



FIT 5

Cartes de
Fitness



*Special
Olympics*





Special Olympics **Health**

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Ressource créée à partir d'un financement fourni par la Golisano Foundation, aux États-Unis Centres de contrôle et de prévention des maladies, Finish Line et Herbalife.

Cette ressource a été soutenue par la subvention ou l'accord de coopération numéro U27 DD001156, financé par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. Son contenu relève exclusivement de la responsabilité des auteurs et ne représente pas nécessairement les vues officielles des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies ou du Département de la santé et des services sociaux.



FIT 5

Cartes de Fitness

NIVEAU 1

*Special
Olympics*



ENDURANCE

Faites chaque exercice pendant 30 secondes. Reposez-vous pendant 1 minute entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.

FORCE PHYSIQUE

Répétez chaque exercice 10 fois, puis passez à l'exercice suivant. Reposez-vous pendant 1 minute. Répétez chaque exercice 3 fois.

SOUPLESSE

Effectuez les étirements suivants pendant 30 secondes. Veillez à faire l'exercice sur les deux côtés du corps si l'étirement se concentre uniquement sur un côté.

ÉQUILIBRE

Suivez les conseils sur les répétitions ou la durée de chaque séance pour chaque exercice. Concentrer vos yeux sur un point, tendre les bras sur le côté ou se poser légèrement sur le dossier d'une chaise ou d'un mur peut vous apporter un soutien supplémentaire pour votre équilibre.

TROP FACILE ?

ESSAYEZ CECI !

ENDURANCE

Ajoutez progressivement 15 secondes à votre exercice ou réduisez le temps de repos de 15 secondes pour rendre les exercices plus difficiles. Passez au NIVEAU D'ENDURANCE 2 lorsque vous pouvez effectuer ces exercices pendant 1 minute avec seulement 30 secondes de repos.

FORCE PHYSIQUE

Ajoutez 1 à 2 répétitions à la fois à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Passez au NIVEAU DE FORCE PHYSIQUE 2 lorsque vous pouvez effectuer 20 répétitions de ces exercices.

SOUPLESSE

Ajoutez progressivement plus de temps à ces exercices afin d'obtenir un meilleur étirement. Passez à un NIVEAU DE SOUPLESSE 2 lorsque vous pouvez tenir l'étirement pendant 1 minute.

ÉQUILIBRE

Ajoutez peu à peu du temps, 1 à 2 répétitions à la fois, à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Passez au NIVEAU D'ÉQUILIBRE 2 une fois que vous pouvez faire l'exercice pendant 1 minute/15 répétitions. Essayez de ne pas vous accrocher à des supports pour trouver votre équilibre !

Jumping Jacks

1. Sautez vers le haut et écartez vos jambes en déplaçant vos bras au-dessus de votre tête.
2. Sautez à nouveau et ramenez vos bras sur vos côtés et vos jambes ensemble.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Matthew Whiteside

Marchez et balancez les bras

1. Marchez sur place. Levez vos genoux aussi haut que vous le pouvez. Marchez à un rythme soutenu.
2. Lorsque vous levez votre genou, balancez le bras opposé devant vous.
3. Changez de bras lorsque vous changez de jambe.

1



2



Démonstration par le Messenger mondial
de Special Olympics, Benjamin Collins

Coups rapides



1. Serrez vos mains en poings au niveau de votre poitrine. Gardez vos coudes bas sur le côté. Assurez-vous que vos pieds sont un peu plus écartés par rapport à vos épaules. Pliez légèrement les genoux.
2. Tournez-vous vers votre gauche. Donnez un coup de poing dans cette direction avec votre bras droit.
3. Retournez au centre avec les deux mains en poing placées au niveau de la poitrine et les coudes vers le bas sur les côtés.
4. Maintenant tournez-vous vers la droite. Donnez un coup de poing dans cette direction avec votre bras gauche.



Démonstration par le Messenger mondial de Special Olympics, Joe Wu

Élévations de jambes droites

1. Gardez la tête haute. Utilisez une chaise ou un mur pour garder l'équilibre.
2. Avant : Soulevez lentement votre jambe devant vous, aussi haut que vous le pouvez. Gardez votre jambe droite. Ramenez-la ensuite vers la position de départ. Ne détendez pas votre jambe. Ne balancez pas votre jambe.
3. Côté : Soulevez lentement votre jambe vers le côté en gardant votre orteil pointé vers l'avant. Gardez votre jambe droite. Ramenez-la ensuite vers la position de départ. Ne détendez pas
4. votre jambe. Ne balancez pas votre jambe.
5. Après que vous avez terminé toutes les levées de jambe d'un côté, passez à l'autre.

REMARQUE : Utilisez des poids aux chevilles pour un défi supplémentaire.



Démonstration par le Messager mondial
de Special Olympics, Alisa Ogden

Pompes sur le mur

1. Restez debout face au mur. Placez vos mains à plat sur le mur au niveau des épaules avec les bras tendus. Vos pieds doivent être placés derrière votre corps de sorte que vous êtes appuyé sur le mur.
2. Pliez vos bras pour amener votre poitrine vers le mur. Gardez vos jambes en place. Votre corps doit être en ligne droite.
3. Étendez vos bras pour revenir à la position de départ. Assurez-vous que votre corps reste en ligne droite pendant toute la durée de l'exercice.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Garrett Barnes

Redressements

1. Allongez-vous sur le dos au sol. Pliez les hanches et les genoux afin que vos pieds soient à plat sur le sol. Tendez vos bras vers vos genoux.
2. Soulevez la tête, puis soulevez lentement le haut du dos jusqu'à ce que vous touchiez vos genoux. Essayez de décoller complètement vos omoplates du sol.
3. Faites une pause, puis descendez lentement le haut du dos et la tête vers le sol.



Suivre la démonstration par l'athlète et Messenger mondial de Special Olympics, Dan Tucholski

Étirement des mollets

1. Tenez-vous debout face au mur. Mettez vos mains contre le mur, à hauteur des épaules.
2. Mettez un pied devant l'autre.
3. Pliez les coudes et penchez-vous vers le mur. Vous sentirez un étirement dans vos mollets.
4. Gardez votre genou droit et vos hanches vers l'avant. Assurez-vous que votre talon demeure au sol.
5. Changez de pied et répétez l'étirement.



Suivre la démonstration par l'athlète et Messenger mondial de Special Olympics, Christa Bleull

Pose de l'enfant

1. Agenouillez-vous au sol.
2. Pliez-vous au niveau des hanches. Placez vos bras à côté de votre tête avec vos mains sur le sol devant vous.
3. Posez les fesses sur les talons. Vous devriez sentir un étirement au niveau des épaules et du bas du dos.



Suivre la démonstration par l'athlète et Messenger mondial de Special Olympics, Dan Tucholski

Du genou à la poitrine

1. Allongez-vous sur le dos avec les jambes droites.
2. Portez le genou droit vers la poitrine.
3. Enveloppez vos mains sous votre genou. Tirez votre jambe plus près de votre corps jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre cuisse droite.
4. Répétez l'étirement sur votre jambe gauche.



Suivre la démonstration par l'athlète leader de Special Olympics, Novie Craven

Position du funambule

1. Tenez-vous debout en joignant les pieds.
2. Placez votre pied gauche devant votre pied droit en ligne droite. Maintenez cette position pendant 30 secondes.
3. Répétez cet exercice avec votre pied droit devant votre pied gauche.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Alonzo Johnson

Levers du talon

1. Tenez-vous droit avec vos pieds aussi larges que vos hanches. Basculez votre poids sur la pointe des pieds.
2. Levez les talons et tenez-vous sur la pointe des pieds. Faites une pause dans cette position pendant 3 secondes.
3. Abaissez vos talons vers le sol. Effectuez 10 répétitions.

1



2



Suivre la démonstration par le Messenger de la santé de Special Olympics, Justin Hunsinger

Levers des orteils

1. Tenez-vous droit avec vos pieds aussi larges que vos hanches. Basculez le poids du corps sur les talons.
2. Décollez les orteils du sol. Faites une pause dans cette position pendant 3 secondes.
3. Abaissez les orteils vers le sol. Effectuez 10 répétitions.

1



2



Suivre la démonstration par le Messenger de la santé de Special Olympics, Justin Hunsinger

Torsion du buste base étroite - Debout ou assis

1. Tenez-vous debout, les pieds joints, ou asseyez-vous les pieds à plat sur le sol. Tenez vos bras droits sur le côté.
2. Tournez le haut du corps et la tête lentement vers votre côté gauche.
3. Changez de côté et tournez le haut du corps et la tête lentement vers la droite.
4. Effectuez 10 répétitions de chaque côté.



Suivre la démonstration par le Messager mondial de Special Olympics, David Godoy



Suivre la démonstration par l'athlète leader de Special Olympics, Novie Craven



FIT 5

Cartes de Fitness

NIVEAU 2

*Special
Olympics*



ENDURANCE

Faites chaque exercice pendant 30 secondes. Reposez-vous pendant 1 minute entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.

FORCE PHYSIQUE

Répétez chaque exercice 10 fois, puis passez à l'exercice suivant. Reposez-vous pendant 1 minute. Répétez chaque exercice 3 fois.

SOUPLESSE

Effectuez les étirements suivants pendant 30 secondes. Veillez à faire l'exercice sur les deux côtés du corps si l'étirement se concentre uniquement sur un côté. Continuez à faire les exercices d'assouplissement des autres niveaux.

ÉQUILIBRE

Suivez les conseils sur les répétitions ou la durée de chaque séance pour chaque exercice. Concentrer vos yeux sur un point, tendre les bras sur le côté ou se poser légèrement sur le dossier d'une chaise ou d'un mur peut vous apporter un soutien supplémentaire pour votre équilibre.

TROP FACILE ?

ESSAYEZ CECI !

ENDURANCE

Ajoutez progressivement 15 secondes à votre exercice ou réduisez le temps de repos de 15 secondes pour rendre les exercices plus difficiles. Passez au NIVEAU D'ENDURANCE 3 lorsque vous pouvez effectuer ces exercices pendant 1 minute avec seulement 30 secondes de repos.

FORCE PHYSIQUE

Ajoutez 1 à 2 répétitions à la fois à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Passez au NIVEAU DE FORCE PHYSIQUE 3 lorsque vous pouvez effectuer 20 répétitions de ces exercices.

SOUPLESSE

Ajoutez progressivement plus de temps à ces exercices afin d'obtenir un meilleur étirement. Passez à un NIVEAU DE SOUPLESSE 3 lorsque vous pouvez tenir l'étirement pendant 1 minute.

ÉQUILIBRE

Ajoutez peu à peu du temps, 1 à 2 répétitions à la fois, à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Passez au NIVEAU D'ÉQUILIBRE 3 une fois que vous pouvez faire l'exercice pendant 1 minute/15 répétitions. Essayez de ne pas vous accrocher à des supports pour trouver votre équilibre !

Sauts d'un côté à l'autre

1. Pliez légèrement les genoux et sautez aussi haut que vous le pouvez d'un côté à l'autre.

REMARQUE : Vous pouvez également sauter d'avant en arrière ou sauter sur place.



Suivre la démonstration par l'athlète leader de Special Olympics, Novie Craven

Course sur place

1. Course sur place.
2. Veillez également à balancer vos bras pendant toute la durée de l'exercice.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Alicia Gogue



Montées sur marche ou chaise

Pour cet exercice, vous avez besoin d'une marche d'escalier ou d'un tabouret.

1. Montez sur la marche ou le tabouret avec un pied puis l'autre.
2. Maintenant descendez de la marche ou du tabouret avec un pied puis l'autre.
3. Faites des pompes avec vos bras ou tenez-vous au mur ou à la rampe pour avoir un appui
4. Continuez de monter selon la séquence haut-haut-bas-bas, aussi rapidement que possible.

1



2



3



4



Suivre la démonstration par le Messager mondial de Special Olympics, Munir Vohra

Squats sur chaise

Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice. Peut-être est-il préférable de placer la chaise à côté du mur pour plus de sécurité.

1. Positionnez-vous devant la chaise avec vos bras tendus devant vous. Vos pieds doivent être écartés à la largeur de vos épaules.
2. Pliez vos genoux et les hanches. Baissez-vous jusqu'à ce que vous soyez assis sur la chaise. Ne vous servez pas de vos mains
3. Maintenant levez-vous. Faites de votre mieux en utilisant seulement vos jambes (et non vos bras).



Suivre la démonstration par la CEO (Directrice générale)
de Special Olympics, Mary Davis

Haussements d'épaules

1. Tenez-vous bien droit avec les bras vers le bas sur les côtés. Tenez des poids de petite taille* dans vos mains.
2. Portez vos épaules vers vos oreilles (ou haussez les).
3. Maintenez cette position pendant une seconde. Laissez lentement vos épaules revenir à la position de départ.

* Commencez avec des poids de 1 à 3 kilos et augmentez si cela vous semble facile. Si vous n'avez pas de poids, vous pouvez utiliser des bouteilles d'eau pleines.

1



2



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Robbie Albano

Presse vers le haut

1. Tenez-vous debout avec des poids * dans vos mains et vos coudes pliés. Vos mains doivent être à la hauteur des épaules et vos paumes orientées vers l'avant.
2. Poussez lentement les poids au-dessus de votre tête jusqu'à ce que vos bras soient droits. Gardez vos muscles abdominaux serrés et le dos bien droit.
3. Baissez les poids jusqu'à la position de départ.

* Commencez avec des poids de 1 à 3 kilos et augmentez si cela vous semble facile. Si vous n'avez pas de poids, vous pouvez utiliser des bouteilles d'eau pleines.



Suivre la démonstration par le Messager mondial de Special Olympics, David Godoy

Planche depuis les genoux

1. Commencez sur les mains et sur les genoux.
2. Déplacez vos mains vers l'avant. Baissez vos hanches jusqu'à ce que votre corps forme une ligne droite de vos épaules à vos genoux. Levez vos pieds en l'air.
3. Maintenez cette position pendant 20 secondes. Gardez vos muscles abdominaux tendus et le dos bien droit.

REMARQUE : Cet exercice est une prise donc il ne se fait pas en répétitions. Pour rendre cet exercice plus difficile, tenez cette position pendant 10 secondes supplémentaires. Continuez à augmenter la durée de la prise jusqu'à ce que vous arriviez à tenir pendant 1 minute.



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Solomon Burke

Étirement des quadriceps

1. Couchez-vous sur le sol sur le côté droit.
2. Pliez le genou gauche. Saisissez votre pied droit avec la main gauche.
3. Tirez votre pied derrière vous, vers vos fesses. Vous devez sentir un étirement sur le devant de votre cuisse.
4. Maintenant changez de côté de sorte à être étendu sur le sol sur le côté gauche tandis que votre jambe droite est pliée.

REMARQUE : Si vous ne pouvez pas atteindre votre pied, vous pouvez envelopper votre pied avec une serviette et saisir celle-ci à la place de votre pied.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Danilo Benitez

Étirement du coureur d'obstacles modifié

1. Asseyez-vous sur le sol avec votre jambe gauche tendue devant vous.
2. Pliez votre jambe droite. Placez la plante de votre pied droit à l'intérieur de votre genou gauche. Laissez votre genou droit tomber vers le sol.
3. Gardez votre dos bien droit. Pliez vos hanches vers votre genou gauche et essayez d'atteindre le pied gauche. Vous devriez sentir un étirement à l'arrière de votre jambe gauche et à l'intérieur de votre hanche droite.
4. Répétez cet étirement avec votre jambe droite tendue et votre jambe gauche pliée.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, James Black

Étirement de la poitrine

1. Tenez-vous debout près d'un mur.
2. Levez le bras gauche afin que votre coude soit à hauteur des épaules.
3. Pliez les coudes et placez votre avant-bras sur le mur
4. Tournez votre corps vers la droite. Vous devez sentir un étirement dans les muscles de votre poitrine.
5. Répétez l'étirement avec votre avant-bras droit sur le mur et en pivotant vers la gauche.



Suivre la démonstration par l'athlète et Messenger mondial de Special Olympics, Dan Tucholski

Équilibre sur une jambe

1. Tenez-vous debout, les pieds joints et les bras tendus sur le côté.
2. Soulevez votre pied gauche en l'air derrière vous tout en gardant votre jambe aussi tendue que possible. Maintenez cette position pendant 30 secondes.
3. Répétez cet exercice de l'autre côté en levant le pied droit



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Chris Dooley

Position en tandem sur une surface instable

1. Placez un oreiller, une serviette ou un coussin à plat sur le sol. Tenez-vous dessus, les pieds joints.
2. Placez votre pied gauche devant votre pied droit en ligne droite. Maintenez cette position pendant 30 secondes.
3. Répétez cet exercice avec votre pied droit devant votre pied gauche.



1



2

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Alonzo Johnson

Marcher sur une ligne

1. Trouvez ou dessinez une ligne droite sur le sol.
2. Mettez un pied devant l'autre. Faites 20 pas sur la ligne.
3. Changez de direction si la ligne n'est pas assez longue pour atteindre 20 pas



1



2



Suivre la démonstration par l'athlète leader
de Special Olympics, Novie Craven



FIT 5

Cartes de Fitness

NIVEAU 3

*Special
Olympics*



ENDURANCE

Faites chaque exercice pendant 30 secondes. Reposez-vous pendant 1 minute entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.

FORCE PHYSIQUE

Répétez chaque exercice 10 fois, puis passez à l'exercice suivant. Reposez-vous pendant 1 minute. Répétez chaque exercice 3 fois.

SOUPLESSE

Effectuez les étirements suivants pendant 30 secondes. Veillez à faire l'exercice sur les deux côtés du corps si l'étirement se concentre uniquement sur un côté. Continuez à faire les exercices d'assouplissement des autres niveaux.

ÉQUILIBRE

Suivez les conseils sur les répétitions ou la durée de chaque séance pour chaque exercice. Concentrer vos yeux sur un point, tendre les bras sur le côté ou se poser légèrement sur le dossier d'une chaise ou d'un mur peut vous apporter un soutien supplémentaire pour votre équilibre.

TROP FACILE ?

ESSAYEZ CECI !

ENDURANCE

Ajoutez progressivement 15 secondes à votre exercice ou réduisez le temps de repos de 15 secondes pour rendre les exercices plus difficiles. Passez au NIVEAU D'ENDURANCE 4 lorsque vous pouvez effectuer ces exercices pendant 1 minute avec seulement 30 secondes de repos.

FORCE PHYSIQUE

Ajoutez 1 à 2 répétitions à la fois à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Passez au NIVEAU DE FORCE PHYSIQUE 4 lorsque vous pouvez effectuer 20 répétitions de ces exercices.

SOUPLESSE

Ajoutez progressivement plus de temps à ces exercices afin d'obtenir un meilleur étirement. Passez à un NIVEAU DE SOUPLESSE 4 lorsque vous pouvez tenir l'étirement pendant 1 minute.

ÉQUILIBRE

Ajoutez peu à peu du temps, 1 à 2 répétitions à la fois, à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Passez au NIVEAU D'ÉQUILIBRE 4 une fois que vous pouvez faire l'exercice pendant 1 minute/15 répétitions. Essayez de ne pas vous accrocher à des supports pour trouver votre équilibre !

Forward Jacks

1. Tenez-vous debout avec un pied devant l'autre et vos bras vers le bas sur les côtés.
2. Sautez en l'air et changez de pied. Balancez vos bras sur les côtés au-dessus de votre tête.
3. Sautez pour ramener vos bras sur vos côtés et ramenez vos jambes à la position de départ.



Avec Loretta Claiborne, directrice de l'inspiration de Special Olympics

Alpinistes

1. Commencez dans une position de pompe avec votre jambe gauche devant vous, de sorte que votre pied soit sur le plancher sous votre poitrine.
2. Gardez vos mains sur le sol. Sautez ou faites un pas et changez de pied, de sorte à amener votre jambe droite à l'avant.
3. Sautez ou faites un pas encore une fois et changez de pied, de sorte à amener votre jambe gauche à l'avant. Continuez à sauter et changez de pieds aussi vite que possible.



Démonstration par le Messenger mondial de Special Olympics, Alisa Ogden

Sauts de grenouille

1. Commencez en vous tenant debout avec vos pieds écartés.
2. Pliez-vous au niveau des genoux et des hanches pour vous accroupir. Touchez le sol avec vos mains.
3. Sautez en l'air avec vos bras au-dessus de votre tête.
4. Revenez dans un squat avec vos mains qui touchent le sol.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Danilo Benitez

Squats

1. Écartez vos pieds à la largeur de vos épaules.
2. Pliez vos genoux et vos hanches jusqu'à être dans une position de « chaise ». Maintenez la poitrine haute. Gardez les pieds à plat sur le sol.
3. Servez-vous de vos jambes pour vous lever.



Suivre la démonstration par l'athlète et Messenger mondial de Special Olympics, Dan Tucholski

Levées des bras latérales

1. Tenez-vous bien droit avec les bras vers le bas sur les côtés. Tenez des poids de petite taille* dans vos mains.
2. Placez lentement vos bras sur les côtés jusqu'à ce que vos mains soient au niveau de vos épaules. Maintenez vos bras bien droits durant l'exercice.
3. Faites une pause d'une seconde, puis baissez vos bras lentement vers votre corps.

* Commencez avec des poids de 1 à 2 kg Augmentez lentement le poids de 1 à 2 kg si vous ne vous sentez pas trop fatigué.



Démonstration par le Messager mondial
de Special Olympics, Joe Wu

Pompe à partir des genoux

1. Commencez dans une position de planche à genoux conformément au Niveau 2 des Cartes Force physique. Placez vos mains à une largeur un peu supérieure à celle de vos épaules.
2. Pliez les coudes et baissez-vous vers le sol. Essayez d'abaisser votre poitrine complètement au niveau du sol.
3. Relevez votre corps jusqu'à la position de départ. Maintenez votre corps en ligne droite de vos genoux à vos épaules pour l'ensemble de l'exercice.



Suivre la démonstration par l'athlète et Messenger mondial de Special Olympics, Christa Bleull

Levée des bras et des jambes

1. Commencez sur les mains et sur les genoux.
2. Levez lentement votre jambe droite et votre bras gauche jusqu'à former une ligne droite du talon au bout du doigt.
3. Baissez votre bras et votre jambe dans la position de départ.
4. Répétez ces mouvements sur un seul côté. Répétez ensuite le même mouvement avec votre jambe gauche et votre bras droit. Gardez un rythme lent pour cet exercice pour vous aider à conserver l'équilibre.



Démonstration par le Messager mondial
de Special Olympics, Alisa Ogden

Étirement des hanches avec agenouillement

1. Agenouillez-vous au sol.
2. Faites un grand pas vers l'avant. Pliez votre jambe avant.
3. Poussez vos hanches vers l'avant et placez vos mains sur vos hanches. Vous devez sentir un étirement dans la région de la hanche de la jambe arrière.
4. Répétez l'étirement avec l'autre jambe en avant.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Solomon Burke



Étirement papillon

1. Asseyez-vous sur le sol avec les plantes de vos pieds qui se touchent. Laissez vos genoux tomber vers le sol.
2. Vos pieds doivent être à proximité de votre corps.
3. Asseyez-vous bien droit et penchez-vous vers vos pieds.
4. Vous devriez sentir un étirement dans les muscles de votre entrejambe.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Robbie Albano

Étirement des triceps

1. Tenez-vous debout ou asseyez-vous bien droit avec le bras gauche près de l'oreille. Pliez votre coude afin que votre main touche votre dos.
2. Tendez votre bras droit au-dessus de votre tête. Saisissez votre coude gauche avec votre main droite. Tirez votre bras gauche encore plus près de votre oreille. Vous devez sentir un étirement dans la partie supérieure du bras gauche.
3. Répétez l'étirement avec votre bras droit près de votre oreille et votre bras gauche qui saisit votre coude droit.



Suivre la démonstration par le Messager mondial de Special Olympics, David Godoy

Balancements de jambe

1. Tenez-vous sur votre pied gauche.
2. Balancez votre pied droit d'avant en arrière tout en gardant votre équilibre. Effectuez 10 répétitions.
3. Répétez cet exercice de l'autre côté en vous tenant sur le pied droit.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Garrett Barnes

Abaissement latéral

1. Tenez-vous sur une surface surélevée telle qu'un petit tabouret ou une marche d'escalier.
2. Tenez-vous sur votre pied gauche. Ajustez votre position pour que votre pied droit soit sur le côté et ne touche pas la surface.
3. Pliez votre jambe gauche et gardez votre jambe droite tendue jusqu'à ce que votre pied droit soit abaissé et touche le sol.
4. Redressez votre jambe gauche pour revenir à la position debout. Effectuez 10 répétitions.
5. Répétez cet exercice, debout sur votre pied droit.



Suivre la démonstration par le Messager de la santé
de Special Olympics, Justin Hunsinger

Position sur une jambe avec rotation

1. Tenez-vous droit ou asseyez-vous les pieds à plat sur le sol.
2. Si vous êtes debout, levez votre pied gauche en l'air et pliez le genou.
3. Tournez le haut du corps et la tête lentement vers la droite, puis vers la gauche. Effectuez 10 répétitions.
4. Répétez cet exercice en levant votre pied droit.



1



2

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Alonzo Johnson



FIT 5

Cartes de Fitness

NIVEAU 4

*Special
Olympics*



ENDURANCE

Faites chaque exercice pendant 30 secondes. Reposez-vous pendant 1 minute entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.

FORCE PHYSIQUE

Répétez chaque exercice 10 fois, puis passez à l'exercice suivant. Reposez-vous pendant 1 minute. Répétez chaque exercice 3 fois.

SOUPLESSE

Effectuez les étirements suivants pendant 30 secondes. Veillez à faire l'exercice sur les deux côtés du corps si l'étirement se concentre uniquement sur un côté. Continuez à faire les exercices d'assouplissement des autres niveaux.

ÉQUILIBRE

Suivez les conseils sur les répétitions ou la durée de chaque séance pour chaque exercice. Concentrer vos yeux sur un point, tendre les bras sur le côté ou se poser légèrement sur le dossier d'une chaise ou d'un mur peut vous apporter un soutien supplémentaire pour votre équilibre.

TROP FACILE ?

ESSAYEZ CECI !

ENDURANCE

Ajoutez progressivement 15 secondes à votre exercice ou réduisez le temps de repos de 15 secondes pour rendre les exercices plus difficiles. Passez au NIVEAU D'ENDURANCE 4 lorsque vous pouvez effectuer ces exercices pendant 1 minute avec seulement 30 secondes de repos.

FORCE PHYSIQUE

Ajoutez 1 à 2 répétitions à la fois à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Passez au NIVEAU DE FORCE PHYSIQUE 4 lorsque vous pouvez effectuer 20 répétitions de ces exercices.

SOUPLESSE

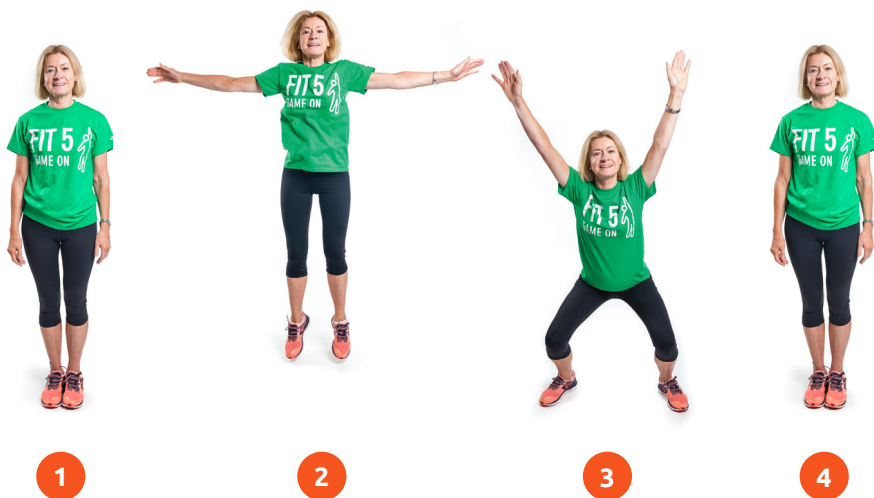
Ajoutez progressivement plus de temps à ces exercices afin d'obtenir un meilleur étirement. Passez à un NIVEAU DE SOUPLESSE 4 lorsque vous pouvez tenir l'étirement pendant 1 minute.

ÉQUILIBRE

Ajoutez peu à peu du temps, 1 à 2 répétitions à la fois, à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Passez au NIVEAU D'ÉQUILIBRE 5 une fois que vous pouvez faire l'exercice pendant 1 minute/15 répétitions. Essayez de ne pas vous accrocher à des supports pour trouver votre équilibre !

Accroupissements avec saut

1. Tenez-vous droit, vos pieds unis et vos bras vers le bas sur les côtés.
2. Sautez vers le haut et écartez vos jambes en déplaçant vos bras au-dessus de votre tête.
3. Lorsque vous atterrissez avec vos jambes écartées, pliez vos genoux dans une position de squat écarté.
4. Sautez à nouveau et ramenez vos bras sur les côtés et vos jambes ensemble.



Suivre la démonstration par la CEO (Directrice générale)
de Special Olympics, Mary Davis

Genoux hauts

1. Course sur place. Essayez de placer vos genoux aussi hauts que possible à chaque pas.
2. Balancez vos bras pendant toute la durée de l'exercice.



Suivre la démonstration par le Messager mondial de Special Olympics, Bryce Cole

Rebondir d'un côté à l'autre

1. Commencez par vous tenir sur votre pied droit avec votre genou droit plié.
2. Sautez aussi loin que vous le pouvez sur votre gauche avec la jambe gauche. Atterrissez sur votre pied gauche avec votre genou légèrement plié.
3. Assurez-vous que vous êtes bien en équilibre. Maintenant sautez aussi loin que vous le pouvez à votre droite avec la jambe droite. Atterrissez sur votre pied droit avec votre genou légèrement plié.
4. Continuez à sauter d'un côté à l'autre.



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Matthew Whiteside

Fente arrière

1. Gardez la tête haute. Utilisez une chaise ou un mur pour vous aider à garder l'équilibre si nécessaire.
2. Faites un grand pas vers l'arrière avec votre jambe droite. Mettez seulement la plante de votre pied sur le sol.
3. Lorsque vous avez atteint l'équilibre, pliez vos jambes avant et arrière de sorte que votre jambe arrière touche presque le sol.
4. Faites un pas en avant. Gardez votre corps bien droit durant l'exercice.
5. Complétez toutes les répétitions en déplaçant la jambe droite vers l'arrière. Changez ensuite de jambe et déplacez votre jambe gauche vers l'arrière.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Danilo Benitez

Ponts de hanche

1. Allongez-vous sur le dos avec les bras le long du corps.
2. Pliez les genoux afin que vos pieds soient à plat sur le sol.
3. Gardez les muscles de votre estomac tendus. Soulevez vos hanches du sol vers le plafond. Soulevez vos hanches aussi haut que vous le pouvez. Pause. Ramenez lentement vos hanches vers la position de départ.



Suivre la démonstration par le Messager mondial de Special Olympics, Munir Vohra

Papillon inversé

1. Baissez-vous en tenant votre dos droit et plat. Pliez légèrement les genoux. Gardez les poids* dans vos mains, près de vos genoux.
2. Levez les bras vers les côtés jusqu'à ce qu'ils soient au niveau de vos épaules.
3. Arrêtez-vous une seconde. Ramenez ensuite vos bras vers la position de départ. Gardez votre dos bien droit et les yeux vers l'avant durant cet exercice

* Commencez avec des poids de 1 à 2 kg et augmentez progressivement ce poids si vous ne vous sentez pas trop fatigué.



1



2



VUE LATÉRALE

Suivre la démonstration par le Président
de Special Olympics, Tim Shriver

Pompes arrières sur chaise

Vous aurez besoin d'une chaise pour cet exercice. Peut-être est-il préférable de placer la chaise à côté du mur pour plus de sécurité.

1. Asseyez-vous sur le bord d'une chaise solide ou sur un banc en tenant le bord avec vos mains. Gardez vos pieds à plat sur le sol à environ 2 pieds ou ½ mètre devant vous.
2. Bougez légèrement vos fesses du bord de la chaise. Soutenez-vous avec vos bras et pieds. Gardez l'essentiel de votre poids dans vos bras.
3. Gardez le dos à proximité de la chaise. Pliez les coudes et baissez les fesses vers le sol.
4. Redressez vos bras et votre corps.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, James Black

Prise de planche

1. Commencez sur les mains et sur les genoux.
2. Tendez une jambe à la fois et mettez les plantes de vos pieds sur le sol. Votre corps doit former une ligne droite des talons jusqu'aux épaules. Gardez vos muscles abdominaux serrés et le dos bien droit.
3. Maintenez cette position pendant 20 secondes.

REMARQUE : Cet exercice est une prise donc il ne se fait pas en répétitions. Pour rendre cet exercice plus difficile, tenez cette position pendant 10 secondes supplémentaires. Continuez à augmenter la durée de la prise jusqu'à ce que vous arriviez à tenir pendant 1 minute.



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Terrel Limerick

Étirement des ischio-jambiers à genoux

1. Agenouillez-vous avec une jambe devant vous. Votre talon avant doit être sur le sol. Vos orteils doivent être pointés vers le haut.
2. En gardant votre jambe bien droite, pliez-vous au niveau des hanches et penchez-vous sur votre jambe avant. Mettez vos mains au sol en les plaçant des deux côtés de votre genou avant. Vous devriez sentir un étirement à l'arrière de votre jambe avant.
3. Répétez l'étirement en plaçant l'autre jambe devant.

REMARQUE : Si vous avez du mal à garder l'équilibre dans cette position, vous pouvez vous tenir à un mur ou à une chaise.



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Alicia Gogue

Étirement latéral

1. Tenez-vous debout en veillant à placer vos pieds un peu plus loin que vos hanches.
2. Levez le bras gauche à proximité de votre oreille.
3. Penchez-vous latéralement au niveau de la taille, vers le côté droit. Gardez constamment votre bras près de votre oreille. Vous devriez sentir un étirement dans la partie gauche de votre torse.
4. Répétez l'exercice en levant le bras droit et vous penchant sur le côté gauche.



Démonstration par le Messager mondial
de Special Olympics, Benjamin Collins

Flexion du poignet et étirement

1. Tenez-vous debout ou asseyez-vous en restant droit et étirez vos bras devant vous.
2. **Extension** : Tournez votre paume vers le sol. Avec l'autre main, tirez votre main vers le sol.
3. **Flexion** : Tournez votre paume vers le plafond. Utilisez l'autre main pour tirer vos doigts vers le sol.
4. Changez de bras et répétez les deux étirements.



EXTENSION



FLEXION

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Robbie Albano

Lancer de balle sur une jambe

1. Tenez-vous droit ou asseyez-vous les pieds à plat sur le sol. Tenez une balle dans vos mains.
2. Si vous êtes debout, levez votre pied gauche en l'air et pliez le genou.
3. Lancez-la en l'air et attrapez-la tout en gardant votre équilibre. Si vous êtes assis, déplacez le haut de votre corps vers l'avant et vers l'arrière pendant que vous lancez la balle. Effectuez 10 répétitions.
4. Répétez cet exercice en levant votre pied droit.



1



2

Avec le responsable des athlètes Special Olympics Novie Craven et le messager mondial Special Olympics David Godoy

Rotation à genoux

1. Commencez en position à demi agenouillée, le genou droit devant et le genou gauche en dessous. Tenez un ballon devant vous, les bras tendus.
2. Tout en tenant le ballon droit, tournez lentement le haut du corps et la tête vers la droite, puis vers la gauche. Effectuez 10 répétitions.
3. Répétez cet exercice avec votre genou gauche devant et le droit en dessous.



1



2



3

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics,
Alonzo Johnson

Aiguilles d'horloge

1. Placez ou imaginez trois marqueurs au sol autour de vous : un devant, un sur votre côté, un derrière vous.
2. Tenez-vous sur votre pied gauche. Étendez votre jambe droite et tapez votre pied sur le marqueur devant vous.
3. Ramenez votre jambe droite au centre, puis étendez-la et tapez votre pied droit sur le marqueur à côté de vous.
4. Ramenez votre jambe droite au centre, puis étendez-la et tapez votre pied droit sur le marqueur derrière vous.
5. Répétez cette séquence et complétez 5 tapes sur chaque marqueur
6. Une fois terminé, répétez cet exercice de l'autre côté en vous tenant sur le pied droit.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Chris Dooley



FIT 5

Cartes de Fitness

NIVEAU 5

*Special
Olympics*



ENDURANCE

Faites chaque exercice pendant 30 secondes. Reposez-vous pendant 1 minute entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.

FORCE PHYSIQUE

Répétez chaque exercice 10 fois, puis passez à l'exercice suivant. Reposez-vous pendant 1 minute. Répétez chaque exercice 3 fois.

SOUPLESSE

Effectuez les étirements suivants pendant 30 secondes. Veillez à faire l'exercice sur les deux côtés du corps si l'étirement se concentre uniquement sur un côté. Continuez à faire les exercices d'assouplissement des autres niveaux.

ÉQUILIBRE

Suivez les conseils sur les répétitions ou la durée de chaque séance pour chaque exercice. Concentrer vos yeux sur un point, tendre les bras sur le côté ou se poser légèrement sur le dossier d'une chaise ou d'un mur peut vous apporter un soutien supplémentaire pour votre équilibre.

TROP FACILE ?

ESSAYEZ CECI !

Super !! Vous avez terminé le dernier niveau des cartes de fitness ! Vous pouvez continuer à ajouter du temps ou des répétitions à chaque activité, réduire le temps de repos entre les activités ou répéter les activités des cartes antérieures pour un défi supplémentaire.

ENDURANCE

Ajoutez progressivement 15 secondes à votre exercice ou réduisez le temps de repos de 15 secondes pour rendre les exercices plus difficiles. Puis commencez à ajouter les exercices des autres niveaux pour faire une séance d'entraînement plus longue.

FORCE PHYSIQUE

Ajoutez 1 à 2 répétitions à la fois à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Ensuite, commencez à ajouter des exercices des autres niveaux pour créer une séance d'entraînement plus longue.

SOUPLESSE

Ajoutez du temps à ces exercices afin de réaliser un meilleur étirement. Continuez à pratiquer tous les exercices dans chaque niveau pour être certain d'obtenir un étirement complet du corps.

ÉQUILIBRE

Ajoutez peu à peu du temps, 1 à 2 répétitions à la fois, à chaque série d'exercices pour les rendre plus difficiles. Ensuite, commencez à ajouter des exercices des autres niveaux pour créer une séance d'entraînement plus longue.

Ressource créée à partir d'un financement fourni par la Golisano Foundation, aux États-Unis Centres de contrôle et de prévention des maladies, Finish Line et Herbalife.

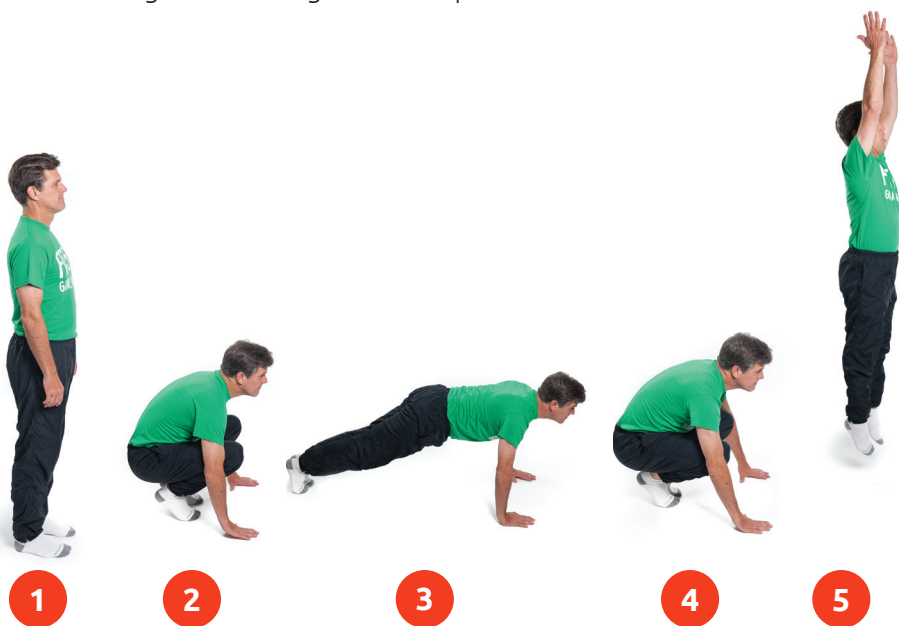
Cette ressource a été soutenue par la subvention ou l'accord de coopération numéro U27 DD001156, financé par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. Son contenu relève exclusivement de la responsabilité des auteurs et ne représente pas nécessairement les vues officielles des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies ou du Département de la santé et des services sociaux.

**Special
Olympics**



Burpees

1. Accroupissez-vous. Touchez le sol avec vos mains juste au-delà de vos pieds.
2. Sautez ou faites un pas en arrière et mettez-vous en position de pompe.
3. Sautez ou avancez vos pieds d'un pas en avant pour retourner en position accroupie.
4. Sautez en hauteur dans l'air avec vos bras au-dessus de votre tête. Pliez légèrement les genoux lorsque vous atterrissez.



Suivre la démonstration par le Président
de Special Olympics, Tim Shriver

Montées avec saut et changement

Pour cet exercice, vous avez besoin d'une marche d'escalier ou d'un tabouret.

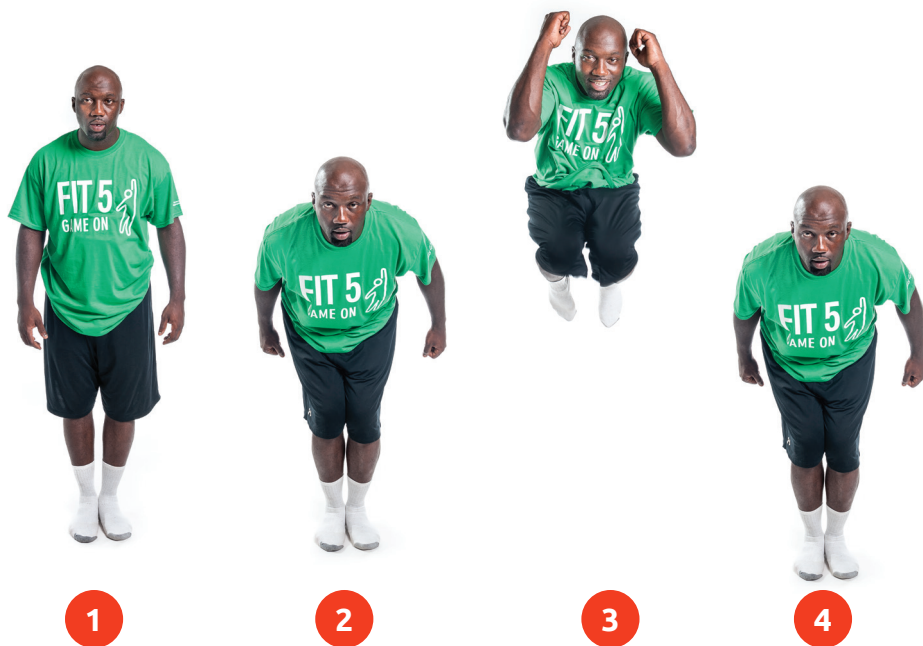
1. Commencez avec le pied droit sur la marche ou le tabouret.
2. Retirez les deux pieds, sautez et changez de pieds. Votre pied gauche est à présent sur la marche et votre pied droit est sur le sol.
3. Une fois que vous avez retrouvé l'équilibre, sautez à nouveau et changez vos pieds. Votre pied droit est à nouveau sur la marche ou le tabouret et votre pied gauche est sur le sol.
4. Continuez à sauter et à changer de pieds.



Suivre la démonstration par l'athlète et Messenger mondial de Special Olympics, Christa Bleull

Sauts repliés

1. Tenez-vous debout en joignant les pieds.
2. Balancez les bras et pliez les genoux. À présent sautez aussi haut que vous le pouvez en ramenant vos genoux face à vous.
3. Essayez de ramener vos genoux aussi près de votre poitrine que possible à chaque saut.



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, James Black

Chaises au mur

1. Commencez en vous tenant debout contre un mur. Faites un pas en avant afin que vos pieds soient devant vous. Gardez vos hanches contre le mur.
2. Pliez vos genoux et les hanches. Votre position est celle d'une personne assise sur une chaise imaginaire. Gardez vos bras sur les côtés ou en face de votre corps. Ne touchez pas vos genoux ou vos cuisses.
3. Gardez votre corps tendu et votre dos contre le mur à tout moment. Maintenez cette position pendant 20 secondes.



REMARQUE : Cet exercice est une prise donc il ne se fait pas en répétitions. Pour rendre cet exercice plus difficile, tenez cette position pendant 10 secondes supplémentaires. Continuez à augmenter la durée de la prise jusqu'à ce que vous arriviez à tenir pendant 1 minute.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Garrett Barnes

Soulevé de terre à une jambe

1. Commencez par vous tenir debout, pieds joints. Laissez les bras sur les côtés, à hauteur des épaules.
2. Gardez l'équilibre sur votre pied droit.
3. Gardez la jambe gauche bien droite. Penchez-vous lentement vers l'avant et levez votre jambe gauche derrière vous.
4. Levez-vous lentement sans toucher votre pied gauche sur le sol.
5. Complétez toutes les répétitions d'un côté puis passez à l'autre



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Matthew Whiteside

Levées des bras vers l'avant

1. Tenez-vous bien droit avec les bras sur les côtés. Tenez des poids* dans vos mains.
2. Gardez vos bras bien droits. Amenez lentement vos bras en face de vous jusqu'à ce qu'ils soient à hauteur des épaules. Contractez les muscles abdominaux pour que vos épaules, hanches et dos restent en ligne droite. Ne vous penchez pas en arrière.
3. Baissez vos bras pour revenir à la position de départ.

* Commencez avec des poids de 1 à 2 kg et augmentez progressivement ce poids si vous ne vous sentez pas trop fatigué. Si vous n'avez pas de poids, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau pleine.

1



2



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Alicia Gogue

Pompe complète

1. Commencez en position de planche à partir du niveau 4. Mettez vos mains un peu plus larges que les épaules
2. Pliez les coudes et baissez-vous vers le sol. Essayez d'abaisser votre poitrine complètement au niveau du sol.
3. Relevez votre corps jusqu'à la position de départ. Gardez votre corps en ligne droite de vos pieds à vos épaules pour l'ensemble de l'exercice.

1



2



Suivre la démonstration par le Messenger mondial de Special Olympics, Bryce Cole

Planche de côté

1. Allongez-vous sur le côté avec votre coude sous votre épaule. Mettez un pied sur l'autre.
2. Décollez les hanches du sol. Gardez votre corps en ligne droite. Regardez vers l'avant.
3. Maintenez cette position pendant 20 secondes.

REMARQUE : Cet exercice est une prise donc il ne se fait pas en répétitions. Pour rendre cet exercice plus difficile, tenez cette position pendant 10 secondes supplémentaires. Continuez à augmenter la durée de la prise jusqu'à ce que vous arriviez à tenir pendant 1 minute.



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Robert Jones

Touchez de tibia

1. Allongez-vous sur le dos au sol. Redressez vos jambes par-dessus vos hanches et vos bras au-dessus de votre tête.
2. Levez vos bras. Touchez vos tibias. Redressez votre tête, votre cou et le haut du dos du sol en vous étirant vers vos tibias. Ramenez lentement vos hanches vers la position de départ.



Suivre la démonstration par le Messenger mondial de Special Olympics, Bryce Cole

Étirement en rotation assis

1. Asseyez-vous sur le sol en étendant vos jambes droit devant vous.
2. Croisez votre jambe droite sur votre jambe gauche. Placez le pied droit sur le sol à proximité de votre genou gauche.
3. Tournez le haut du corps vers le côté droit. Servez-vous de votre bras droit pour vous asseoir en posture bien droite. Placez votre bras gauche contre votre jambe droite pour vous aider à tourner. Vous devriez sentir un étirement au niveau de la hanche et du côté de votre dos.
4. Changez de côté et répétez l'étirement.



Avec Loretta Claiborne, directrice de l'inspiration de Special Olympics

Étirement croisé des hanches

1. Allongez-vous sur le sol avec votre genou droit en l'air.
2. Placez votre cheville gauche sur le dessus de votre cuisse droite.
3. Prenez votre cuisse droite par le dessous. Tirez votre cuisse vers votre poitrine. Vous devriez sentir un étirement dans votre hanche gauche.
4. Changez de jambe et répétez l'étirement.



Suivre la démonstration par le Messager mondial de Special Olympics, Munir Vohra

Étirement à rotation des épaules

1. Restez debout ou assis, bien droit.
2. Placez votre bras droit près de votre oreille. Pliez votre coude et tendez votre main vers le bas du dos aussi loin que possible.
3. Maintenant tendez votre bras gauche derrière votre dos. Pliez votre coude et tendez votre main gauche vers le haut du dos aussi loin que possible.
4. Vous devriez sentir un étirement au niveau des deux épaules.
5. Répétez l'étirement avec votre bras gauche près de votre oreille.



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Solomon Burke

Position du guerrier

1. Tenez-vous bien droit avec les bras le long de vos côtés.
2. Déplacez le poids du corps sur votre pied gauche tout en levant le pied droit derrière vous.
3. Penchez-vous lentement vers l'avant et levez les bras bien à côté de vos oreilles. Levez votre pied droit encore plus haut et gardez-le droit derrière vous.
4. Essayez de former une ligne droite entre vos mains et votre pied droit et gardez votre équilibre. Maintenez cette position pendant 30 secondes.
5. Répétez cet exercice avec votre pied droit au sol et votre pied gauche droit derrière vous.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Chris Dooley

Sauts sur une jambe sur une ligne

1. Trouvez, dessinez ou imaginez une ligne sur le sol devant vous.
2. Soulevez votre pied droit en l'air et pliez le genou.
3. En faisant face à la ligne, sautez par-dessus la ligne, en avant et en arrière, en répétant ce mouvement 10 fois.
4. Arrêtez-vous et déplacez vos pieds de manière à ce que la ligne soit à côté de votre corps. Debout sur le pied gauche, sautez latéralement au-dessus de la ligne, d'un côté à l'autre, pendant 10 répétitions.
5. Répétez cet exercice de l'autre côté en vous sautant sur le pied droit.



Suivre la démonstration par le Messager de la santé de Special Olympics, Justin Hunsinger

Tapes de la balle sur une jambe

1. Tenez-vous debout, pieds joints, et tenez un ballon dans vos deux mains.
2. Soulevez votre pied droit en l'air et pliez le genou. Baissez-vous et tapotez le sol sur le côté droit de votre corps tout en gardant votre équilibre.
3. Revenez à la position verticale de départ.
4. Baissez-vous et tapotez le sol sur le côté gauche de votre corps tout en gardant votre équilibre.
5. Trouvez l'équilibre et complétez 10 tapotements au total.
6. Répétez cet exercice de l'autre côté en vous tenant sur le pied droit.



Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Chris Johnson