \end{array}$$



Fiche individuelle de résultats pour la compétence physique

Identifiant unique de l'enfant: _____

Date du test : _____

Lieu du test : _____

Âge de l'enfant _____(années)	Genre de l'enfant garçon / fille (encercler)		
Distance course PACER 15 m 20 m	Nbr de longueurs course PACER _____(longueurs)		
Temps planche _____(s)			
CAMSA Temps 1 _____(s)	CAMSA Score 1 _____	CAMSA Temps 2 _____(s)	CAMSA Score 2 _____

Interpréter le score

Compétence physique

	Début	Progresse	Atteint	Excelle
Filles				
8 ans	< 13,2	13,2 à 18,0	18,1 à 20,3	> 20,3
9 ans	< 13,7	13,7 à 18,6	18,7 à 20,9	> 20,9
10 ans	< 14,1	14,1 à 19,1	19,2 à 21,6	> 21,6
11 ans	< 14,5	14,5 à 19,8	19,9 à 22,3	> 22,3
12 ans	< 15,2	15,2 à 20,7	20,8 à 23,3	> 23,3
Garçons				
8 ans	< 13,4	13,4 à 19,4	19,5 à 22,0	> 22,0
9 ans	< 13,7	13,7 à 19,9	20,0 à 22,5	> 22,5
10 ans	< 14,0	14,0 à 20,3	20,4 à 23,0	> 23,0
11 ans	< 14,3	14,3 à 20,8	20,9 à 23,6	> 23,6
12 ans	< 14,9	14,9 à 21,6	21,7 à 24,5	> 24,5

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Messages à transmettre en fonction du score Compétence physique

Début : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte de la compétence physique nécessaire à un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies de pratiquer régulièrement les activités incluses dans le test, comme courir, sauter, attraper, lancer, faire des étirements, des pompes (push-ups) et maintenir la planche.

Progresse : Tu progresses dans ton cheminement vers l'atteinte de la compétence physique associée à certains bienfaits santé. Ta compétence physique est similaire à celle des autres jeunes de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu t'exerces, par exemple, à lancer, attraper ou botter une balle tout en courant ou en sautant. Essaie aussi de courir pendant de plus longues périodes de temps, et de maintenir la planche plus longtemps.

Atteint : Tu atteins les niveaux recommandés de compétence physique. Ceci signifie que tu en retires certains bienfaits pour ta santé. Continue ton bon travail en essayant d'améliorer les activités que tu trouves plus difficiles.

Excelle : Félicitations! Tu possèdes d'excellentes compétences physiques. Tu dépasses les niveaux recommandés, ce qui est associé à de nombreux bienfaits sur la santé. Excellent travail! Continue!

Compétence motrice

Objectif :

Évaluer les habiletés motrices fondamentales requises pour participer à des jeux actifs avec ses pairs, d'une façon qui simule des mouvements typiques et des habiletés variées.

Raisonnement :

Les habiletés motrices de base contribuent à la compétence physique d'un enfant et lui permettent de participer à des jeux actifs.



Comment se préparer au test

Équipement/espace requis :

- Espace dégagé (15 m x 5 m) avec un plancher plat sécuritaire pour la course et les changements de direction
- Ruban adhésif pour le gymnase
- 6 cerceaux (largeur de 63 cm)
*S'il n'est pas possible d'avoir accès à des cerceaux, vous pouvez dessiner au sol des cercles de 63 cm de diamètre à l'aide de ruban adhésif de gymnase.
- 6 cônes (20 à 30 cm de haut)
- 1 ballon de soccer
- 1 balle squellet ou balle molle (70 mm)
- 1 cible au mur en carton (24" large x 18" de haut)

Comment administrer le test

Vue d'ensemble de l'administration du test

- Avant de se lancer dans le CAMSA pour la première fois, les enfants devraient observer deux démonstrations. Pendant la première démonstration, l'évaluateur se déplace lentement à travers le trajet en entier, en effectuant chaque habileté correctement pour que chaque critère soit démontré. Pendant la démonstration, une description verbale de chaque habileté doit être fournie, en insistant sur les mots clés (voir plus bas). Lors de la seconde démonstration, l'évaluateur passe à travers le trajet du CAMSA à vitesse maximale, mais tout en effectuant les épreuves avec habileté et précision.
- Expliquez que chaque enfant aura droit à 2 essais de pratique, suivis de 2 essais notés et chronométrés. Insistez sur le fait que le meilleur pointage sera obtenu en complétant le parcours aussi rapidement que possible, tout en faisant de son mieux pour réussir les épreuves.
- Demandez à chaque enfant de faire 2 essais de pratique. Fournissez les instructions verbales fournies dans le protocole du test, ainsi que des corrections verbales immédiates à chaque erreur.
- Demandez à chaque enfant d'effectuer 2 essais notés et chronométrés. Les instructions verbales devraient être fournies comme décrites au protocole du test.

Vue d'ensemble de l'administration du test

Description du protocole

1. L'évaluateur #1 chronomètre l'enfant. Il se tient au bout de la ligne de tir, du côté opposé au cône #2.
2. Il a la balle molle et le ballon de soccer en mains. L'évaluateur #1 débute chaque essai en disant « À vos marques, prêt, go! ».
3. Il commence à chronométrer à "go" et arrête au moment du coup de pied de l'enfant sur le ballon de soccer.
4. L'évaluateur #1 lance la balle molle quand l'enfant est prêt à l'attraper, après avoir touché le cône #1. Il place ensuite le ballon de soccer sur la ligne après que l'enfant ait fait le tour du cône #3.
5. L'évaluateur #2 évalue la performance du participant à chaque épreuve.
6. Un (1) point est attribué pour chaque habileté (épreuve) effectuée correctement.
7. Il est très important que l'évaluateur #1 fournisse des instructions claires et constantes lors de chaque épreuve et lors de la performance de chaque enfant.
8. Fournir des instructions précises et efficaces est essentiel pour s'assurer que le temps et le score reflètent bien les habiletés motrices de l'enfant et non sa mémoire.
3. Perpendiculairement à la cible au mur, mesurez une distance de 5 m à partir du cône #6. Marquez cette position et placez le cône #2 sur cette marque. Placez la ligne de tir / lancer (2 m de long) sur le plancher parallèlement à la cible au mur (la ligne devrait être de la même longueur que l'espace entre les cônes #5 et #6).
4. À partir du cône #2, continuez à mesurer perpendiculairement à la cible au mur 3 m de plus. Marquez cette position sur le plancher et installez le cône #1 sur cette marque.
5. Mesurez 1 m à partir du cône #1 (en poursuivant la ligne qui est perpendiculaire à la cible sur le mur) et marquez cet endroit sur le plancher.
6. Alignez le bord gauche du cerceau bleu sur la ligne perpendiculaire à la cible au mur (aligné avec les cônes #1, #2 et #6), en s'assurant que l'avant du cerceau soit de niveau à la marque au sol (traçant une ligne imaginaire perpendiculaire, parallèle à la cible au mur).
7. Placez les cerceaux qui restent en 3 rangées de 2. Afin d'éviter que les cerceaux bougent et les risques de chute, attachez tous les cerceaux, d'abord entre eux, et ensuite au sol solidement.
8. Mesurez 1 m du centre du cerceau jaune de gauche vers l'extérieur à gauche, parallèlement à la cible au mur. Marquez cet endroit sur le plancher et placez le cône #4 sur cette marque.
9. Mesurez 5 m à partir du cône #4 perpendiculairement et vers la cible au mur. Marquez cette position et placez le cône #3 sur cette marque.

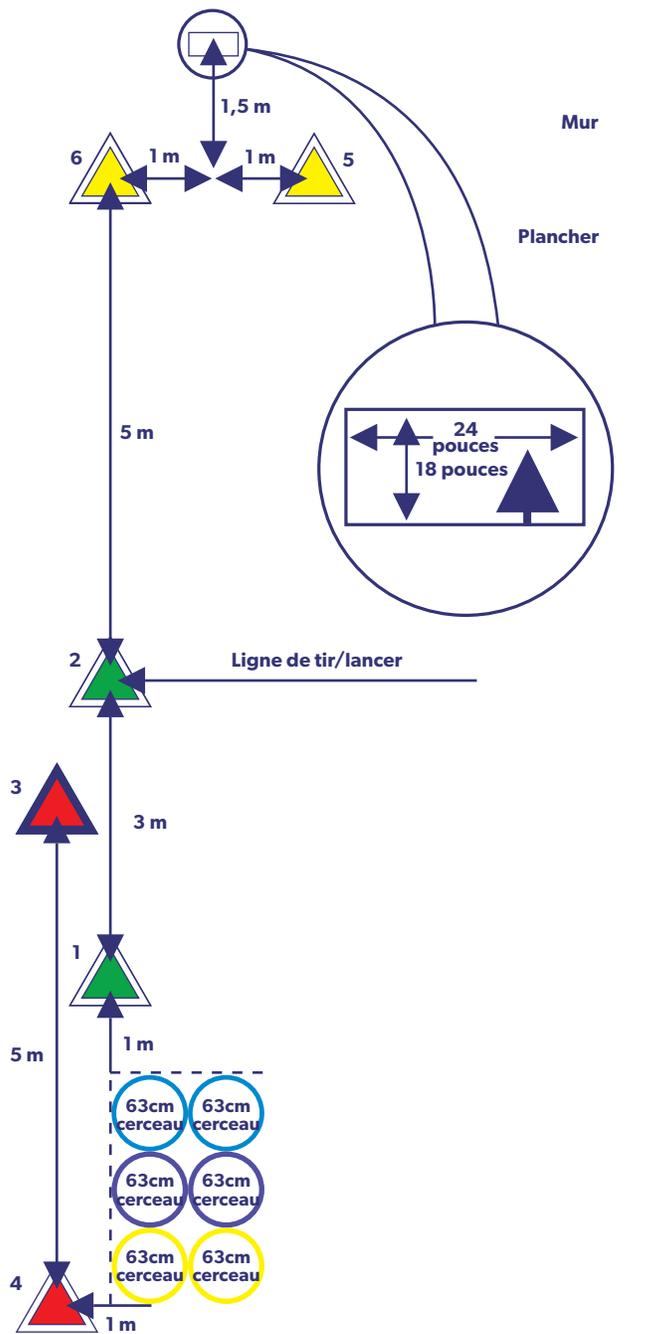
Préparation :

Mesurez et positionnez les éléments nécessaires au CAMSA en suivant ces étapes :

1. Installez la cible sur le mur de façon à ce que le haut de la cible soit à 1,5 m du plancher.
2. Trouvez le centre de la cible. Mesurez 1 m à gauche et 1 m à droite du centre de la cible et marquez ces positions sur le plancher. Positionnez les cônes #5 et #6 sur ces marques au plancher.

Attachez tous les cerceaux solidement au plancher pour maintenir leur position malgré les impacts et pour minimiser les risques de chute.

Schéma du CAMSA



Instructions pour le participant

Actions et instructions verbales pour la démonstration

Actions	Instructions verbales
1. Commence en te tenant debout sans bouger derrière le cerceau jaune du côté droit.	« Quand vous serez prêt à commencer, je vais dire À vos marques, prêt, go! »
2. Fais 3 sauts sur 2 pieds (dans l'illustration du tracé, les sauts se feraient du cerceau jaune de droite au cerceau violet de droite , au cerceau bleu de droite , et à l'extérieur du cerceau bleu). Cours jusqu'au cône #1 et tourne-toi de côté pour faire face à l'évaluateur #1.	« Quand je dis "go", vous sautez, sur 2 pieds, d'un cerceau à l'autre. »
3. Glisse de côté jusqu'au cône #2 et touche le cône. Ensuite, change de direction (continue de faire face à l'évaluateur) et glisse pour revenir au cône #1. Touche le cône.	« Maintenant, vous devez faire des glissades de côté. Regardez toujours dans cette direction, de façon à voir l'évaluateur. » « Glissez de côté et touchez le cône vert . Ensuite changez de sens, toujours en regardant dans la même direction, et touchez l'autre cône vert . »
4. Cours vers la ligne de tir. Attrape la balle qui est lancée par l'évaluateur, et lance-la sur la cible avant d'arriver à la ligne de tir.	« Après les glissades, je vais vous lancer la balle. Attrapez-la et courez vers la ligne. Vous devez lancer la balle sur la cible avant de traverser la ligne. »
5. Traverse la ligne en courant et contourne le cône #2 pour rejoindre l'extérieur du cône #3. Sautille du cône #3 au cône #4. Contourne le cône #4 et retourne derrière les cerceaux.	« Après avoir lancé la balle, contournez le cône vert et courez vers l'extérieur du cône rouge . Au cône rouge , sautillez (skip) jusqu'au deuxième cône rouge . Essayez de sautiller le plus « sportivement » ou « athlétiquement » possible. Sautillez pour contourner le cône rouge et courez jusqu'à l'arrière des cerceaux. »
6. Après avoir atteint le cône #4, en t'assurant de le contourner, tu arrives derrière les cerceaux et tu sautes d'un seul pied dans chaque cerceau.	« Cette fois-ci, vous devez atterrir dans chaque cerceau en sautant sur 1 seul pied. Tu peux passer d'un cerceau à l'autre dans l'ordre de ton choix, mais tu dois atterrir dans chaque cerceau avec le même pied. »
7. Après avoir atterri dans le dernier cerceau, cours jusqu'à la ligne de tir et botte le ballon en direction de la cible.	« Après avoir atterri d'un seul pied dans le dernier cerceau, courez jusqu'au ballon de soccer et bottez-le pour l'envoyer entre les deux cônes jaunes . Vous n'avez pas à viser la cible sur le mur. Cette cible ne sert que pour le lancer de la balle. Une fois le ballon botté, vous avez fini. »

Instructions et mots-clés

Instructions verbales fournies par l'évaluateur #1 lors de l'évaluation d'un enfant	
1. Quand l'enfant se tient derrière le cerceau jaune de droite, prêt à commencer	« À vos marques, prêt, go »
2. Immédiatement après avoir dit « go »	« Sauts sur 2 pieds »
3. Dès le début du 3 ^e saut	« Glissades, touche le cône »
4. Quand l'enfant approche le cône #2	« Glissades, touche le cône »
5. Quand l'enfant approche le cône #1	« Attrape la balle »
6. Après avoir lancé la balle	« Cours jusqu'à la ligne et lance la balle sur la cible »
7. Quand l'enfant se prépare à lancer	« Fais le tour du cône »
8. Quand l'enfant a dépassé la ligne de tir et se dirige vers le cône #2	« Sautille »
9. Quand l'enfant est à mi-chemin entre le cône #3 et le cône #4	« Contourne le cône »
10. Quand l'enfant contourne le cône #4	« Saute sur 1 pied dans chaque cerceau »
11. Au dernier saut	« Cours et botte le ballon entre les 2 cônes »



Déroulement correct

1. Assurez-vous que les enfants portent des chaussures appropriées et que leurs lacets sont bien attachés.
2. Assurez-vous que les enfants qui attendent leur tour ne dérangent pas l'enfant évalué (les enfants devraient attendre loin du tracé).
3. Des études ont montré que 2 essais de pratique, suivis de 2 essais chronométrés, étaient nécessaires pour s'assurer que le score de l'enfant reflète de façon valide et fiable sa compétence motrice lors des 2 essais chronométrés et notés. S'il n'est pas possible d'effectuer 4 essais par enfant (2 essais de pratique, 2 essais chronométrés et notés), la performance motrice peut être estimée à partir du 2^e essai chronométré (1 essai de pratique, 2 essais chronométrés et notés).
4. N'utilisez pas le 1^{er} essai noté et chronométré après n'avoir fait qu'un seul essai de pratique, puisque l'apprentissage a un impact important sur le résultat lorsque le tracé est effectué moins de 3 fois.

Comment noter le résultat du CAMSA

1. Le temps est noté au dixième de seconde près (0,1 s) par l'évaluateur #1.
2. La performance motrice est évaluée par l'évaluateur #2, à l'aide des critères-clés et de la fiche de notation.
3. Un (1) point est alloué pour chaque critère d'habileté (le score total pour l'évaluation des habiletés est de 14).
4. Quand un critère n'est pas réussi, faites un X dans la boîte correspondante de la fiche de notation.
5. Si la performance de l'enfant a été affectée par un événement extérieur (quelqu'un est dans le chemin, l'évaluateur fait un mauvais lancer, etc.), cet essai n'est pas noté et un nouvel essai doit être effectué.



Critères-clés d'évaluation pour la notation du CAMSA

Sauts sur 2 pieds (2 points)

- 3 sauts consécutifs sur 2 pieds (1 point) :
 - Les 2 pieds quittent le sol et atterrissent en même temps.
- Les 2 pieds atterrissent dans chaque cerceau et ne touchent pas aux cerceaux (1 point) :
 - Un seul saut dans chaque cerceau (pas de petit saut supplémentaire après réception)
 - Saut distinct d'un cerceau à l'autre, sans toucher aux cerceaux

Glissades (3 points)

- Le corps et les pieds sont alignés de côté par rapport à la direction du déplacement (1 point) :
 - La première direction choisie par l'enfant n'a pas d'importance.
 - Le pied qui mène fait un pas de côté, le pied qui suit est amené vers le pied qui mène (pas de côté glissé).
 - Les épaules, les hanches et les pieds sont alignés dans le même axe, à 90 degrés de la direction du déplacement.
 - Un seul point est attribué si l'enfant glisse dans la même direction à 2 reprises (c'est-à-dire si le participant fait un virage à 180 degrés et fait face à la direction opposée en changeant le sens de la glissade).
- Le corps et les pieds sont alignés de côté par rapport à la direction du déplacement en glissant dans la direction opposée (1 point) :
 - L'enfant retourne au premier cône en faisant face à la même direction que lors de la première glissade.
 - Les mêmes critères d'évaluation qui ont été appliqués au #1 s'appliquent ici.

- Le centre de gravité est bas pour toucher au cône et le corps prend une position athlétique (1 point) :
 - Genoux pliés
 - Pieds séparés
 - Tout le corps, c'est-à-dire le centre de gravité, et pas juste la main, s'abaisse pour toucher au cône. Il n'y a donc pas de temps perdu à se relever ou à quitter et revenir à la position de glissades.
 - Si l'enfant montre un centre de gravité bas et une position athlétique, mais manque le cône en tentant de le toucher de la main, le point peut être accordé quand même.
 - Si l'habileté motrice est bien démontrée une fois, le point peut être accordé. Par exemple, le participant n'a pas besoin de toucher aux cônes avec une position athlétique les 2 fois pour obtenir le point.
 - **Le point N'EST PAS accordé** si l'enfant touche le cône sans adopter une position athlétique (par exemple, en faisant une flexion à la hanche pour toucher le cône tout en gardant les jambes droites).

Attraper (1 point)

- Attrape la balle sans l'emprisonner contre son corps (1 point) :
 - La balle est clairement attrapée à 1 ou à 2 mains.
 - Le corps n'est pas utilisé pour empêcher la balle de tomber.
 - Si la balle est échappée, peu importe la raison, le point est perdu (même si l'enfant ne s'attendait pas à recevoir le lancer, par exemple). **EXCEPTION** : Si le lancer de l'évaluateur n'était pas précis et qu'il s'agit de la seule raison pour laquelle la balle a été échappée, l'essai est annulé et le participant devrait reprendre le CAMSA du début.

Critères-clés d'évaluation pour la notation du CAMSA

Lancer (2 points)

1. Utilise un lancer par-dessus pour atteindre la cible (1 point) :
 - La balle atteint la cible.
 - Le bras vient de l'arrière et la main passe par-dessus l'épaule.
 - Utiliser un lancer de côté permettrait aussi d'obtenir le point (un lancer de type baseball ou cricket, par exemple).
2. Effectue un transfert de poids et une rotation du corps (1 point) :
 - Le bras et l'épaule suivent la balle après qu'elle ait été relâchée.
 - Le corps effectue une rotation aux hanches et aux épaules.
 - Les jambes sont légèrement écartées et le poids est transféré de la jambe arrière vers la jambe avant en cours de lancer.
 - Tout le corps demeure en contrôle et en équilibre.

Sautiller (2 points)

1. Enchaînement correct saut-pas-saut-pas (1 point) :
 - Alternance de la jambe d'appel
2. Utilisation appropriée des bras (1 point) :
 - Jambes et bras opposés en alternance
 - La position des bras contribue à maintenir l'équilibre.

Sauts sur 1 pied (2 points)

1. Atterrit sur 1 seul pied dans chaque cerceau (1 point) :
 - Le même pied est utilisé dans chaque cerceau.
2. Saute 1 seule fois dans chaque cerceau et ne touche pas aux cerceaux (1 point) :
 - Ne touche aucun des cerceaux
 - Pas de petits sauts supplémentaires pour rester en équilibre entre les cerceaux.

Botter (2 points)

1. L'approche se fait en douceur pour donner le coup de pied et le ballon va entre les cônes (1 point) :
 - Le ballon est envoyé entre les cônes ou le ballon touche l'un des cônes.
 - Patron de course en continu, bon synchronisme pour arriver au coup de pied.
 - L'approche rapide et en douceur n'a pas à être interrompue pour que le pied fasse contact avec le ballon.
2. La dernière foulée avant l'impact est allongée (1 point) :
 - Le pied qui ne donne pas le coup de pied est planté avec intention pour améliorer la précision du coup de pied.
 - La longueur de la dernière foulée avant de planter le pied est plus grande que celle des pas précédents dans l'approche.



Fiche de notation pour le CAMSA

Lieu du test : _____

Date du test : _____

Évaluateur #1 : _____

Évaluateur #2 : _____

Identifiant :									
Temps :									
Sauts 2 pieds	3 sauts sur 2 pieds dans et hors des cerceaux jaune, violet et bleu								
	Pas de saut supplémentaire et ne touche pas les cerceaux								
Glissades	Corps et pieds alignés de côté à la direction du déplacement								
	Corps et pieds alignés de côté à la direction du déplacement opposé								
	Touche le cône avec un centre de gravité bas et une position athlétique								
Attraper	Attrape la balle (ne l'échappe pas, ne l'emprisonne pas avec le corps)								
Lancer	Utilise un lancer par-dessus pour atteindre la cible								
	Tranfert de poids et rotation du corps								
Sautille	Patron correct pas-saut-pas-saut								
	Utilise les bras de façon appropriée (alterne bras et jambes, bras bougent pour maintenir l'équilibre)								
Sauts sur 1 pied	Atterrit sur 1 pied dans chaque cerceau								
	Saute 1 seule fois dans chaque cerceau (ne touche pas aux cerceaux)								
Botter	Approche en douceur pour botter et atteint la cible								
	Dernière foulée allongée avant l'impact								
Total									

Noter le CAMSA

La compétence motrice est évaluée par la performance au CAMSA. L'évaluation est basée sur le temps pour terminer le parcours (1 à 14) et sur l'évaluation de la performance aux habiletés (0 à 14). Les scores de temps et d'habileté ont un poids égal, puisque nous considérons que plus un enfant possède une bonne littératie physique, plus il sera capable de trouver un équilibre entre la vitesse et la précision. L'évaluation du CAMSA se fait de la même façon pour tous les enfants, sans égard à leur âge. Cependant, l'interprétation du résultat et la catégorie qui correspond au score obtenu dépend de l'âge de l'enfant. On s'attend à ce que les enfants plus âgés performant mieux que les plus jeunes et qu'ils obtiennent donc un score brut plus élevé. Par conséquent, un enfant plus âgé devra obtenir un meilleur résultat pour demeurer dans la même catégorie interprétative.

Notation des habiletés du CAMSA

Les points pour chaque habileté sont distribués de la façon suivante :

1. Sauts 2 pieds (0 à 2)
2. Glissades (0 à 3)
3. Attraper (0 à 1)
4. Lancer (0 à 2)
5. Sautiller (0 à 2)
6. Sauts sur 1 pied (0 à 2)
7. Botter (0 à 2)

Le score des habiletés représente le total des habiletés correctement effectuées (de 0 à 14).

Notation du temps du CAMSA

Des normes de temps ont été créées et divisées en 14 catégories sur la base des données de l'ÉCLP recueillies précédemment. Une valeur numérique est accordée à chaque catégorie. Un temps plus rapide correspond à un score plus élevé.

Temps (s)	Score
< 14	14
14 < 15	13
15 < 16	12
16 < 17	11
17 < 18	10
18 < 19	9
19 < 20	8
20 < 21	7
21 < 22	6
22 < 24	5
24 < 26	4
26 < 28	3
28 < 30	2
≥ 30	1

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Pour calculer le score total du CAMSA, le score de temps et le score d'habiletés d'un **MÊME** essai doivent être utilisés. Le score total du CAMSA est calculé de la façon suivante :

Calculer le score total du CAMSA

Score de temps (1 à 14)	+	Score d'habiletés (0 à 14)	=	Score total du CAMSA (1 à 28)	=	Meilleur score de l'essai 1 ou de l'essai 2 / 2,8 (10 points)
----------------------------	---	----------------------------------	---	-------------------------------------	---	---

**Le score total le plus élevé du CAMSA devrait être utilisé pour interpréter le résultat de l'enfant ou pour calculer le score de compétence physique.

Interprétation du score du CAMSA

	Débuté	Progresse	Atteint	Excelle
Filles (score combiné du temps et des habiletés)				
8 ans	< 15	15 à 20	21	> 21
9 ans	< 16	16 à 21	22	> 22
10 ans	< 17	17 à 22	23	> 23
11 ans	< 17	17 à 22	23 à 24	> 24
12 ans	< 18	18 à 23	24 à 25	> 25
Garçons (score combiné du temps et des habiletés)				
8 ans	< 16	16 à 21	22 à 23	> 23
9 ans	< 17	17 à 22	23	> 23
10 ans	< 17	17 à 22	23 à 24	> 24
11 ans	< 18	18 à 23	24 à 25	> 25
12 ans	< 18	18 à 24	25 à 26	> 26

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Messages à transmettre en fonction du score du CAMSA

Débuté : Tu débutes ton cheminement vers la maîtrise des habiletés motrices requises à un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu pratiques les habiletés une à la fois, comme courir, sauter, glisser, attraper, lancer, sautiller et botter.

Progresse : Tu progresses vers la maîtrise de toutes les habiletés motrices nécessaires à un mode de vie actif. Ton score d'habileté motrice est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu pratiques les habiletés suivantes, une à la fois, tout en courant : sauter, glisser, attraper, lancer, sautiller et botter.

Atteint : Tu atteins le niveau recommandé de maîtrise des habiletés motrices. Ceci signifie que tes habiletés motrices sont associées à des bienfaits santé. Continue à pratiquer les habiletés suivantes, l'une après l'autre, tout en courant : sauter, glisser, attraper, lancer, sautiller et botter.

Excelle : Félicitations! Tes habiletés motrices sont excellentes. Ceci signifie que ton score d'habiletés motrices est associé à plusieurs bienfaits pour la santé. Continue!

Condition physique aérobie : Course navette *Fitnessgram 15m / 20m PACER* (*Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*) (Meredith & Welk, 2010)

Objectif :

Évaluer l'endurance cardiovasculaire.

Raisonnement :

La condition cardiorespiratoire sert d'indicateur pour savoir si un enfant possède l'endurance nécessaire afin de participer aux jeux actifs.



Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- Ruban à mesurer
- Ruban adhésif de gymnase
- Gymnase (15 m ou 20 m pour courir et environ 1,5 m d'espace supplémentaire pour tourner à chaque bout)
- Radio avec lecteur de disque
- Disque *Fitnessgram PACER*
- 20 cônes

Comment administrer le test

Expliquez le test aux enfants de la façon suivante :

« Assurez-vous que vos lacets de chaussures soient bien attachés. Ici, nous vous demandons de courir le plus longtemps possible. Un CD va jouer et vous entendrez des signaux sonores (des bips). Quand vous entendrez le premier bip, vous quittez ce côté et vous devez arriver de l'autre côté avant le prochain bip. Aussitôt que vous entendez le bip suivant, vous courez pour revenir de ce côté. Chaque fois que vous entendez un bip, vous courez dans l'autre sens. Si vous atteignez la ligne avant le bip, vous devez attendre d'entendre le bip suivant avant de courir vers l'autre ligne. Les bips vont graduellement se rapprocher, alors vous devrez courir de plus en plus vite. Continuez à courir aussi longtemps que vous serez capable de vous rendre de l'autre côté avant le bip. Vous devez contrôler votre vitesse pour ne pas devenir fatigué trop vite. Le premier niveau est facile, alors n'allez pas trop vite au départ parce que vous deviendrez fatigué trop vite et vous ne serez pas capable d'atteindre le niveau le plus élevé possible. »

Instructions pour le participant

1. Tiens-toi prêt dans une position de course et assure-toi d'être derrière la ligne de départ.
2. Au son du premier bip, pars aussitôt que possible pour t'assurer de franchir la ligne de l'autre côté avant le son du bip suivant.
3. Une fois arrivé de l'autre côté, tourne-toi et attends le bip suivant.
4. Aussitôt que tu entends le bip, commence à courir pour revenir de ce côté. Les bips se rapprocheront chaque minute et donc la vitesse de course augmentera de plus en plus.
5. Quand tu entends un bip triple, cela signifie que tu as complété un niveau et que la vitesse va augmenter.
6. N'arrête PAS de courir lorsque tu entends le bip triple – Continue à courir!
7. Continue à courir d'un côté à l'autre du gymnase jusqu'à ce que tu ne sois plus capable de traverser la ligne avant le bip.
8. On te donnera un avertissement la première fois que tu n'atteindras pas la ligne à temps.
9. Quand on t'avertit que tu dois aller plus vite, tourne immédiatement et cours jusqu'à l'autre ligne.
10. La deuxième fois que tu n'arrives pas à traverser la ligne avant le bip, ton test est terminé.
11. Rappelle-toi que tu dois continuer à courir aussi longtemps que possible alors va lentement au départ. Ne commence pas à courir trop vite au premier niveau.

Déroulement correct

Démontrez le test aux enfants en faisant jouer le disque et en faisant 3 ou 4 longueurs.

1. Les enfants courent sur le parcours de 15 ou 20 mètres à une vitesse croissante.
2. Un pied doit franchir la ligne avant que le bip se fasse entendre.
3. Les enfants doivent attendre le bip avant de courir dans l'autre direction.
4. La première fois qu'un enfant n'atteint pas la ligne avant le bip, il doit immédiatement arrêter, changer de direction et continuer à courir.
5. L'enfant doit s'arrêter aussitôt qu'il ne réussit pas, pour une seconde fois, à atteindre la ligne avant le bip.
6. Dès que les enfants arrêtent de courir, assurez-vous qu'ils continuent de marcher autour du gymnase pour une période de retour au calme. Si un deuxième évaluateur est disponible, il devrait surveiller les enfants afin de s'assurer qu'ils prennent le temps de faire un retour au calme adéquat.

* La course PACER est une activité éliminatoire. Notez le nombre de longueurs complétées par l'enfant lorsqu'il a raté 2 bips. Lors de l'évaluation d'un groupe d'enfants, leur permettre de les laisser courir même après qu'ils soient éliminés permet de rendre moins évidentes les différences de performance entre eux. Ceci pourrait contribuer à un environnement social plus favorable lors de l'évaluation.

Calculer le score d'endurance cardiovasculaire

L'endurance cardiovasculaire est évaluée à l'aide du test PACER (test navette) de 15 m / 20 m. Si le test PACER est effectué sur un parcours de 15 mètres, les scores devront être convertis aux scores de 20 mètres en utilisant le tableau de l'annexe E. Le score est ensuite déterminé à l'aide du tableau ci-dessous.

PACER 20 m (longeurs)	Score	PACER 20 m (longeurs)	Score
< 5	0	30 - 34	6
5 - 9	1	35 - 39	7
10 - 14	2	40 - 44	8
15 - 19	3	45 - 49	9
20 - 24	4	> 49	10
25 - 29	5		

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Interprétation du score du PACER 20 m

	Début	Progresse	Atteint	Excelle
Filles (longeurs de 20 m)				
8 ans	< 9	9 à 19	20 à 27	> 27
9 ans	< 10	10 à 21	22 à 29	> 29
10 ans	< 10	10 à 21	22 à 30	> 30
11 ans	< 11	11 à 23	24 à 32	> 32
12 ans	< 12	12 à 26	27 à 36	> 36

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

	Début	Progresse	Atteint	Excelle
Garçons (longeurs de 20 m)				
8 ans	< 10	10 à 25	26 à 37	> 37
9 ans	< 10	10 à 27	28 à 39	> 39
10 ans	< 11	11 à 28	29 à 41	> 41
11 ans	< 11	11 à 30	31 à 43	> 43
12 ans	< 13	13 à 33	34 à 48	> 48

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Messages à transmettre en fonction du score d'endurance cardiovasculaire

Début : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte du nombre de longueurs au test PACER nécessaires pour mener un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies de marcher ou de courir le plus possible. Plus tu bouges, mieux c'est!

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte du nombre de longueurs recommandées au test PACER. Ton score est similaire à celui des autres enfants de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu d'augmenter le temps que tu cours le plus possible.

Atteint : Tu atteins les niveaux recommandés pour le nombre de longueurs courues au test PACER. Ceci signifie que ton score est associé à des bienfaits santé. Continue à courir pendant de plus longues périodes de temps.

Excellé : Félicitations! Tu as fait un excellent travail lors de la course navette PACER. Ton score est associé à plusieurs bienfaits santé. Continue!



Évaluation de l'endurance du tronc par la planche abdominale (Boyer et collab., 2013)

Objectif :

Évaluer l'endurance musculaire du tronc

Raisonnement :

L'endurance et la force musculaires du tronc sont associées à la santé du dos, à la capacité à stabiliser le corps, ainsi qu'au bon fonctionnement des membres supérieurs et inférieurs.



Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- Matelas plus long que le corps de l'enfant
- Chronomètre qui compte les intervalles de 1 seconde

Préparation :

- Placez le matelas sur le plancher.
- Les enfants devraient porter des vêtements qui permettront de bien évaluer la position du tronc et des jambes. Entrer le chandail dans le pantalon et porter des pantalons courts ou des collants plutôt que des pantalons amples est recommandé.

Comment administrer le test

Démontrer les procédures du test en fournissant les

explications suivantes : « Place ton chandail dans ton pantalon pour que je puisse voir où sont ton dos et ton corps pendant le test. Commence au sol, sur tes mains et tes genoux. Ensuite, remplace tes mains par tes coudes, de façon à ce que tes coudes soient juste sous tes épaules. Replie tes avant-bras l'un sur l'autre pour que tes coudes soient placés à la même distance que la distance entre tes coudes et le bout de tes doigts. Déplie ensuite tes bras et joins tes mains ensemble sur le plancher. Quand tes coudes et tes mains sont dans la bonne position, lève tes genoux et étends tes jambes pour que seuls tes orteils soient sur le plancher. Plie tes orteils sous tes pieds et garde tes pieds collés. Regarde tes mains et place ton corps pour former une ligne parfaitement droite. Une fois que ton corps est droit et soulevé du plancher de tes orteils aux coudes, le temps va commencer à compter. Nous voulons que tu maintiennes cette position le plus longtemps possible. Tu ne dois pas laisser tes hanches ou tes épaules tomber vers le bas et tu ne dois pas non plus lever tes hanches dans les airs. Assure-toi que tes coudes et tes orteils demeurent sur le matelas. Tu auras droit à une courte pratique pour que tu comprennes la position que tu dois maintenir. Ensuite, nous allons te chronométrer. Si ton corps s'abaisse vers le sol, nous te donnerons un avertissement pour que tu te redresses. Nous arrêterons le chronomètre lorsque ton corps s'abaissera vers le sol une deuxième fois. »

Instructions au participant

1. Commence en te plaçant sur tes mains et tes genoux.
2. Appuie-toi sur tes coudes et replie tes avant-bras pour que le bout de tes doigts touche tes coudes.
 - **Lorsque l'espace est correct entre les coudes, les épaules sont directement au-dessus des coudes**
3. Joins tes mains ensemble contre le sol et replie tes orteils pour que tu puisses allonger tes jambes.
4. Regarde tes mains et fais une ligne parfaitement droite avec ton corps qui passe par ta tête, tes épaules, tes hanches et tes chevilles.
 - **Corrigez la position du corps de l'enfant jusqu'à ce qu'elle soit adéquate**
5. Sens-tu comme ton corps est aligné de la tête aux chevilles?
6. Tu peux te détendre, mais souviens-toi comment tu t'es senti lorsque ton corps était en bonne position.
 - **L'essai de pratique pour trouver la bonne position ne devrait pas durer plus de 30 secondes. L'évaluation réelle devrait survenir seulement après une période de repos qui durera au moins 4 fois plus longtemps que la durée de la pratique.**
7. Cette fois-ci, je vais chronométrer combien de temps tu peux garder ton corps parfaitement droit. Appuie-toi sur tes coudes et replie tes bras pour que le bout de tes doigts touche tes coudes.
8. Joins tes mains ensemble sur le sol et étends tes jambes.
9. Regarde tes mains et fais une ligne parfaitement droite avec ton corps.
 - **Fournissez une rétroaction pour tout changement de la position du corps et encouragez l'enfant à continuer.**



Position correcte

Portez attention aux éléments suivants lors du test :

Hanches trop hautes



Hanches trop basses



Pieds séparés



Chandail à l'extérieur des pantalons



Comment noter le résultat

1. Commencez à chronométrer une fois que l'enfant prend la bonne position.
2. Enregistrez la durée en position correcte.
3. Donnez un avertissement si la colonne vertébrale quitte la position neutre (hanches trop hautes ou trop basses), si la tête se déplace par rapport à l'alignement correct, si les épaules bougent vers l'avant ou l'arrière des coudes ou si les genoux plient.
4. Le chronométrage se poursuit pendant que l'enfant corrige sa position.
5. Un second bris de la position annonce la fin du test. Le test prend également fin si l'enfant n'arrive pas à reprendre la bonne position dans un délai de 10 secondes.
6. L'enfant maintient la position aussi longtemps que possible (il n'y a pas de limite de temps).

Calculer le score de la planche abdominale

Le temps total pendant lequel la position de la planche abdominale a pu être tenue est utilisé pour calculer le score de la planche.

Temps (s)	Score	Temps (s)	Score
< 20 s	0	70 - 79 s	6
20 - 29 s	1	80 - 89 s	7
30 - 39 s	2	90 - 99 s	8
40 - 49 s	3	100 - 109 s	9
50 - 59 s	4	> 110 s	10
60 - 69 s	5		

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Interprétation du score de la planche abdominale

	Début	Progresse	Atteint	Excell
Filles (en secondes)				
8 ans	< 22,4	24,4 à 59,4	59,5 à 89,3	> 89,3
9 ans	< 25,2	25,2 à 61,4	61,5 à 92,2	> 92,2
10 ans	< 26,0	26,0 à 63,4	63,5 à 95,2	> 95,2
11 ans	< 26,8	26,8 à 65,3	65,4 à 98,2	> 98,2
12 ans	< 27,6	27,6 à 67,3	67,4 à 101,2	> 101,2
Garçons (en secondes)				
8 ans	< 12,4	12,4 à 72,0	72,1 à 101,0	> 101,0
9 ans	< 15,2	15,2 à 74,9	75,0 à 103,8	> 103,8
10 ans	< 18,1	18,1 à 77,7	77,8 à 106,7	> 106,7
11 ans	< 20,9	20,9 à 80,6	80,7 à 109,5	> 109,5
12 ans	< 23,8	23,8 à 83,4	83,5 à 112,4	> 112,4

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Messages à transmettre en fonction du score de la planche abdominale

Débuté : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte de la force corporelle nécessaire pour mener un mode de vie actif. Pour avoir plus de plaisir et être plus en santé, essaie de pratiquer la planche abdominale, sur tes genoux, quelques fois par semaine.

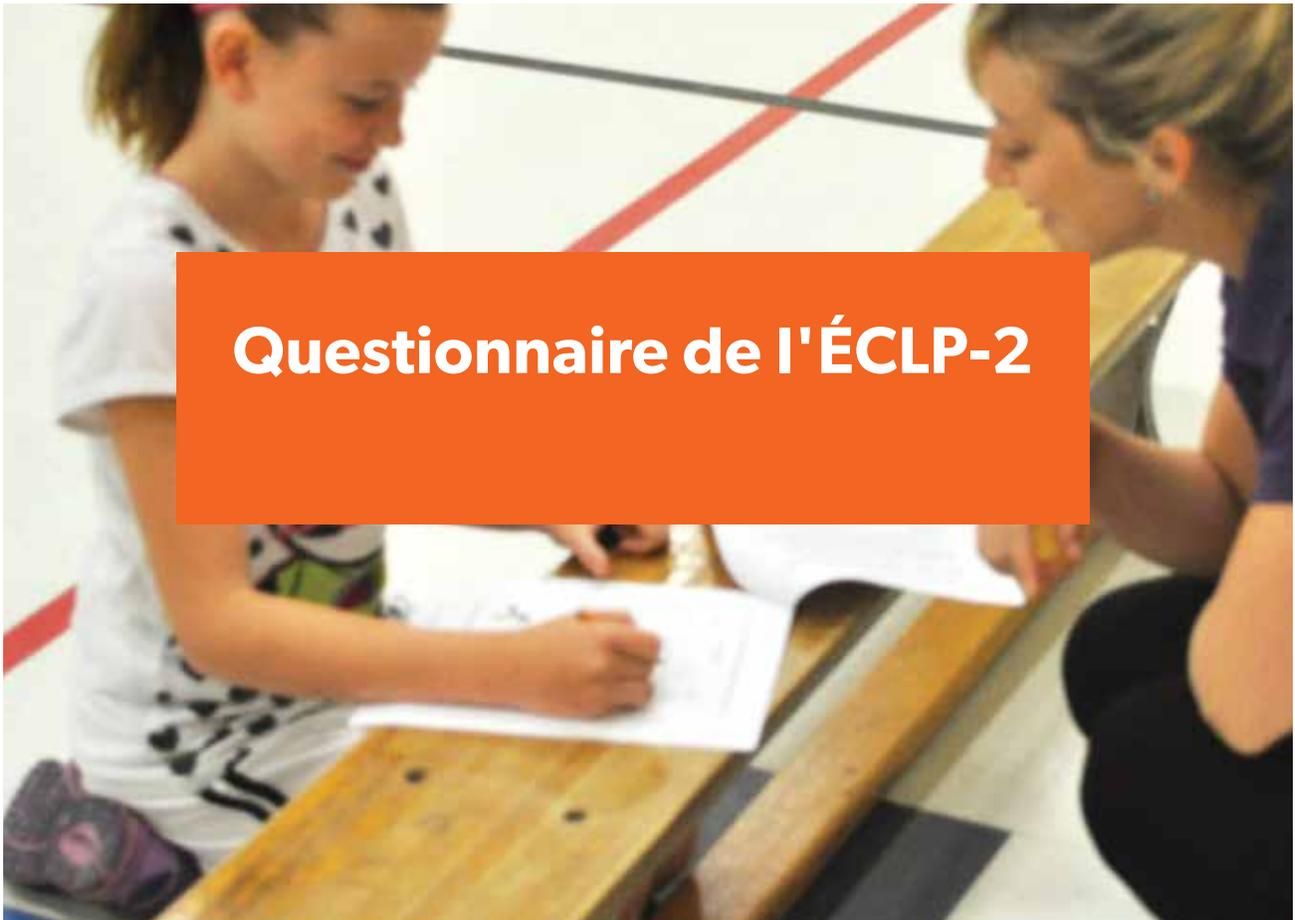
Progresse : Tu progresses vers l'atteinte de la force corporelle associée à des bienfaits santé. Ton score de planche abdominale est similaire à celui des autres jeunes de ton âge. Continue de pratiquer la planche sur tes orteils pendant 1 minute, quelques fois par semaine, pour avoir plus de plaisir et améliorer ta santé.

Atteint : Tu atteins le niveau recommandé de force corporelle. Ceci signifie que ton score est associé à des bienfaits pour la santé. Continue de pratiquer à faire la planche, le plus longtemps possible, quelques fois par semaine.

Excelle : Félicitations! Ton résultat de test de planche abdominale est excellent! Ceci signifie que ton score est associé à plusieurs bienfaits santé! Continue!



La compétence physique évalue l'habileté du participant à prendre part à des activités physiques. Cette composante inclut des mesures de condition physique et de performance motrice.



Questionnaire de l'ÉCLP-2

Connaissances et compréhension - Motivation et confiance (Annexe F)

La composante Connaissances et compréhension évalue les savoirs de l'enfant, alors que la composante Motivation et confiance évalue son assurance vis-à-vis son habileté à être physiquement actif, ainsi que sa motivation à faire de l'activité physique. Le questionnaire de l'ÉCLP-2 évalue ces deux aspects. Il peut être administré en version papier ou en ligne. La version en ligne permet de diminuer le temps passé à la saisie des données et d'éliminer les erreurs qui en résultent. De plus, la version en ligne permet de s'assurer qu'une réponse a été fournie à chaque question. Cette version permet aux enfants de remplir le questionnaire rapidement et avec précision. Elle réduit le temps d'écriture et fournit des rappels pour les réponses incomplètes. Il est préférable de vous familiariser avec le questionnaire de l'ÉCLP-2 avant de prendre connaissance du matériel de formation (annexe F).



Questions de clarification

Les enfants vont souvent poser des questions pour connaître la signification de certains mots ou de certaines questions. Vous trouverez plus bas une liste de questions communes posées par les participants et un guide pour vous aider à y répondre, sans donner la réponse.

Conseils généraux

1. Pour les questions à choix multiples, dites à l'enfant d'éliminer les réponses qui sont incorrectes selon lui et de deviner parmi les choix qui restent.
2. Si vous recevez une question au sujet des divers scénarios que vit l'enfant au cours d'une année (événements saisonniers, maisons différentes), dites à l'enfant de penser à ce qu'il a fait la semaine dernière.
3. Si vous n'êtes pas certain de la réponse appropriée à donner, rappelez à l'enfant que nous voulons seulement savoir ce qu'il pense, et qu'il n'a qu'à donner la réponse qu'il croie être la bonne.

Question	Question de clarification	Réponses possibles
Pourquoi es-tu actif ou active?	« Je ne comprends pas ce que je dois faire. »	<ul style="list-style-type: none"> • Souvent, lire la première option avec l'enfant améliorera sa compréhension. • Reformulez la question pour parler directement à l'enfant : « Certains enfants disent qu'ils sont actifs parce que c'est amusant. Es-tu en accord ou en désaccord avec cette raison? »
Comment te sens-tu par rapport au fait d'être actif ou active?	Voir la question plus haut.	
2	« Je ne sais pas ce que veut dire le mot cardiorespiratoire. »	<ul style="list-style-type: none"> • La condition physique cardiorespiratoire signifie la même chose que condition physique ou endurance aérobie... as-tu déjà entendu un de ces mots-là? • Élimine les réponses qui ne sont PAS BONNES et choisis parmi les autres réponses. • Choisis la réponse qui est la meilleure à ton avis. Ne t'en fais pas si tu te trompes, nous voulons simplement savoir ce que tu penses.
5	« Je ne sais pas ce que tous les mots veulent dire. »	<ul style="list-style-type: none"> • Commence par inscrire les mots que tu connais et regarde ensuite les mots qui restent. • Choisis la réponse qui est la meilleure selon toi. Ne t'en fais pas, c'est une question plus difficile qui s'adresse surtout aux enfants plus vieux. Nous voulons simplement savoir ce que tu penses.
6	« Si je fais de petites quantités d'exercice à la fois, est-ce que je peux les additionner? »	<ul style="list-style-type: none"> • Oui, on demande pendant combien de jours tu es actif physiquement pendant un TOTAL d'au moins 60 minutes, alors tu peux avoir fait de l'exercice pendant 30 minutes 2 fois au cours de la même journée ou 4 fois 15 minutes, etc. Tout ceci compte pour les 60 minutes de la journée.
Qu'est-ce qui me ressemble le plus?	Sur la version papier, les enfants ont parfois tendance à fournir une réponse aux 2 côtés de la même question.	<ul style="list-style-type: none"> • Lis bien les 2 phrases de la même boîte et choisis quel côté te décrit le mieux. • Encerle cette phrase qui te décrit le mieux et oublie l'autre. • Quand tu as décidé quelle phrase te décrit le mieux, tu dois décider si cette phrase est Très vraie pour toi, ou Plutôt vraie pour toi. • Tu ne dois cocher qu'une seule et unique case à chaque ligne.

Questionnaire en **version papier**

Objectif :

Évaluer la connaissance et la motivation envers l'activité physique

Raisonnement :

Les enfants utilisent leurs connaissances au sujet de l'activité physique afin de faire des choix qui leur permettent d'adopter un mode de vie sain et actif. Les enfants doivent également être motivés afin d'agir face à leurs connaissances et à leurs habiletés physiques.



Comment se préparer pour le test

Équipement/Espace requis :

- Table ou pupitre pour chaque enfant
- Une copie de questionnaire pour chaque enfant
- Crayon ou stylo pour chaque enfant

Préparation :

- Faire des copies du questionnaire
- Assurez-vous que chaque enfant a un identifiant unique associé à son nom

Comment administrer le test

Le questionnaire est administré sous la supervision d'un évaluateur de l'ÉCLP-2. L'évaluation peut avoir lieu dans une salle de classe ou dans le gymnase, pendant que les enfants attendent de participer à une évaluation physique. Chaque enfant reçoit un questionnaire, un crayon et remplit le questionnaire à son propre rythme. Il est important de mentionner à l'enfant qu'il doit donner sa propre opinion lorsqu'il répond aux questions et qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses. Certaines questions sont destinées aux enfants plus âgés, alors s'il ne connaît pas la réponse à une question, il doit simplement faire de son mieux pour deviner. Les évaluateurs peuvent aider à clarifier certaines questions lorsque nécessaire, en autant que les clarifications ne mènent pas les enfants vers une réponse spécifique. Lorsque l'on utilise la version papier, il est très important que l'évaluateur lise à voix haute les pages d'instructions et d'exemples, sans oublier de répondre aux questions de pratique avec les enfants. En expliquant les questions de pratique (Qu'est-ce qui me ressemble le plus?), les enfants doivent arriver à comprendre qu'il est nécessaire de passer à travers 2 étapes à chaque question: 1) encercler la phrase qui les décrit le mieux; 2) cocher la case qui indique si cette phrase est Très vraie pour eux ou seulement Plutôt vraie pour eux. Dans la version en ligne, le système s'assurera par défaut que ces 2 étapes sont suivies correctement, mais il est nécessaire que l'évaluateur fasse un suivi plus serré des enfants lorsque la version papier est utilisée. Enfin, il est important de savoir que, dans le cas où cette évaluation est effectuée alors que les enfants ne sont pas à l'école, pendant les vacances d'été, pas exemple, les enfants devraient recevoir l'instruction d'inscrire l'année scolaire à laquelle ils seront rendus lorsqu'ils y retourneront.

Questionnaire en ligne



Comment se préparer au test

Équipement/Espace requis :

- Ordinateur, tablette ou autre appareil portable sur lequel il est possible d'accéder aux questionnaires en ligne

Préparation :

- Vérifiez que l'ordinateur soit bien ouvert et qu'il fonctionne.
- Assurez-vous qu'une connexion Internet est disponible et que le site web n'est pas bloqué par l'organisation hôte de l'évaluation.

Comment administrer le test

Le questionnaire est administré sous la supervision d'un évaluateur de l'ÉCLP-2. L'évaluation peut avoir lieu dans une salle de classe ou dans le gymnase, pendant que les enfants attendent de participer à une évaluation physique. Chaque enfant reçoit son questionnaire qu'il remplit seul et à son propre rythme. Il est important de mentionner à l'enfant qu'il doit donner sa propre opinion lorsqu'il répond aux questions et qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses. Certaines questions sont destinées aux enfants plus âgés, alors s'il ne connaît pas la réponse à une question, il doit simplement faire de son mieux pour deviner. Les évaluateurs peuvent aider à clarifier certaines questions lorsque nécessaire, en autant que les clarifications ne mènent pas les enfants vers une réponse spécifique.

Calculer le score de connaissances et compréhension

Chaque question possède un critère d'évaluation spécifique :

Q1: Minutes d'APME quotidienne

Bonne réponse = c : 60 minutes ou 1 heure

1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q2: Condition physique cardiorespiratoire

Bonne réponse = b: À quel point le coeur peut bien pomper le sang et les poumons peuvent bien fournir de l'oxygène

1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q3: Endurance musculaire

Bonne réponse = a: À quel point les muscles peuvent pousser, tirer ou s'étirer

1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q4: S'améliorer à botter/attraper

Bonne réponse = d: Regarder une vidéo, suivre un cours or demander à un entraîneur de t'apprendre comment botter et attraper un ballon

1 = bonne réponse, 0 = mauvaise réponse

Q5: Incrire les mots manquants

1 point pour chaque mot placé correctement (maximum de 6)

- 1^{er} espace = amusante
- 2^e espace = bon
- 3^e espace = son endurance
- 4^e espace = sa force
- 5^e espace = s'étire
- 6^e espace = le pouls

Calculer le score

Connaissances et compréhension

Le score des 5 questions est additionné pour donner un score maximum total possible de 10 pour la composante Connaissances et compréhension.

$$Q1 \begin{matrix} (0 \text{ à } 1) \\ + \end{matrix} Q2 \begin{matrix} (0 \text{ à } 1) \\ + \end{matrix} Q3 \begin{matrix} (0 \text{ à } 1) \\ + \end{matrix} Q4 \begin{matrix} (0 \text{ à } 1) \\ + \end{matrix} Q5 \begin{matrix} (0 \text{ à } 6) \end{matrix}$$

= Score de Connaissances et compréhension (10 points)

Interpréter le score

Connaissances et compréhension

	Débuté	Progresse	Atteint	Excelle
Filles				
8 ans	< 4,8	4,8 à 6,6	6,7 à 7,3	> 7,3
9 ans	< 5,0	5,0 à 6,9	7,0 à 7,7	> 7,7
10 ans	< 5,3	5,3 à 7,3	7,4 à 8,1	> 8,1
11 ans	< 5,5	5,5 à 7,6	7,7 à 8,4	> 8,4
12 ans	< 5,6	5,6 à 7,8	7,9 à 8,6	> 8,6
Garçons				
8 ans	< 4,4	4,4 à 6,4	6,5 à 12,9	> 7,2
9 ans	< 4,7	4,7 à 6,8	6,9 à 13,7	> 7,6
10 ans	< 5,0	5,0 à 7,2	7,3 à 14,5	> 8,1
11 ans	< 5,2	5,2 à 7,5	7,6 à 15,1	> 8,4
12 ans	< 5,3	5,3 à 7,6	7,7 à 15,3	> 8,5

**Sur la base de données recueillies auprès de plus de 10 000 enfants canadiens.

Messages à transmettre en fonction du score Connaissances et compréhension

Débuté : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte du niveau de connaissances et de compréhension de l'activité physique nécessaires pour mener un mode de vie actif. Essaie d'en apprendre un peu plus au sujet de l'activité physique. Tu pourrais, par exemple, parler d'activité physique avec ton enseignant/entraîneur, un membre de ta famille ou même un ami. Lire un livre portant sur l'activité physique pourrait également t'aider.

Progresse : Tu progresses au niveau de tes connaissances au sujet de l'activité physique. Ton score est similaire à celui des autres jeunes de ton âge. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé en améliorant tes connaissances et ta compréhension de l'activité physique. Tu peux augmenter tes connaissances en parlant de l'activité physique avec ton enseignant/entraîneur, un membre de ta famille ou un ami. Lire un livre portant sur l'activité physique pourrait également t'aider à en apprendre un peu plus.

Atteint : Tu atteins les niveaux recommandés de connaissances au sujet de l'activité physique. Ceci signifie que ton score est associé à des bienfaits santé. Continue en essayant d'améliorer encore tes connaissances du domaine de l'activité physique. Tu pourrais, par exemple, poser des questions à ton enseignant/entraîneur, à un membre de ta famille ou même à un ami. Tu pourrais également essayer d'en lire un peu plus au sujet de l'activité physique.

Excelle : Félicitations! Tu as obtenu un excellent résultat lors du test de connaissances de l'activité physique. Ceci signifie que ton score est associé à plusieurs bienfaits santé! Continue!



Calculer le score Motivation et confiance

Le calcul du score de motivation et confiance est basé sur quatre catégories, chacune valant 7,5 points. Le score maximum est de 30 points.

Motivation intrinsèque (*Pourquoi es-tu actif ou active?*)

Pour chaque énoncé, la répartition des scores est la suivante:

- Pas vrai pour moi = 0,5 point
- Pas vraiment vrai pour moi = 1,0 point
- Parfois vrai pour moi = 1,5 point
- Souvent vrai pour moi = 2,0 points
- Très vrai pour moi = 2,5 points

Compétence d'activité physique (*Comment te sens-tu par rapport au fait d'être actif ou active?*)

Pour chaque énoncé, la répartition des scores est la suivante:

- Ne me représente pas du tout = 0,5 point
- Ne me représente pas vraiment = 1,0 point
- Me représente parfois = 1,5 point
- Me représente pas mal = 2,0 points
- Me représente beaucoup = 2,5 points



Évaluer l'aptitude et la prédilection pour l'activité physique (Qu'est-ce qui me ressemble le plus?)

- Score de prédilection: déterminé par les réponses aux 3 questions suivantes:

	Très vrai pour moi	Plutôt vrai pour moi	Très vrai pour moi	Plutôt vrai pour moi	
Certains jeunes n'aiment pas les jeux actifs	0,6	1,2	2,5	1,8	D'autres jeunes aiment beaucoup les jeux actifs
Certains jeunes n'ont pas de plaisir à faire des sports	0,6	1,2	2,5	1,8	D'autres jeunes ont du plaisir à faire des sports
Certains jeunes n'aiment pas faire des sports	0,6	1,2	2,5	1,8	D'autres jeunes aiment beaucoup faire des sports
Score total de prédilection (somme des questions)					

Score de prédilection (1,8 à 7,5) = somme des questions ci-dessus

- Score d'aptitude: déterminé par les réponses aux 3 questions suivantes:

	Très vrai pour moi	Plutôt vrai pour moi	Très vrai pour moi	Plutôt vrai pour moi	
Certains jeunes sont bons aux jeux actifs	2.5	1.8	0.6	1.2	D'autres jeunes trouvent que les jeux actifs sont difficiles
Certains jeunes sont bons dans la plupart des sports	2.5	1.8	0.6	1.2	D'autres jeunes ont l'impression qu'ils ne sont pas bons aux sports
Certains jeunes apprennent facilement les jeux actifs	2.5	1.8	0.6	1.2	D'autres jeunes trouvent que c'est difficile d'apprendre à jouer aux jeux actifs
Score total d'aptitude (somme des questions)					

Score d'aptitude (1,8 à 7,5) = somme des questions ci-dessus

Messages à transmettre en fonction du score Motivation et confiance

Débuté : Tu débutes ton cheminement vers l'atteinte de la motivation et de la confiance envers l'activité physique nécessaires pour mener un mode de vie actif. Tu auras plus de plaisir et tu seras plus en santé si tu essaies d'identifier les aspects que tu aimes et ceux que tu n'aimes pas au sujet de l'activité physique. Parle à ton enseignant, à un membre de ta famille ou à un ami afin de trouver comment tu pourrais faire plus d'activités physiques que tu aimes ou comment tu pourrais changer les aspects que tu n'aimes pas.

Progresse : Tu progresses vers l'atteinte de la motivation et de la confiance nécessaires pour obtenir les bienfaits santé associés à l'activité physique. Ton score est similaire à celui des autres jeunes de ton âge. Amuse-toi davantage et tu seras aussi plus en santé si tu essaies de faire plus souvent les activités physiques que tu aimes. Demande à un enseignant, un membre de ta famille ou à un ami de t'aider à trouver d'autres activités physiques que tu pourrais aimer.

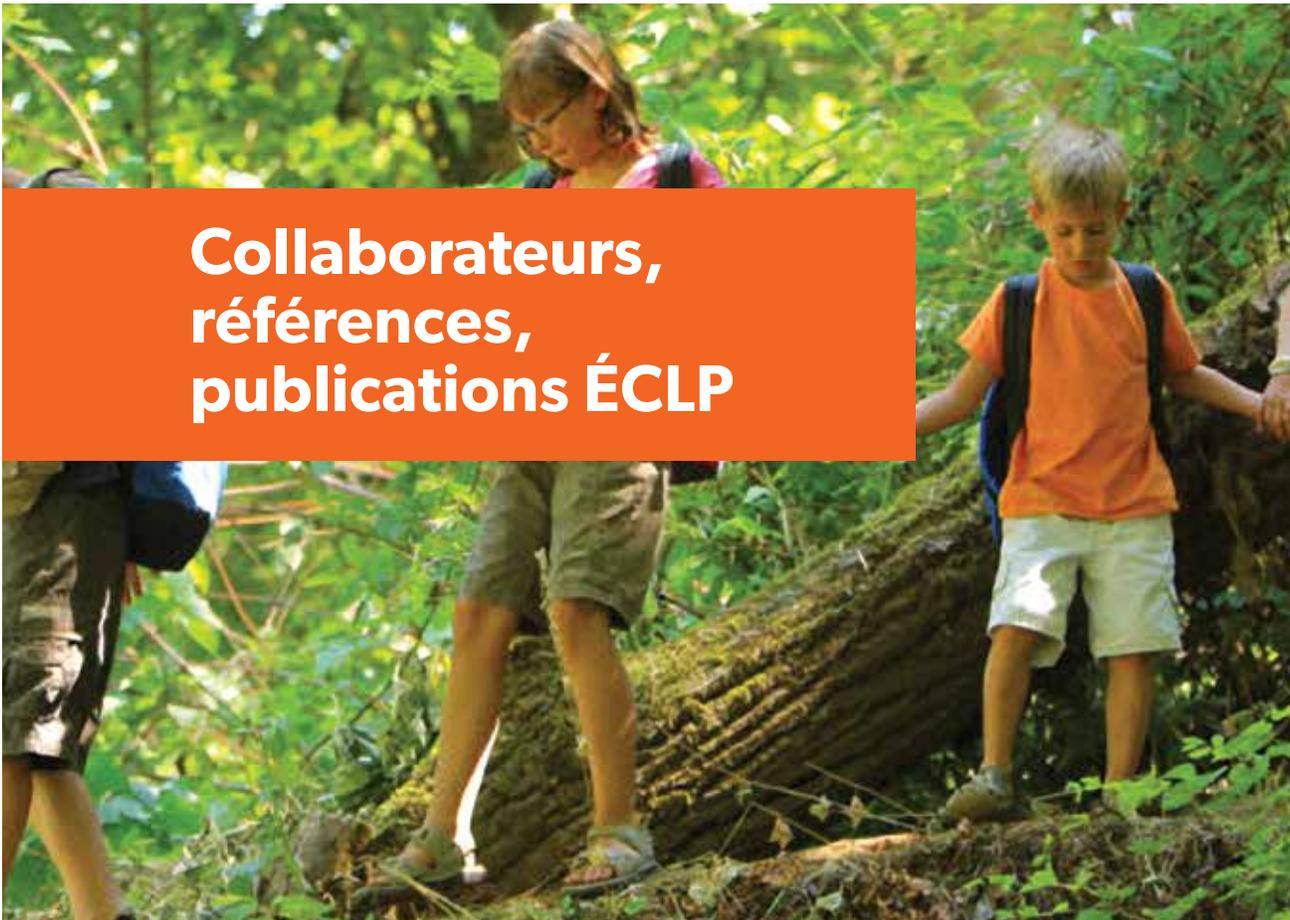
Atteint : Tu atteins le niveau recommandé de motivation et de confiance. Ceci signifie que ton score est associé à des bienfaits santé. Continue à chercher des façons de rendre l'activité physique plus agréable et amusante.

Excelle : Félicitations! Tu excelles au niveau de la confiance et de la motivation envers l'activité physique. Ceci signifie que ton score est associé à plusieurs bienfaits santé! Continue!



**La composante
Connaissances et
compréhension évalue
les savoirs d'un enfant
au sujet de l'activité
physique, des habiletés
et de la condition
physique.**





**Collaborateurs,
références,
publications ÉCLP**



Collaborateurs

Les personnes suivantes ont contribué de façon importante au développement de l'ÉCLP-2:

- Camp sportif de l'Université Carleton
- *Renfrew County District School Board*
- YMCA/YWCA de la région de la capitale nationale
- Camps de jour d'été de la ville d'Ottawa, Stittsville
- Randy Ruttan et le personnel du *Upper Canada School District*
- Bob Thomas et le personnel du *Ottawa Catholic School Board*
- Les chercheurs principaux du Projet Vive l'activité physique RBC/ÉCLP-2: Kristal Anderson, Kirstin Lane, Dwayne Sheehan, Jennifer Copeland, Luc Martin, Melanie Gregg, Nathan Hall, Sarah Woodruff, Brenda Bruner, Barbi Law, François Trudeau, Claude Dugas, Angela Kolen, Michelle Stone, Travis Saunders, Dany MacDonald
- Le personnel du Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité : Mark Tremblay, Pat Longmuir, Charles Boyer, Meghann Lloyd, Emily Knight, Travis Saunders, Joel Barnes, Michael Borghese, Richard Larouche, Geneviève Leduc, Kevin Belanger, Laura Callendar, Daun Lynch, Peter Breithaupt, Allana LeBlanc, Kimberly Grattan, Stella Muthuri, Allison McFarlane, Katie McClelland, Kendra Brett, Stacey Alpous, Amélie Fournier, Annie Macartney, Emily Ertel, Justin Lang, Greg Traversy, Christian Lizotte, Jacob Racek, Anne Marie Hospod, Laura Harding



Références

- Jeunes en forme Canada (2010).** Les saines habitudes de vie débutent plus tôt qu'on le pense. Bulletin d'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada. Toronto: Jeunes en forme Canada, 12-13.
- Jeunes en forme Canada (2011).** Ne laissons pas ces quelques pas être la source la plus importante d'activité physique de nos enfants après l'école. Bulletin d'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada. Toronto: Jeunes en forme Canada, 9-18.
- Ardern CI, Janssen I, Ross R, Katzmarzyk PT (2004).** Development of health-related waist circumference thresholds within BMI categories. *Obesity Research*, 12(7), 1094-1103.
- American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education (2001).** Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107, 423-426.
- Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO & Beard JR (2008).** Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 40, 2137-2144.
- Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard, JR (2009).** Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44, 252-259.
- Boyer C, Tremblay MS, Saunders T J, McFarlane A, Borghese M, Lloyd M, Longmuir PE (2013).** Feasibility, Validity and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8 to 12 Years of Age. *Pediatric Exercise Science*, 25(3), 407-422.
- Carrel AL, Bowser J, White D, Moberg P, Weaver B, Hisgen J, Eickhoff J, Allen D (2012).** Standardized childhood fitness percentiles derived from school-based testing. *Journal of Pediatrics*, 161, 120-124.
- Chaput JP, Tremblay A (2007).** Does short sleep duration favor abdominal adiposity in children? *International Journal of Pediatric Obesity*, 2(3), 188-191.
- Colley R, Connor Gorber S, Tremblay MS. (2010).** Procédures de contrôle de la qualité et de réduction des données pour les mesures par accéléométrie de l'activité physique. *Rapports sur la santé*, 21(1), 1-8.
- Colley RC, Janssen I, Tremblay MS (2012).** Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(5), 977-982.
- SCPE (2013).** Société canadienne de physiologie de l'exercice La santé par la pratique d'activité physique (SCPE-PATH). Ottawa, Ontario.
- Delisle Nyström C, Barnes JD, Tremblay MS (2018).** An exploratory analysis of missing data from the Royal Bank of Canada (RBC) Learn to Play - Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) project. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 1046.
- Eisenmann JC, Laurson KR, Wickel EE, Gentile D, Walsh D (2007).** Utility of pedometer step recommendations for predicting overweight in children. *International Journal of Obesity*, 31, 1179-1182.
- Garcia AW, Norton Broda MA, Frenn M, Coviak C, Pender NJ, Ronis DL (1995).** Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behaviour. *The Journal of School Health*, 65, 213-219.
- Hay JA (1992).** Adequacy in and predilection for physical activity in children. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2(3), 192-201.
- Kim J, Must A, Fitzmaurice GM, Gillman MW, Chomitz V, Kramer E, et collab (2005).** Relationship of physical fitness to prevalence and incidence of overweight among school children. *Obesity Research*, 13(7), 1246-1254.

- Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011).** Relationship between active school transport and body mass index in grades 4-to-6 children. *Pediatric Exercise Science*, 23, 322-330.
- Lloyd M, Tremblay MS (2009).** Introducing the Canadian Assessment of Physical Literacy. In Children and exercise XXV: The proceedings of the 25th pediatric work physiology meeting. G Baquet and S Berthoin Eds.
- Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010).** Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22, 176-182.
- Longmuir P (2013).** Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. International Council of Sport Science and Physical Education. Bulletin 65.
- Meredith MD, Welk GJ (2010).** FitnessGram & ActivityGram: Test Administration Manual. Dallas, Texas: The Cooper Institute.
- Pabayo R, Gauvin L, Barnett TA, Nikiema B, Seguin L (2010).** Sustained active transportation is associated with a favorable body mass index trajectory across early school years. Findings from the Quebec Longitudinal Study of Child Development birth cohort. *Preventive Medicine*, 50(Suppl. 1), S59-S64.
- President's Council on Physical Fitness and Sports (2005).** The President's Challenge Physical Activity and Fitness Awards Program. Bloomington, Indiana: President's Council on Physical Fitness and Sports, US Department of Health and Human Services.
- Sedentary Behaviour Research Network (2012).** Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 37, 540-542.
- Tremblay MS, Lloyd M (2010).** Physical literacy measurement - the missing piece. *La revue d'éducation physique et à la santé*, 76(1), 26-30.
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M (2011-A).** Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 59-64.
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Gorber SC (2011-B).** Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.
- Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, et al (2011-C).** New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46.
- Tudor-Locke C, Pangrazi RP, Corbin CB, et collab. (2004).** BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38(6), 857-864.
- Tudor-Locke CL, McClain JJ, Hart TL, Sission SB, Washington TL (2009).** Pedometer methods for assessing free-living youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 175-184.
- Whitehead, M (2001).** The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
- Whitehead, M (Ed.) (2010).** Physical literacy: Throughout the lifecourse. Oxfordshire, England: Routledge.

Publications scientifiques au sujet de l'ÉCLP (CAPL en anglais)

Belanger K, Barnes JD, Longmuir PE, Anderson KD, Bruner B, Copeland JL, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Lane KN, Law B, MacDonald DJ, Martin LJ, Saunders TJ, Sheehan D, Stone M, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1042.

Delisle Nyström C, Barnes JD, Tremblay MS (2018). An exploratory analysis of missing data from the Royal Bank of Canada (RBC) Learn to Play - Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) project. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1046.

Delisle Nyström C, Traversy G, Barnes JD, Chaput JP, Longmuir PE, Tremblay MS (2018). Associations between domains of physical literacy by weight status in 8- to 12-year-old Canadian children. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1043.

Dutil C, Tremblay MS, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Chaput JP (2018). Influence of the relative age effect on children's scores obtained from the Canadian Assessment of Physical Literacy. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1040.

Gunnell KE, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Tremblay MS (2018). Refining the Canadian Assessment of Physical Literacy based on theory and factor analyses. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1044.

Gunnell KE, Longmuir PE, Woodruff SJ, Barnes JD, Belanger K, Tremblay MS (2018). Revising the motivation and confidence domain of the Canadian Assessment of Physical Literacy. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1045.

Lang JJ, Chaput JP, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Tomkinson GR, Anderson KD, Bruner B, Copeland JL, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Lane KN, Law B, MacDonald DJ, Martin LJ, Saunders TJ, Sheehan D, Stone MR, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). Cardiorespiratory fitness is associated with physical literacy in a large sample of Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1041.

Law B, Bruner B, Scharoun SM, Anderson K, Gregg M, Hall N, Lane K, MacDonald DJ, Saunders TJ, Sheehan D, Stone MR, Woodruff SJ, Belanger K, Barnes JD, Longmuir PE, Tremblay MS (2018). Associations between teacher training and measures of physical literacy among Canadian 8- to 12-year-old students. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1039.

Longmuir PE, Gunnell KE, Barnes JD, Belanger K, Leduc G, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1047.

Longmuir PE, Woodruff SJ, Boyer C, Lloyd M, Tremblay MS (2018). Physical literacy knowledge questionnaire: feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1035.

MacDonald DJ, Saunders TJ, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Bruner B, Copeland JL, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Law B, Martin LJ, Sheehan D, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). A cross-sectional study exploring the relationship between age, gender, and physical measures with adequacy in and predilection for physical activity. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1038.

Saunders TJ, MacDonald DJ, Copeland JL, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Bruner B, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Law B, Martin LJ, Sheehan D, Stone MR, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). The relationship between sedentary behaviour and physical literacy in Canadian children: a cross-sectional analysis from the RBC-CAPL Learn to Play study. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1037.

Tremblay MS, Costas-Bradstreet C, Barnes JD, Bartlett B, Dampier D, Lalonde C, Leidl R, Longmuir P, McKee M, Patton R, Way R, Yessis J (2018). Canada's Physical Literacy Consensus Statement: process and outcome. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1034.

Tremblay MS, Longmuir PE, Barnes JD, Belander K, Anderson KD, Bruner B, Copeland JL, Delisle Nyström C, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Lane KN, Law B, MacDonald DJ, Martin LJ, Saunders TJ, Sheehan D, Stone MR, Woodruff SJ (2018). Physical literacy levels of Canadian children aged 8-12 years: descriptive and normative results from the RBC Learn to Play-CAPL project. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1036.

Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Borghese MM, Knight E, Saunders TJ, Boiarskaia E, Zhu W and Tremblay MS (2017). Canadian Agility and Movement Skill Assessment: Validity, objectivity and reliability evidence for children 8 to 12 years of age. *Journal of Sport and Health Science*,6(2):231-240.

Francis CE, Longmuir PE, Boyer C, Andersen LB, Barnes JD, Boiarskaia E, Cairney J, Faigenbaum AD, Faulkner G, Hands BP, Hay JA, Janssen I, Katzmarzyk PT, Kemper HC, Knudson D, Lloyd M, McKenzie TL, Olds TS, Sacheck JM, Shephard RJ, Zhu W, Tremblay MS (2016). The Canadian Assessment of Physical Literacy: development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*,13(2), 214-222.

Longmuir PE, Tremblay MS (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*,87(1):1-8.

LeBlanc AG, Boyer C, Borghese MM, Chaput JP, Leduc G, Tremblay MS, Longmuir PE (2016). Canadian physical activity and screen time guidelines: Do children know? *Health Behaviour and Policy Review*, 3(5):444-454.

Lizotte C, Larouche R, LeBlanc AG, Longmuir PE, Tremblay MS, Chaput JP. (2016). Investigation of new correlates of physical literacy in children. *Health Behavior and Policy Review*,3(2):110-122.

Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Boiarskaia E, Zhu W, Tremblay MS (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for Children in Grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*,15:767.

Larouche RL, Boyer C, Tremblay MS, Longmuir PE. (2014). Physical fitness, motor skill and physical activity relationships in Grade 4 to 6 children. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*,39(5):553-559.

Boyer C, Tremblay MS, Saunders T J, McFarlane A, Borghese M, Lloyd M, Longmuir PE (2013). Feasibility, Validity and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8 to 12 Years of Age. *Pediatric exercise science*,25(3):407-422.

Longmuir P (2013). Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. *Bulletin - Journal of Sport Science and Physical Education*,65:276-282.

Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011). Relationship between active school transport and body mass index in grades 4-to-6 children. *Pediatric Exercise Science*,23:322-330.

Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010). Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*,22:176-182.

Tremblay MS, Lloyd M (2010). Physical literacy measurement - the missing piece. *Physical and Health Education*,76(1):26-30.

Lloyd M, Tremblay MS (2009). Introducing the Canadian Assessment of Physical Literacy. In Children and exercise XXV: The proceedings of the 25th pediatric work physiology meeting. G Baquet and S Berthoin Eds.

Le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) est responsable du développement systématique de l'ÉCLP depuis 2008.

Annexes



Annexe A:

Exemple de formulaire de consentement

Quel est le titre de cette étude?

L'évaluation canadienne de la littératie physique (ÉCLP-2)

Qui mène cette étude?

[Votre nom et information de contact]

Exemple :

M. Kevin Belanger, Coordonnateur de recherche
Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité,
Institut de recherche du CHEO
Tél. : 613 737-7600, poste 4408
Courriel : kbelanger@cheo.on.ca

Le « insérer le nom de l'organisme collaborateur » a approuvé cette étude.

Pourquoi menons-nous cette étude?

Nous menons cette étude puisque les enseignants, les entraîneurs et d'autres spécialistes de l'activité physique avaient besoin d'une nouvelle façon de mesurer le succès des enfants en éducation physique et à la santé. Le test que nous avons créé se nomme l'Évaluation canadienne de la littératie physique (ÉCLP). La « littératie physique » comprend tout ce que les enfants doivent posséder ou apprendre pour mener une vie saine, active et heureuse. Il existe plusieurs façons de mesurer la réussite de l'enfant dans les diverses matières scolaires, comme les mathématiques et les langues. Par contre, à l'heure actuelle, il n'existe pas de mesure de la littératie physique. C'est pour cela que nous en créons une. Grâce à cette méthode précise et fiable pour évaluer la littératie physique, nous pourrions identifier les enfants qui n'apprennent pas tout ce qu'il leur faudrait pour mener une vie saine et active. Ce test nous aidera aussi à mieux évaluer les programmes qui visent à promouvoir l'activité physique et l'alimentation saine pour que les enfants ne risquent pas de développer des troubles de santé en présentant un surpoids.

Que fera votre enfant pendant cette étude?

L'Évaluation canadienne de la littératie physique comporte de nombreuses activités qui ressemblent beaucoup à ce que votre enfant fait lors des cours d'éducation physique à l'école. **Nous dirons à votre enfant « fais de ton mieux » et « essaie le plus fort possible » pour chaque activité.** Pour cette raison, votre enfant pourrait faire de l'exercice de grande intensité au cours de l'étude, mais il pourra prendre des pauses à n'importe quel moment. Les enfants devraient porter des vêtements semblables à ce qu'ils portent lorsqu'ils vont au gymnase (des espadrilles adéquates et des vêtements de sport).

Avant chaque activité, nous demanderons à votre enfant si il ou elle est d'accord d'y participer. Votre enfant pourra répondre « oui » ou « non », et nous respecterons son choix, même si vous désirez qu'il ou elle participe. Si votre enfant est d'accord pour y participer, nous inscrirons sa date de naissance, son année scolaire et s'il s'agit d'un garçon ou d'une fille. Votre enfant effectuera chacune des activités suivantes :

- CAMSA – Un parcours à travers lequel il faut sauter, courir, sautiller, attraper et botter un ballon en courant.
- Planche abdominale – Exercice des stabilisateurs du tronc, utilisé souvent lors des activités de type yoga et lors de l'entraînement sportif qui nécessite de maintenir le corps allongé en se soutenant sur les orteils et les avant-bras.
- Course navette PACER (Test bip) de 15 m/20 m – Courir d'un côté à l'autre du gymnase, en commençant à une vitesse lente pour ensuite courir graduellement plus rapidement. Les enfants continuent à courir jusqu'à ce qu'ils deviennent trop fatigués ou ne peuvent plus courir à la vitesse requise.

- Questionnaire – Répondre à des questions au sujet de l'activité physique en écrivant les réponses sur un questionnaire papier ou en utilisant un ordinateur. Les questions vont nous permettre de savoir ce que les enfants connaissent au sujet de l'activité physique, de la condition physique et des habiletés nécessaires pour être actifs.
- Podomètres – Un petit appareil carré, porté au niveau de la ceinture, qui mesure le nombre de pas effectués par votre enfant chaque jour pendant 8 jours. Le podomètre devrait être porté pendant toute la journée, sauf lorsque l'enfant prend son bain ou fait de la natation. L'appareil ne mesure pas le type d'activité ni le lieu où se situe l'enfant. Il mesure seulement son mouvement. Nous demanderons également à votre enfant d'écrire les heures lors desquelles le podomètre n'est pas porté, de même que les activités qui ont été effectuées lorsque l'enfant ne portait pas le podomètre. Il est très important que le podomètre nous soit remis à la fin de l'étude. Par contre, s'il a été perdu et ne peut plus être retrouvé, vous n'aurez pas à en acheter un neuf pour remplacer celui que vous avez perdu.

Toutes les activités auront lieu au centre de loisirs, unité de santé et/ou école. L'enseignant, l'entraîneur ou la personne en charge de votre enfant sera présent en tout temps. La majorité des activités auront lieu dans un gymnase.

Si vous n'acceptez pas que votre enfant participe à cette étude, votre enfant restera sous la surveillance de l'adulte en charge et il fera les activités normales de son programme lorsque les autres enfants participeront aux activités de l'étude.

Qui peut participer à cette étude?

Nous demandons à 10 sites pilote de participer à cette étude, où les enfants inscrits sont âgés de 8 à 12 ans.

L'instructeur/entraîneur/enseignant de votre enfant, ainsi que son centre de loisirs, son unité de santé et/ou son école sont intéressés à ce que les enfants inscrits dans leurs programmes participent à cette étude.

L'activité physique et l'évaluation de la condition physique sont sécuritaires pour la plupart des enfants, et les activités dans cette étude sont similaires à celles que fait normalement votre enfant lors de ses cours d'éducation physique. L'information supplémentaire que vous allez nous fournir au sujet de la santé de votre enfant et des antécédents médicaux familiaux nous permettra de rendre l'étude amusante et sécuritaire pour votre enfant. Veuillez remplir le « Questionnaire de dépistage d'activité physique pour les enfants » ci-joint et le remettre, avec le formulaire de consentement, à la personne en charge du programme de votre enfant. Si vous avez des questions au sujet de l'information qu'on vous demande de fournir, veuillez communiquer avec la personne en charge du programme de votre enfant : [votre nom] par téléphone au [votre numéro] ou en envoyant un courriel à [votre adresse courriel].

Est-ce que mon enfant pourrait se faire mal en participant à l'étude?

Nous ne nous attendons pas à ce que les enfants qui participent à cette étude se fassent mal. Toutes les activités conçues pour l'étude sont

similaires à ce que votre enfant fait lors de ses cours d'éducation physique. Il n'y aura pas d'aiguilles ni de procédures invasives. Comme dans toutes les activités physiques, les enfants courent un risque minime de tomber ou de se faire mal. Cependant, tout l'équipement de l'étude est similaire à ce que votre enfant utilise lors des cours d'éducation physique à l'école et la sécurité est notre priorité absolue. Tout le personnel de l'étude a suivi des cours de premiers soins et de RCR et, s'il arrivait qu'un enfant se blesse, nous suivrons les politiques régulières de l'organisme.

Les protocoles de l'ÉCLP-2 sont conçus en gardant la sécurité émotionnelle des étudiants en tête. Les évaluateurs sont encouragés à maintenir une atmosphère sécuritaire, amicale et invitante lors de toutes les évaluations. Les principes énoncés dans le matériel de formation de l'ÉCLP-2, soulignent que les enfants doivent pouvoir se retirer de n'importe quelle activité sans conséquences ou rétroaction négative.

S'il arrivait tout de même que votre enfant se blesse en effectuant une activité de cette étude, les règles juridiques habituelles sur l'indemnité en cas de blessure s'appliqueront. En signant ce formulaire de consentement, vous ne renoncez en aucun cas à vos droits légaux et ne libérez pas le chercheur et le commanditaire de leurs responsabilités légales et professionnelles.

Est-ce que mon enfant ou ma famille sera récompensé pour avoir participé à cette étude?

Vous et votre enfant ne recevrez pas de rémunération ni de récompense pour avoir participé à cette étude. Nous ne pouvons pas vous promettre que vous retirerez un avantage quelconque de la participation de votre enfant à cette étude.

Les renseignements que nous allons recueillir lors de cette étude nous aideront à évaluer la capacité des professionnels de loisir, des employés du secteur de la santé et/ou les enseignants à mettre en œuvre l'Évaluation canadienne de la littératie physique avec les jeunes de 8 à 12 ans. Dans l'avenir, les professionnels de loisir, des unités de santé, les enseignants et les chercheurs pourront utiliser l'Évaluation canadienne de la littératie physique afin d'aider les enfants qui éprouvent des problèmes liés à la participation à des activités physiques.

La participation de votre enfant à cette étude est tout à fait volontaire. Vous ou votre enfant pouvez vous retirer de cette étude à n'importe quel moment, même après que les tests soient terminés. Ni la participation ou le retrait de l'étude influencera les résultats de votre enfant dans son programme.



Qui saura que mon enfant participe à cette étude?

Les renseignements que nous recueillerons pendant l'étude n'identifieront pas votre enfant. Nous identifierons votre enfant par un code, et non par son nom, pour que seuls les chercheurs sachent à qui se rapportent les renseignements recueillis. Les données tirées de cette étude seront sauvegardées en un lieu sécuritaire. Tous les renseignements venant de votre enfant seront numérotés, et ils ne contiendront pas le nom de votre enfant. Nous sauvegarderons en un lieu séparé la liste des noms et des codes qui s'y rattachent.

Nous prévoyons que seul le personnel qui travaille pour cette étude aura accès aux renseignements recueillis pendant l'étude. Toutefois, dans certaines situations bien particulières, d'autres personnes pourraient accéder aux renseignements de la recherche. Un membre du Comité d'éthique de la recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) pourrait accéder aux dossiers de recherche à des fins de vérification. La protection des renseignements de la recherche est également limitée dans les situations où l'on soupçonne qu'un enfant subit des mauvais traitements, où l'on craint qu'un enfant blesse autrui ou s'automutile ou lorsqu'un tribunal rend une ordonnance pour obtenir des renseignements.

Nous conserverons les renseignements codés recueillis dans le cadre de ce projet de recherche pendant 7 ans suivant la publication des résultats de l'étude. Après cela, nous détruirons tous les dossiers de la façon prévue dans les règlements canadiens sur les données de recherche. Nous pourrions publier l'ensemble des résultats de l'étude à des fins scientifiques, mais l'identité des participants à l'étude demeurera confidentielle. Nous ne publierons aucun renseignement qui pourrait identifier votre enfant ou son organisation. S'il nous arrivait de vouloir publier des

renseignements qui pourraient identifier votre enfant ou son organisation, nous communiquerons avec vous pour vous demander de signer un formulaire de consentement spécial aux fins de cette publication.

À qui puis-je m'adresser si j'ai des questions sur cette étude?

Si vous avez des questions au sujet de cette étude, veuillez communiquer avec [votre nom]. Vous pouvez communiquer avec [votre nom] par téléphone au [votre numéro] ou par courriel [votre adresse courriel].

Cette étude a subi l'examen et reçu l'approbation de [votre institution ou organisme]. Le [votre institution ou organisme] est un comité de [votre institution ou organisme] composé de personnes venant de divers milieux professionnels. Son but est d'assurer la protection des droits et du bien-être des personnes qui participent à la recherche. Les travaux du Conseil ne remplacent pas le jugement d'un parent ou d'un jeune sur les décisions ou les choix qui l'avantagent le plus. Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements sur les droits des participants à des études de recherche, vous pouvez communiquer avec [votre institution ou organisme] au [numéro]. Cependant, cette personne ne peut pas vous fournir de l'information qui touche à la santé. Le [votre institut ou organisme] pourrait réviser les dossiers de l'étude afin d'accomplir ses rôles et ses responsabilités.

Consentement éclairé du parent/tuteur pour l'ÉCLP-2

Je, _____ (votre nom),

parent/tuteur de _____ (nom de votre enfant)

- Donne** consentement à ce que mon enfant participe à l'étude décrite ci-dessus.
- Ne donne pas** consentement à ce que mon enfant participe à l'étude décrite ci-dessus.

(Veuillez cocher un énoncé ci-dessus pour indiquer si vous donnez ou non consentement)

J'ai lu et compris l'information ci-jointe sur l'étude, ou quelqu'un m'a expliqué verbalement l'information ci-jointe. On m'a informé(e) des détails de l'étude, et j'ai eu l'occasion d'exprimer mes préoccupations et d'en discuter. Je comprends que je peux retirer mon enfant en tout temps et ne pas répondre aux questions qui nous mettent mal à l'aise. Les résultats de mon enfant ne seront pas affectés dans ce cas. J'ai reçu une copie de l'information sur l'étude et de ce formulaire de consentement.

Nom du parent ou tuteur

Signature du parent

Date

Dès que votre enfant complète l'étude, vous recevrez une lettre contenant un nom d'utilisateur et un mot de passe. Cette information vous permettra d'obtenir confidentiellement les résultats de l'étude de votre enfant.

Pour plus de renseignements, consultez le site web suivant (en anglais seulement):
<http://www.cheori.org/halo/>



Annexe B: Formulaire d'assentiment de l'enfant pour l'ÉCLP-2

Comment se nomme cette étude?

Suis-je actif?

Qui mène cette étude?

[Vos noms]. Ils travaillent à [votre institution ou organisme]. Tu peux communiquer avec eux par téléphone au [numéro]. Le <<insérer le nom de l'organisme collaborateur>> a approuvé cette étude.

Pourquoi fait-on cette étude?

On fait cette étude puisque les enseignants et les entraîneurs aimeraient avoir une nouvelle méthode pour savoir comment les enfants apprennent à être actifs. Ça leur permettrait de savoir si les enfants apprennent tout ce qui est nécessaire pour être en santé.

Que feras-tu lors de l'étude?

Tu vas faire plusieurs activités qui ressemblent à celles que tu ferais à l'école dans ton cours d'éducation physique. On va te demander de répondre à quelques questions. Dans le gymnase, on va te demander d'exécuter chacune des tâches suivantes :

- Courir à travers un parcours d'agilité qui implique sauter, lancer une balle et botter un ballon.
- Maintenir le corps droit en t'appuyant sur tes coudes et tes orteils seulement.
- Courir d'un côté à l'autre du gymnase, en commençant lentement et en augmentant graduellement la vitesse.
- Répondre à des questions sur l'activité physique
- Porter un petit podomètre (plus petit qu'un téléphone portable) tous les jours pendant 8 jours. Cet appareil est attaché à l'aide d'une petite pince sur la ceinture des pantalons ou au niveau de la taille, et il compte le nombre de pas que tu fais.

Toutes les activités de recherche auront lieu à ton camp, ton centre récréatif, ton centre de santé ou ton école, et ton enseignant/instructeur sera là également. La plupart des activités auront lieu dans le gymnase. Si tu ne veux pas faire partie de l'étude, c'est correct. Dans ce cas, tu vas devoir rester avec ton enseignant/instructeur. Il est très important que tu nous rapportes le podomètre afin que d'autres personnes puissent l'utiliser. Si tu perds le podomètre et ne peux plus le retrouver même après avoir cherché fort avec un parent, dis-le-nous. Tu n'auras pas à en acheter un autre.

Est-ce qu'il y a des avantages ou des désavantages à participer à cette étude?

Nous ne nous attendons pas à ce qu'il se produise des choses négatives aux enfants qui participent à cette étude. Puisque tu vas courir et faire d'autres activités, c'est possible que tu tombes ou que tu te blesses. Ce sera très similaire à ton cours d'éducation physique à l'école.

Tu ne recevras aucun bénéfice direct ou récompense pour participer à l'étude. Ce qu'on apprend de l'étude pourrait éventuellement aider d'autres enfants à être plus en santé.

Qui saura que je participe à cette étude?

Toute ton information sera entreposée dans un endroit sécuritaire et va demeurer confidentielle. Tu n'es pas obligé de participer à l'étude, et l'information ne sera partagée qu'à toi et tes parents. L'équipe de recherche aura également accès à tes données dans le cadre de l'étude mais tu ne seras identifié que par un numéro et non par ton nom. Le fait de participer à cette étude ne changera pas tes notes scolaires et tu peux décider de te retirer de l'étude à n'importe quel moment.

Assentiment de l'enfant pour l'ÉCLP-2

Je, _____ (nom de l'enfant),
accepte de participer à cette étude.

L'information a été expliquée verbalement à l'enfant. L'étude a été décrite en détails à l'enfant, et il a eu la chance d'en parler et de poser des questions. L'enfant comprend qu'il peut changer d'idée et se retirer de l'étude à n'importe quel moment. L'enfant sait également qu'il n'est pas obligé de répondre aux questions ou de faire les activités qui le rendent mal à l'aise. L'enfant sait que sa participation à l'étude n'affectera pas la manière dont il est traité par ses enseignants/directeurs. L'enfant a reçu une copie du formulaire d'assentiment.

Nom de la personne qui obtient l'assentiment

Signature

Date

Plus de renseignements se retrouvent à l'adresse suivante (en anglais seulement):

<http://www.cheori.org/halo/>



Annexe D : Rapporter les événements indésirables

Tous les organismes qui administrent l'ÉCLP-2 devraient avoir mis en place leur propre plan de gestion des risques, qui inclut un plan d'urgence. Peu importe l'incident, la première étape devrait être d'évaluer la situation afin de déterminer s'il y a une urgence médicale et si les premiers répondants devraient être appelés à venir sur les lieux. Si c'est une urgence, le plan d'urgence devrait être initié. Voici quelques recommandations à suivre si votre organisme ne possède pas de plan d'urgence :

Réponse initiale

- Prendre contrôle de la scène (diriger et approuver ce qui se passe sur la scène).
- S'assurer que les premiers soins et les services médicaux sont donnés si nécessaire.
- Contrôler les incidents potentiels secondaires/les accidents (déterminer le potentiel de blessures additionnelles/équipement/dommages à la propriété)
- Identifier les sources de preuves sur la scène (peuvent être groupées en 4 catégories) :
 - Les personnes, n'importe qui ayant de l'information par rapport à l'incident ou des témoins ;
 - La position des personnes, de l'équipement ou des items, en plus des conditions environnementales ;
 - Éléments reliés à l'incident ;
 - Toute la documentation qui a une incidence sur l'événement.
- Déterminer le potentiel de perte (Est-ce que ça aurait pu être pire et qu'est-ce qui aurait pu être fait pour prévenir l'incident?)
- Informer le personnel approprié (c.-à-d., directeurs, le bureau de santé au travail, si approprié)

Documentation

- Remplir le formulaire inclure des photos ou toute autre information pertinente.
- S'assurer que le formulaire d'incident de l'employé est complété et envoyé à l'équipe HALO.



Formulaire de rapport d'incident

	Organisme :	Date :
Décrivez comment l'incident s'est produit :		
Quel protocole effectuait l'enfant lorsqu'il s'est blessé :	<ul style="list-style-type: none"> • CAMSA • Course navette (PACER 15 m/20 m) • Planche abdominale • Questionnaire • Autre : 	
Quel est le résultat de la blessure :	<ul style="list-style-type: none"> • Os cassé • Ecchymose • Égratignure • Cheville tordue • Épuisement • Autre : 	
Comment allez-vous réduire la probabilité que cette blessure se reproduise dans le futur?		

****** Veuillez retourner le formulaire au Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité au info@capi-eclp.ca.

Annexe E: 15 m/20 m Tableau de conversion des résultats du PACER

Utilisez ce tableau afin de convertir le score du test navette (PACER) de 15 m en un score de 20 m

Level		Laps																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9											
1	15 M	1	2	2	3	4	5	5	6	7											
	20 M	1	2	2	3	4	5	5	6	7											
2	15 M	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19										
	20 M	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15										
3	15 M	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
	20 M	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23									
4	15 M	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42								
	20 M	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	32	32								
5	15 M	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54								
	20 M	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	41	41								
6	15 M	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67							
	20 M	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	51							
7	15 M	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80							
	20 M	52	53	54	55	55	56	57	58	58	59	60	61	61							
8	15 M	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94						
	20 M	62	63	64	65	65	66	67	68	68	69	70	71	72	72						
9	15 M	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108						
	20 M	73	74	75	75	76	77	78	78	79	80	81	82	82	83						
10	15 M	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123					
	20 M	84	85	85	86	87	88	88	89	90	91	92	92	93	94	94					
11	15 M	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138					
	20 M	95	96	97	98	98	99	100	101	102	102	103	104	105	105	106					
12	15 M	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154				
	20 M	107	108	108	109	110	111	111	112	113	114	114	115	116	117	117	118				
13	15 M	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171			
	20 M	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	128	129	130	130	131			
14	15 M	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188			
	20 M	132	133	134	134	135	136	137	137	138	139	140	140	141	142	143	143	144			
15	15 M	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206		
	20 M	145	146	147	147	148	149	149	150	151	152	152	153	154	154	155	156	156	157		
16	15 M	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224		
	20 M	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	166	166	167	168	169	170	170	171		
17	15 M	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	
	20 M	172	173	174	174	175	176	177	177	178	179	179	180	181	181	182	183	184	184	185	
18	15 M	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	
	20 M	186	187	188	188	189	190	190	191	192	193	193	194	195	196	197	197	198	199	200	
19	15 M	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	
	20 M	201	202	203	203	204	205	206	206	207	208	208	209	210	210	211	212	213	214	214	
20	15 M	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	
	20 M	216	217	218	218	219	220	221	221	222	223	224	224	225	226	227	228	229	230	230	

Annexe F: Questionnaire de l'ÉCLP-2

Connaissances et compréhension (Évaluation canadienne de la littératie physique)

En quelle année scolaire es-tu? (encercle un seul chiffre)

Si tu n'es pas à l'école présentement, encercle l'année scolaire dans laquelle tu seras, la prochaine fois que tu iras à l'école.

1^{re} année 2^e année 3^e année 4^e année 5^e année 6^e année
7^e année 8^e année ou 2^e secondaire

Es-tu : (encercle ta réponse) un garçon une fille

Quel est le mois de ton anniversaire: (encercle ta réponse)

Janv. Févr. Mars Avr. Mai Juin Juill. Août Sept. Oct. Nov. Déc.

Quel âge as-tu? (encercle ta réponse)

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Pour ce projet, quand on parle d'activité physique, on parle des activités (bouger, jouer, faire de l'exercice) qui font battre ton cœur plus rapidement, te font transpirer ou te font respirer très fort.

Pourquoi est-ce qu'on te pose ces questions? On veut savoir ce que les jeunes comme toi pensent de l'activité physique, des sports et de l'exercice.

N'oublie pas :

- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. On veut tout simplement savoir ce que tu penses.
- Si tu ne connais pas la réponse, fais de ton mieux pour deviner.
- Il n'y a pas de limite de temps, alors prends tout le temps qu'il te faut.

- 1. Combien de minutes par jour toi-même et les autres enfants devriez faire de l'activité physique qui fait battre le cœur plus rapidement et qui fait respirer plus fort, comme la marche rapide ou la course? Compte le temps pendant lequel tu devrais être actif à l'école et aussi le temps pendant lequel tu devrais être actif à la maison et dans ton voisinage.**
- 20 minutes
 - 30 minutes
 - 60 minutes ou 1 heure
 - 120 minutes ou 2 heures
- 2. Il existe plusieurs sortes de condition physique. Parmi ceux-là, il y a l'endurance cardiovasculaire, aussi appelée condition physique aérobique ou cardiorespiratoire. La condition physique cardiorespiratoire signifie... (encercle la bonne réponse)**
- À quel point les muscles peuvent bien pousser, tirer ou s'étirer.
 - À quel point le cœur peut bien pomper le sang et les poumons peuvent bien fournir de l'oxygène.
 - Avoir un poids santé par rapport à sa taille.
 - Notre capacité à pratiquer des sports que l'on aime.
- 3. La force musculaire ou l'endurance musculaire signifie... (encercle la bonne réponse)**
- À quel point les muscles peuvent bien pousser, tirer ou s'étirer.
 - À quel point le cœur peut bien pomper le sang et les poumons peuvent bien fournir de l'oxygène.
 - Avoir un poids santé par rapport à sa taille.
 - Notre capacité à pratiquer des sports que l'on aime.
- 4. Si tu voulais AMÉLIORER UNE HABILITÉ SPORTIVE comme botter ou attraper un ballon, quelle serait la meilleure chose à faire? (encercle une réponse)**
- Lire un livre qui explique comment botter et attraper un ballon
 - Attendre d'être plus vieux
 - Essayer de faire de l'exercice ou d'être beaucoup plus actif
 - Regarder une vidéo, suivre un cours ou demander à un entraîneur de t'apprendre comment botter et attraper un ballon
- 5. Dans l'histoire de Sally, il manque des mots. Complète les phrases à l'aide des mots ci-dessous. Chaque mot ne peut être utilisé qu'une seule fois pour compléter les espaces vides.**

amusante	s'étire	le pouls	son endurance	sa force	bonne
----------	---------	----------	---------------	----------	-------

Sally essaie d'être active tous les jours. Courir chaque jour est bon pour son cœur et ses poumons. Sally croit que l'activité physique est _____ et que c'est _____ pour elle. Lors de la pratique avec son équipe sportive, elle court encore plus afin d'améliorer _____. L'équipe fait également des exercices comme des pompes (push-ups) et des redressements assis afin d'augmenter _____. Pendant le retour au calme, elle _____ pour améliorer sa flexibilité et faire redescendre sa fréquence cardiaque. Après son entraînement, elle vérifie sa fréquence cardiaque, qu'on appelle aussi _____.

- 6. Au cours de la dernière semaine (7 jours), combien de jours as-tu été actif pendant au moins 60 minutes pas jour? (Compte toute le temps tu as passé à faire des activités qui font battre ton coeur vite et respirer plus fort)**

- 0 jour
- 1 jour
- 2 jours
- 3 jours
- 4 jours
- 5 jours
- 6 jours
- 7 jours

Qu'est-ce qui **me ressemble le plus?**

Pour les prochaines questions, tu dois lire deux phrases et encercler celle qui **TE RESSEMBLE LE PLUS**.

Essaie cette **QUESTION DE PRATIQUE** :

Certains jeunes ont un nez sur leur visage!	MAIS	D'autres jeunes ont trois nez sur leur visage!
---	-------------	--

Il ne devrait pas être trop difficile pour toi de décider! Une fois que tu as encerclé la phrase qui te ressemble le plus, tu dois ensuite décider si elle est **TRÈS VRAIE** ou **PLUTÔT VRAIE** pour toi.

Voici une autre question que tu peux essayer. N'oublie pas, encercle tout d'abord la phrase qui te ressemble le plus, puis coche la case qui indique si c'est très vrai ou plutôt vrai pour toi. **IL N'Y A PAS DE BONNES OU DE MAUVAISES RÉPONSES. TU N'AS QU'À DIRE CE QUI TE RESSEMBLE LE PLUS.**

QUESTION DE PRATIQUE n° 2 :

Certains jeunes aiment jouer avec des ordinateurs.	MAIS	D'autres jeunes n'aiment pas jouer avec des ordinateurs.
TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi	TRÈS VRAI pour moi
		PLUTÔT VRAI pour moi

Tu es maintenant prêt à remplir ce questionnaire. Prends ton temps et remplis bien tout le questionnaire attentivement. Si tu as des questions, tu n'as qu'à les poser! Si tu penses être prêt, tu peux commencer maintenant.

ASSURE-TOI DE REMPLIR LES 2 CÔTÉS DE CHAQUE PAGE!

Qu'est-ce qui me ressemble le plus?

Certains jeunes n'aiment pas jouer à des jeux actifs.		MAIS	D'autres jeunes aiment beaucoup jouer à des jeux actifs.	
TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi		TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi

Certains jeunes sont bons aux jeux actifs.		MAIS	D'autres jeunes trouvent que les jeux actifs sont difficiles.	
TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi		TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi

Certains jeunes n'ont pas de plaisir à faire des sports.		MAIS	D'autres jeunes ont du plaisir à faire des sports.	
TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi		TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi

Certains jeunes sont bons dans la plupart des sports.		MAIS	D'autres jeunes ont l'impression qu'ils ne sont pas bons aux sports.	
TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi		TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi

Certains jeunes n'aiment pas faire du sport.		MAIS	D'autres jeunes aiment beaucoup faire du sport.	
TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi		TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi

Certains jeunes apprennent facilement les jeux actifs		MAIS	D'autres jeunes trouvent que c'est difficile d'apprendre à jouer aux jeux actifs.	
TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi		TRÈS VRAI pour moi	PLUTÔT VRAI pour moi

Merci de nous avoir dit ce qui te ressemble le plus!



Pourquoi es-tu actif ou active?

Les garçons et les filles peuvent être **actifs** de toutes sortes de façons:

- Faire de l'exercice (marcher, s'entraîner, participer au cours d'éducation physique)
- Jouer dehors ou faire des jeux actifs (jouer au parc, par exemple)
- Pratiquer des sports (soccer, tennis, hockey, danse, natation, etc.)

Voici quelques raisons qui expliquent peut-être pourquoi tu es actif ou active
Lis chaque phrase et dis-nous si cette phrase est vraie ou non pour toi.

Je suis actif (active) parce que...

	Pas vrai pour moi	Pas vraiment vrai pour moi	Parfois vrai pour moi	Souvent vrai pour moi	Très vrai pour moi
être actif c'est amusant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j'ai du plaisir à être actif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j'aime être actif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comment te sens-tu par rapport au fait d'être actif ou active?

Dans le prochain tableau, tu verras des phrases qui décrivent comment les filles et les garçons peuvent se sentir par rapport au fait d'être actifs (comme faire des jeux actifs, jouer dehors, pratiquer des sports).

Lis chaque phrase et dis-nous si cette phrase te représente ou non.

	Ne me représente pas du tout	Ne me représente pas vraiment	Me représente parfois	Me représente pas mal	Me représente beaucoup
Quand on fait des jeux actifs, je pense que je suis pas mal bon ou bonne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si je me compare aux autres enfants, je pense que je suis bon ou bonne aux activités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je suis actif, j'ai de bonnes habiletés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Merci pour ton aide!

