



HIGH 5 POUR LA FORME

Qu'est-ce que *High 5* ?

High 5 pour la forme physique est un ensemble de ressources qui aident les jeunes de 8 à 21 ans à prendre le contrôle de leur forme physique. Être en forme signifie bien manger, boire beaucoup d'eau et faire 60 minutes d'activité physique ou plus chaque jour. **High 5** est conçu pour accroître les connaissances et la sensibilisation aux comportements sains et faire participer les jeunes à des activités physiques pour améliorer leur souplesse, leur force et leur endurance. Les ressources **High 5** sont inclusives et destinées aux jeunes avec et sans déficiences intellectuelles. Les informations ci-dessous sont conçues pour aider les parents, les familles et les soignants à défendre le parcours de leur enfant vers la forme physique.

Ressources High 5

Les Guides High 5 offrent des informations sur l'activité physique, la nutrition et l'hydratation qui sont faciles à comprendre pour tous les groupes d'âge. Des conseils de santé simples ainsi que des suivis hebdomadaires et mensuels aident les jeunes à se fixer des objectifs et à suivre leurs progrès.

Les cartes High 5 incluent une série d'exercices axés sur la souplesse, l'endurance et la force physique. Les progrès sont divisés en trois niveaux (Basique, Intermédiaire et Avancé). Les cartes contiennent des photos et de brèves instructions pour aider les jeunes à suivre le parcours facilement.

Les vidéos High 5 sont une ressource complémentaire aux cartes High 5 et fournissent des démonstrations de chaque exercice. La musique est assurée par [Hip Hop Public Health](#), et une minuterie/un compteur permet aux jeunes de maintenir un suivi de leurs performances pour chaque exercice.

Manières d'utiliser *High 5*

- Encouragez votre enfant à utiliser les suivis hebdomadaires ou sur 12 semaines dans le **Guide High 5** pour fixer des objectifs de forme physique et de santé et suivre leurs progrès.
- Les familles peuvent intégrer **High 5** comme une activité physique routinière ou comme des activités récréatives à la maison, pour remplacer le temps passé devant un écran par un temps d'activité, ou comme guide nutritionnel quotidien pour une alimentation saine.
- Les **vidéos High 5** peuvent être utilisées pour encourager toute votre famille à progresser vers des niveaux d'exercice supérieurs en utilisant le format qui leur convient !
- Discutez des conseils de santé **High 5** et encouragez les enfants à prendre part à la planification des repas, aux courses et à la préparation des repas.
- Créez un défi de bien-être familial à l'aide du guide **High 5**. Par exemple, planifiez une semaine d'activités dans le but d'exercer 60 minutes d'activité physique par jour ou planifiez des repas pour manger tous les jours des aliments provenant des cinq groupes alimentaires.