

Africa Region  
Version



# FIT 5

Cartes sur le Fitness



*Special  
Olympics*



# Merci à nos sponsors:



Special Olympics  
**Health**

MADE  
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

## **Special thanks to the athletes and leaders featured in this 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.

# A propos de ce guide



Carte de Suivi Fit 5

Exercice

Aliments et Nutrition

Hydratation

Lavage des mains

COVID-19

*Special  
Olympics*



# A propos de ce guide



## La santé d'une population dissimulée

**Sans exception, toutes les personnes méritent chaque opportunité d'être en bonne santé.**

Malgré de sérieux besoins et des risques sanitaires plus élevés, les personnes ayant une déficience intellectuelle n'ont pas accès aux services et les opportunités sanitaires visant à améliorer leur forme physique et leur bien-être, résultant ainsi en une disparité sanitaire prononcée et une espérance de vie réduite.

La mission de Special Olympics est de fournir des entraînements et des compétitions sportives, dans des sports de type olympiques à des enfants et adultes ayant une déficience intellectuelle. Nous leur donnons ainsi l'occasion de développer leur forme physique, de faire preuve de courage et d'aptitude, de faire l'expérience de la joie, dans une ambiance d'amitié et de fraternité avec les autres athlètes de Special Olympics, les membres de leur famille et la Communauté.

La Santé Inclusive et le Fitness constituent des aspects importants de la mission de Special Olympics. L'activité physique, la nutrition adéquate et l'hydratation, l'accès aux soins médicaux de qualité et aux opportunités qui promeuvent le fitness et le bien-être, mettront fin à l'inégalité sanitaire à laquelle font face les populations ayant une Déficience Intellectuelle. Pour en savoir plus sur la façon dont Special Olympics fait la différence à travers le monde entier, veuillez visiter notre site web pour davantage d'informations et de ressources.

En ces temps de crise mondiale, nous faisons de notre mieux pour fournir le soutien nécessaire permettant à tous les membres de nos communautés de rester en bonne forme et en bonne santé. Ce guide, conçu spécifiquement avec les athlètes de Special Olympics à l'esprit, peut être utilisé par toute personne souhaitant rester en sécurité et protéger sa santé tout en restant chez soi et en pratiquant la distanciation physique.

**Restez en sécurité et gardez la forme!**

Charles Nyambe  
President & Managing Director  
Special Olympics Africa Region

*Special  
Olympics*





# FIT 5

Cartes sur le Fitness



*Special  
Olympics*





# FIT5

Un guide pour atteindre Fitness et votre meilleur score personnel à travers  
**l'activité physique,**  
**la nutrition,** et  
**l'hydratation.**

# Qu'est-ce que FIT 5?

Les Athlètes veulent obtenir leur meilleure performance à chaque compétition. Vous pouvez faire cela en restant en bonne forme.

**Fit 5 est un plan d'activité physique, de nutrition et d'hydratation.**

Il peut améliorer votre santé et fitness afin de faire de vous le meilleur athlète que vous puissiez être!

## Objectifs de FIT 5



**EXERCICE**

**5**

Jours par  
semaine



**NUTRITION**

**5**

Fruits et légumes  
au total par jour



**HYDRATATION**

**5**

Bouteilles  
d'eau par jour

# Carte de Suivi Fit 5



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

## Exercice

Cochez la case si vous vous êtes exercé aujourd'hui!

Écrivez le nombre de minutes que vous avez passées.

\_\_\_\_\_ Minutes

## Nutrition

Combien de fruits et légumes avez-vous mangés?

Cochez les cases.

## Hydratation

Combien de bouteilles (500 ml) d'eau avez-vous bu?

Cochez les cases.

Cochez le cercle si vous avez atteint votre objectif Fit 5 cette semaine!

Exercice

Nutrition

Eau



# ACTIVITE PHYSIQUE

## MON OBJECTIF:

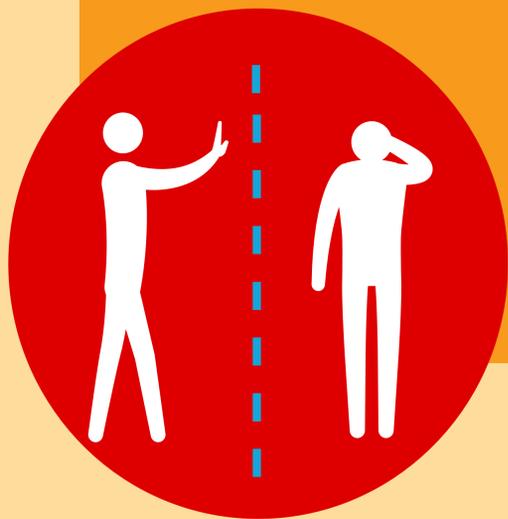
Faire des exercices ou une activité physique 5 jours par semaine

## ACTIVITE PHYSIQUE

Le fait de rester actif peut garder votre corps en bonne santé et fort pour que vous soyez prêt pour la reprise éventuelle de la pratique des sports.

Faites les activités qui permettent à votre cœur de battre plus vite et qui font également en sorte que vous respirez plus fortement.

Il existe plusieurs façons d'être actif chez soi ou aux alentours, tout en pratiquant la distanciation sociale!



### Distanciation sociale

C'est à dire, gardez une distance de plus de 1,5 mètres entre vous et les autres

### IDEES D'EXERCISE

Tout en pratiquant la distanciation sociale

- Pratiquez du sport tout seul ou en famille
- Mettez de la musique et dansez!
- Nettoyez votre maison et faites des travaux extérieur
- Marchez ou faites du jogging autour de votre maison ou dans le voisinage
- Pratiquez quelques uns de vos exercices préférés – les cartes suivantes peuvent vous proposer un excellent entraînement!





# ACTIVITE PHYSIQUE

## MON OBJECTIF:

Faire des exercices ou une activité physique 5 jours par semaine

L'ACTIVITE PHYSIQUE EST TOUT CE QUE VOUS FAITES QUI VOUS FAIT BOUGER. C'EST FACILE D'INTEGRER DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Qu'aimez-vous faire pour rester plus actif?





# ACTIVITE PHYSIQUE

## MON OBJECTIF:

Faire des exercices ou une activité physique 5 jours par semaine

EN RESTANT PLUS ACTIF NOUS SOMMES EN MEILLEURE SANTE



Améliore le sommeil



Baisse la pression artérielle



Réduit l'appétit



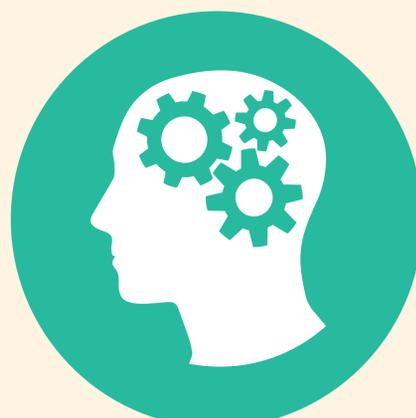
Renforce les os



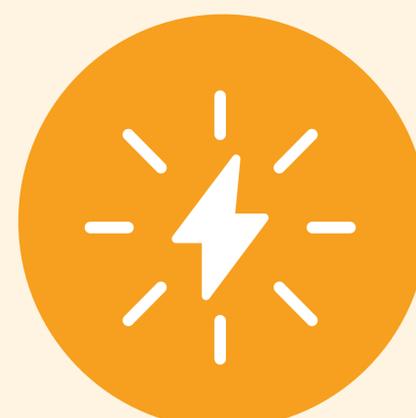
Améliore l'humeur



Aide à contrôler le poids



Stimule le cerveau



Augmente l'énergie



# Endurance

Faites chaque exercice pendant 30 – 60 secondes

Répétez 3 fois

## Marchez ou faites du Jogging sur place

Marchez ou faites du jogging sur place en étant debout.

Balancer vos bras lorsque vous alternez vos jambes.

Allez y à un rythme stable pour rendre l'exercice plus facile ou plus dur.

**OU**

## Jogging sur place avec les genoux le plus haut possible

Essayez de lever vos genoux le plus haut possible en faisant du jogging sur place.

Balancer vos bras tout le temps.



1

2

# Endurance

Faites chaque exercice pendant 30 – 60 secondes

Répétez 3 fois

## Coups de poings rapides

Restez debout en écartant vos pieds un peu plus que vos épaules. Pliez légèrement vos genoux.

Tournez-vous vers votre côté gauche. Faites des coups de poings avec votre bras droit dans cette direction.

Retournez au centre ayant les deux poings fermés au niveau de la poitrine, et les coudes sur vos côtés.

Maintenant, tournez-vous vers votre côté droit.

Faites des coups de poings avec votre bras gauche dans cette direction.



# Endurance

Faites chaque exercice pendant 30 – 60 secondes

Répétez 3 fois

## Sauts avec écarts

Sautez et écartez vos jambes autant que possible tout en faisant pivoter vos bras au dessus de votre tête.

Sautez encore une fois et remettez vos bras à vos côtés et vos jambes ensemble.

**OU**

## Sauts avec écarts

Restez debout avec un pied devant l'autre, et avec les bras vers le sol sur les côtés.

Sautez et alternez votre pied. Faites pivoter les bras au dessus de votre tête.

Sautez vers votre position de départ.

1



2



# Force

Faites 10 – 20 de chaque exercice, puis passez au suivant

Répétez 3 fois

## Squats avec l'aide d'une chaise

Restez debout devant une chaise avec vos bras tout-droits devant vous et vos pieds écartés.

Sans utiliser vos mains, courbez-vous au niveau des genoux et des hanches jusqu'à ce que vous vous asseyez sur la chaise.

Remettez-vous debout en vous servant uniquement de vos pieds.

OU

## Squats

Restez debout avec vos bras tout droits devant vous et vos pieds écartés.

Courbez-vous aux niveaux des genoux et des hanches jusqu'à ce que vous ayez l'impression de vous asseoir sur la chaise.

Gardez votre poitrine élevée et vos pieds à plat sur le sol.



# Force

Faites 10 – 20 de chaque exercice, puis passez au suivant

Répétez 3 fois

## Pompes au mur

Restez debout avec les mains posées à plat sur le mur à la hauteur de l'épaule et avec les bras droits. Vos pieds doivent être derrière vous pour que vous vous appuyez sur le mur.

Gardez vos pieds en place. Pliez vos bras et rapprochez votre poitrine du mur.

Poussez droit sur vos bras et retournez à la position de départ.

**OU**

### **Pompes à partir des genoux**

Voir la page suivante

**OU**

### **Prise de planche**

Voir la page suivante



# Force

Faites 10 – 20 de chaque exercice, puis passez au suivant

Répétez 3 fois

## Pompes sur les Genoux

Commencez sur vos mains et genoux. Faites marcher en avant vos mains et baisser vos hanches jusqu'à ce que votre corps soit droit. Soulevez vos pieds.

Pliez vos coudes et baisser votre corps jusqu'à ce que votre corps touche le sol.

Remettez votre corps à la position de départ tout en gardant votre corps droit.

**OU**

**Prise de planche**

Voir la page suivante



# Force

Faites 10 – 20 de chaque exercice, puis passez au suivant

Répétez 3 fois

## Prise de planche

Commencez sur vos mains et genoux. Redressez vos jambes derrière et poser les plantes de vos pieds sur le sol.

Gardez droit vos épaules et votre corps dans une longue file des talons à la tête.

Gardez serré vos muscles et restez dans cette position pendant 20 secondes.



3

# Force

Faites 10 – 20 de chaque exercice, puis passez au suivant

Répétez 3 fois

## Redressements

Allongez-vous sur le sol. Pliez vos genoux jusqu'à ce que vos pieds soient posés à plats au sol. Tirez vos bras vers vos genoux.

Levez votre tête du sol, cou et haut du dos en essayant de toucher vos genoux.

Marquez une pause, puis revenez lentement à la position de départ.

**OU**

**Toucher des Tibias**

Voir la page suivante



1



# Force

Faites 10 – 20 de chaque exercice, puis passez au suivant

Répétez 3 fois

## Toucher des Tibias

Allongez-vous sur le sol. Mettez vos jambes droites au dessus de vos hanches et vos mains au dessus de votre tête.

Soulever votre tête, cou et haut du dos en essayant de toucher vos tibias.

Marquez une pause et revenez lentement à la position de départ.



2



# Équilibre

Faites chaque exercice selon le temps et les répétitions des instructions

Répétez 3 fois

## Debout sur un pied

Restez debout sur un pied avec vos bras tendus sur les côtés.

Essayez de tenir cette position pendant 30 secondes.

Note: vous pouvez rester debout près d'un mur si vous vous inquiétez de la possibilité de tomber.



# Équilibre

Faites chaque exercice selon le temps et les répétitions des instructions

Répétez 3 fois

## Marchez sur une ligne

Tracez ou faites une ligne droite par terre

Mettez un pied l'un devant l'autre

Marchez sur la ligne sur 20 pas

Note: Changez de direction si votre ligne n'est pas assez longue sur 20 pas



# Souplesse

Pratiquez chaque étirement pendant 30 secondes

Répétez pour chaque côté

## Le genou contre la poitrine

Allongez-vous sur le dos et tirez votre genou droite vers votre poitrine.

Tirez gentiment votre jambe vers votre corps jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre cuisse.



# Souplesse

Pratiquez chaque étirement pendant 30 secondes

Répétez pour chaque côté

## Triceps étirés sur la tête

Levez un bras et pliez votre coude pour que votre main touche votre dos.

Saisissez votre coude avec l'autre main et tirez doucement votre bras vers vous jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la partie supérieure du bras.



# Souplesse

Pratiquez chaque étirement pendant 30 secondes

Répétez pour chaque côté

## Etirement avec Haies Modifiés

Asseyez-vous par terre avec vos jambes droites devant vous.

Pliez votre genou droite, plaçant le dessous de votre pied à l'intérieur de votre genou gauche.

Pliez vos hanches et tirez-vous vers votre pied gauche jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre jambe gauche et également à l'intérieur de votre hanche droite.





# NUTRITION

## MON OBJECTIF:

Manger au moins 5 fruits et légumes par jour

### MON CHOIX EST DE MANGER DAVANTAGE DE FRUITS ET DE LEGUMES

#### POURQUOI?

- Ils apportent aux corps les vitamines, des minéraux et l'énergie importants pour assurer une bonne santé.
- Vous donne l'énergie pour votre performance sportive.

#### COMMENT?

- Mangez un fruit par jour pendant le déjeuner
- Composez une demi-assiette de fruits et de légumes chaque jour. Prenez de la salade au déjeuner.
- Lorsque j'ai besoin d'aliments croquants, je peux manger des morceaux de pommes, de petites carottes, des bâtons de céleri et les petits pois.
- Préparez un smoothie aux fruits avec du lait à faible teneur en graisse ou au yaourt nature à faible teneur de matière grasse pour le dessert.



#### NOTE:

Les fruits et les légumes frais de saison sont les meilleurs



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

SpecialOlympics.org



# NUTRITION

## MON OBJECTIF:

Manger au moins 5 fruits et légumes par jour

### CREEZ UNE ASSIETTE SAINES

Vous savez que les fruits et les légumes sont importants pour votre santé, mais quelquefois il pourrait être difficile de savoir quels autres aliments vous devriez manger.

Cette assiette comprend tous les groupes alimentaires, avec d'excellents choix dans chaque groupe!



Special Olympics  
**Health**

MADE POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

SpecialOlympics.org

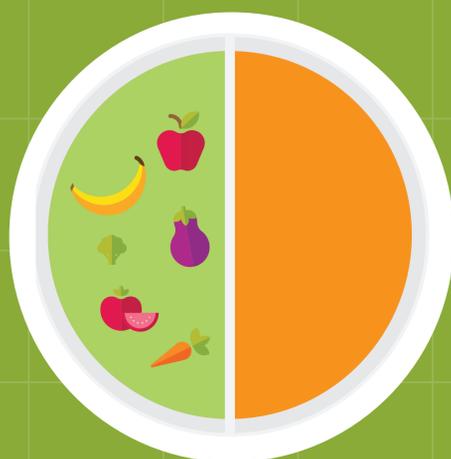


# NUTRITION

## MON OBJECTIF:

Manger au moins 5 fruits et légumes par jour

## TOUS LES JOURS C'EST FACILE



Faites-moi une demi-assiette de fruits et de légumes



Incluez les fruits au petit-déjeuner



Incluez une salade au déjeuner et au dîner



Mangez un arc-en-ciel de couleurs



Ajoutez aux soupes bouillons, sandwiches et autre repas des légumes



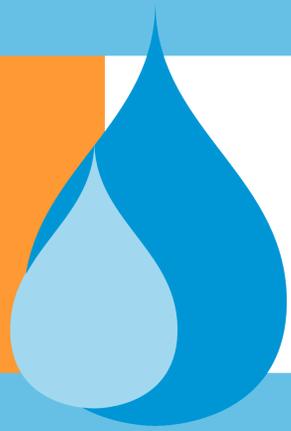
Cultiver un jardin potager chez soi ou dans votre communauté

**CONTROLLER VOS FRUITS ET LEGUMES JOURNALIERS EN VOUS SERVANT DE L'OUTIL DE SUIVI FIT 5**



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

SpecialOlympics.org



# HYDRATATION

**MON OBJECTIF:**

Boire 5 bouteilles d'eau par jour

## POURQUOI L'HYDRATATION EST-ELLE IMPORTANTE

- Votre corps a besoin d'eau pour pouvoir continuer à fonctionner correctement.
- Vous perdez de l'eau chaque jour lorsque vous allez aux toilettes, suiez ou même en respirant
- Vous devez remplacer l'eau que vous perdez afin de rester en bonne santé, hydraté et de performer au mieux de votre capacité.



**L'eau est le meilleur choix pour l'hydratation!**

## L'EAU POUR LA SANTE ET LA PERFORMANCE SPORTIVE

- Buvez assez d'eau toute la journée afin de rester hydraté
- Votre bouteille doit être de ou 500 - 600 ml



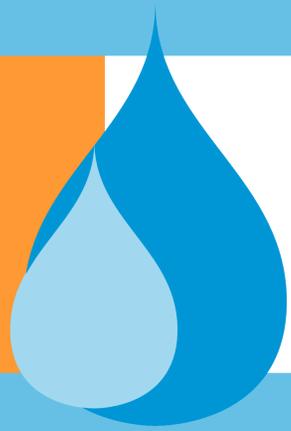
### CONSEIL:

Buvez de l'eau dans une bouteille de sport - Elles sont rechargeables et peuvent contenir la quantité appropriée d'eau.



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

SpecialOlympics.org



# HYDRATATION

**MON OBJECTIF:**

Boire 5 bouteilles d'eau par jour

## SIGNES DE DÉSHYDRATATION

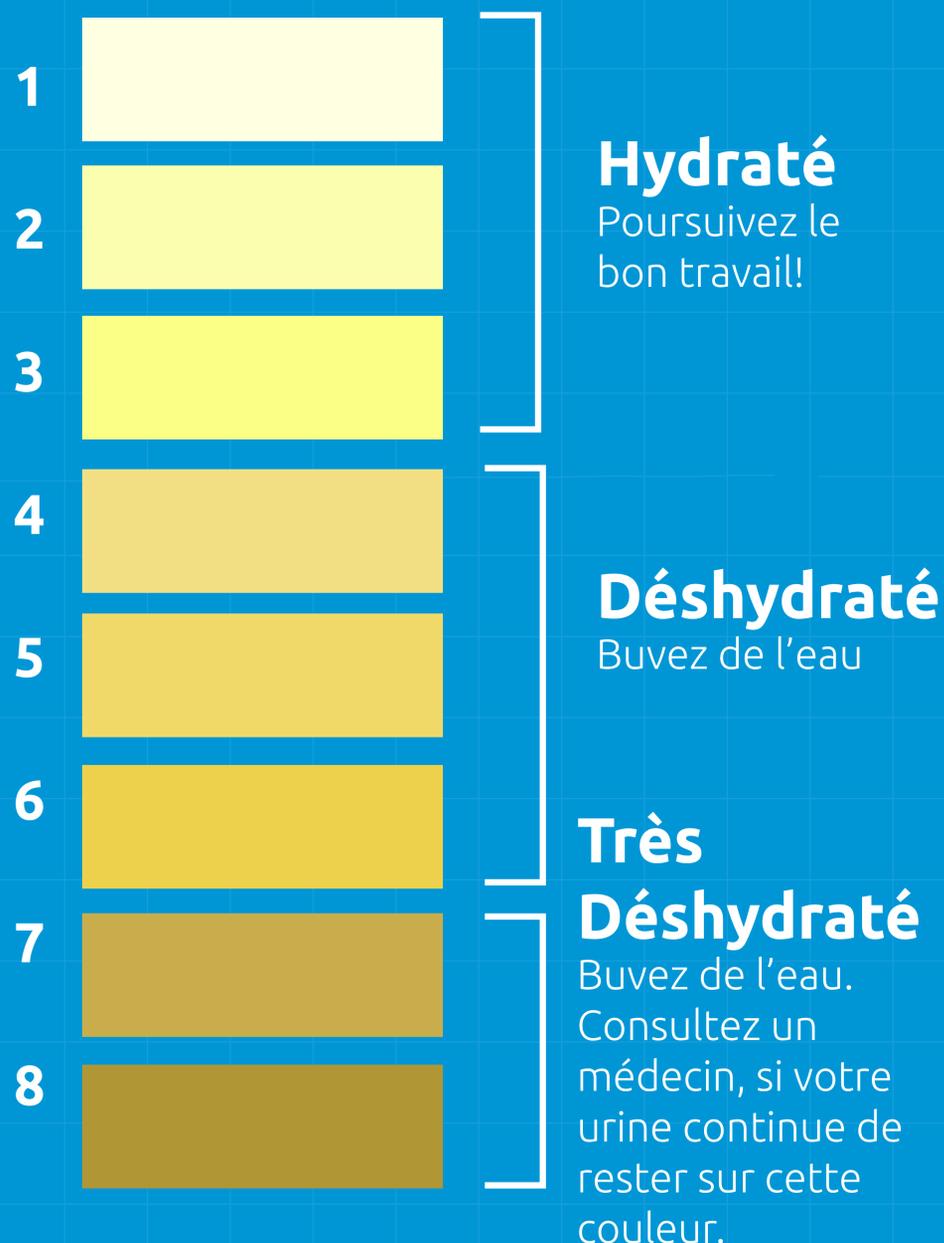
- Vous avez soif
- Vous êtes fatigué ou léthargique
- Vous avez une migraine
- Votre bouche est sèche
- Votre urine est de couleur jaune foncée ou brune



**Buvez de l'eau immédiatement, ralentissez et rafraîchissez-vous**

## CHARTE D'URINE

Comment savoir si vous êtes hydraté



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

SpecialOlympics.org



# CORONAVIRUS (COVID-19)

*Ce que vous devez savoir*

## SYMPTOMES

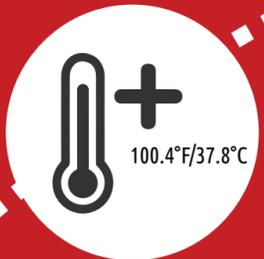


**TOUX**



**ESSOUFFLEMENT**

**OU AU MOINS DEUX DES SYMPTOMES CI-DESSOUS**



**FIEVRE**



**FRISSONS**



**TREMBLEMENTS  
RÉPÉTÉS AVEC  
FRISSONS**



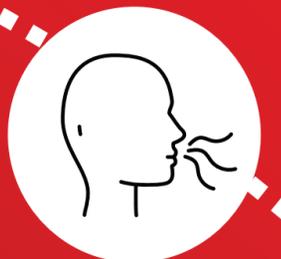
**DOULEUR  
MUSCULAIRE**



**MIGRAINE**



**MAL DE  
GORGE**



**PERTE RECENTE  
DU GOÛT OU  
D'ODORAT**





Special Olympics  
**Health**

MADE POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

**CORONAVIRUS (COVID-19)**

*Ce que vous devez savoir*

**APPELEZ VOTRE  
PRESTATAIRE DE  
SOIN DE SANTÉ SI  
VOUS AVEZ UN DE  
CES SYMPTOMES**



# CORONAVIRUS (COVID-19)

*Ce que vous devez savoir*

## COMMENT SE PROPAGE-T-IL?

Le virus se transmet d'une personne aux autres à travers



L'air lorsqu'une personne ayant le COVID-19 tousse ou éternue



Les gouttelettes de salive projetées; Ces gouttes minuscules sont projetées lorsqu'une personne ayant le COVID-19 tousse, éternue ou parle.



En se touchant ou en se serrant les mains



En touchant vos yeux, votre bouche, ou votre nez après avoir touché un objet ou une surface qu'a touché une personne infectée



# CORONAVIRUS (COVID-19)

*Ce que vous devez savoir*

## COMMENT SE PROTÉGER?



Lavez souvent vos mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes



Couvrez votre bouche et nez avec un couvre-visage en présence d'autres personnes



Pratiquez la distanciation sociale. C'est à dire, gardez une distance de plus de 1,5 mètres entre vous et les autres.



Restez chez vous autant que possible, et surtout lorsque vous êtes malade



Nettoyez les surfaces avec un désinfectant



Ne touchez pas vos yeux, votre nez et votre bouche avec des mains non lavées



Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous éternuez ou toussiez

# LAVAGE DES MAINS

**MON OBJECTIF:**  
Avoir les mains propres et éviter  
transmission des microbes

## LE LAVAGE DES MAINS EST IMPORTANT PARCE QUE ...

- Il est possible de vous protéger contre les maladies causées par les virus et les bactéries en se lavant régulièrement les mains avec du savon et de l'eau.
- La meilleure solution est d'arrêter la propagation des bactéries.



## QUAND SE LAVER LES MAINS

-  Après avoir utilisé la toilette
-  Avant de préparer, de toucher, ou de manger les aliments
-  Après avoir joué avec les animaux
-  Après chaque pratique sportive
-  Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché

## COMMENT SAURAI-JE QUE JE ME SUIS LAVÉ LES MAINS PENDANT 20 SECONDES?

Chantez-vous 'Joyeux  
anniversaire' 2 fois

**OU**

Chantez-vous 'la chanson  
de l'alphabet'



Special Olympics

**Health**

MADE  
POSSIBLE BY **Golisano**  
FOUNDATION

SpecialOlympics.org

# LAVAGE DES MAINS

**MON OBJECTIF:**  
Avoir les mains propres et éviter  
transmission des microbes



## LES MAINS PROPRES EN 6 ÉTAPES SIMPLES



MOUILLEZ VOS  
MAINS



APPLIQUEZ DU  
SAVON



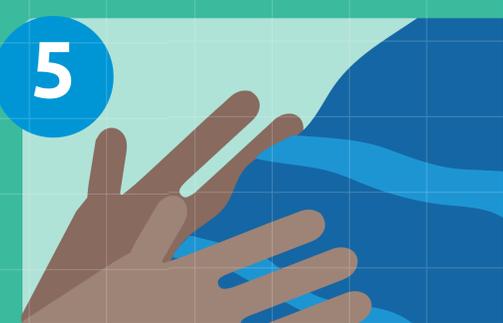
LAVEZ VOS MAINS  
PENDANT 20  
SECONDES

3

N'oubliez  
pas de frotter  
entre vos doigts,  
sous vos ongles,  
et au dessus de  
vos mains



RINCER BIEN



SECHEZ  
VOS MAINS



FERMER LE ROBINET  
AVEC UNE SERVIETTE  
EN PAPIER

6



Special Olympics  
**Health**

MADE  
POSSIBLE BY **Golisano**  
FOUNDATION

SpecialOlympics.org