



Comment obtenir votre

# FIT 5

Un guide pour améliorer votre santé physique et votre record personnel à travers **l'activité physique**, **la nutrition**, et **l'hydratation**.



**Special  
Olympics**



# Merci à nos sponsors



Special Olympics  
**Health**

MADE  
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



Cette ressource a été appuyée par la subvention ou l'accord de coopération numéro U27 DD001156, financée 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.

**Un merci spécial aux athlètes et aux responsables présentés dans ce guide:** Robbie Albano, Garrett Barnes, Danilo Benitez, James Black, Christa Bleull, Solomon Burke, Loretta Claiborne, Bryce Cole, Benjamin Collins, Novie Craven, Mary Davis, David Godoy, Alicia Gogue, Robert Jones, Terrel Limerick, Alisa Ogden, Tim Shriver, Dan Tucholski, Munir Vohra, Matthew Whiteside, and Joe Wu

# Table des matières



**Qu'est-ce que Fit 5** .....2

**Exercice** .....3

**Alimentation et nutrition** .....18

**Hydratation** .....25

**Suivi des graphiques et des ressources** .....29

# Qu'est-ce que Fit 5?

Les athlètes veulent faire de leur mieux lors de chaque compétition. Vous pouvez y arriver en étant en bonne forme physique. **Fit 5 est un plan pour l'activité physique, la nutrition et l'hydratation.** Fit 5 peut améliorer votre santé et votre forme physique pour vous aider à devenir le meilleur athlète possible.

## Les objectifs de FIT 5



**EXERCICE**

**5**

jours par semaine



**MANGER**

**5**

l'ensemble des fruits et légumes par jour



**BOIRE**

**5**

bouteilles d'eau par jour

# Exercice



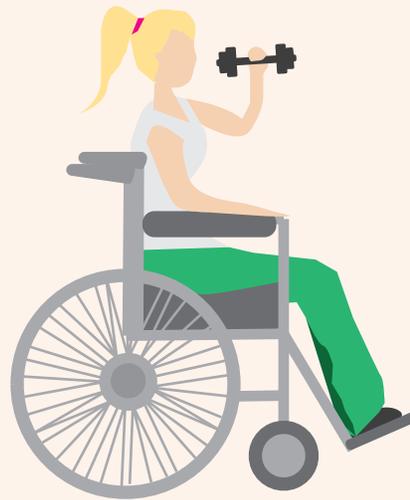
En pratiquant une activité physique à l'extérieur de votre pratique sportive, vous pouvez devenir un/une meilleur/meilleure athlète. Il existe de nombreuses façons d'être physiquement actif. Certains exercices peuvent vous aider à améliorer les compétences nécessaires pour votre sport.

**Votre objectif avec FIT 5 est de faire de l'activité physique pendant au moins 5 jours.**

## Types d'exercice :



**ENDURANCE**



**FORCE PHYSIQUE**



**SOUPLESSE**



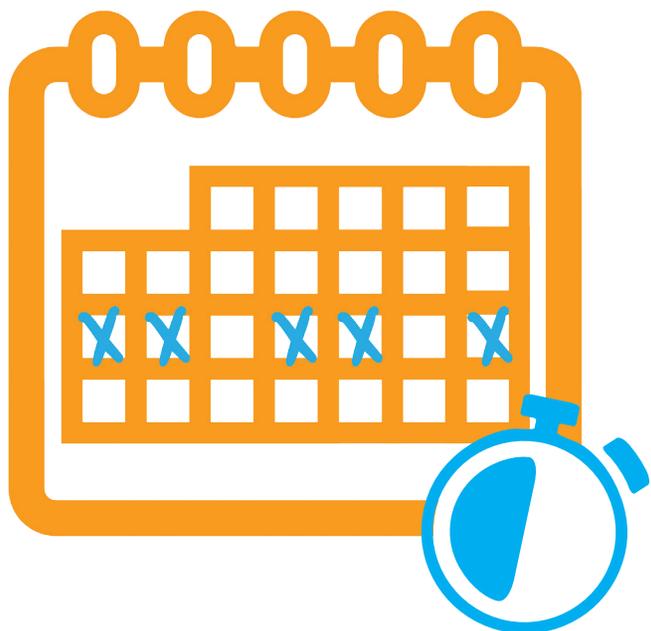
**EQUILIBRE**

# Endurance



**L'endurance est la capacité de votre corps d'être en mouvement pendant de longues périodes de temps.** L'endurance peut vous aider à parcourir des distances plus longues sans vous arrêter et à vous entraîner plus longtemps avec moins de pauses.

**Essayez votre exercice d'endurance préférée pendant 30 minutes, 5 jours par semaine.**



La course



Le vélo



La danse



La marche rapide  
La marche



Les cours  
d'aérobic



La natation

# L'endurance à la maison



**Des exercices d'endurance peuvent être complétés n'importe où.** Faites chaque exercice pendant 30 secondes en vous reposant pendant 1 minute entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.

## Sauts avec écart latéral des bras et des jambes

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 à vos côtés et vos jambes ensemble.

1



2



**Pour des exercices plus avancés, consultez les cartes de Santé Physique- Endurance !**

# L'endurance à la maison



## Coups de poing rapides

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

1



2



3



4



**Pour des exercices plus avancés, consultez les cartes de Santé Physique- Endurance !**

# L'endurance à la maison



## Marche avec balancement des bras

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



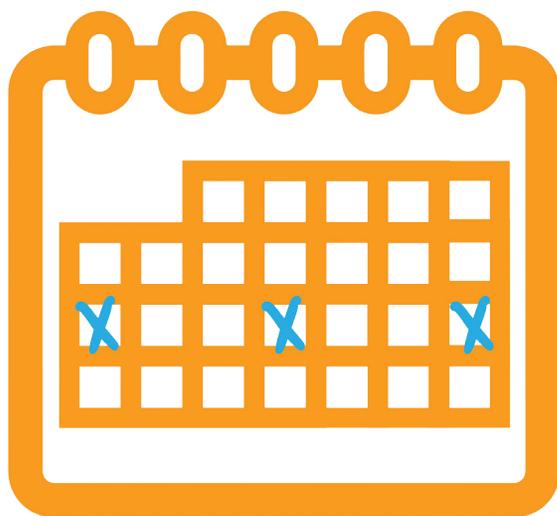
**Pour des exercices plus avancés, consultez les cartes de Santé Physique- Endurance !**

# Force



**La force physique est la capacité de votre corps à effectuer un travail.** La force physique vous permet de sauter plus haut, lancer plus loin et courir plus rapidement.

**Essayez de terminer une séance d'entraînement pour le corps entier, 2 à 3 jours par semaine.**



Poids corporel



Haltères



Barre à disques



Machines



Ballons d'entraînement



Exercice Bandes

# La force physique à la maison



**Les exercices de force physique peuvent être accomplis n'importe où.** Répétez chaque exercice 10 fois et puis passez à l'exercice suivant. Reposez-vous pendant 1 minute. Répétez chaque exercice 3 fois.

## Levers de jambe tendue

1. Tenez-vous bien droit. Utilisez une chaise ou un mur pour vous aider à garder l'équilibre.
2. Avant : Soulevez lentement votre jambe vers l'avant aussi haut que vous le pouvez. Gardez votre jambe bien droite. Puis ramenez votre jambe 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 les orteils pointés vers l'avant. Gardez votre jambe bien droite. Puis ramenez votre jambe vers la position de départ. Ne détendez pas votre jambe. Ne balancez pas votre jambe.
4. Après que vous avez terminé les levées de jambe d'un côté, passez à l'autre.



**Pour des exercices plus avancés, consultez les cartes de Santé Physique- Force physique !**

# La force physique à la maison



## Pompes verticales

1. Tournez-vous face au mur. Placez vos mains sur le mur au niveau des épaules. Gardez vos bras bien droits. Vos pieds doivent être placés derrière votre corps de sorte que vous êtes appuyé sur le mur. Tenez-vous sur la plante de vos pieds.
2. Pliez vos bras pour amener votre poitrine vers le mur. Gardez vos jambes en place. Votre corps doit être en ligne droite.
3. Poussez vos bras droit pour revenir à la position de départ. Assurez-vous que votre corps reste en ligne droite pendant l'exercice au complet.



**Pour des exercices plus avancés, consultez les cartes de Santé Physique- Force physique !**

# La force physique à la maison



## Demi-redressements assis

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



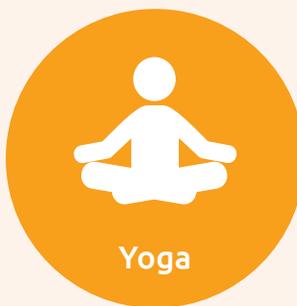
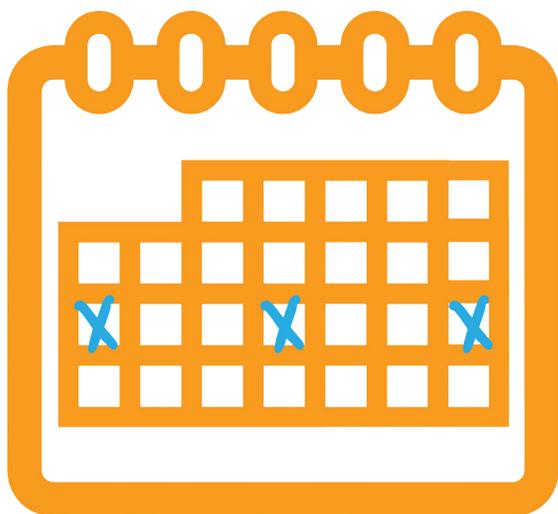
**Pour des exercices plus avancés, consultez les cartes de Santé Physique- Force physique !**

# Souplesse



**La souplesse est la capacité de votre corps à bouger facilement dans toutes les directions.** La souplesse facilite l'accomplissement de certaines compétences sportives et aide à prévenir des blessures musculaires et articulaires !

**Essayez de compléter un exercice de souplesse pour toutes les parties du corps 2 à 3 jours par semaine !**



Yoga



Statique  
L'étirement



L'étirement  
dynamique

**Remarque : l'étirement dynamique devrait être effectué dans le cadre de votre réchauffement. L'étirement statique doit être fait dans le cadre de la période de refroidissement.**

# La souplesse à la maison



**Les étirements peuvent être faits n'importe où.** Faites les exercices suivants pour un étirement statique de tout le corps après vos sessions d'entraînement ou lors de vos journées de congé. Maintenez chaque étirement pour au moins **30 seconds**.



## Étirement du mollet

1. Tournez-vous 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 sur le sol.
5. Changez de pied et répétez l'étirement.



## Pose de l'enfant

1. Agenouillez-vous au sol.
2. Pliez vos 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 devez sentir un étirement au niveau des épaules et du bas du dos.



## Genou à la poitrine

1. Couchez-vous sur le dos avec les jambes bien droites.
2. Apportez le genou droit vers la poitrine.
3. Passez vos bras sous votre genou et 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.

**Pour des exercices plus avancés, consultez les cartes de Santé Physique-Souplesse !**

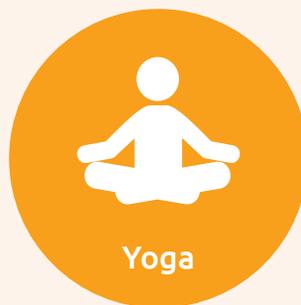
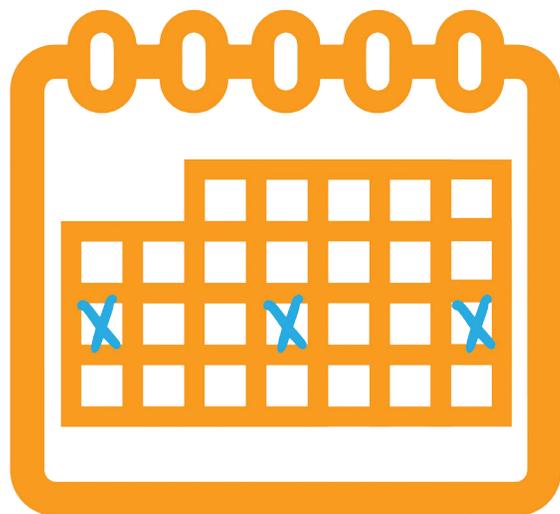
# L'équilibre



**L'équilibre est la capacité de votre corps à rester debout ou de garder le contrôle de vos mouvements.**

L'équilibre vous aide à garder le contrôle lorsque vous pratiquez un sport et vous aide à éviter les chutes.

**Essayez de faire un entraînement d'équilibre complet du corps 2 à 3 jours par semaine !**



Yoga



L'équilibre  
statique



L'équilibre  
dynamique

# L'équilibre à la maison



**Il est possible de pratiquer votre équilibre n'importe où.** Faites les exercices suivants pour une séance d'entraînement d'équilibre. Complétez 3 **séries**.



## Position d'équilibre sur un pied

Tenez-vous debout sur une jambe avec les bras sur le côté. Répétez l'exercice pour pouvoir éventuellement garder cette position pour **30 seconds**.

# L'équilibre à la maison



## Balancements de jambe

Tenez-vous debout sur une jambe et balancez l'autre jambe vers l'avant et l'arrière. Vous pouvez délicatement tenir quelque chose pour vous aider à maintenir l'équilibre si nécessaire. Complétez **10 balancements** sur chaque côté.



# L'équilibre à la maison



## Marcher en ligne droite

Trouvez ou dessinez une ligne droite sur le sol. Marchez **20 pas** sur cette ligne. Vous pouvez placer vos bras sur le côté pour vous aider.



# L'exercice rend heureux !



**C'est facile de faire de l'exercice en quantité suffisante si vous y prenez du plaisir.** Voici quelques conseils pour vous aider à rester motivé pour atteindre votre objectif Fit 5.



## Faites de l'exercice avec un ami ou un groupe !

- Promenez-vous, courez ou faites du vélo avec un membre de votre famille ou un ami.
- Joignez-vous à un cours d'exercice.
- Faites de la musculation avec un coéquipier.



## Prenez les devants dans les sessions d'entraînement !

- Demandez à votre entraîneur si vous pouvez mener quelques exercices de souplesse ou de force physique.
- Enseignez à un ami un nouveau sport.



## Essayez quelque chose de nouveau !

- Essayez un nouveau cours d'exercice.
- Marchez ou courez un itinéraire différent que d'habitude.
- Apprenez un nouvel exercice de force ou de souplesse.



## Tenez compte de vos améliorations !

- Écrivez un objectif sur un morceau de papier. Placez le papier sur votre mur.
- Gardez un journal de vos exercices afin que vous puissiez noter vos progrès.

# Atteignez votre objectif Fit 5



Il est facile de faire de l'exercice 5 jours par semaine. Suivez cet exemple de plan d'exercice et voyez à quel point il est facile d'atteindre votre objectif.

Jour de la semaine	Activité	Temps passé
<b>Lundi</b>	Entraînement de football de Special Olympics -étirements et exercices de force pendant la période d'échauffement -marche et course pendant la session d'entraînement	<b>90 minutes</b>
<b>Mardi</b>	Marche avec un/une ami/amie après le travail Exercices d'équilibre avant le coucher	<b>45 minutes</b> <b>10 minutes</b>
<b>Mercredi</b>	Pause	
<b>Jeudi</b>	Un cours d'exercice -finir le cours avec des exercices de force et d'étirement	<b>60 minutes</b>
<b>Vendredi</b>	Pause	
<b>Samedi</b>	Faire du vélo sur un sentier dans un parc	<b>30 minutes</b>
<b>Dimanche</b>	Marche avec maman Faire des exercices d'équilibre après notre promenade	<b>35 minutes</b>

# Alimentation et Nutrition



**Bien manger est important pour votre santé et pour vos performances sportives.** Bien manger peut être facile car il y a de nombreux choix qui sont à la fois sains et délicieux.

**Votre but avec FIT 5 est de manger un total d'au moins 5 fruits et légumes  
chaque jour !**



# Les aliments sains



Vous savez bien que les fruits et les légumes sont importants pour votre santé, mais parfois il peut être difficile de savoir quels sont les autres aliments que vous devez manger. **Voici une liste de tous les groupes alimentaires et les bons choix dans chacun de ces groupe:**

## Céréales

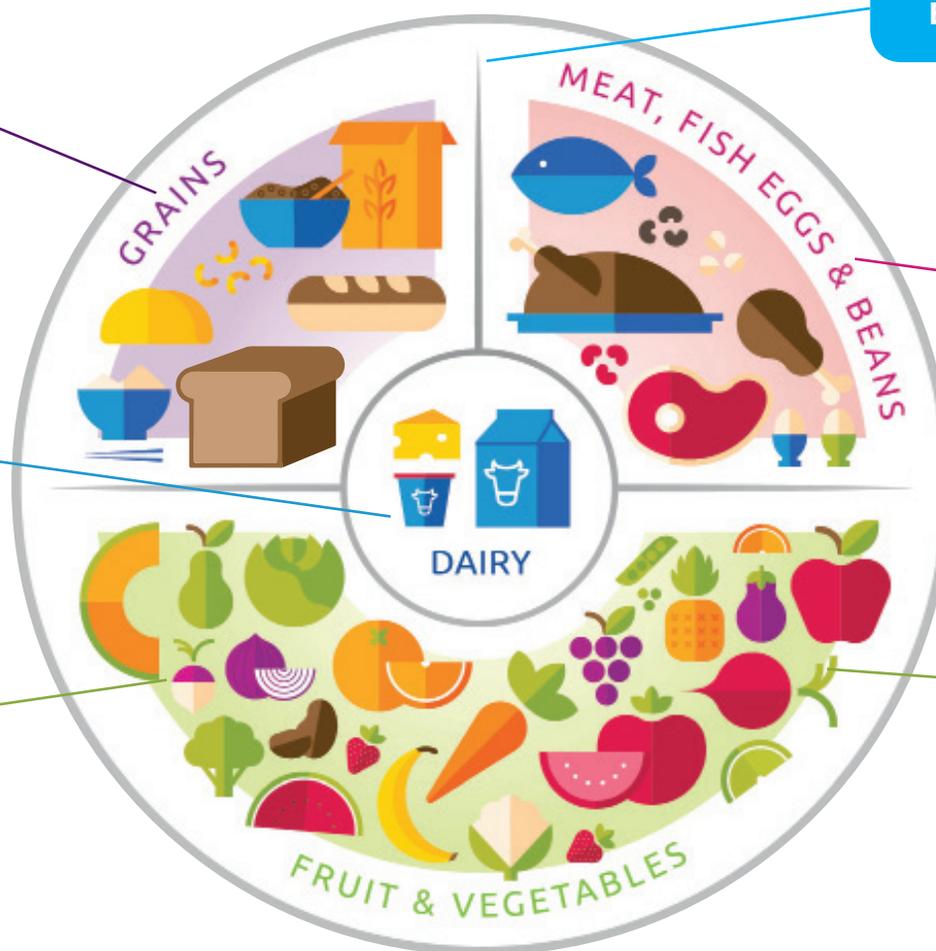
- Riz brun ou sauvage
- Gruau
- Pain à grains entiers
- Pâtes à grains entiers
- Craquelins À Grains Entiers
- Tortilla
- Pain plat

## Produits laitiers

- Lait faible en matière grasse ou écrémé
- Fromage faible en matière grasse (coupé en cubes, en tranches ou en bâtonnets)
- Faible en matière grasse, sans sucre yaourt
- Fromage cottage

## Fruits

- Frais : Pommes, bananes, Baies, raisins, kiwi, Oranges
- Fruits surgelés
- Fruits en conserve (choisissez des options sans aucun sucre ajouté)
- Fruits secs : Raisins, bananes, Abricots
- Jus de fruits pur à 100 %



Eau

## Viandes et haricots

- Poitrine de poulet
- Œufs
- Poisson (surgelés, frais ou en conserve)
- Viande hachée (80-90 % maigre)
- Tofu
- Noix
- Beurres de noix
- Haricots

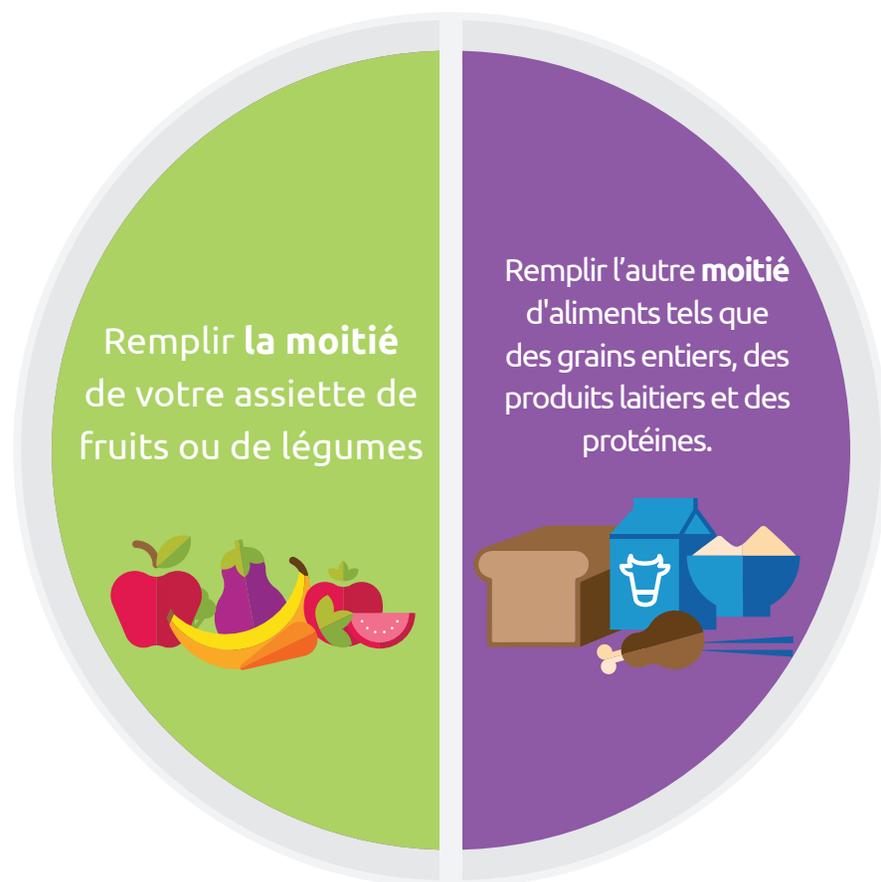
## Légumes

- Frais : Asperges, brocolis, carottes, chou-fleur, haricots Verts, poivrons, courges
- Laitues et légumes à feuilles Vert foncé
- Légumes surgelés
- Salades en sachet
- Légumes en conserve

# Composer une assiette santé



Vous savez maintenant quels types d'aliments manger. Voici comment composer une assiette saine pour un repas ou une collation.



Notez les quantités d'aliments que vous mettez sur votre assiette. Consultez la page Portion parfaite.

Gardez la nourriture tels les desserts, les frites et les sodas pour les occasions spéciales.

Ajoutez plus de fruits et de légumes à vos repas.

Gardez des collations saines et en petite quantité.

# Portions parfaites



**Voici une bonne façon pour se souvenir des portions alimentaires appropriées.** La taille des équipements sportifs à la gauche est d'environ la même taille qu'une portion des aliments à la droite.



une balle de baseball



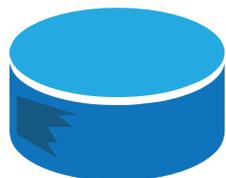
1 portion de fruits



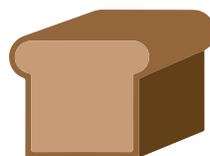
1 portion de riz  
ou des pâtes



1 portion de  
légumes



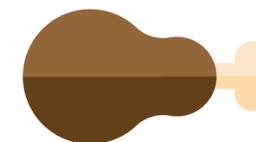
un palet de hockey



1 portion de pain



1 portion d'haricots



1 portion de viande



une balle de golf



1 portion de  
fromage



1 portion de noix



1 portion de beurre de noix

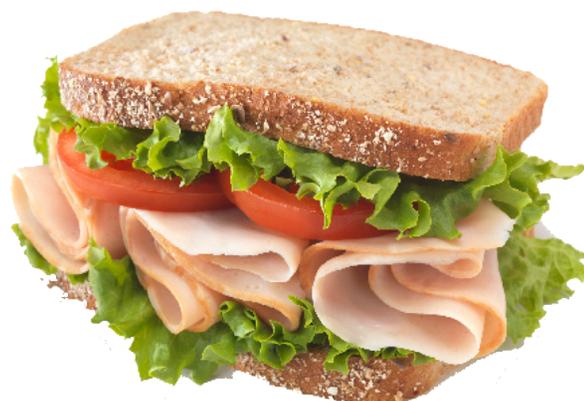
# Repas sains



**Ajoutez plus de fruits et de légumes à vos repas.** Vous pouvez rendre n'importe quel repas plus nutritif en suivant ces suggestions très simples.

## Le petit déjeuner

- Mangez un morceau de fruit avec votre repas ou buvez une 1/2 tasse de jus de fruit frais à 100 % pur.
- Les légumes tels que les épinards, les tomates, les oignons et les poivrons sont délicieux en tant que garnitures sur les omelettes.
- Les fruits secs ou coupés font également de bonnes garnitures sur la céréale et la farine d'avoine.



## Dîner

- Ajoutez des légumes tels que le brocoli, les courges ou les poivrons aux pâtes.
- Faites un sauté au riz brun avec votre viande sans graisse favorite ou des fruits de mer et des légumes.
- Ajoutez à tous les repas un accompagnement de légumes cuits à la vapeur ou une salade.
- Mangez des fruits pour un dessert sain.



## Déjeuner

- Des sandwichs avec beaucoup de légumes tels que la laitue, des tomates, des concombres, des poivrons et des bourgeons.
- Essayez des pommes, des carottes ou du céleri pour un à accompagnement croquant.
- Ajoutez les restes de légumes ou des légumes en conserve tels que les petits pois ou les carottes aux soupes.
- Préparez une salade avec de la viande, le fromage, beaucoup de légumes et une vinaigrette à base d'huile.

# Idées de collations saines



**Les collations sont un excellent moyen pour s'assurer que vous avez beaucoup d'énergie.** Il est important de garder vos collations saines. Voici quelques idées pour des collations savoureuses qui regorgent de fruits et légumes.



Tranches de pomme trempées  
dans le beurre d'arachide



Baies et yaourt sans  
sucre et faible en gras



Fromage cottage faible en  
matière grasse avec des tomates



Carottes ou poivrons  
trempés dans le houmous

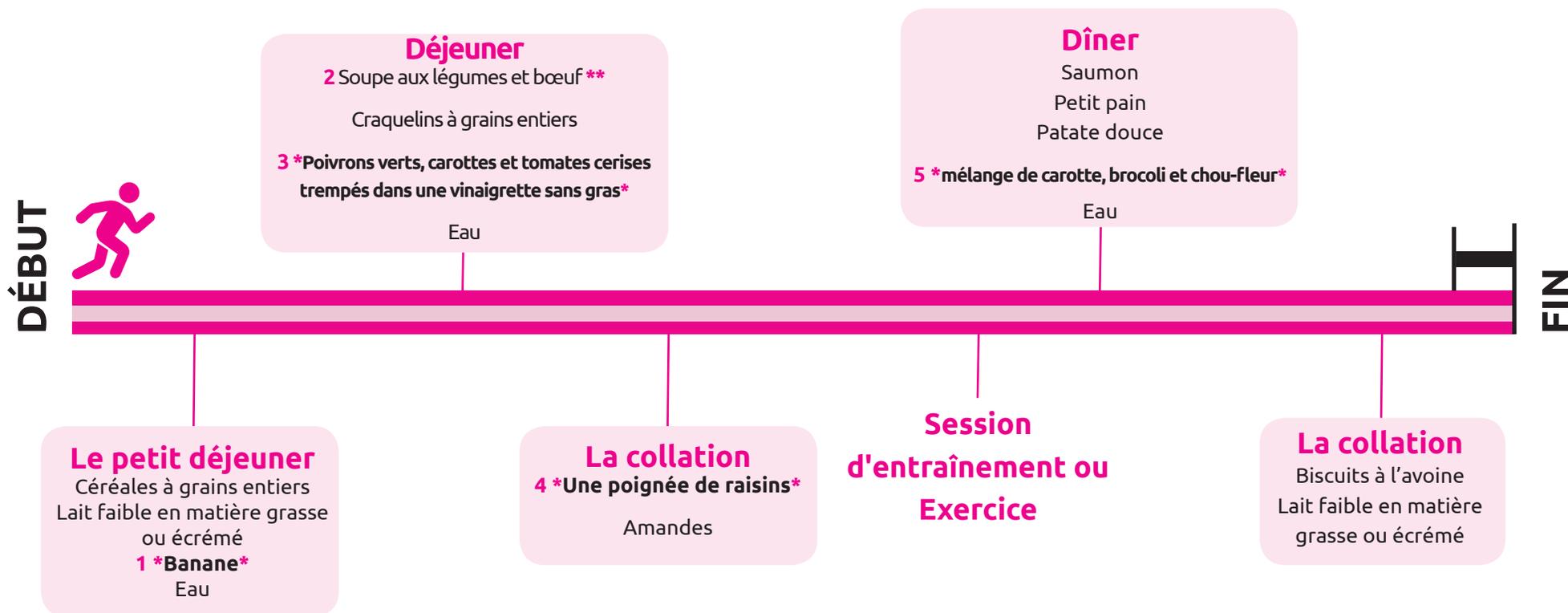


Céleri, garnie de beurre  
d'arachide et de raisins secs

# Atteignez votre objectif de nutrition FIT 5



Il est facile de manger 5 fruits et légumes en une journée. Suivez cet exemple de plan de repas et remarquez à quel point il est facile d'atteindre votre objectif.



Avec des collations et des repas sains, il est facile d'obtenir votre FIT 5 ! Essayez vos propres combinaisons de repas et de collations que ce guide propose et il vous sera possible d'atteindre votre objectif quotidien.

# Hydratation



L'eau est un autre carburant important pour le sport et pour la vie. Boire la bonne quantité d'eau est important pour votre santé et peut également aider votre performance athlétique.

**Votre but avec FIT 5 est de boire 5 bouteilles  
d'eau tous les jours !**

*Votre bouteille doit être de 16 à 20 oz ou 500 à 600 ml*



**CONSEIL:** Buvez d'une bouteille d'eau pour le sport (une gourde) pour suivre votre FIT 5. Les gourdes d'eau pour le sport sont réutilisables et peuvent contenir 16 à 20 oz ou 500 à 600 ml d'eau.

# Signes de déshydratation

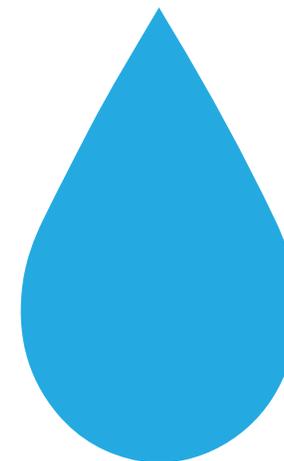


L'eau aide au bon fonctionnement de votre corps. Vous perdez de l'eau lorsque vous allez aux toilettes, suez, faites de l'exercice ou même respirez. Si vous perdez trop d'eau et ne buvez pas assez, votre corps ne fonctionnera pas aussi bien. **Ceci est appelé de la déshydratation.**

## Des signes de déshydratation :

- Avoir soif
- Vous êtes fatigués ou manquez d'énergie
- Vous avez un mal de tête
- Votre bouche est sèche
- Votre urine est jaune foncée ou brune

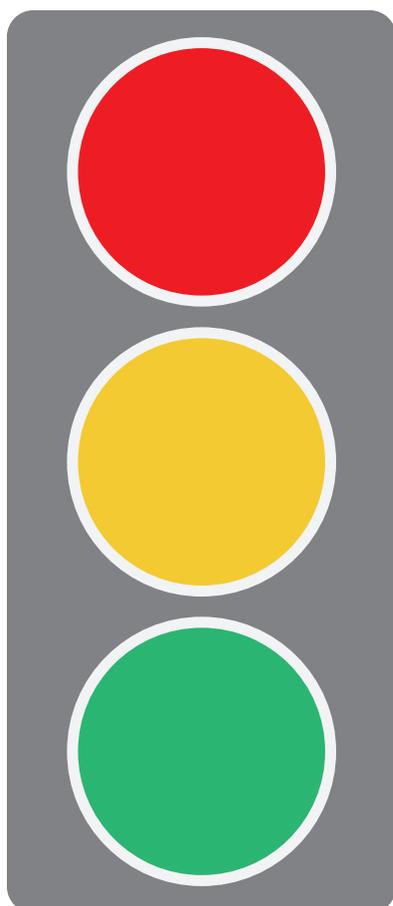
**Savez-vous que la déshydratation de 1 à 2 % de votre poids peut diminuer vos performances sportives ?**



# Choix de boissons saines



Il existe de nombreuses boissons disponibles, mais certaines options sont plus saines que d'autres. **Ce guide peut vous aider à faire les meilleurs choix afin de rester hydraté et de donner la meilleure performance sportive possible.**



## Les boissons gazeuses, les boissons sportives et énergisantes ne sont PAS des choix sains.

Les boissons gazeuses, sportives et énergisantes contiennent beaucoup de sucre et peuvent vous faire prendre du poids. Les boissons énergisantes et gazeuses contiennent également de la caféine. La caféine ne vous aide pas à rester hydraté.



## Des quantités modérées de lait faible en matière grasse et de jus 100 % pur sont aussi de bons choix consommés en petites quantités.

Du lait faible en matière grasse et du jus de fruits 100 % pur sont de bons choix pendant les repas. Servez-vous de petites portions. Ne buvez pas plus de 3 tasses de lait et 1 tasse de jus par jour.



## L'eau est le meilleur choix !

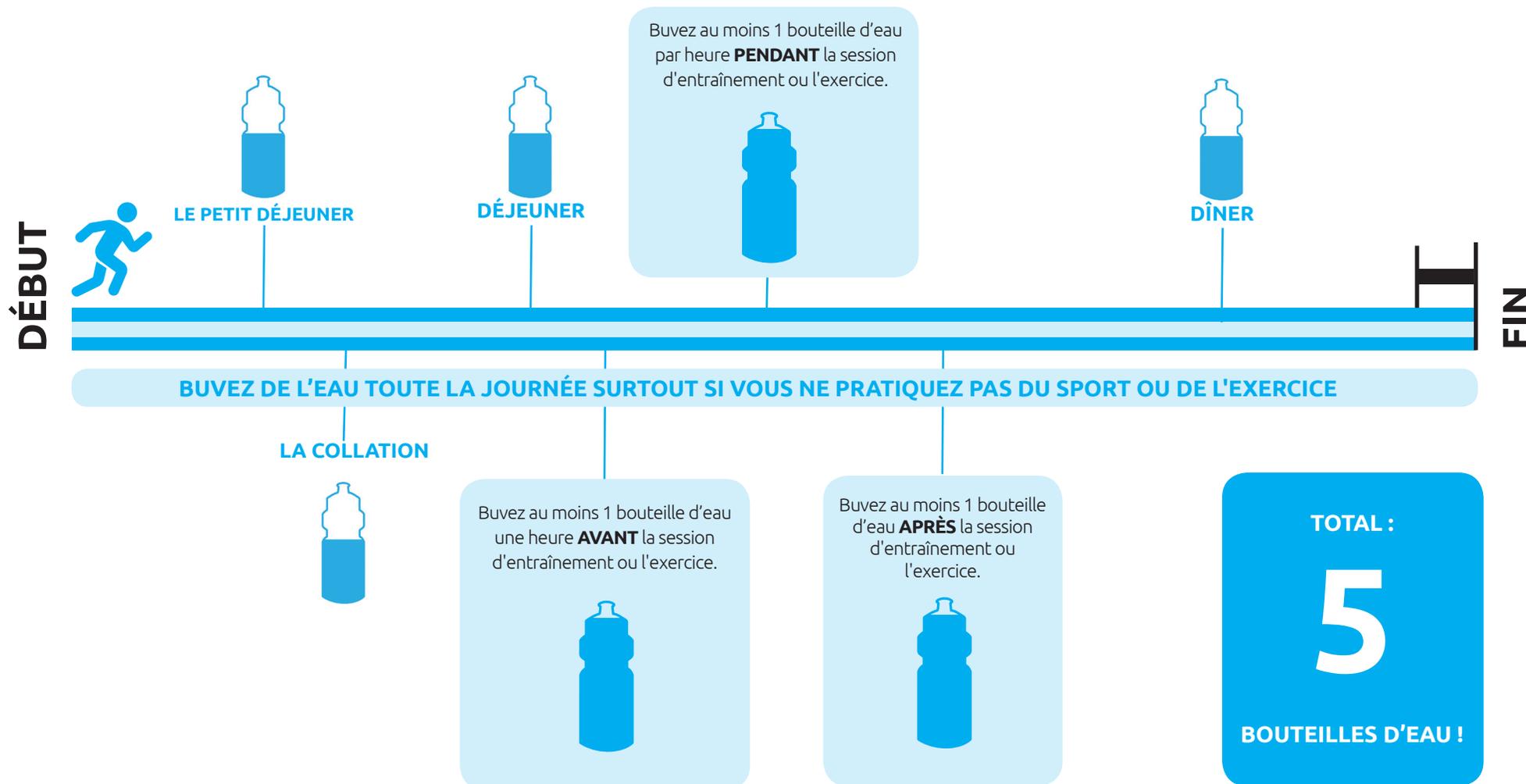
Buvez de l'eau chaque jour ! Si vous aimez les boissons aromatisées essayez l'eau pétillante ou ajoutez quelques morceaux de fruits dans votre bouteille d'eau.



# Atteignez votre objectif d'hydratation FIT 5



Il est facile de rester hydraté lorsque vous savez quels sont les meilleurs moments pour boire de l'eau ! Utilisez le guide ci-dessous pour vous aider à atteindre votre objectif chaque jour.



# Suivi hebdomadaire de l'hydratation, de la nutrition et des exercices

Nom de l'athlète : \_\_\_\_\_

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Exercices</b> Cochez la case si vous avez fait vos exercices aujourd'hui !  Écrivez le nombre de minutes	<input type="checkbox"/>  _____ Minutes						
<b>Nutrition</b> Combien de fruits et de légumes ?	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
<b>Eau</b> Combien de bouteilles d'eau (0,5l) avez-vous bu ?	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

Cliquez sur l'étoile si vous avez atteint votre objectif Fit 5 cette semaine :

Exercices ★

Nutrition ★

Eau ★

# Suivi annuel de l'hydratation, la nutrition et des exercices

Utilisez cette fiche de suivi pour vous aider à suivre vos objectifs FIT 5. Marquez l'étoile **orange** si vous avez fait de l'exercice 5 jours pendant cette semaine-là. Marquez l'étoile **rose** si vous avez mangé un total de 5 fruits/légumes chaque journée pendant cette semaine-là. Marquez l'étoile **bleu** si vous avez bu au moins 5 bouteilles d'eau (16 oz/500 mL) chaque jour pendant cette semaine-là.

<b>SEMAINE :</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>SEMAINE :</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>SEMAINE :</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>SEMAINE :</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>SEMAINE :</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>								
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆								
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆								
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆								

# Ressources



**Découvrez ces excellents sites web pour en savoir plus sur l'exercice, la nutrition et l'hydratation !**

## **NCHPAD.org**

Ce site web contient beaucoup de ressources dans le domaine de la santé pour les personnes handicapées. Ce site contient des articles, des vidéos et même des plans d'entraînement.

- Visitez ce site web pour un programme d'exercice pour débutant : <http://www.nchpad.org/14weeks/>
- Pour les sportifs avancés, essayez le programme Rx des champions : <http://www.nchpad.org/CRx>

## **ChooseMyPlate.org**

Ce site web est super ! Sachez de combien de portions de chaque groupe alimentaire vous avez besoin, suivez votre alimentation pour voir si vous mangez sainement et trouvez des liens vers des recettes saines.

## **EatRight.org**

Ce site web contient aussi de l'information sur la nutrition, des recettes saines et même une section pour trouver un/une diététicien/diététicienne dans votre région

## **Heart.org (cliquez sur la rubrique, «Getting Healthy»)**

L'Association américaine du coeur a d'excellentes ressources pour mener une vie saine, y compris un centre de nutrition avec des tonnes de recettes et vidéos culinaires pour des recettes pour la santé du coeur.

## **Diabetes.org (cliquez sur la rubrique, «Food & Fitness»)**

L'Association américaine pour le diabète a beaucoup d'articles intéressants pour les personnes qui ont le diabète. Il y a aussi de nombreuses recettes compatibles avec le diabète !







Cette ressource a été appuyée par la subvention ou l'accord de coopération numéro U27 DD001156, financée 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.