

# Soyez actif!

## L'importance de la littéracie physique pour les enfants ayant un handicap visuel



Canadian Blind Sports  
*Sports Aveugles Canada*



19 p. 100 seulement des personnes ayant un handicap visuel pratiquent une activité sportive.

Les enfants et les jeunes malvoyants ont besoin de littéracie physique. L'objectif primordial pour toute personne malvoyante est d'être active

**Les enfants malvoyants sont invariablement moins actifs que les enfants sans handicap visuel.**

L'activité physique offre de nombreux bienfaits pour les personnes de tout âge, quelles que soient leurs habiletés, et s'inscrit dans le cadre d'un mode de vie sain. L'activité physique est essentielle à une croissance et un développement sains. Une activité physique régulière pendant l'enfance contribue à une bonne santé cardiovasculaire, à améliorer la force et à améliorer la densité des os.

**Les personnes malvoyantes ont besoin de plus d'encouragement et d'instructions directes afin d'améliorer leurs mouvements fondamentaux.**

Les personnes ayant un handicap visuel répondent positivement à des cours d'éducation physique adaptés. La recherche a révélé que les enfants et les adultes peuvent facilement apprendre des habiletés physiques. En fait, plusieurs personnes possèdent des capacités physiques exceptionnelles lorsqu'elles participent à des programmes spéciaux adaptés.



Les enfants doivent maîtriser les habiletés de mouvement de base afin de développer une littéracie physique.

Il n'est pas facile de veiller à ce que les enfants apprennent toutes les habiletés de mouvement fondamentales. Ils ont plusieurs habiletés à apprendre telles que la course, les sauts et les lancers.

L'enfant malvoyant doit reprendre 8 fois une activité qu'un enfant voyant maîtrise du premier coup.

**Pour obtenir des ressources gratuites, communiquez avec :**

Sports aveugles Canada

604-419-0480

[www.canadianblindsports.ca](http://www.canadianblindsports.ca)