

## Littératie - exemples d'exercices

La littératie est la capacité à comprendre et à utiliser l'information contenue dans des textes écrits dans divers contextes pour atteindre des objectifs et pour développer des connaissances et des aptitudes. Il s'agit d'une exigence de base pour développer des compétences de plus haut niveau et pour atteindre des résultats positifs en termes économique et sociaux. Des études antérieures ont montré que la compréhension de l'écrit est étroitement liée à des résultats satisfaisants au travail, dans la vie sociale, et à l'apprentissage tout au long de la vie.


Deux exemples d'exercices de littératie utilisés dans l'Évaluation des compétences des adultes (PIAAC) sont présentés ci-dessous. Les deux utilisent des stimuli à partir d'un document imprimé. Les exercices de résolution de problèmes présentés séparément donnent un aperçu des supports utilisant un stimulus "numérique".

Les exercices sont présentés tels qu'ils apparaissent dans la version informatisée de l'évaluation. Pour répondre aux questions, les personnes interrogées surlignent des mots ou des phrases ou cliquent sur l'emplacement prévu à cet effet sur l'écran à l'aide de la souris.

### Exemple 1 : Règlement intérieur de la crèche


Cet exercice de difficulté moyenne se concentre sur les aspects de la littératie suivants :

<i>Processus cognitif</i>	Accéder et identifier
<i>Contexte</i>	Vie personnelle
<i>Support</i>	Papier



Lisez le règlement intérieur de la crèche. Surlignez dans le document le ou les éléments permettant de répondre à la question ci-dessous.

À quelle heure au plus tard les enfants doivent-ils arriver à la crèche ?



### Règlement intérieur de la crèche

**Bienvenue dans notre crèche ! Nous nous réjouissons à l'idée de passer une joyeuse année tous ensemble, tout en apprenant à nous connaître les uns les autres. Merci de prendre le temps de lire le règlement intérieur de notre crèche.**

- Vous devez amener votre enfant avant 9h00.
- Apportez une petite couverture ou un coussin et/ou un doudou pour la sieste.
- Habillez votre enfant avec des vêtements confortables et apportez une tenue de rechange.
- Les bijoux et les sucreries sont interdits. Si votre enfant fête son anniversaire, prévenez la responsable en charge de votre enfant pour organiser un goûter spécial pour les enfants.
- Les enfants doivent venir habillés, et non en pyjama.
- Veuillez signer en toutes lettres le registre d'accueil. Il s'agit d'une disposition liée à notre agrément. Merci.
- Un petit déjeuner est servi jusqu'à 7h30.
- Les médicaments doivent être apportés dans leur boîte d'origine, étiquetée, et doivent être inscrits sur la liste des médicaments située dans chaque salle.
- Pour toute question, adressez-vous à la responsable en charge de votre enfant, ou encore à Mme Marlot ou Mme Thomas.


### Exemples 2 et 3 : Matériel d'exercice physique

Dans de nombreux cas, plusieurs questions sont associées au même document servant de stimulus. Dans le cas du stimulus relatif à cet exercice sur le matériel d'exercice physique, il y a deux questions ou tests connexes.


Le premier élément est relativement facile et se concentre sur les aspects suivants de la littératie :

<b>Processus cognitif</b>	Accéder et identifier
<b>Contexte</b>	Vie personnelle
<b>Support</b>	Papier

Les personnes interrogées répondent à la question en cliquant sur la cellule dans le tableau contenant des informations sur le matériel d'exercice physique. Il est possible de cliquer sur chaque cellule et chaque image, et de sélectionner plusieurs cellules.



## Matériel d'exercice physique



**Examinez le tableau sur le matériel d'exercice. Cliquez sur le tableau pour répondre à la question ci-dessous.**

**Pour quels muscles l'utilisation du banc de gymnastique est-elle la plus efficace ?**

**Comment choisir ?**

- Déterminez les effets souhaités de l'exercice sur votre corps.
- Évaluez l'espace dont vous disposez chez vous.
- Choisissez le matériel correspondant à vos objectifs. Si nécessaire, demandez conseil à un spécialiste.

**Par exemple :**


<b>OBJECTIF</b> Brûler des calories	<b>STRATÉGIE</b> Exercices cardiovasculaires	<b>MATÉRIEL</b> Rameur, vélo, appareil de ski de fond, tapis de course, escaliers...
Vous muscler	Exercices d'endurance	Banc de musculation, poids et haltères, élastiques...


Effets sur...	Cardio-Training					Musculation							
	Vélo	Rameur	Stepper	Tapis de course	Air trainer	Haltères, poids	Elastiques	Banc de gymnastique	Banc de musculation	Appareil multifonctions	Abdo-trimmer	Abdo-snaper	Abdo-roller
Force des bras	Sans effet	Bons	Moyens	Sans effet	Bons	Très bons	Très bons	Bons	Bons	Bons	Très bons	Bons	Bons
Force des jambes	Bons	Très bons	Moyens	Très bons	Bons	Sans effet	Bons	Moyens	Bons	Bons	Sans effet	Bons	Bons
Muscles abdominaux	Moyens	Très bons	Bons	Bons	Moyens	Sans effet	Bons	Très bons	Bons	Moyens	Très bons	Très bons	Très bons
Musculation générale	Sans effet	Très bons	Sans effet	Moyens	Sans effet	Moyens	Bons	Bons	Bons	Moyens	Bons	Bons	Bons
Coeur / artères	Très bons	Bons	Très bons	Très bons	Bons	Sans effet	Moyens	Moyens	Moyens	Bons	Moyens	Moyens	Moyens
Souplesse	Sans effet	Bons	Sans effet	Sans effet	Moyens	Moyens	Moyens	Bons	Sans effet	Sans effet	Moyens	Bons	Bons
Articulations	Bons	Très bons	Bons	Bons	Bons	Bons	Moyens	Moyens	Bons	Bons	Moyens	Moyens	Moyens
Amincissement	Bons	Moyens	Très bons	Bons	Bons	Sans effet	Moyens	Bons	Moyens	Moyens	Bons	Bons	Bons
Dangers	Aucun	Dos	Aucun	Jambes									

Il est préférable d'apprendre à utiliser correctement ces appareils avant tout effort important.

Le deuxième exercice est relativement facile et se concentre sur les aspects suivants de la littératie :


<b>Processus cognitif</b>	Intégrer et interpréter
<b>Contexte</b>	Vie personnelle
<b>Support</b>	Papier



**Matériel d'exercice physique**


Examinez le tableau sur le matériel d'exercice. Cliquez sur le tableau pour répondre à la question ci-dessous.

Quel matériel est le plus souvent évalué comme étant « Sans effet » ?



**Comment choisir ?**

- 1 Déterminez les effets souhaités de l'exercice sur votre corps.
- 2 Évaluez l'espace dont vous disposez chez vous.
- 3 Choisissez le matériel correspondant à vos objectifs. Si nécessaire, demandez conseil à un spécialiste.

**Par exemple :**

OBJECTIF Brûler des calories	STRATÉGIE Exercices cardiovasculaires	MATÉRIEL Rameur, vélo, appareil de ski de fond, tapis de course, escaliers...
Vous muscler	Exercices d'endurance	Banc de musculation, poids et haltères, élastiques...

Effets sur...	Cardio-Training				
	Vélo	Rameur	Stepper	Tapis de course	Air trainer
Force des bras	Sans effet	Bons	Moyens	Sans effet	Bons
Force des jambes	Bons	Très bons	Moyens	Très bons	Bons
Muscles abdominaux	Moyens	Très bons	Bons	Bons	Moyens
Musculation générale	Sans effet	Très bons	Sans effet	Moyens	Sans effet
Coeur / artères	Très bons	Bons	Très bons	Très bons	Bons
Souplesse	Sans effet	Bons	Sans effet	Sans effet	Moyens
Articulations	Bons	Très bons	Bons	Bons	Bons
Amincissement	Bons	Moyens	Très bons	Bons	Bons
Dangers	Aucun	Dos	Aucun	Jambes	

Effets sur...	Musculation							
	Haltères, poids	Elastiques	Banc de gymnastique	Banc de musculation	Appareil multifonctions	Abdo-trimmer	Abdo-shaper	Abdo-roller
Force des bras	Très bons	Très bons	Bons	Bons	Bons	Très bons	Bons	Bons
Force des jambes	Sans effet	Bons	Moyens	Bons	Bons	Sans effet	Bons	Bons
Muscles abdominaux	Sans effet	Bons	Très bons	Bons	Moyens	Très bons	Très bons	Très bons
Musculation générale	Moyens	Bons	Bons	Bons	Moyens	Bons	Bons	Bons
Coeur / artères	Sans effet	Moyens	Moyens	Moyens	Bons	Moyens	Moyens	Moyens
Souplesse	Moyens	Moyens	Bons	Sans effet	Sans effet	Moyens	Bons	Bons
Articulations	Bons	Moyens	Moyens	Bons	Bons	Moyens	Moyens	Moyens
Amincissement	Sans effet	Moyens	Bons	Moyens	Moyens	Bons	Bons	Bons
Dangers								

Il est préférable d'apprendre à utiliser correctement ces appareils avant tout effort important.

3