

La littératie physique : Le secret d'une vie saine et active

On parle de littératie physique lorsque les enfants ont acquis des compétences fondamentales en matière de mouvement (par exemple, l'équilibre, la course, le saut), qu'ils ont confiance en eux et qu'ils aiment être actifs.

La littératie physique est la base de toute activité physique, de tout sport et de tout jeu actif ...



... et c'est aussi un élément essentiel de la vie quotidienne à l'âge adulte!



Les charpentiers se tiennent en équilibre sur des poutres et balancent des marteaux.



Les pompiers grimpent aux échelles et tirent sur des tuyaux d'arrosage.



Les infirmières soulèvent et déplacent les patients.



Tout le monde doit transporter des provisions.



Marcher sur des trottoirs verglacés demande de l'équilibre.

Les opinions et les interprétations figurant dans la présente publication sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.