

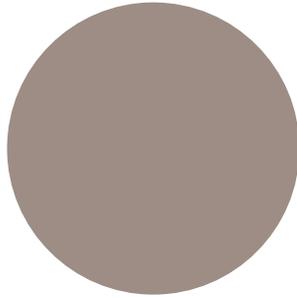


Évaluation  
canadienne  
de la **littératie**  
**physique**

## Guide de référence **sommaire**

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

2017



# 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](http://www.haloresearch.ca)**

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



# Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Mesure directe du Comportement quotidien</b>                     | <b>2</b>  |
| Instructions au participant   | 3         |
| Position correcte - À faire et à ne pas faire avec le podomètre     | 4         |
| Questions fréquemment posées  | 5         |
| Comment noter les données du podomètre                              | 6         |
| <b>Compétence motrice</b>   | <b>7</b>  |
| Vue d'ensemble de l'administration du test                          | 8         |
| Schéma du CAMSA   | 9         |
| Instructions et mots-clés   | 10        |
| Fiche de notation pour le CAMSA                                     | 11        |
| <b>Condition physique aérobie</b>                                   | <b>12</b> |
| Instructions au participant   | 13        |
| Déroulement correct   | 13        |
| Comment noter le score  | 14        |
| <b>Évaluation de l'endurance du tronc par la planche abdominale</b> | <b>15</b> |
| Instructions au participant   | 16        |
| Position correcte   | 17        |
| Comment noter le résultat   | 17        |
| Fiche d'évaluation de la force du tronc par la planche abdominale   | 18        |
| <b>Questionnaire de l'ÉCLP-2</b>                                    | <b>19</b> |
| Questions de clarification  | 20        |
| Questionnaire en version papier                                     | 21        |
| Questionnaire en ligne  | 22        |

## 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 au participant

---

### 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.



## 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

| *Jour de pratique! |      | Heure à laquelle tu l'as installé :<br>_____<br>am/pm | Heure à laquelle tu l'as enlevé :<br>_____<br>am/pm | Nombre de pas :<br>_____ | As-tu porté le podomètre toute la journée?<br>___ Oui, je ne l'ai jamais enlevé<br>___ 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?   |
| 1                  |      |   |   |                          | ___ Oui, je ne l'ai jamais enlevé<br>___ Non, nbr d'heures manquantes : ____   |
| 2                  |      |   |   |                          | ___ Oui, je ne l'ai jamais enlevé<br>___ Non, nbr d'heures manquantes : ____   |
| 3                  |      |   |   |                          | ___ Oui, je ne l'ai jamais enlevé<br>___ Non, nbr d'heures manquantes : ____   |
| 4                  |      |   |   |                          | ___ Oui, je ne l'ai jamais enlevé<br>___ Non, nbr d'heures manquantes : ____   |
| 5                  |      |   |   |                          | ___ Oui, je ne l'ai jamais enlevé<br>___ Non, nbr d'heures manquantes : ____   |
| 6                  |      |   |   |                          | ___ Oui, je ne l'ai jamais enlevé<br>___ Non, nbr d'heures manquantes : ____   |
| 7                  |      |   |   |                          | ___ Oui, je ne l'ai jamais enlevé<br>___ Non, nbr d'heures manquantes : ____   |

## 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.

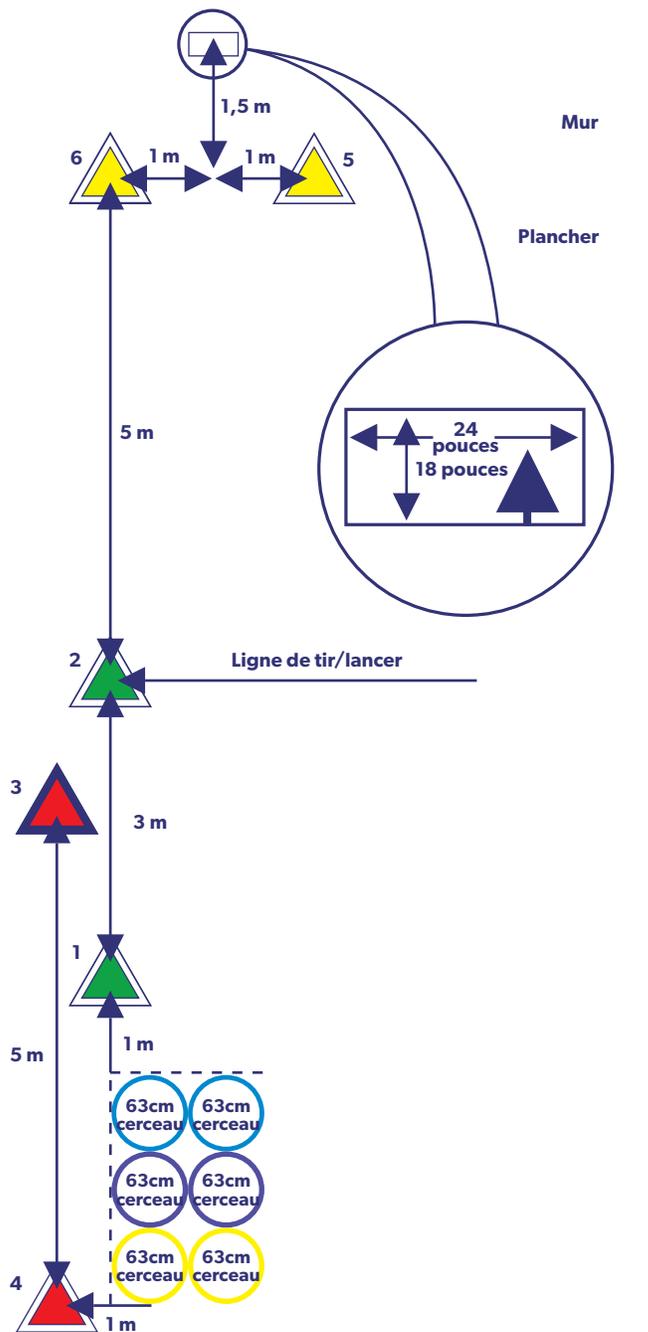
### Préparation :

#### 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 et mots-clés

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

# Fiche de notation pour le CAMSA

**Lieu du test :** \_\_\_\_\_

**Date du test :** \_\_\_\_\_

**Évaluateur #1 :** \_\_\_\_\_

**Évaluateur #2 :** \_\_\_\_\_

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

## 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 au 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.



## 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



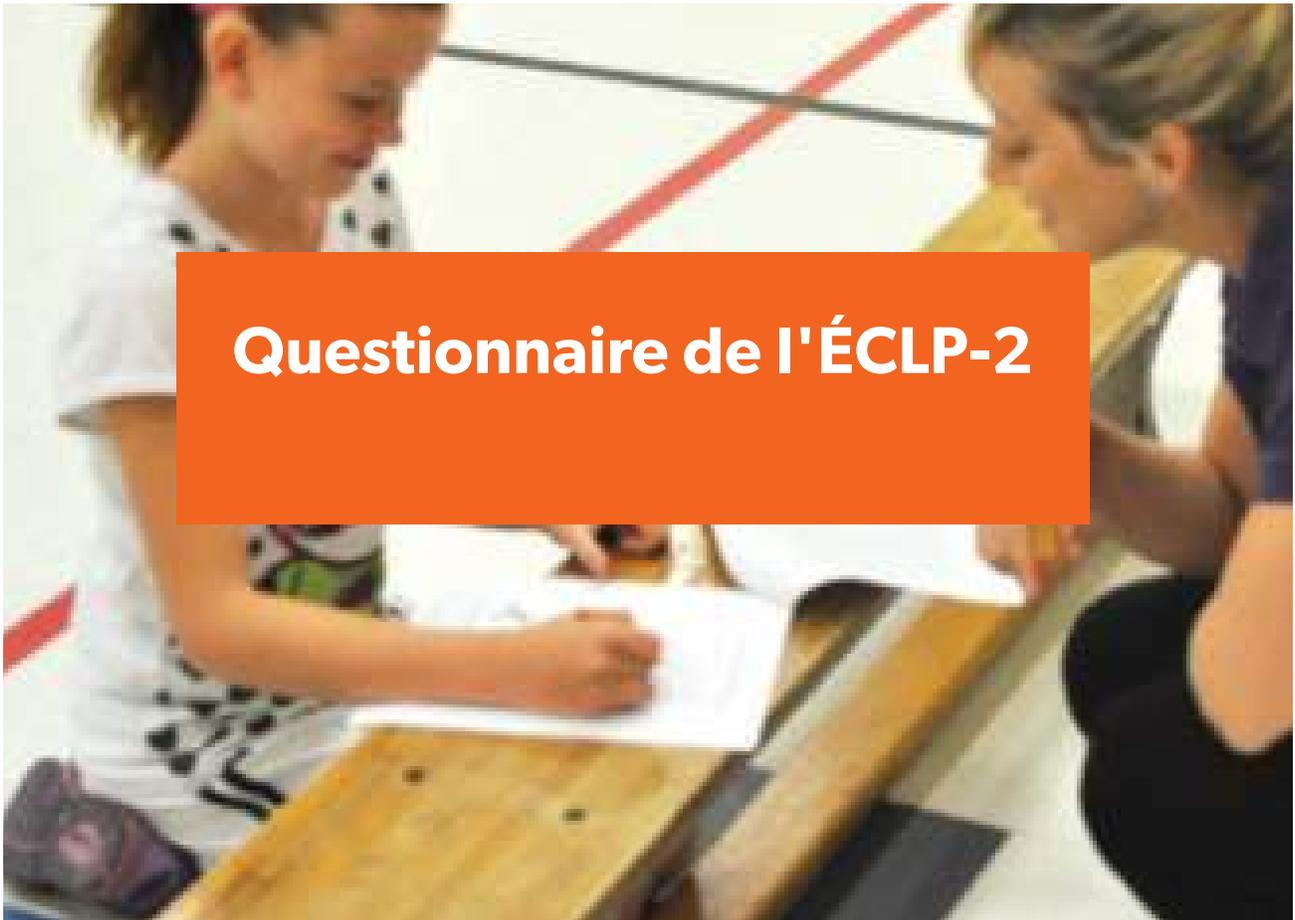
### Chandail à l'extérieur des pantalons



## 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).





## Questionnaire de l'ÉCLP-2

### Connaissances et compréhension - Motivation et confiance

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.



## 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   |
|---|---|--|
| <b>Pourquoi es-tu actif ou active?</b>                                | « Je ne comprends pas ce que je dois faire. »   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souvent, lire la première option avec l'enfant améliorera sa compréhension.</li> <li>• 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? »</li> </ul>  |
| <b>Comment te sens-tu par rapport au fait d'être actif ou active?</b> | Voir la question plus haut.   |  |
| <b>2</b>  | « Je ne sais pas ce que veut dire le mot cardiorespiratoire. »  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La condition physique cardiorespiratoire signifie la même chose que condition physique ou endurance aérobie... as-tu déjà entendu un de ces mots-là?</li> <li>• Élimine les réponses qui ne sont PAS BONNES et choisis parmi les autres réponses.</li> <li>• 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.</li> </ul> |
| <b>5</b>  | « Je ne sais pas ce que tous les mots veulent dire. »   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commence par inscrire les mots que tu connais et regarde ensuite les mots qui restent.</li> <li>• 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.</li> </ul>  |
| <b>6</b>  | « Si je fais de petites quantités d'exercice à la fois, est-ce que je peux les additionner? »                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>  |
| <b>Qu'est-ce qui me ressemble le plus?</b>                            | Sur la version papier, les enfants on parfois tendance à fournir une réponse aux 2 côtés de la même question. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lis bien les 2 phrases de la même boîte et choisis quel côté te décrit le mieux.</li> <li>• Encerle cette phrase qui te décrit le mieux et oublie l'autre.</li> <li>• 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.</li> <li>• Tu ne dois cocher qu'une seule et unique case à chaque ligne.</li> </ul>               |

## 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 questionnaire 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.