



### Qu'est-ce que **High 5**?



**High 5 pour la forme physique** est un ensemble de ressources qui aident les élèves à prendre le contrôle de leur propre condition physique en faisant des choix sains en termes d'activité physique, de nutrition et d'hydratation. Être en forme signifie que les élèves mangent bien, boivent beaucoup d'eau et font au moins 60 minutes d'exercice par jour. **High 5** est conçu pour accroître la connaissance et la sensibilisation aux comportements sains, et faire participer les élèves à des activités physiques qui puissent améliorer leur souplesse, leur force et leur endurance. **High 5** offre une approche inclusive de l'enseignement aux élèves avec et sans déficience intellectuelle qui peut être utilisée dans le cadre d'un [Programme complet d'activité physique à l'école](#). Les ressources **High 5** sont disponibles pour les 8-11 ans, 12-14 ans et 15-21 ans.

### Ressources **High Five**

Les **Guides High 5** offrent des informations sur la bonne approche pour se sentir en bonne santé, y compris des conseils nutritionnels, des moyens de rester hydraté et des exercices pour la santé et les performances sportives. Les guides peuvent être utilisés par les éducateurs pour soutenir les programmes d'éducation physique et de santé basés sur des normes.

Les **cartes High 5** incluent une foule d'exercices axés sur la flexibilité, l'endurance et la force, et les progrès adviennent en trois phases (Basique, Intermédiaire et Avancé) pour inciter les étudiants à entreprendre des exercices plus complexes en utilisant le format adéquat. Les cartes contiennent des images et des instructions simples pour que les élèves puissent les utiliser seuls ou en groupes.

Les **vidéos High 5** sont une ressource complémentaire aux cartes et du guide fournissant des démonstrations de chaque exercice, la musique étant fournie par [Hip Hop Public Health](#) tandis qu'une minuterie/un compteur permet aux étudiants d'assurer le suivi de leurs performances dans chaque exercice. Pour chaque groupe d'âge, il y a 9 vidéos composées de 27 à 36 exercices au total.

### Manières d'utiliser **High 5**

- Les ressources **High 5** peuvent être intégrées dans une activité en classe ou à domicile, une routine quotidienne, une pause après un mouvement de 10 à 15 minutes, un cours d'éducation physique ou une leçon d'éducation sanitaire,
- Les ressources **High 5** peuvent être utilisées pour soutenir les activités avant et après l'école, les clubs intra-muros, les équipes sportives et les programmes d'été.
- Utilisez le **guide High 5** pour les programmes d'éducation à la santé et pour enseigner des consignes nutritionnelles telles que le fait de se nourrir avec des aliments issus des cinq groupes alimentaires et l'importance d'une bonne hydratation.
- Les **cartes et vidéos High 5** s'avèrent utiles pour encourager une activité physique régulière tout au long de la journée scolaire afin de respecter les 60 minutes journalières ou plus recommandées pour les jeunes.
- Encouragez les étudiants et les familles à utiliser les suivis hebdomadaires ou sur 12 semaines dans les **guides et cartes High 5** afin de surveiller leurs objectifs de condition physique et de santé.
- Les ressources **High 5** sont idéales pour promouvoir l'inclusion sociale des élèves avec et sans déficience intellectuelle dans les clubs unifiés, l'éducation physique unifiée et les activités d'engagement de toute l'école.

### Ressources additionnelles

- [Plans d'activités unifiés Special Olympics](#) – plans de cours de 60 minutes mettant en lumière les compétences sportives et exercices de condition physique qui utilisent **High 5**
- Guide du soignant pour soutenir l'utilisation des ressources **High 5** chez soi
- Étude pour partager des commentaires sur les ressources **High 5** [ICI](#)
- Découvrez plus de ressources de Fitness Special Olympics [ICI](#)