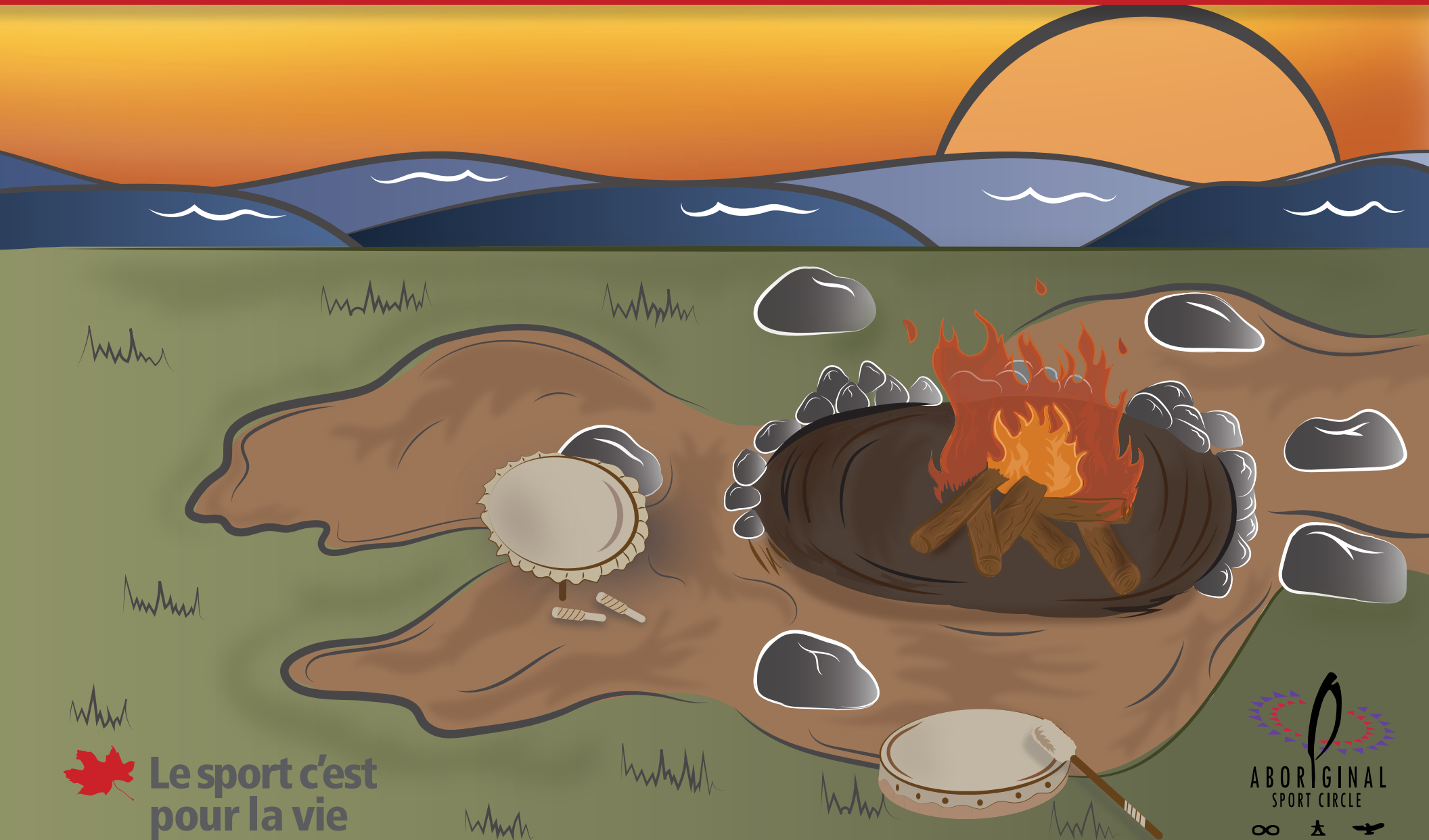


# COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES :

## VIE ACTIVE



**Le sport c'est  
pour la vie**



# Baillleurs de fonds

Nous remercions le gouvernement du Canada pour son aide financière par l'entremise de Sport Canada, une division du ministère du Patrimoine canadien.



La Société du sport pour la vie remercie également les organismes ci-dessous pour leur participation à la conception de la présente publication :

Cercle sportif autochtone

Plan de legs des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord de 2008 à Cowichan

Aboriginal Sport and Wellness Council of Ontario

Indigenous Sport, Physical Activity & Recreation Council

Publié par la Société du sport pour la vie en 2017.

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ou de transmettre en tout ou en partie la présente publication à des fins commerciales sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des photocopies ou des enregistrements, ou à partir d'un système de recherche documentaire, sans la permission écrite des auteurs.

Communautés autochtones : Vie active 1.0 Ressource papier

978-1-927921-50-0



# Partons du bon pied

Cet outil aidera les enfants et les jeunes de notre pays à vivre une vie longue, bien remplie, heureuse et en santé. Il est inspiré par les appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation, et sert d'outil de compréhension en qui a trait aux droits fondamentaux des Autochtones — le droit à la santé, à l'éducation, à la culture, et le droit de jouer. Nous vous invitons à découvrir le parcours de Taylor et à vous en inspirer pour agir en tant que modèle dans votre communauté, auprès de vos proches. Je vous souhaite la meilleure des aventures et je vous encourage à faire la différence afin d'assurer la santé et le bien-être de vos communautés.

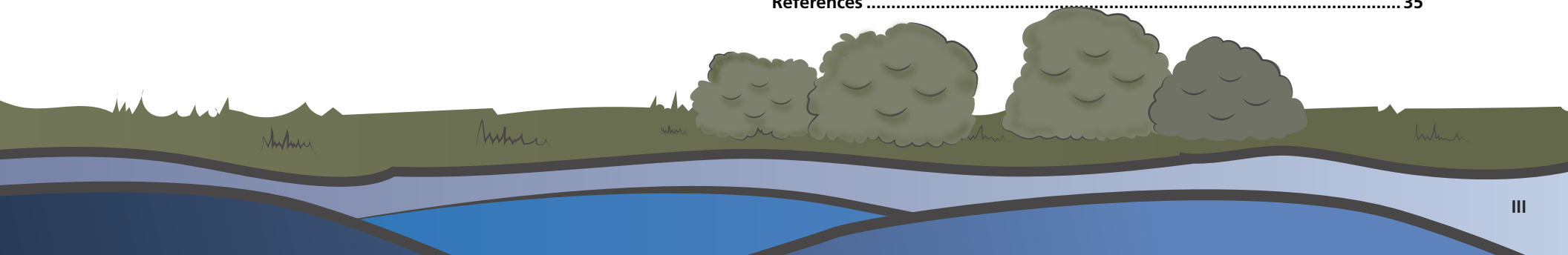
~ Chief Wilton Littlechild,  
Commissaire, Commission de vérité et réconciliation du Canada

Merci de partager vos histoires. Taylor, Howard, Robin, Joe, Kayla, Lenno, Sage, River, Jordan et Willow sont des personnages fictifs qui représentent les témoignages que nous avons recueillis à travers le pays pour le développement de cette ressource. Nous exprimons nos remerciements les plus chaleureux et notre plus sincère gratitude à ceux qui ont pris le temps de partager leurs histoires et leurs idées, qui ont donné vie à cette ressource.

Pour réserver un atelier Communautés autochtones : Vie active, veuillez visiter [sportpoulavie.ca/ateliers-communautaires/](http://sportpoulavie.ca/ateliers-communautaires/) ou envoyer un courriel à [communautes@sportpoulavie.ca](mailto:communautes@sportpoulavie.ca)

## TABLE DES MATIÈRES

Bailleurs de fonds .....	ii
Partons du bon pied .....	iii
Commission de vérité et réconciliation : Appels à l'action .....	1
Introduction.....	2
Comment créer des expériences de qualité de sport et de l'activité physique.....	3
1. Le plaisir! .....	4
2. L'intention .....	5
3. L'inclusion .....	5
4. En mouvement continu .....	6
5. Progression et stimulation .....	7
Apprendre à bouger et à jouer .....	8
Apprendre à l'enfance .....	8
Briser le cycle de l'inactivité .....	8
Littératie physique .....	9
Le modèle holistique .....	13
Sport de qualité .....	15
Grille du sport de qualité .....	17
Le tremplin de la participation sportive .....	20
Création d'une communauté : Vie active .....	23
Étape 1 : Créer une vision.....	24
Étape 2 : Dresser une liste des intervenants, lieux et programmes existants dans votre communauté .....	25
Étape 3 : Feuille de travail planifier, réaliser et évaluer .....	29
Étape 4 : Réflexion .....	31
Terminons sur une bonne note .....	31
Ressources .....	32
Annexes .....	32
Collaborateurs.....	33
Références .....	35



## Commission de vérité et réconciliation : Appels à l'action

(Commission de vérité et réconciliation du Canada : Appels à l'action, 2017, p. 10)

### Le saviez-vous ?

Il y a 94 appels à l'action et 5 concernent le sport et l'activité physique.

**87.** Nous demandons à tous les ordres de gouvernement, en collaboration avec les peuples autochtones, les temples de la renommée des sports et d'autres organisations concernées, de sensibiliser le public à l'histoire des athlètes autochtones au pays.

**88.** Nous demandons à tous les ordres de gouvernement de prendre des mesures afin de garantir le développement à long terme des athlètes autochtones et de maintenir leur appui à l'égard des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord, y compris le financement pour la tenue des Jeux et pour la préparation et les déplacements des équipes provinciales et territoriales.

**89.** Nous demandons au gouvernement fédéral de modifier la Loi sur l'activité physique et le sport pour appuyer la réconciliation en s'assurant que les politiques visant à promouvoir l'activité physique comme élément fondamental de la santé et du bien être, à réduire les obstacles à la participation au sport, à accroître la poursuite de l'excellence dans le sport et à renforcer la capacité du système sportif canadien intègrent les peuples autochtones.

**90.** Nous demandons au gouvernement fédéral de veiller à ce que les politiques, les initiatives et les programmes de portée nationale se rattachant aux sports intègrent les peuples autochtones; nous demandons, entre autres choses :

- i. en collaboration avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, un financement stable et l'accès à des programmes sportifs communautaires qui reètent la diversité des cultures et les activités sportives traditionnelles des peuples autochtones;
- ii. un programme de développement d'athlètes d'élite pour les Autochtones;
- iii. des programmes pour les entraîneurs, les instructeurs et les autorités en matière de sports qui sont pertinents sur le plan culturel pour les peuples autochtones;
- iv. des programmes de sensibilisation et de formation sur la lutte contre le racisme.

**91.** Nous demandons aux hauts dirigeants et aux pays d'accueil de manifestations sportives internationales comme les Jeux olympiques, les Jeux du Commonwealth et les Jeux panaméricains de veiller à ce que les protocoles territoriaux des peuples autochtones soient respectés et à ce que les collectivités autochtones locales participent à tous les aspects de la planification et de la tenue de ces événements.



# Introduction

## Je m'appelle Taylor.

J'enseigne à l'école du quartier et je suis aussi entraîneur et organisateur de soirées d'activités sportives libres au centre communautaire. L'autre jour, avec mes amis, nous discutons de nos meilleurs moments passés à faire du sport ou de l'activité physique. Pour certains, leur plus beau souvenir était un entraîneur qui a pris le temps de mieux les connaître, tandis que pour d'autres, ce sont les amis qu'ils ont rencontrés, les nouvelles expériences, la possibilité de s'amuser, les leçons apprises, les récompenses ou trophées obtenus suite au travail ardu, ou simplement une fin de semaine de tournoi qu'ils n'oublieront jamais.

Je me considère chanceux d'avoir eu des parents, aînés, entraîneurs et professeurs attentionnés qui m'ont permis de développer tôt une passion pour le sport et l'activité physique. Grâce au sport et à l'activité physique, je me suis rendu compte qu'il ne s'agissait pas simplement de travailler fort, de développer des habiletés et de tenter de remporter des trophées. Pour moi, le sport et l'activité physique m'ont permis de devenir plus confiant, de me faire de vrais amis, de m'inspirer de modèles, et aussi de découvrir les habiletés pratiques de la vie.

Quand j'ai arrêté le sport pour oeuvrer à l'école, j'ai commencé à visualiser la vie comme un événement sportif. Que ce soit en expliquant une habileté en tant qu'entraîneur, en jouant avec les enfants ou en m'aventurant en plein-air, être actif me permet de participer pleinement à la vie. En utilisant mon expérience et cette vision, j'essaie de planifier et de mettre sur pied les meilleurs programmes sportifs et opportunités pour ma communauté.

Quand ils sont valorisés, planifiés et réalisés de façon réfléchie par des adultes attentionnés et bien formés, le sport et l'activité physique ont un impact positif à plusieurs égards. Je me réjouis d'apprendre que les communautés autochtones à travers le pays rassemblent les gens pour qu'ils discutent ensemble des façons d'inviter les membres de la communauté à être « Actif pour la vie ». Je suis honoré d'avoir été choisi afin de partager mes connaissances pour aider les autres dans ce processus.



# Comment créer des expériences de qualité de sport et de l'activité physique

Même si je ne suis pas un expert du sport ou de l'activité physique, j'ai appris en tant qu'entraîneur bénévole, parent et superviseur, que la chose la plus importante est de créer un environnement positif pour les participants.

Prenons par exemple mon frère Howard, un entraîneur de hockey certifié qui s'y connaît bien. Il a toujours exigé la perfection de la part de ses joueurs. Il sait qu'il est dur avec eux, mais il a le sentiment que c'est ce qu'il leur faut. C'est d'ailleurs de cette façon que ses entraîneurs l'ont formé. Il y a quelques semaines, sa participation lors d'une conférence sportive à un atelier portant sur la création d'un environnement d'entraînement positif lui a ouvert l'esprit. Depuis, il a réfléchi à sa façon d'enseigner et il a décidé d'ajuster son approche, parce qu'il avait remarqué que quelques-uns de ses joueurs sautaient des entraînements. Maintenant, il essaie de se concentrer sur ce que les enfants font « de la bonne façon » et il s'assure de leur dire lorsqu'ils travaillent bien. Avoir recours à une stratégie d'entraînement positive aide les joueurs à se sentir plus confiants, libres et impliqués.<sup>1</sup> Même s'il vient tout juste d'apporter des changements, il a déjà remarqué que les jeunes sourient davantage, qu'ils manquent moins de pratiques, et qu'ils fournissent plus d'efforts lors des matchs et des pratiques. Howard est content de ce changement, et il a hâte de voir évoluer son équipe à partir de maintenant.

En observant ce qu'il a accompli avec son équipe, j'ai décidé de demander aux jeunes de mon programme leur avis sur ce qui caractérise un bon entraîneur ou un bon leader.

Voici ce qu'ils ont répondu :

- **Il traite ses joueurs avec respect**
- **Il encourage l'équipe**
- **Il agit de façon exemplaire**
- **Il donne des indications claires et cohérentes.**
- **Il connaît beaucoup de choses sur le sport**
- **Il comprend les erreurs et qui demeure positif**
- **Il est à l'écoute et tient compte de l'opinion des joueurs**
- **On peut lui parler facilement**
- **Il est gentil et sympathique**
- **Il félicite ses joueurs**
- **Il participe aux entraînements avec ses joueurs**
- **Il peut détendre l'atmosphère en plaisantant**

Leurs commentaires m'ont fait penser aux éléments essentiels d'une expérience réussie du sport et de l'activité physique. J'ai pensé à d'autres entraîneurs et leaders que je connais et j'ai recueilli quelques témoignages.



## 1. LE PLAISIR!

Ma cousine Robin est une animatrice en loisirs. Elle commence toujours ses camps de jour en demandant aux enfants de se trouver un cri de ralliement, puis elle enchaîne avec des activités énergiques comme la tague pour que les enfants jouent et s'amuse ensemble. Ce type d'activités permet de transmettre des valeurs positives comme l'honnêteté et le courage.<sup>2</sup> Elle prend le temps d'organiser et de planifier ses programmes de sorte que les enfants apprennent de nouvelles habiletés et bougent autant que possible toute la journée. Elle prévoit aussi du temps libre où les enfants peuvent choisir les activités qu'ils préfèrent. Robin respecte les enfants, elle les encourage à faire de leur mieux et elle n'hésite pas à les féliciter et à leur taper dans la main à la fin des activités. Elle participe aussi avec eux à quelques activités et elle aime plaisanter. À la fin de la semaine, elle apporte toujours une collation à partager et elle prend une photo de groupe pour l'afficher sur le tableau du centre communautaire. Les enfants qui participent à ses camps se sentent bien dans leur peau, se lient d'amitié et ils ont très hâte de revenir le lendemain.

Des chercheurs ont étudié ce qui fait qu'un programme est amusant, et ma cousine Robin a l'air de s'y prendre de la bonne méthode. Toutes les idées qu'elle a partagées avec moi ci-dessus sont résumées dans les 11 principales conclusions de recherches.<sup>3</sup>

### # 1 Avoir un bon esprit sportif

Bien jouer ensemble en tant qu'équipe et faire preuve d'un bon esprit sportif.

### # 2 Faire de son mieux

Faire de son mieux, se fixer des objectifs et les atteindre avec force et confiance.

### # 3 Entraînement positif

Un entraîneur amical, qui donne ses encouragements et qui est un modèle positif.

### # 4 Apprendre et s'améliorer

Apprendre de nouvelles habiletés et être poussé à s'améliorer.

### # 5 Soutien lors des matchs

Être félicité pour avoir bien joué et avoir des supporters qui vous encouragent.

### # 6 Jeux

Avoir du temps de jeu et jouer contre une équipe du même calibre.

### # 7 Pratiques

Des pratiques bien organisées et remplies d'activités individuelles, en duo ou en groupe.

### # 8 Amitiés au sein de l'équipe

Bien s'entendre avec ses partenaires, être entouré d'amis et rencontrer de nouvelles personnes.

### # 9 Attitude positive

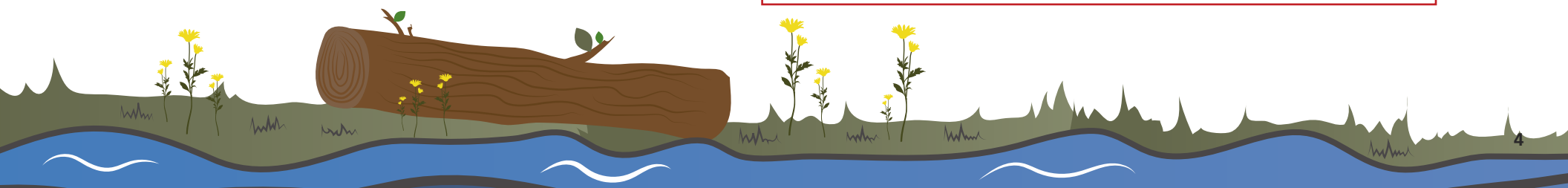
Garder une attitude positive qui permet de se détendre.

### # 10 Rituels d'équipe

Avoir un cri de ralliement, se donner des tapes dans les mains et aller manger ensemble.

### # 11 Du style

Porter un uniforme vraiment "cool", disposer de bon équipement et remporter des médailles ou des trophées.



## 2. L'INTENTION

Mon ami Joe est entraîneur au soccer. Quand il organise ses pratiques, il commence toujours par prévoir des exercices de préparation au mouvement en guise de réchauffement (Voir l'annexe préparation au mouvement). Ce sont des activités faciles qui réduisent le risque de blessure aux genoux ou aux chevilles pendant les pratiques et les parties. Ces exercices aident aussi les athlètes à se perfectionner en pratiquant des séries de mouvements et en améliorant leur équilibre.<sup>4</sup>

Depuis qu'il a intégré ces exercices de préparation, ses joueurs se blessent moins souvent. Les exercices mettent l'accent sur des activités et techniques choisies judicieusement et dont la durée, l'espace de jeu et la pression augmentent graduellement. Il y a beaucoup de répétitions, c'est pourquoi les routines sont dirigées par un entraîneur formé qui rend le tout intéressant et amusant.

Je sais que c'est important de faire bouger mes joueurs, mais je sais aussi qu'ils doivent bouger de la bonne façon. Maintenant, lorsque je planifie les pratiques et les échauffements, je prends le temps de réfléchir à ce que les participants vont pratiquer et apprendre. J'essaie de choisir les jeux et activités qui leur seront le plus profitable.

J'essaie aussi de planifier mes pratiques et programmes sportifs avec une intention claire en tête. Par exemple, est-ce que je veux essayer d'améliorer les habiletés des participants en leur faisant pratiquer un mouvement particulier? Ou est-ce que je veux améliorer leur condition physique? Ce sont deux choses différentes. Peut-être que je veux qu'ils travaillent mieux en tant qu'équipe, qu'ils élaborent une stratégie ou qu'ils développent leurs aptitudes de résolution de problèmes. Parfois, je veux simplement qu'ils bougent et s'amuse. Planifier les activités avec un objectif clair en tête me permet d'offrir une meilleure expérience aux participants.

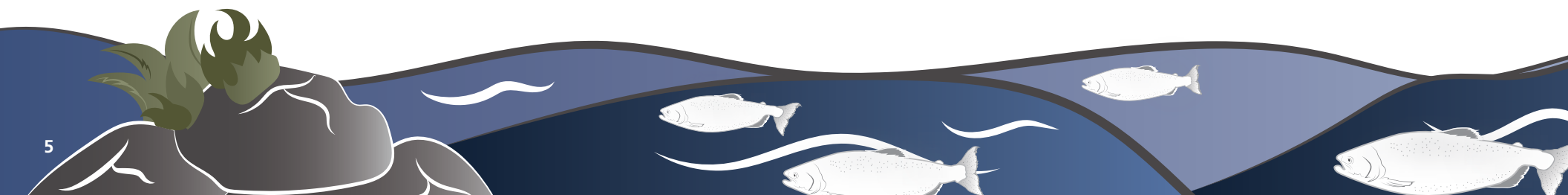
## 3. L'INCLUSION

Lorsque je dirige des programmes et activités, je trouve que je travaille souvent auprès de jeunes et d'adultes qui ont différents niveaux d'habiletés et de développement. C'est parfois difficile de mettre sur pied des pratiques intéressantes et bien adaptées à tous. Il m'arrive de mettre en place des stations d'activités et d'habiletés qui leur permettent de faire de l'exercice à leur façon, tout en leur permettant d'interagir avec les autres. J'essaie d'installer les stations à des endroits où il n'y a pas de pression liée à l'espace ou au temps; ils peuvent ainsi s'améliorer à leur propre rythme.

Quelques-unes des personnes que je dirige pendant les pratiques nécessitent plus d'aide que les autres. Ce type de station de pratique me permet aussi de passer du temps seul à seul avec ceux qui ont besoin de plus d'attention.

J'essaie de garder en tête que chaque personne possède des habiletés et aptitudes différentes. Certains sont aussi plus expérimentés que les autres. Il y a parfois une différence entre les aptitudes des personnes de sexes différents, ou entre les participants qui proviennent d'une autre école ou d'un autre programme. Je sais aussi que mes participants peuvent avoir des différences physiques, alors j'essaie de mettre à leur disposition de l'équipement de tailles variées pour que tous soient heureux (p.ex., balles, ballons, anneaux moins élevés, buts plus grands, etc.). J'ajuste également l'espace de jeu en fonction du nombre de participants et de leur niveau d'habileté (p.ex. moitié du terrain ou de la glace au lieu du terrain de jeu au complet).

Je veux que tous se sentent stimulés et impliqués. En tant qu'animateur, je considère important de faire évoluer une activité, ou de la modifier afin que chaque personne y trouve un degré de difficulté approprié (c.-à-d., où il y a plus de défis que de frustrations). C'est important que tous puissent ainsi se sentir inclus.



## PISTES DE RÉFLEXION

Est-ce que le niveau d'habileté de certains de vos participants est plus faible? Si c'est le cas, comment les aidez-vous à développer leurs habiletés?



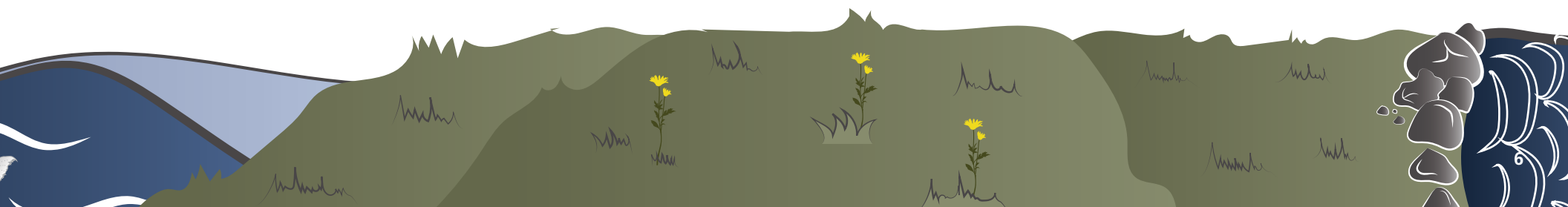
### 4. EN MOUVEMENT CONTINUEL

Alors que j'observais une pratique de basketball de ma fille, j'ai remarqué que les filles passaient beaucoup de temps à attendre. L'entraîneur prenait beaucoup de temps pour parler, et elles devaient attendre en ligne pour lancer le ballon. Les joueuses avaient l'air de s'ennuyer et elles ne faisaient pas beaucoup d'exercice.

Je veux éviter que de telles situations se produisent dans mes activités. Je sais que si mes participants sont en mouvement continu, non seulement bougeront-ils plus, mais cela les rendra meilleurs, plus rapides, plus forts et plus habiles.<sup>5</sup>

C'est ma tante qui dirige l'équipe de ma fille, et elle fait confiance à ce que je lui dis, alors je lui ai suggéré quelques solutions pour que ses pratiques soient plus amusantes et productives pour les participants :

- Demander à un ami ou à un entraîneur-adjoint de **chronométrer la pratique** pour comparer le temps d'activité avec le temps d'inactivité.
- **Prévoir quelques activités supplémentaires** au cas où une des activités se termine plus tôt que prévu.
- **Faire plusieurs courtes lignes d'activités, plutôt qu'une seule**, pour qu'il y ait plus de temps « sur la tâche ». Il s'agit parfois d'attribuer les mêmes exercices à des lignes différentes, mais c'est quand même mieux parce qu'ils sont plus nombreux à bouger et moins à attendre debout sur le côté. Des fois, je propose aussi une activité aux personnes qui attendent pour qu'ils puissent bouger entre deux présences. Des exercices d'équilibre ou une activité avec un partenaire sont de bonnes options en attendant de retourner sur le jeu.
- **Créer des ateliers.** Les ateliers sont utiles pour pratiquer différentes habiletés et faire en sorte que tous soient inclus.
- **Faire de brèves explications** et ajustez-les en fonction du niveau des participants. Si vous expliquez une activité pendant trop longtemps, c'est probablement qu'elle est trop avancée pour le groupe.
- Essayer des **suggestions d'activités de RécréAgir** où les directives sont expliquées à mesure que le niveau du groupe évolue. (Voir l'annexe).



## 5. PROGRESSION ET STIMULATION

Les enfants ne grandissent et ne se développent pas au même rythme (physiquement, émotionnellement et intellectuellement), et il peut s'avérer difficile de mettre sur pied des programmes qui sont intéressants et stimulants pour chacun d'entre eux. Pour vous assurer que chaque participant reste impliqué, tâchez de mieux les connaître. Vous saurez ainsi quand il est le temps d'augmenter ou de diminuer le niveau de difficulté, et vous pourrez leur proposer des objectifs individuels. Lorsque je prépare mes programmes, j'ai recours au concept de zone optimale de défi. Observons la Figure 1 : Graphique Zone de défi.<sup>6</sup> Si un enfant s'ennuie, je lui propose différentes façons de rendre l'activité plus intéressante. Si je trouve qu'un enfant abandonne rapidement, je peux ajuster l'activité pour qu'il se sente plus à l'aise et ait de meilleurs résultats. Si les enfants sourient, rient, transpirent et s'amusent, alors je sais que l'activité est réussie. Lorsque les enfants atteignent leurs objectifs, ils sont portés à continuer l'activité.

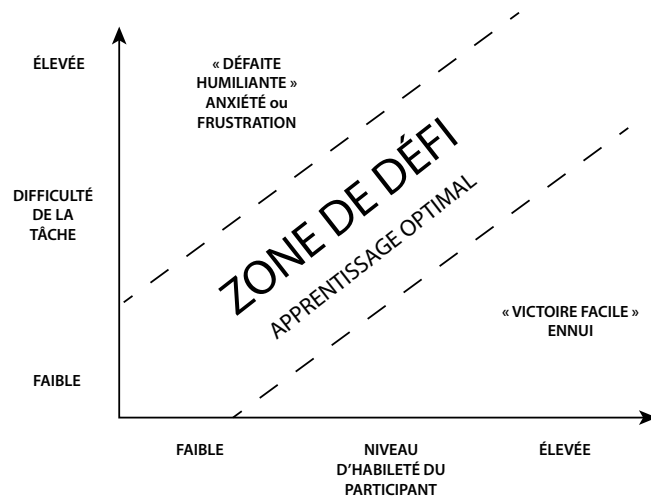


Figure 1 : Graphique Zone de défi (Adapté de Csikszentmihalyi 1990) <sup>6</sup>

## PISTE DE RÉFLEXION

Comment mettriez-vous personnellement en pratique ces 5 concepts : Plaisir, intention, inclusion, en mouvement continu et progression-stimulation dans votre communauté?

# Apprendre à bouger et à jouer

## APPRENDRE À L'ENFANCE

Ma soeur Sky enseigne à la troisième année. Même après avoir expliqué la base du badminton, c'est-à-dire comment tenir la raquette, comment frapper, et comment marquer des points, sa classe n'arrivait pas à apprendre ce sport. Sky a alors demandé l'aide du spécialiste en éducation physique du quartier.

Lorsque le spécialiste lui a rendu visite, il a remarqué que beaucoup d'enfants ne changeaient pas bien de vitesse, de direction, et ne sautaient pas correctement pendant l'échauffement. Il a immédiatement recommandé quelques jeux et activités pour aider les enfants à développer les habiletés motrices fondamentales dont ils ont besoin pour jouer au badminton (courir, sauter, lancer et frapper).

Il a aussi montré à Sky quelques jeux de base comme ceux mentionnés sur le site [www.recreagir.net](http://www.recreagir.net). Ce sont des versions simplifiées du badminton qui permettent aux élèves débutants d'avoir plus de succès et de développer leurs habiletés. En quelques semaines, Sky a remarqué que les enfants étaient plus en mesure de faire le longs échanges grâce à leurs nouvelles habiletés et à celles qu'ils avaient améliorées.

## BRISER LE CYCLE DE L'INACTIVITÉ

Je sais que l'activité physique et le sport procurent plusieurs bienfaits, mais il y a encore beaucoup de gens de ma communauté qui ne sont pas assez actifs. Je pense que le problème vient en partie du fait qu'ils ne savent pas exactement de quelle façon il faut bouger et ainsi ils manquent de confiance lorsque vient le moment de s'activer. Ça devient pour eux un cercle vicieux, parce que

lorsqu'ils sont inactifs, ils sont encore moins habiles et moins confiants dans leurs mouvements, et ils ne veulent donc jamais essayer de nouvelles activités.

Il y a quelques mois, j'ai participé à un atelier sur ce sujet. On y a expliqué comment changer cette tendance dans nos communautés en enseignant à nos enfants et à nos jeunes qu'ils doivent commencer à bouger tôt dans la vie. Si nous leur apprenons à bouger en bas âge, ils auront une plus grande chance d'être bien dans leur peau et de vivre heureux et en santé. Voici comment ça fonctionne :

Quand nous enseignons à nos enfants à bouger et les motivons à jouer, ils développent leurs habiletés motrices.



En pratiquant ces habiletés motrices, nos enfants peuvent faire ces mouvements avec confiance dans différentes situations.

Plus ils peuvent faire de mouvements différents, plus ils pourront participer à un plus grand nombre d'activités.



Les habiletés motrices fondamentales comme courir, sauter, lancer, attraper et bien d'autres sont la base de tout mouvement.

Quand nos enfants pratiquent différents mouvements et activités, ils gagnent en confiance pour participer à ces activités.



S'ils s'amuse et vivent des expériences positives, ils seront motivés à revenir ou à essayer davantage d'activités.



Lorsque j'ai participé à cet atelier, on y a parlé de littératie physique. La littératie physique est le terme utilisé pour décrire toutes les idées que je viens de partager avec vous, et elle comprend tout ce dont une personne a besoin pour participer à un sport ou à une activité physique. La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.<sup>7</sup> Pour aider les gens à développer leur littératie physique, nous devons rendre la chose amusante, lui trouver un sens, inclure chaque personne et créer un environnement stimulant et progressif.

L'une des solutions à notre crise de l'inactivité est de faire la promotion de la littératie physique dans nos communautés. Beaucoup d'entre nous ne font pas l'activité physique requise pour être en santé, productifs et connectés les uns aux autres.

L'activité physique peut être un merveilleux outil de développement des habiletés mentales, du sentiment d'appartenance, et de la santé physique. Par exemple, faire régulièrement de l'activité physique peut prévenir plus de 11 maladies importantes comme certains types de cancer, le diabète de type 2 et l'arthrite, et elle permet de vivre plus longtemps.<sup>8</sup> Développer la littératie physique est la voie d'accès vers une communauté plus active et en santé.

## LITTÉRATIE PHYSIQUE

La littératie physique est un cycle. Chaque élément mène au suivant, et repose ainsi sur lui-même. Les habiletés et aptitudes mènent à la confiance, qui à son tour est à l'origine de la motivation et du plaisir à rester actif. Lorsque les gens restent actifs, leurs habiletés et aptitudes s'améliorent, et ils deviennent encore plus confiants et motivés. Ce cycle est bien montré dans la Figure 2 : *Littératie physique*.

## La littératie physique

c'est ...



Figure 2 : Littératie physique

Nous pouvons ainsi remarquer de quelle façon l'histoire que je viens de raconter au sujet des élèves de troisième année de Sky fait référence à ces éléments.

## DÉVELOPPEMENT DES HABIETÉS MOTRICES

Lorsque ses élèves ont développé leurs habiletés motrices, ils ont pu porter leur attention sur des mouvements plus complexes, spécifiques à ce sport, qui leur ont permis d'avoir de plus longs échanges. En développant leurs habiletés motrices, les gens ont de meilleures chances d'être plus actifs et de voir leurs habiletés d'un angle positif.<sup>9</sup>

Les principaux éléments de la compétence physique comprennent :

- Habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, lancer, attraper, frapper, etc.)
- Habiletés sportives fondamentales (lancer un ballon de basketball, jouer avec un ballon de soccer, manipuler une rondelle avec un bâton de hockey)

- Environnements (terre, air, eau, neige/glace)
- Progression (développement des mouvements avec des adaptations de plus en plus difficiles)

À mesure que les enfants et les adultes développent différentes habiletés motrices, ils peuvent pratiquer toutes sortes de nouvelles activités. La Figure 3 : Les habiletés motrices fondamentales et la satisfaction de l'activité montrent comment chaque habileté peut permettre d'accomplir une grande variété d'activités.

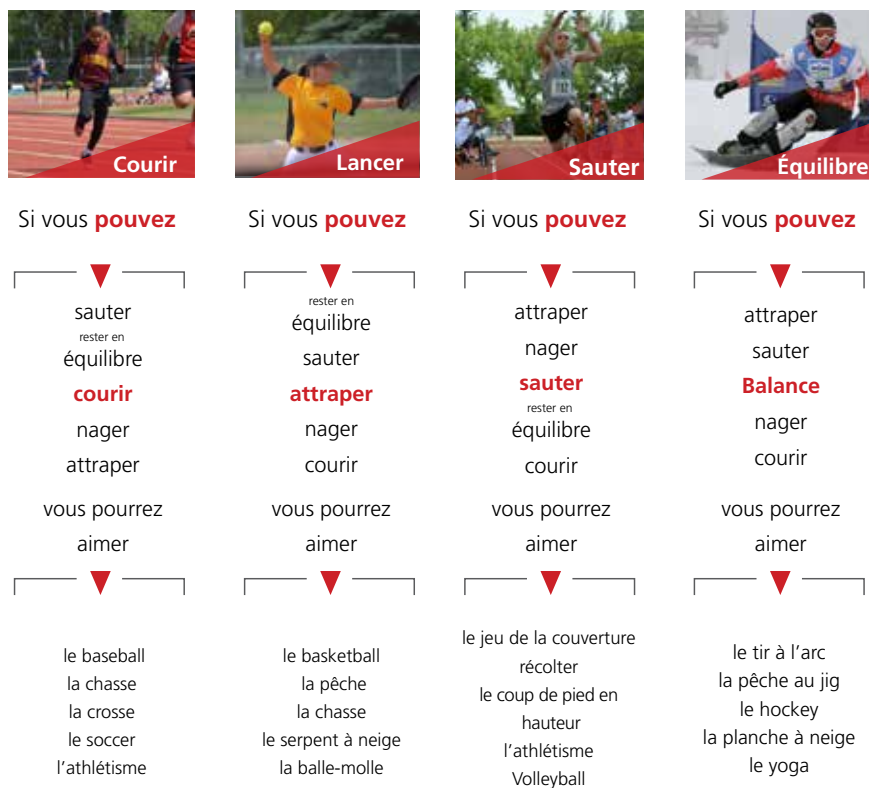


Figure 3 : Habiletés motrices fondamentales et la satisfaction de l'activité

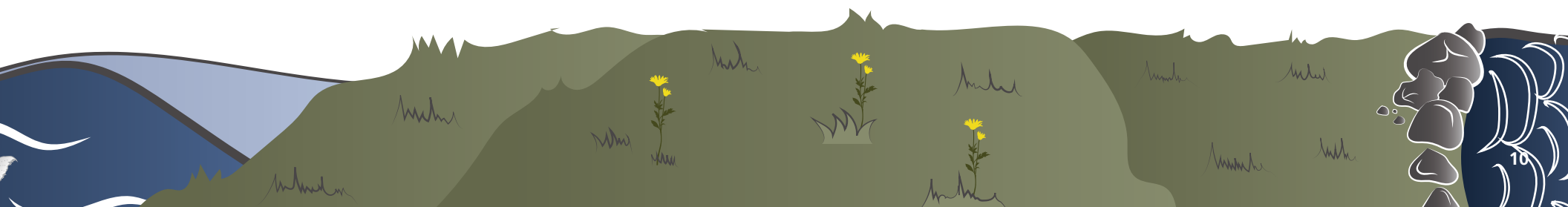
## Le saviez-vous ?

La participation sportive est un élément prédicteur du niveau de satisfaction à l'égard de son apparence physique et de sa compétence physique, qui induisent une meilleure estime de soi sur le plan physique en général.<sup>10</sup>

## PISTES DE RÉFLEXION

Quels mouvements ou habiletés sportives traditionnels ou non-traditionnels sont les plus usités dans votre communauté? (Par exemple, la plupart des enfants sont en mesure de les mettre en pratique.)

Sur quels mouvements ou habiletés sportives traditionnels ou non-traditionnels voudriez-vous que votre communauté mette l'accent?



## Confiance

Lorsque les élèves de Sky pouvaient augmenter la durée des échanges, ils étaient fiers d'eux-mêmes.

Les éléments clés de la confiance comprennent :

- Inclusion et accueil (chaque personne se sent incluse)
- Individualité (chaque personne a une expérience différente des activités et de ses propres aptitudes)
- Expérience de la réussite et de l'échec à travers des épreuves amusantes et de niveau approprié (création d'un environnement positif et favorable)

## Le saviez-vous ?

89 % des athlètes qui ont participé aux Jeux autochtones de l'Amérique du Nord (JAAN) en 2014 ont amélioré leur estime de soi à la suite des Jeux.<sup>11</sup>

## PISTES DE RÉFLEXION

De quelle façon les leaders, professeurs, parents et entraîneurs de votre communauté développent la confiance des jeunes qui participent à leur programme?

À votre avis, lorsque les adultes décident de participer à des sports, le fait d'être confiants les influence-t-il?

Pensez à une expérience sportive personnelle où un entraîneur ou un animateur vous a aidé à devenir confiant, et à un moment où vous vous êtes sentis moins confiant.

## Motivation et satisfaction

Au fur et à mesure que les habiletés et les connaissances des élèves de Sky augmentaient, ils s’amusaient de plus en plus en jouant et ne voulaient plus s’arrêter. Ce sentiment positif a incité les enfants à jouer au badminton sur l’heure du dîner, et plusieurs d’entre eux se sont inscrits à un club parascolaire de badminton.

Les éléments clés de la motivation comprennent :

- Plaisir et énergie (jouer à des jeux, rester en mouvement et créer un environnement positif et favorable)
- Désir de jouer et participer (activités avec un objectif, développement de la compétence d’un individu)
- Connaissances (progression des habiletés, explication des jeux et de leurs règlements)
- Valorisation (expliquer pourquoi une activité ou une habileté est importante et pourquoi c’est important d’être actif, développer une appréciation du corps et de l’environnement)

## Le saviez-vous ?

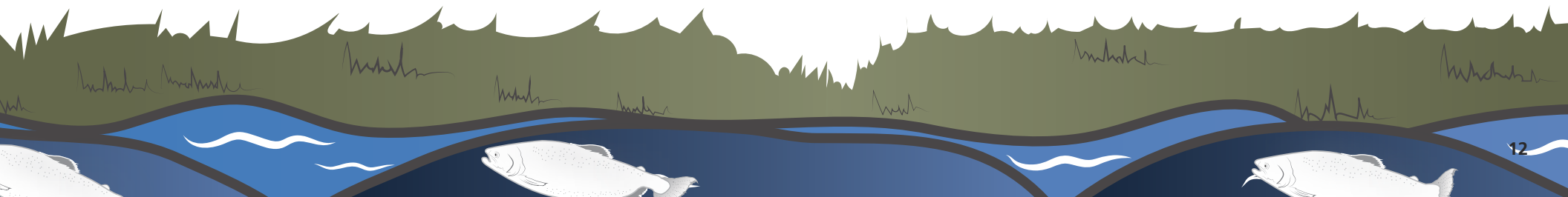
La motivation à pratiquer un sport ou une activité physique est influencée par la perception qu’ont les adolescents de leur propre compétence motrice.<sup>12</sup>

## PISTES DE RÉFLEXION

À votre avis, quels sont les obstacles les plus importants à l’activité physique (p.ex. manque de temps, de motivation, accès aux ressources, etc.)?

Comment contournez-vous ces obstacles?

Qu’est-ce qui vous motive à bouger? Demandez à vos amis, collègues et membres de votre famille ce qui les motive. Discutez des similitudes et des différences qu’il y a dans leurs réponses.



# Le modèle holistique

## Développement de la personne dans son ensemble

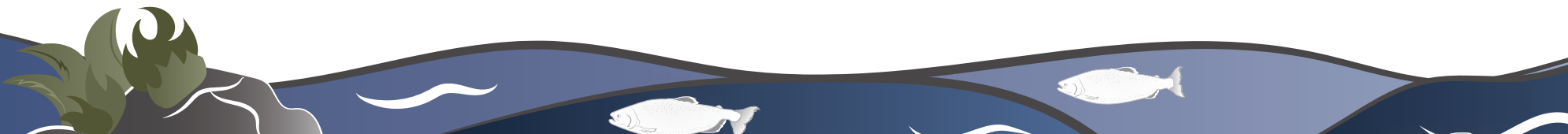
Notre monde s'en remet couramment à des symboles pour investir de sens des concepts abstraits. Dans la culture autochtone, le cercle est un important symbole d'unité et d'égalité, et qui nous rappelle aussi le cycle continu de changement que la nature subit. Chaque partie du cercle est essentielle à l'existence de l'ensemble.

Il y a quelques années, j'ai étudié les Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones du Cercle sportif autochtone et de l'Association canadienne des entraîneurs<sup>13</sup> Dans nos ateliers, nous avons étudié l'importance de ces cercles dans notre culture, et j'ai pris connaissance du modèle holistique, qui démontre l'interdépendance des aspects physique, culturel, mental (intellectuel et cognitif) et spirituel de chaque être. Le modèle holistique s'est inspiré de la « roue de médecine », et même si cette dernière n'est pas en vigueur partout au Canada, elle a été adoptée pour refléter les différents enseignements et interprétations traditionnels de plusieurs nations à travers le pays. Dans une région du Canada, des chercheurs ont demandé aux jeunes de la réserve amérindienne *Wikwemikong Unceded* ce qui selon eux est la définition de la santé et du bien-être, et leurs réponses correspondaient aux quatre cadrans de la roue de médecine.<sup>14</sup>

Lorsque j'ai entendu parler de la littératie physique, je me suis dit que c'est également un concept holistique. À mon avis, la littératie physique s'harmonise à merveille avec le modèle holistique. *Figure 4 : Le modèle holistique* contribue à la compréhension de l'interdépendance qui existe entre ces idées.

### Le saviez-vous ?

35 % des jeunes autochtones ne font pas de sport au moins une fois par semaine<sup>15</sup>



## TÉMOIGNAGE

Mon grand-père Lenno aime manifester sa spiritualité au lever du soleil Il remercie ainsi le créateur pour la nouvelle journée, comme pour son esprit vif, et il est reconnaissant envers ses ancêtres. Il honore le lien entre tous les êtres vivants et Mère nature, et il est reconnaissant pour la sagesse que la nature nous offre alors que nous évoluons au quotidien.

## TÉMOIGNAGE

Mon neveu Sage avait de la misère à l'école. Il ressentait beaucoup de pression pour obtenir de bons résultats, et ses amis lui rajoutaient toujours une pression supplémentaire pour qu'il laisse faire ses devoirs et vienne faire la fête avec eux. Lorsque Sage a réalisé qu'il était plus apte à digérer cette pression après avoir joué au ballon sur glace, il a commencé à faire des activités plus intenses comme la course, la natation et la randonnée les jours où il n'avait pas de pratique. Sage s'est rendu compte que l'activité physique l'a aidé à faire le vide dans sa tête, à garder son équilibre et à penser d'une façon plus objective.

### Physique

Développement des habiletés motrices  
p.ex. Courir, rouler, sauter,  
lancer, habiletés sportives, jeux

### Spirituelle

Signification personnelle,  
appartenance, connectivité

### Culturelle

Choisir une activité ou  
un sport qui vous  
reliera personnellement  
aux traditions  
autochtones  
appprises

Comprendre quoi faire et  
comment/quand le faire, résilience,  
discipline, gestion du stress

### Mentale

Cognitive et émotionnelle

## TÉMOIGNAGE

Ma fille Dawn aime le sentiment d'être complètement épuisée après un exercice à l'école. Ça lui donne de la force et lui procure un sentiment d'accomplissement qu'elle obtient en atteignant ses objectifs ou en obtenant de meilleurs résultats personnels.

## TÉMOIGNAGE

Ma cousine Kayla m'a expliqué comment sa communauté se sert de l'activité physique pour faire évoluer ses racines culturelles et territoriales en faisant la culture du riz, en pêchant, en cueillant des plantes médicinales et en chassant. Les familles de sa communauté font aussi une pause d'école d'une semaine ou deux par année pour faire participer leurs enfants à des camps de cueillette de bleuets au printemps et leur en apprendre davantage sur leur culture et leurs traditions.

## PISTE DE RÉFLEXION

Comment pourriez-vous intégrer les pratiques holistiques à vos programmes?

Figure 4 : Modèle holistique (adaptation du Cercle sportif autochtone et de l'Association canadienne des entraîneurs, 2003)<sup>13</sup>

# Sport de qualité

Dans mes programmes, je tiens à ce que les activités contribuent à l'essor du sport. Faire du sport procure tant de bienfaits. Je me considère chanceux d'avoir vécu de merveilleuses expériences en faisant du sport quand j'étais jeune, mais je sais que ce n'est pas tout le monde qui a le même parcours. Maintenant, en tant qu'entraîneur et organisateur de programmes, je veux m'assurer que nous offrons des programmes sportifs qui reposent sur les principes de la littératie physique et sur une grande variété d'habiletés, de sports et d'environnements.

Si nous prenons les bonnes décisions pour nos programmes, tous les enfants pourront développer une base solide en littératie physique. Puis, quelques années plus tard — environ au début de l'adolescence — ils seront prêts à choisir un sport ou une activité en particulier pour se perfectionner, et ils pourront commencer le programme d'entraînement et de compétition qui leur convient.

Pour ceux qui n'ont pas la chance de développer leur littératie physique à l'enfance, il n'est jamais trop tard pour le faire. Toutefois, l'approche d'apprentissage des habiletés motrices et de développement de la confiance ainsi que de la motivation et de la satisfaction pourrait différer, en fonction de l'âge et de l'expérience de chaque personne.

J'aimerais transmettre à chaque enfant ce que j'ai vécu quand j'étais jeune — du sport de qualité. Le sport de qualité se produit lorsque les gens tiennent à offrir des programmes bien exécutés et qui sont bien ajustés aux besoins des participants. Le sport de qualité, c'est plus que simplement jouer à un jeu : ça comprend le développement de la littératie physique lors de l'apprentissage des habiletés sportives fondamentales. Les enfants aiment évoluer dans un environnement holistique, amusant, équitable, sécuritaire, inclusif et accueillant pour apprendre le jeu. Ces éléments sont présentés dans *la Figure 5 : Sport de qualité*

## PISTES DE RÉFLEXION

Quel rôle le sport joue-t-il dans votre vie?  
Dans votre communauté?

Écrivez tous les bienfaits auxquels le sport vous fait penser :



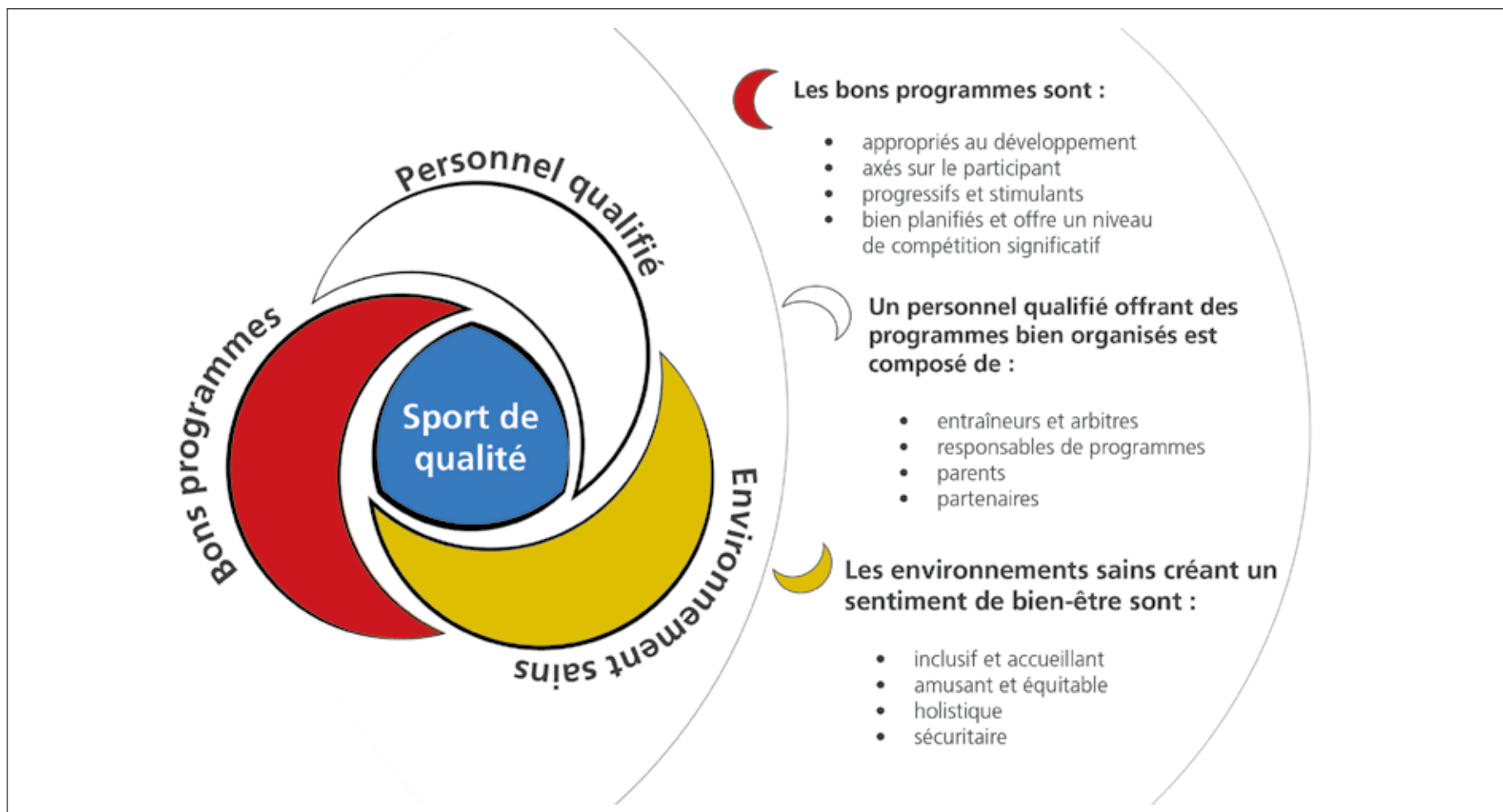
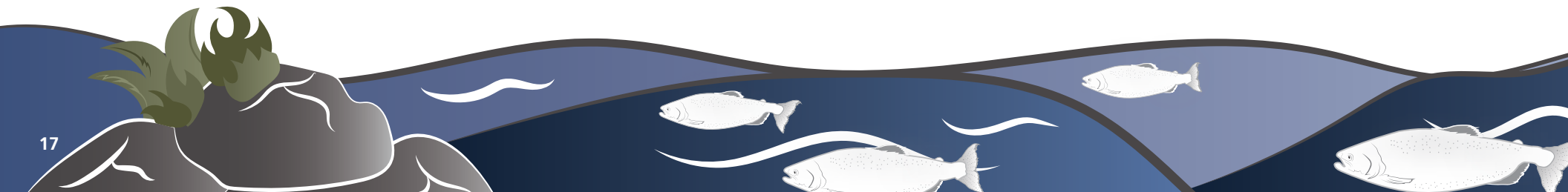


Figure 5 : Sport de qualité

## Grille du sport de qualité

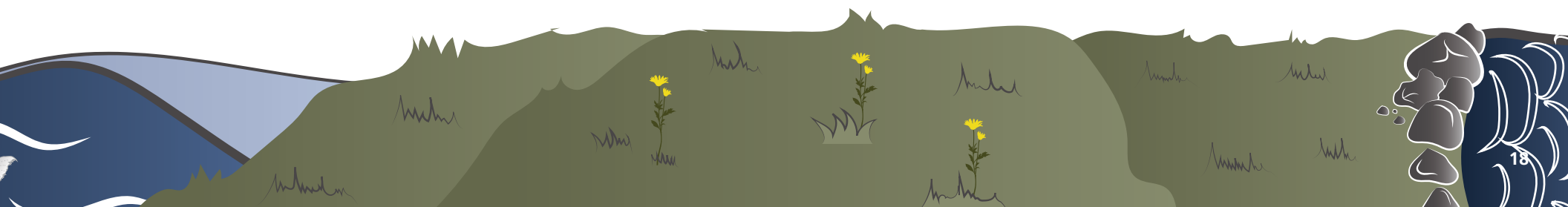
Nous avons présenté les éléments qui sont essentiels à une expérience de qualité du sport, et je dois souligner que plusieurs sont aussi indicateurs de ce qu'il faut pour réaliser une expérience de qualité dans tout programme d'activité physique. Voici une grille présentant quelques-uns des éléments utiles au développement de programmes dans votre communauté.

Grille du sport de qualité – Objectif : Créer un environnement positif et favorable	
Les bons programmes sont :	
Appropriés au développement	
<input type="checkbox"/>	Le programme est un programme sportif de qualité d'un organisme national de sport. ( <a href="http://sportpourlavie.ca/ressources/programmes-sports-qualite/">sportpourlavie.ca/ressources/programmes-sports-qualite/</a> )
<input type="checkbox"/>	Le programme est fondé sur le Parcours de développement à long terme du participant autochtone. <sup>16</sup>
Axés sur le participant	
<input type="checkbox"/>	La compétence, l'âge, la taille et le niveau de maturité sont pris en considération lors de la formation des groupes.
<input type="checkbox"/>	L'équipement et les règles sont modifiés en fonction de l'âge et des compétences des participants.
<input type="checkbox"/>	Les participants sourient et participent activement aux jeux et activités (ils ne s'ennuient pas).
<input type="checkbox"/>	Le programme est cohérent et durable (p.ex. Se déroule sur une base régulière, avec un haut taux de participation).
Progressifs et stimulants	
<input type="checkbox"/>	Les participants apprennent de nouvelles choses et développent leurs habiletés.
<input type="checkbox"/>	Le programme permet d'ajuster le niveau de difficulté d'une activité en fonction des habiletés et des aptitudes des participants.
<input type="checkbox"/>	Les participants jouent à différentes positions et/ou essaient différents sports et activités.
<input type="checkbox"/>	Aux premiers stades, les animateurs mettent l'accent sur le développement des habiletés et non sur la victoire.
Bien planifiés et offre un niveau de compétition significatif	
<input type="checkbox"/>	Les programmes et les pratiques sont bien préparés et tiennent compte des plans saisonniers et annuels.
<input type="checkbox"/>	En se basant sur le Parcours de développement à long terme du participant autochtone, les participants jouent sur de plus petits terrains de jeu — ou moins de joueurs jouent en même temps. .
<input type="checkbox"/>	Le système de pointage correspond à l'âge et à la compétence des participants..
<input type="checkbox"/>	Les équipes, et même les alignements, sont bien équilibrés pour permettre aux participants qui ont le même niveau de s'affronter, ce qui donne une chance de réussir à chacun.
<input type="checkbox"/>	Tous les participants ont le même temps de pratique et de jeu.



Un personnel qualifié offrant des programmes bien organisés est composé de :	
Entraîneurs, arbitres, animateurs	
<input type="checkbox"/>	Sont formés et/ou certifiés (p.ex. Programme National de Certification des Entraîneurs, Modules pour entraîneurs d'athlètes Autochtones, Cours d'instructeur en littératie physique, HIGH FIVE®).
<input type="checkbox"/>	Ont accès en continu à des opportunités d'apprentissage.
<input type="checkbox"/>	Mentorat et développement des capacités pour les éventuels entraîneurs, arbitres et responsables de programmes.
<input type="checkbox"/>	Respectent les politiques et les procédures en matière de protection des enfants, de commotion cérébrale, et d'inclusion.
<input type="checkbox"/>	Respectent les valeurs établies par l'organisme.
Parents	
<input type="checkbox"/>	Connaissent les principes du sport de qualité ( <a href="http://www.activeforlife.com/fr/">www.activeforlife.com/fr/</a> )
<input type="checkbox"/>	Sont respectueux ( <a href="http://french.respectinsport.com/">french.respectinsport.com/</a> )
Les partenaires	
<input type="checkbox"/>	Les programmes et organismes oeuvrent en partenariat avec d'autres organismes de la communauté.
<input type="checkbox"/>	Le sport contribue au développement social et communautaire, en plus de permettre le développement de l'athlète.
<input type="checkbox"/>	Le sport est un outil de guérison.

Les environnements sains créant un sentiment de bien-être sont :	
Inclusif et accueillant	
<input type="checkbox"/>	Tient compte de la diversité pour s'assurer que tous se sentent inclus, peu importe leurs compétences et leurs expériences.
<input type="checkbox"/>	Le matériel promotionnel et les images du programme montrent des images du public cible visé.
<input type="checkbox"/>	Tous les participants, même ceux qui ont une limitation, ont accès aux installations.
<input type="checkbox"/>	Accès abordable et sans barrières – autant de la part du personnel que dans le matériel promotionnel.
Amusant et équitable	
<input type="checkbox"/>	Le programme respecte les Principes Sport pur. ( <a href="http://truesportpur.ca/fr/principes-sport-pur">truesportpur.ca/fr/principes-sport-pur</a> )
<input type="checkbox"/>	Les responsables de programmes rendent l'apprentissage du sport AMUSANT.
Holistique	
<input type="checkbox"/>	Tient compte des caractéristiques mentales (cognitives et émotionnelles), physiques, culturelles et spirituelles des participants.
<input type="checkbox"/>	Permet le développement des habiletés sociales, communicationnelles et de leadership.
Sécuritaire	
<input type="checkbox"/>	L'équipement est de taille appropriée et est en bonne condition.
<input type="checkbox"/>	Les installations sont sécuritaires; l'espace est adéquat, propre et bien entretenu.



## PISTES DE RÉFLEXION

Manque-t-il quelque chose sur cette liste?

Si vous n'avez coché aucune des cases, avez-vous des solutions à proposer?

## TÉMOIGNAGES : Sport de qualité

L'hiver dernier, les enfants de ma voisine River ont joué de façon improvisée au basketball au centre communautaire. Ses enfants, qui ont respectivement 8 et 10 ans, étaient inquiets avant de jouer et avaient peur de ne pas pouvoir suivre le rythme des autres joueurs. Lorsqu'ils sont arrivés à la première pratique, l'animateur, Jordan, a accueilli les jeunes et a mentionné à quel point il était heureux de voir qu'ils s'étaient inscrits. Il leur a présenté quelques autres participants et a demandé à des joueurs plus âgés de leur expliquer l'échauffement. Jordan savait que les participants de ce groupe n'auraient pas tous les mêmes habiletés et aptitudes, et il a donc apporté des ballons de différentes tailles qui ont pu être utilisés en fonction du stade de développement de chacun. En plus des anneaux de jeu normaux, il a aussi installé des cibles à différentes hauteurs pour que les participants puissent choisir leur préférée et ainsi lancer le ballon avec confiance. En soirée, différents jeux et activités étaient prévus, autant individuels qu'en groupe. Lorsque River est venue chercher ses enfants, ils souriaient, avaient travaillé fort, et étaient vraiment fiers de leurs nouvelles habiletés et de s'être fait des amis.

Ce sont des expériences comme celle-ci que je veux voir dans notre communauté — pour tous les participants, jeunes et moins jeunes — pour qu'ils aient le goût de revenir. Ils pourront ainsi développer leurs habiletés, renforcer leur confiance et trouver la motivation pour continuer à être actifs.



## LE TREMLIN DE LA PARTICIPATION SPORTIVE

Ma nièce Willow aime jouer à la crosse. Quand elle était en secondaire 3, on l'a invitée à faire partie de l'équipe provinciale en guise de préparation pour les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord (JAAN). Elle devait avant tout pouvoir s'entraîner et se pratiquer dans sa communauté. Son entraîneur provincial a suggéré quelques idées d'entraînements et d'exercices sur lesquels elle a pu travailler, mais aucun entraîneur local n'était formé pour la soutenir. L'un de ses professeurs était si heureux et inspiré par son parcours qu'il a commencé à suivre des cours de formation d'entraîneur.

Les membres de notre communauté ont tous travaillé avec Willow et nous avons fait de notre mieux pour l'aider. Son entraîneur provincial a pu lui donner ses conseils et superviser son entraînement à distance, tandis que son professeur jouait le rôle d'entraîneur remplaçant. Pour lui permettre de pratiquer davantage le soir, les responsables du terrain sportif local ont offert de laisser les lumières allumées plus tard le soir, et ils ont même réparé quelques trous sur le terrain pour le rendre plus sécuritaire. Nous avons organisé des levées de fonds pour permettre à Willow, et parfois même à des membres de sa famille, de se rendre à des camps d'entraînement et à des compétitions à l'extérieur. À la fin de la saison, Willow s'était grandement épanouie, autant physiquement que personnellement, et son équipe provinciale a remporté l'or aux JAAN.

Son entourage a bien compris qu'elle devait rester connectée à sa culture et à sa communauté, et l'a donc aidée face à ses besoins mentaux, culturels et spirituels ainsi qu'à son développement physique. Grâce à lui, elle a découvert une approche holistique qui lui a permis de bien performer dans tous les aspects de sa vie. Nous sommes tous fiers de Willow, et nous sommes heureux de la

voir réussir dans un bon environnement. Elle est devenue un modèle dans notre communauté, et elle est reconnaissante envers les personnes, les endroits et les programmes qui ont contribué à son succès.

Le succès de Willow ne s'est pas produit par hasard. Son parcours vers les JAAN a été marqué par plusieurs étapes significatives qui étaient toutes tirées du Parcours de développement à long terme du participant autochtone.<sup>16</sup>

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone identifie ce qui doit être accompli à chaque étape (ou stade de développement) pour offrir aux participants la meilleure chance de connaître du succès. En proposant l'apprentissage et le développement correspondant à chaque stade de développement, le parcours de développement à long terme du participant autochtone aide les enfants et les jeunes autochtones à devenir des adultes en santé qui ont atteint leur plein potentiel.

### Le saviez-vous ?

91 % des athlètes qui ont participé aux Jeux autochtones de l'Amérique du Nord en 2014 se disent perçus comme personne modèle.<sup>11</sup>

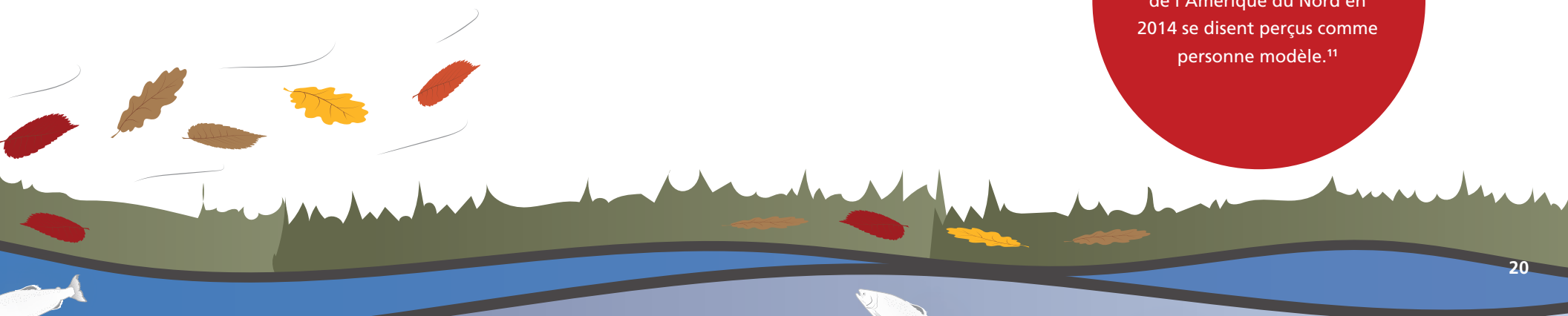
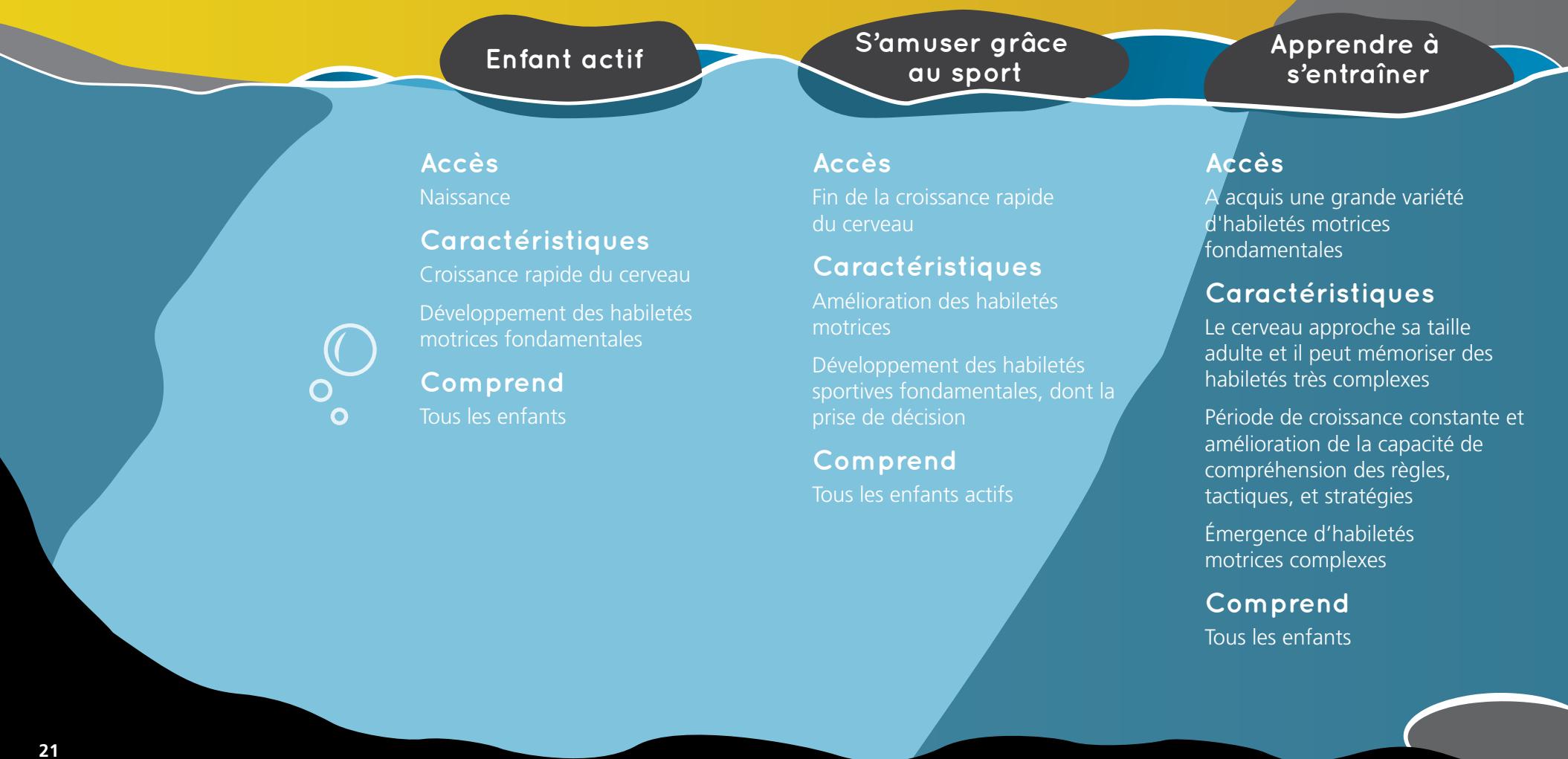
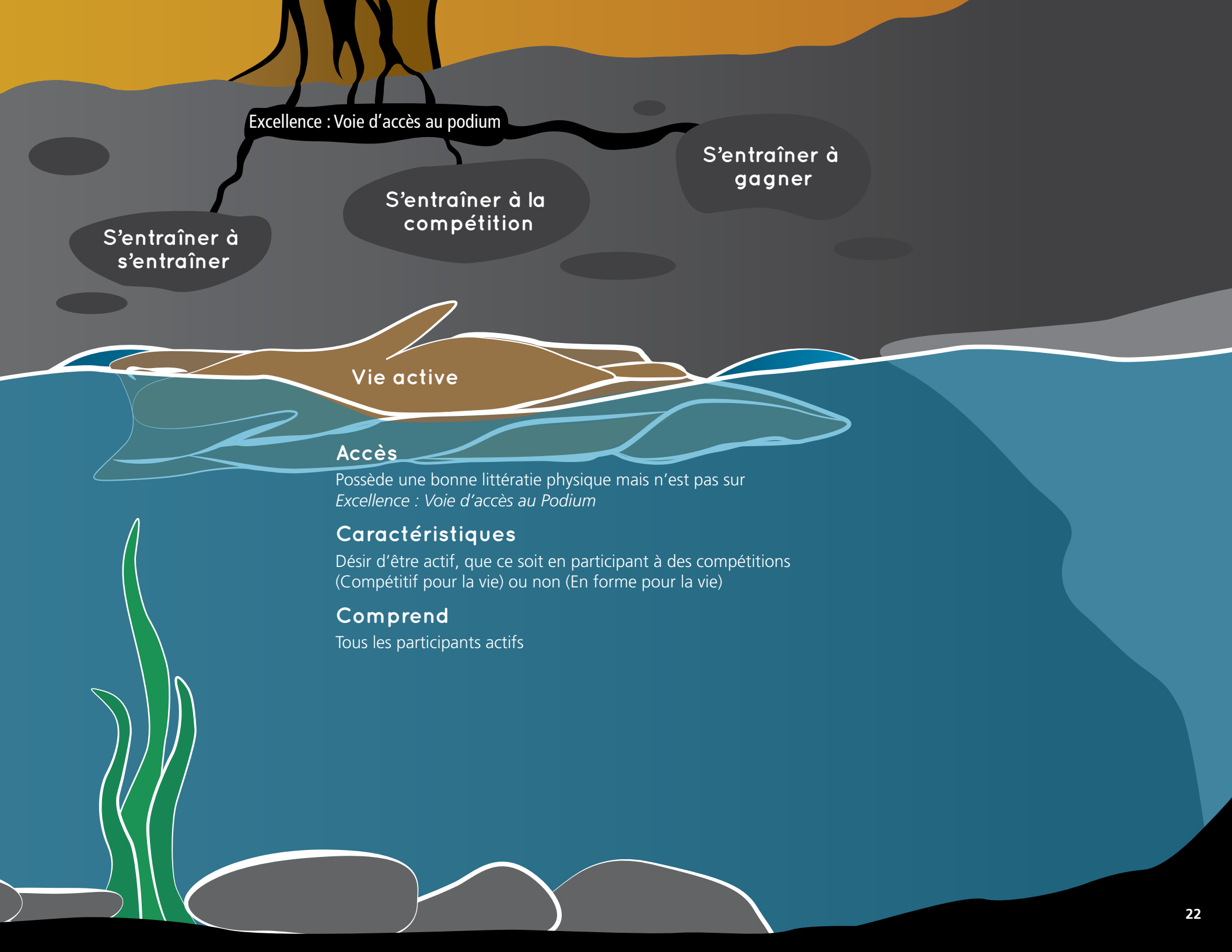


Figure 6: Stades du parcours à long terme du participant autochtone offre un aperçu de ce qui survient à chaque stade. L'annexe *Parcours de développement à long terme du participant autochtone* à la fin de ce guide présente comment les responsables du milieu sportif communautaire et de l'activité physique peuvent mettre en place ces stades. Pour en savoir davantage à ce sujet, je vous invite à lire le guide pratique *Parcours de développement à long terme du participant autochtone*<sup>16</sup>





Excellence : Voie d'accès au podium

S'entraîner à  
gagner

S'entraîner à la  
compétition

S'entraîner à  
s'entraîner

Vie active

### Accès

Possède une bonne littératie physique mais n'est pas sur  
*Excellence : Voie d'accès au Podium*

### Caractéristiques

Désir d'être actif, que ce soit en participant à des compétitions  
(Compétitif pour la vie) ou non (En forme pour la vie)

### Comprend

Tous les participants actifs



# Création d'une communauté : Vie active

Nous voulons que nos communautés se portent bien et qu'elles soient actives. Toutefois, pour y arriver, nous devons garder à l'esprit les cinq points principaux : Plaisir, Intention, Inclusion, En mouvement continu, et Progression-Stimulation.

## UNE RÉFLEXION SUR CE PARCOURS

La chose la plus importante que j'ai apprise aujourd'hui :



La première chose que je vais faire :



De quelle façon je vais la réaliser :



De quelle façon je serai redevable :



J'ai partagé beaucoup d'information avec vous dans ce document. Si vous voulez faire la différence dans votre communauté, l'essentiel, c'est de commencer en toute simplicité. Je vous suggère de mettre en pratique seulement une ou deux idées à la fois — vous ne devez pas changer radicalement votre façon d'enseigner ou votre programme d'un seul coup. Avec le temps, poursuivez vos efforts sur ce qui fonctionne bien, et vous réussirez à offrir une programmation de qualité.

Si vous voulez que d'autres gens de votre communauté s'impliquent, la prochaine section vous aidera à partir du bon pied.

Premièrement, j'établis un plan d'action. Il doit comporter cinq étapes à réaliser :

- Étape 1 – Créer une vision pour votre programme
- Étape 2 – Dresser une liste des intervenants, endroits et programmes existant dans votre communauté, et de ceux qui à votre avis devraient exister
- Étape 3 – Planifier, passer à l'action, et évaluer – Utiliser une feuille de planification pour inventorier les tâches à accomplir
- Étape 4 – Faire le suivi du progrès et penser aux prochaines étapes

## ÉTAPE 1 : CRÉER UNE VISION

Quelle est la vision de votre programme?

---

---

---

---

---

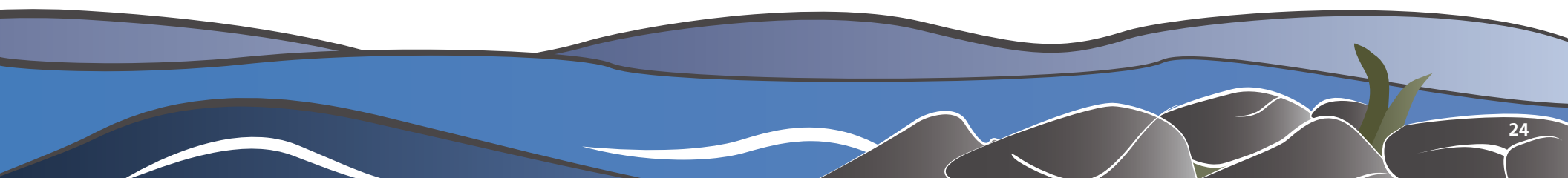
---

---

---

---

---



## ÉTAPE 2 : DRESSER UNE LISTE DES INTERVENANTS, LIEUX ET PROGRAMMES EXISTANT DANS VOTRE COMMUNAUTÉ

Consultez à nouveau la Figure 5 : Sport de qualité.

Quels **programmes** sont offerts dans votre communauté?

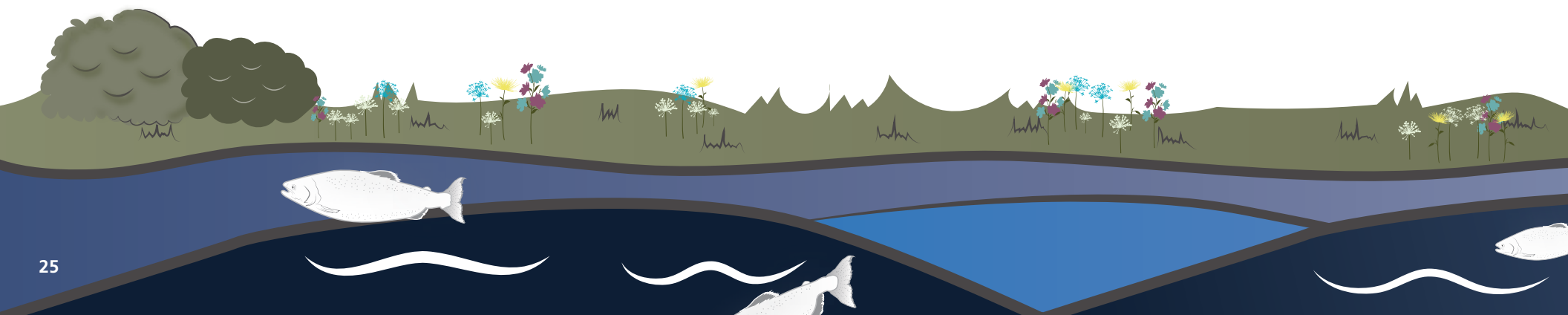
Qui sont les **intervenants** qui oeuvrent dans le milieu du sport et de l'activité physique de votre communauté? Chaque personne a un parcours et des expériences uniques à partager.

À quels **endroits** ou installations le sport et l'activité physique ont lieu?

Tableau 1: Dresser une liste des intervenants, endroits et programmes de votre communauté vous aidera. En la remplissant, vous découvrirez les forces de votre communauté et les opportunités qu'elle offre. Ces informations seront utiles à votre planification.

**TABEAU 1 :** Dresser une liste des intervenants, endroits et programmes existant

Communauté :		
Nombre d'habitants :		
Nombre approximatif d'enfants et de jeunes :		
Nombre approximatif d'enfants et de jeunes qui font du sport/ de l'activité physique :		
Intervenants	Endroits	Programmes
(noms et fonctions de ceux qui oeuvrent dans le milieu du sport et de l'activité physique)	(p.ex. installations, parcs, terrains, sentiers, centres communautaires, écoles)	(quels programmes sont disponibles et pour quel groupe d'âge? Qui est responsable de ces programmes?)



## Intervenants

Pour qu'elle soit réussie, la programmation communautaire est souvent gérée par un petit nombre d'individus passionnés. Nous avons souvent besoin de recruter plus de gens en faisant appel à la communauté élargie. Il y a parfois trop de travail pour que seules quelques personnes s'y penchent, notamment pour les collaborations de longue durée. Nous ne voulons pas nous épuiser, et nous voulons que notre travail se poursuive pour que de merveilleux projets voient le jour dans notre communauté.

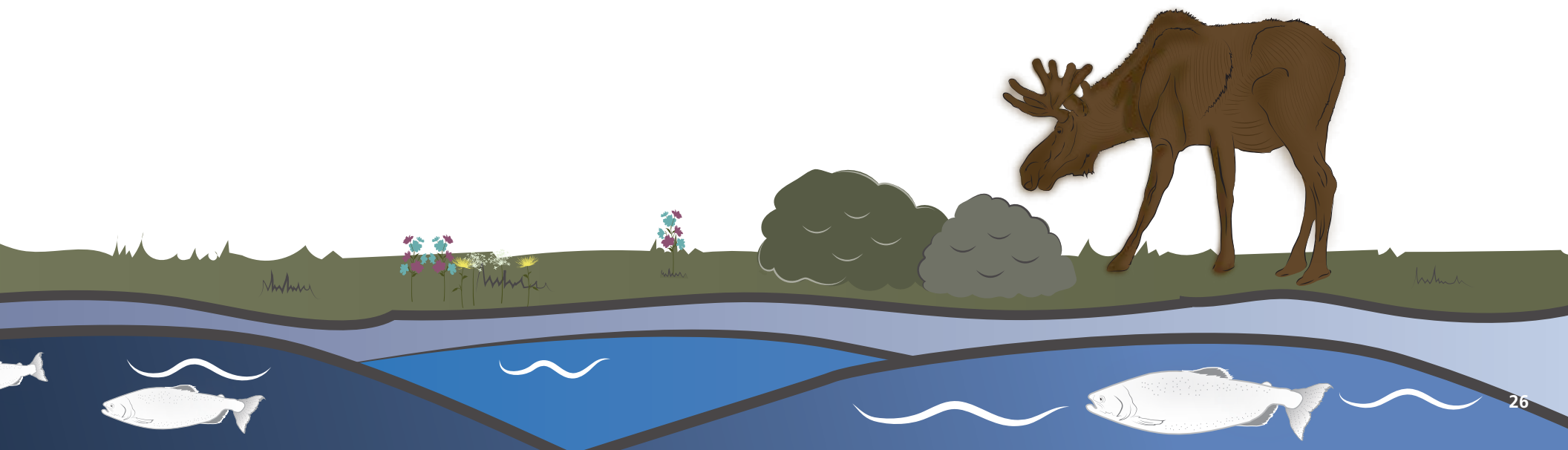
## Objectifs :

- Que chaque personne sache le rôle important qu'elle joue pour l'essor de l'activité physique et de la santé dans la communauté.
- Pour savoir qui d'autre contribue à l'activité physique dans la communauté.
- Pour faire en sorte que davantage d'activités physiques se réalisent et pour inspirer les autres à s'impliquer.

Qui d'autre voudriez-vous inviter à se joindre au milieu du sport et de l'activité physique de votre communauté?

## TÉMOIGNAGE : Intervenants

J'ai récemment visité le nord de l'Ontario, où des bénévoles de cinq communautés travaillent d'arrache-pied pour maintenir une ligue de hockey pour les enfants et les jeunes en place dans leurs communautés. Sans la détermination de ces gens qui s'occupent du transport, du calendrier, de l'équipement et de la collaboration entre les communautés en communiquant avec le chef et le conseil local, la vision de ce projet ne pourrait pas se réaliser.



## Endroits

Le prochain élément qu'il faut déterminer, c'est l'endroit où votre programme ou vos programmes auront lieu. Nous pensons parfois que nous ne pouvons pas être actifs si nous n'avons pas accès à un gymnase et à du bon équipement, mais en réalité, nous pouvons être actifs à n'importe quel endroit, à toute heure, avec peu ou pas d'équipement.

Pensez à tous les différents endroits où vous pourriez réaliser une activité. Pensez à quelques activités que vous pourriez y offrir, de façon sécuritaire :

- Dans une salle de classe ou un salon
- Au terrain de jeu
- Dans un aréna ou au parc
- Dans la nature
- Dans un gymnase
- Dans la neige ou sur la glace
- Dans l'eau
- En tenant compte d'une limitation motrice
- Avec un handicap intellectuel
- Sans équipement

Presque tous les endroits peuvent être actifs et sécuritaires!

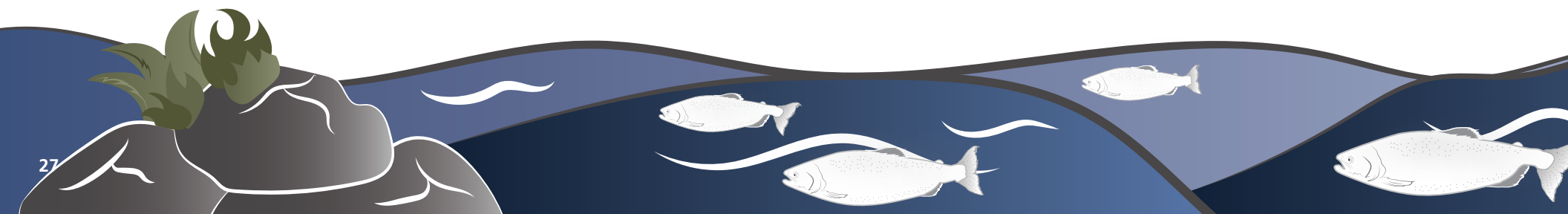
- Intégrez une activité légère comme se tenir debout, marcher ou s'étirer lors des réunions ou d'autres événements communautaires qui sont généralement assis/sédentaires.

- Commencez par exemple en restant debout pendant les présentations, puis, à mesure que les personnes présentes se sentent confortables, intégrez graduellement plus d'activités ou de mouvement.
- Incorporez les éléments de la nature à vos activités.
- Encouragez la participation ou l'implication lors d'événements qui pourraient motiver les membres de la communauté

Je sais qu'il peut s'avérer difficile d'imaginer différents scénarios. Voici un exemple qui a permis à d'autres communautés d'être plus actives. Pour obtenir d'autres idées, consultez les annexes Jeux et Trousse.

## TÉMOIGNAGE : Endroits

*FitNation* est un programme pour tous qui peut être réalisé à tout moment et n'importe où — c'est même leur devise. En exécutant une série de mouvements dynamiques, les personnes de tout âge peuvent effectuer cet exercice où qu'ils soient, qu'ils veulent bouger pendant 10 minutes ou une heure. Les participants se sentent intégrés et confiants parce que les animateurs leur proposent des ajustements en fonction de leur niveau d'habileté. Je l'ai moi-même essayé dans un stationnement, au gymnase et dans le bureau d'un conseil de bande.



## Programmes

Comme vous pouvez le constater, quand vous faites la liste des programmes existant dans votre communauté, vous pouvez déterminer quelles sont les opportunités d'amélioration ou de développement de votre programmation. Une question importante que j'aime poser : "Qui ne participe PAS à mes programmes"?

## TÉMOIGNAGE : Programmes

J'ai fait un Pow Wow Sweat, un exercice qui m'a appris la danse traditionnelle de cérémonie. Avant de commencer, un danseur vous montre les mouvements qu'il faut effectuer, puis vous faites l'exercice en regardant un DVD et des improvisations lors de Pow wows. C'est un échauffement spirituel auquel sont ajoutées des éléments de mise en forme.

J'ai parlé de ce qui, à mon avis, permet une expérience positive et de qualité du sport et de l'activité physique. Dans la prochaine section, nous allons regarder une liste de vérification qui vous aidera à planifier vos programmes pour qu'ils soient réussis.



### ÉTAPE 3 : FEUILLE DE TRAVAIL PLANIFIER, RÉALISER ET ÉVALUER

Maintenant que j'ai déterminé ma vision et les intervenants, endroits et programmes existant dans ma communauté, la prochaine étape est de trouver comment faire avancer les choses. Pour ce faire, il faut établir un plan, le réaliser, et l'évaluer lors de sa progression. Voici la feuille de travail que j'utilise.

#### Planifier :

Quelles actions prendrez-vous pour réaliser votre vision? Vous pouvez énumérer autant d'actions que vous le désirez.

#### Réaliser :

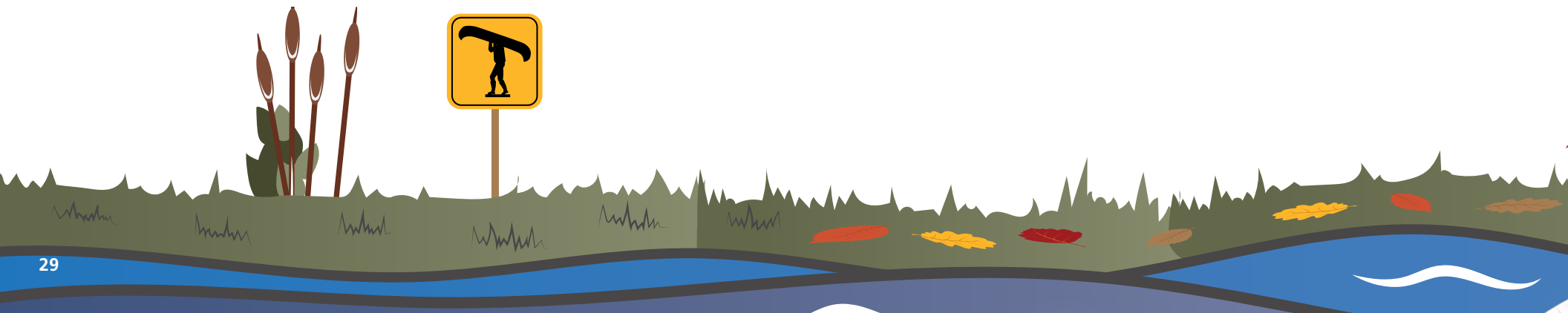
Pour chaque action, dites quel impact vous voulez obtenir, qui en sera responsable et qui peut vous venir en aide, indiquez quelles autres ressources vous pourriez nécessiter, et quand vous voulez qu'elle soit réalisée.

#### Évaluer :

Avez-vous atteint vos cibles et comment pourrez-vous déterminer à long terme si votre programme est une réussite? (p.ex. dans 12 mois, 2 ans, 5 ans)?

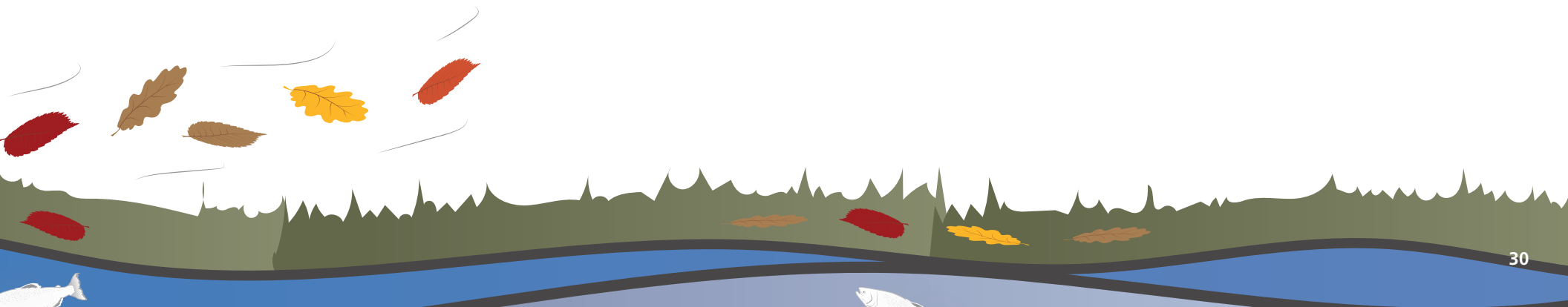
### PISTES DE RÉFLEXION

Cette activité a-t-elle déjà été réalisée? Si oui, que s'est-il passé et qu'en avez-vous appris?





Vision du programme :						
Action	Impact (Quel impact aura cette action?)	Qui est responsable de cette action?	Qui/Quoi peut aider? (regardez dans la liste de votre communauté)	Quelles autres ressources seraient utiles? Personnes et argent	Calendrier (quand cette action devrait-elle être réalisée?)	Cible (quel changement sera constaté?)
<b>Exemple :</b> Je vais rassembler une équipe pour ce programme	Permettre à d'autres de réaliser mon programme	Moi	Le coordonnateur des loisirs et l'entraîneur de soccer	Une subvention pour couvrir les frais de déplacement de notre équipe	15 juin 2018	D'autres gens peuvent diriger le programme si je m'absente



## ÉTAPE 4 : RÉFLEXION

Prenez le temps d'apprécier le travail que vous avez accompli dans la réalisation de votre programme. Pensez à remercier les gens avec qui vous avez collaboré et à la différence que vous faites dans votre communauté. Pendant que le projet va bon train, pensez aux étapes que vous avez accomplies, aux leçons apprises, et au progrès que vous avez réalisé.

### PISTES DE RÉFLEXION

Quelles leçons avez-vous apprises?

Que feriez-vous de la même manière la prochaine fois?

Que feriez-vous différemment?

## Terminons sur une bonne note

Avec tout notre respect, je remercie tous les participants de s'être concertés pour partager ce parcours. C'est toujours un objectif individuel et communautaire que toutes nos relations (amis, famille, et membres de la communauté) vivent des vies remplies, heureuses et saines. Et munis d'un bon esprit et d'un bon cœur, nous pouvons ainsi orienter les prochaines générations — enfants comme jeunes — et leur offrir un bon mode de vie. Cet objectif nous rassemble, à travers tous les territoires. Le travail que la réalisation de cet objectif implique n'est pas toujours facile à accomplir, particulièrement lorsque nos communautés font face à des problèmes différents. À mesure que nous avançons, nous devons travailler ensemble et nous inspirer de nos forces, partager nos leçons apprises et célébrer nos succès. Je vous souhaite la meilleure des chances pour la réalisation de ces importants projets qui favorisent et développent la santé physique, culturelle, mentale et spirituelle de vos communautés.



# Ressources

## Intervenants

Guide du parent de l'athlète

[sportpoulavie.ca/portfolio-view/guide-du-parent-de-athlete/](http://sportpoulavie.ca/portfolio-view/guide-du-parent-de-athlete/)

Actif pour la vie – Ressources pour les parents

[activeforlife.com/fr/](http://activeforlife.com/fr/)

Modules pour les entraîneurs d'athlètes Autochtones

[coach.ca/aboriginal-coaching-modules-p158240](http://coach.ca/aboriginal-coaching-modules-p158240)

## Endroits

Devenir une communauté sportive pour la vie

[sportpoulavie.ca/portfolio-view/devenir-communautaire-sportive-pour-la-vie/](http://sportpoulavie.ca/portfolio-view/devenir-communautaire-sportive-pour-la-vie/)

Treaty 7 School Sport

[youtube.com/watch?v=2yRBfa074QM](https://youtube.com/watch?v=2yRBfa074QM)

## Programmes

Parcours de développement à long terme du participant autochtone

[sportpoulavie.ca/portfolio-view/parcours-de-developpement-a-long-terme-du-participant-autochtone/](http://sportpoulavie.ca/portfolio-view/parcours-de-developpement-a-long-terme-du-participant-autochtone/)

Cercle sportif autochtone

[aboriginalsportcircle.ca/fr/home.html](http://aboriginalsportcircle.ca/fr/home.html)

Ressources en littératie physique de Le sport c'est pour la vie

[litteratiephysique.ca/ressources/](http://litteratiephysique.ca/ressources/)

Développer la littératie physique

[litteratiephysique.ca/portfolio-view/developing-physical-literacy-a-guide-for-parents-of-children-ages-0-to-12/](http://litteratiephysique.ca/portfolio-view/developing-physical-literacy-a-guide-for-parents-of-children-ages-0-to-12/)

Littératie physique : Préparation au mouvement

[litteratiephysique.ca/preparation-au-mouvement/](http://litteratiephysique.ca/preparation-au-mouvement/)

Évaluation de la littératie physique pour les jeunes (PLAY)

[litteratiephysique.ca/ressources/#category\\_id\\_47](http://litteratiephysique.ca/ressources/#category_id_47)

Physical Literacy Movement Preparation

[physicalliteracy.ca/portfolio-view/physical-literacy-movement-preparation-guide](http://physicalliteracy.ca/portfolio-view/physical-literacy-movement-preparation-guide)

Développement à long terme du participant/athlète

[sportpoulavie.ca/portfolio-view/developpement-long-terme-participant-athlete-2-0/](http://sportpoulavie.ca/portfolio-view/developpement-long-terme-participant-athlete-2-0/)

Le concept de durabilité : Vie active

[sportpoulavie.ca/portfolio-view/le-concept-de-durabilite-vie-active/](http://sportpoulavie.ca/portfolio-view/le-concept-de-durabilite-vie-active/)

PISE's Maximum Engagement in Games and Activities (MEGA Document)

[activeforlife.com/wp/wp-content/uploads/2013/11/PISE\\_MEGA\\_Document-9.pdf](http://activeforlife.com/wp/wp-content/uploads/2013/11/PISE_MEGA_Document-9.pdf)

Be Fit for Life Resources

[befitforlife.ca/resources](http://befitforlife.ca/resources)

High Five

[highfive.org/fr](http://highfive.org/fr)

Motivate Canada

[motivatecanada.ca/fr/](http://motivatecanada.ca/fr/)

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

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

Right to Play Canada – PLAY Program

[righttoplay.ca/Learn/ourstory/Pages/PLAY-Program.aspx](http://righttoplay.ca/Learn/ourstory/Pages/PLAY-Program.aspx)

Ontario Physical and Health Education Association

[ophea.net/fr](http://ophea.net/fr)

Ever Active Schools

[everactive.org](http://everactive.org)

Resilient Schools

[resilientschools.ca](http://resilientschools.ca)

# Annexes

Il y a plusieurs outils pour vous aider dans ce travail. Ils peuvent être trouvés à

<http://sportpoulavie.ca/autochtones/>

- Préparation au mouvement
- Activités de RécréAgir
- Jeux
- Parcours de développement à long terme du participant autochtone
- Évaluation/vérification pour les parents

Trousses pour les :

- Parents
- Entraîneurs
- Responsables
- Professeurs

Financement (comment faire une demande au niveau national ou régional)

Comment organiser les événements et créer les affiches, le matériel promotionnel/éducatif, etc.

# Collaborateurs

## Créateurs de contenu et d'ateliers

Alwyn Morris	Lara Mussell Savage
Amy Shipley	Lea Wiens
Andrea Carey	Richard Way
Cheryl McCallum	Rick Brant
Emily Rand	Robynne Edgar

## Rédacteurs additionnels

Chief Wilton Littlechild	Greg Henhawk
Francesca Casciola	Jim Grove

## Graphiques et crédits photos

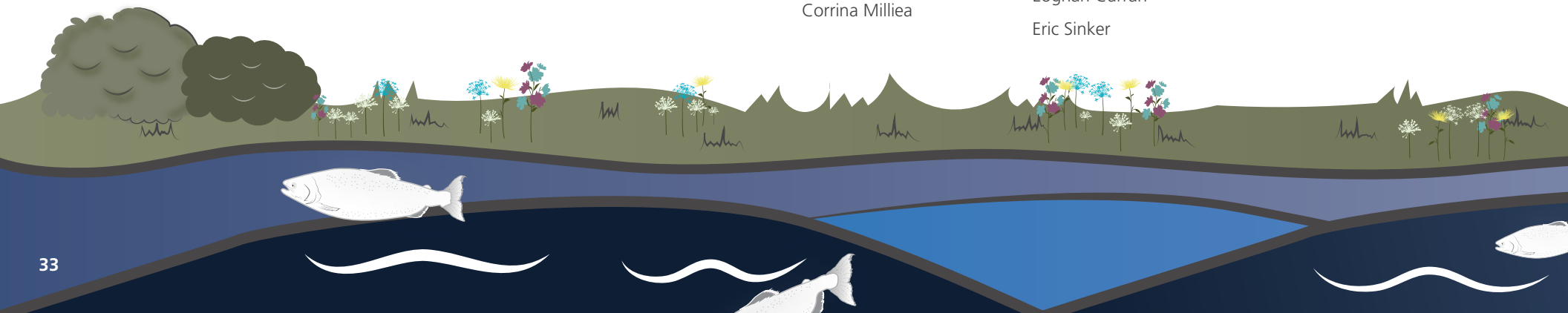
Anthony Sauvé	Clayton Meadows	Nicola Hestnes
---------------	-----------------	----------------

## Traduction

Emilie Couture	Kim Samson	Pierre Morin
----------------	------------	--------------

## Collaborateurs additionnels

Aaron Guthrie	Craig MacDougall	Erica Ryan
Aaron Marchant	Daniel Caplin	Francine Vincent
Aaron Nutting	Daniel Young-Mercer	Gaël Marchand
Alex Nelson	Dano Thorne	Glen Pratt
Alex Wilson	Dave Canadian	Gordon Pictou
Andy Rickard	Dave Courrier	Greg Hopf
Angus J. Haapa	Dave Winters	Heather Collins
Billy Two Rivers	David Gill	Heen Stoumbos
Bobby Sylliboy	Dianne Garner	Helen Ernst
Brenda Wood	Dion Denny	Holly Danyluk
Brendon Smithson	Don Adams	Holly Johnson-Rattlesnake
Buster Matthews	Dorothy Paul	Isabelle Aubé
Carl Orr	Douglas Duncan	ISPARC Fraser Regional Engagement Meeting Members 2016
Cayden Denny	Drew Mitchell	ISPARC Interior Regional Engagement Meeting Members 2016
Charly Kelly	Dustin Heise	ISPARC Northeast Regional Engagement Meeting Members 2016
Chino Argueta	Eddie Albert Sr.	ISPARC Northwest Regional Engagement Meeting Members 2016
Chris Charlebois	Edward Baldhead	
Cindy Desrochers	Elisha King	
Clay Melnike	Emilea Saadeh	
Cody Kenny	Emina Secerbegovic	
Colin Bernard	Emmy Blouin	
Connor Dennis	Eoghan Curran	
Corrina Milliea	Eric Sinker	



ISPARC Vancouver Coastal Regional  
Engagement Meeting Members 2016

ISPARC Vancouver Island Regional  
Engagement Meeting Members 2016

Istvan Balyi  
Jackie Anderson  
Jaimee Marks  
Jane Ann Chartrand  
Janet Nacia  
Janice Forsyth  
Jason Arseneault  
Jason Bernard  
Jay Mafukidze  
Jay Marshall  
Jeff Carmichael  
Jeff Seeteenak  
Jensen Group  
Jeremy McCulloch  
Jessica VanOverbeek  
Jessie Toynbee  
Jimmy Marshall  
Joan Paul  
Jocelyn Cheechoo  
Joe Akerman

John Gossett  
John Whitford  
Judy Pike  
Julie Dicker  
Jymmi Kaye Demchuk  
Karin Kettler  
Keir Johnston  
Ken Faulder  
Kim Leming  
Kyle Seeley  
Laura Lukewich  
Leon Erickson  
Leslie Skinner  
LJ Bartle  
Logan Gehue  
Louis Gardiner  
Mac Saulis  
Mac Walton  
Marc Laliberte  
Mary Lena Sylliboy  
Mary M. Sylliboy  
Mekwan Tulpin  
Mel Whitesell  
Melissa Tierney

Michel Mercredi  
Mike Hudson  
Naim Cardinal  
Natalie Lukiw  
Noreen Murphy  
Pamela Jones-Clark  
Pat Bernard  
Ray Shanoush  
Rebecca Bornemann  
Rebekah Wilson  
Richard Peter  
Rita Bertoli  
Ross Perley  
Ryan Fahey  
Sally Chamberlain  
Santo Mazzoleni  
Sara-Lynne Knockwood  
Sean Spenrath  
Shelly Hamelin  
Sonny Albert  
Stephanie Dennis  
Stephen Kwinter  
Steve Tooshkenig  
Sylvester Gardipy

Tania Cameron  
Tara Wardle  
Tara-Leigh McHugh  
TC Vardalos  
Ted Hodgson  
Tex Marshall  
Thomas Parenteau  
Tim O'Malley  
Todd Winters  
Trevor Monahan  
Tyler Laing  
Tyler Paul  
Vanessa Lodge  
Vicki Harber  
Wallace Bernard  
Warren Proctor  
Wayne Page  
Wesley Marsden

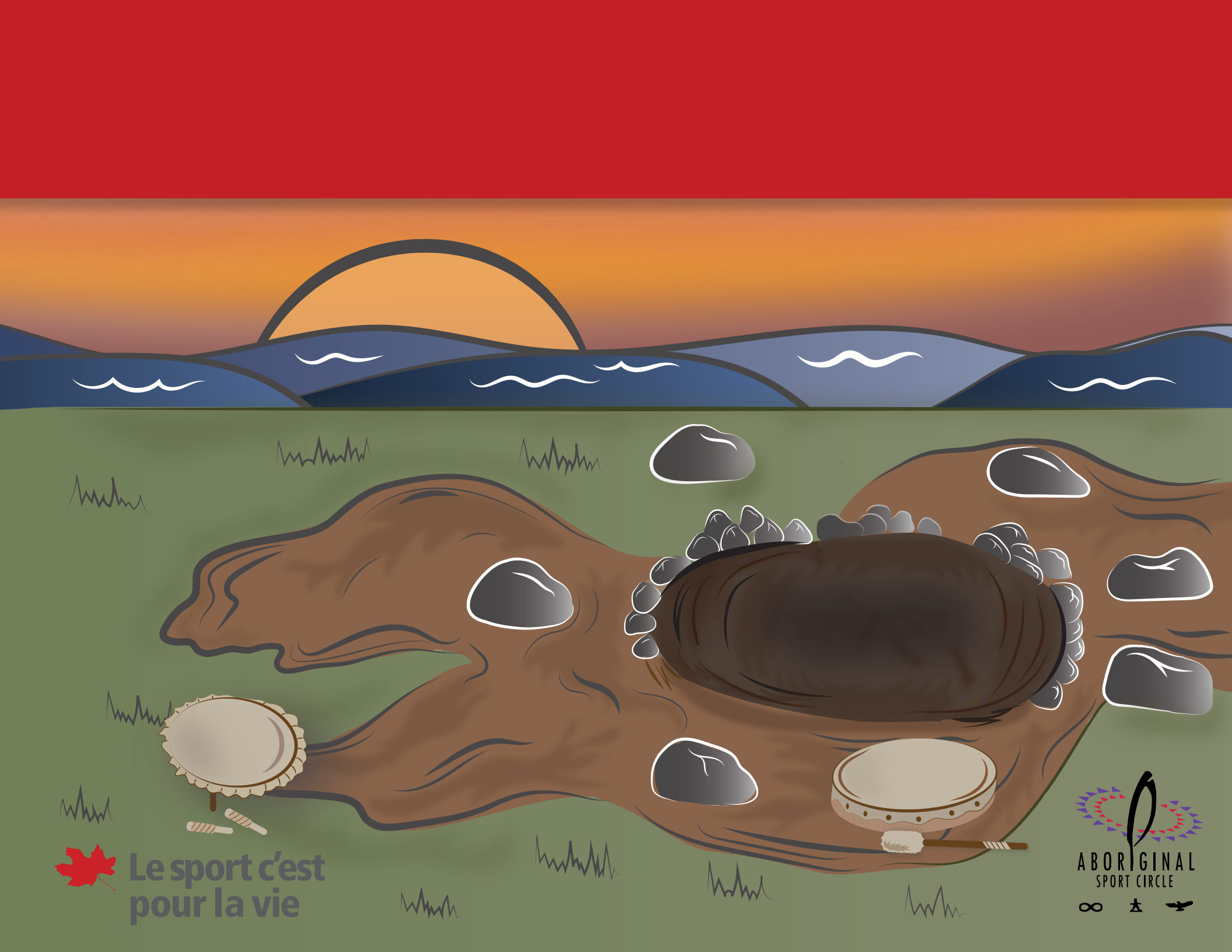


# Références

1. Light, R.L. & Harvey, S. (2015). Positive pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*, 22(2): 271-287.
2. Bruner, M.W., Hillier, S., Baillie, C.P.T., Lavallee, L., Bruner, B., Haire, K., Lovelace, R., Lévesque, L. (2016). Positive youth development in Aboriginal physical activity and sport: A systematic review. *Adolescent Res Rev*, 1: 257-269. DOI:10.1007/s40894-015-0021-9
3. Visek, A.J., Achrafi, S.M., Mannix, H.M., McDonnell, K., Harris, B.S. (2015). The fun integration theory: Toward sustaining children and adolescents in sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3): 424-433.
4. Steffen, K., Emery, C.A., Romiti, M., Kang, J., Bizzini, M., Dvorak, J., Finch, C.F., Meeuwisse, W.H. (2013). High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: A cluster randomised trial. *British Journal of Sports Medicine*, 47:794-802.
5. McHugh, T.L.F. (2011). Physical activity experiences of Aboriginal youth. *Native Studies Review*, 20(1), 20.
6. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper and Row.
7. International Physical Literacy Association. (2014). *Physical Literacy*. Retrieved March 17, 2017, from: [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk)
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2015). *Physical Activity*. Retrieved March 17, 2017 from: [www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm#StrengthenBonesMuscle](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm#StrengthenBonesMuscle)
9. Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L.E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity. *Quest*, 60: 290-306.
10. Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3): 214-229.
11. North American Indigenous Games (NAIG) Council. (2014). 2014 North American Indigenous Games Evaluation Report. Retrieved Mar 17, 2017 from: [www.naigcouncil.com/docs/NAIG%20Social%20Impact%20Study%202014.pdf](http://www.naigcouncil.com/docs/NAIG%20Social%20Impact%20Study%202014.pdf)
12. Barnett, L., Cliff, K., Morgan, P., van Beurden, E. (2013). Adolescents' perception of the relationship between movement skills, physical activity and sport. *European Physical Education Review*, 19(2): 271-285.
13. Cercle sportif autochtone et l'Association canadienne des entraîneurs. (2003). *Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones*
14. Young, N.L., Wabano, M.J., Burke, T.A., Ritchie, S.D., Mishibinijima, D. & Corbiere, R.G. (2013). A process for creating the Aboriginal children's health and well-being measure (ACHWM). *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), e136-e141.
15. Findlay, L.C., Kohen, D.E. (2007). Aboriginal children's sport participation in Canada. *Pimatisiwin: A Journal of Aboriginal and Indigenous Community Health*, 5(1): 185-206.
16. Société du sport pour la vie et le Cercle sportif autochtone. (2016). *Parcours de développement à long terme du participant autochtone 1.1*. Consulté le 17 mars 2017 : <http://sportpoulavie.ca/portfolio-view/parcours-de-developpement-a-long-terme-du-participant-autochtone/>







**Le sport c'est  
pour la vie**

