



HIGH 5 ***POUR LA FORME*** ***PHYSIQUE***

.....
Pour les jeunes de 12 à 14 ans qui veulent être en forme !

***Special
Olympics***



Remerciements



Nous souhaitons plus particulièrement remercier l'école secondaire James W. Robinson, une École Championne Unifiée, et les Athlètes et Partenaires Unifiés de Special Olympics Virginie présentés dans ces cartes : Franky, Isaiah, Jack, Kaity et Shawn.

.....



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



CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION



Special Olympics
**Unified Champion
Schools**



U.S. Office of Special
Education Programs

.....

Le contenu de ces ressources « Cartes High 5 pour la forme physique » a été développé grâce au généreux financement du US Department of Education, #H380W150001 et #H380W160001. Cependant, ces contenus ne représentent pas nécessairement la politique du ministère américain de l'éducation, aussi il ne faut pas présumer qu'ils aient été approuvés par le gouvernement fédéral.

Cette ressource a été créée avec le soutien de la Golisano Foundation et l'accord de coopération #NU27DD000021 des Centers for Disease Control and Prevention (CDC) des États-Unis. Leur contenu relève de la responsabilité de Special Olympics et n'est pas nécessairement représentatif du point de vue des CDC.

High 5 pour la forme physique a 3 niveaux.



NIVEAU 1 :

Basique



NIVEAU 2 :

Intermédiaire



NIVEAU 3 :

Avancé

High 5 pour la forme physique propose des exercices qui peuvent vous aider à améliorer votre souplesse, votre endurance et votre force. Il y a des exercices pour les jeunes à tous les niveaux. Commencez par les exercices de base. Les exercices sont-ils trop faciles ? Vous pouvez passer au niveau suivant, augmenter la durée de l'exercice, passer plus de temps sur chaque exercice ou prendre une pause plus courte entre chaque exercice.

INSTRUCTIONS

Souplesse

Faites chaque exercice de flexibilité pendant 30 secondes. Veillez à faire l'exercice sur les deux côtés du corps si l'étirement se concentre uniquement sur un côté. Répétez chaque exercice 3 fois.

Endurance

Faites chaque exercice d'endurance pendant 30 secondes. Reposez-vous pendant 30 secondes entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.

Force

Faites chaque exercice de force 10 fois. Reposez-vous pendant 30 secondes entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.



NIVEAU 1

Basique

Niveau 1 • Flexibilité

1



ÉTIREMENT PAPILLON

1. Asseyez-vous bien droit, les plantes des pieds jointes. Ramenez vos pieds à proximité de votre corps.
2. Laissez vos genoux tomber vers le sol.
3. Penchez-vous en avant sur vos pieds jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.



Niveau 1 • Flexibilité

1



PELLES POUR ISCHIO-JAMBIERS

1. Tenez-vous debout, le talon droit devant, les orteils pointés vers le haut et la jambe tendue.
2. Penchez-vous en avant et tendez la main vers votre pied droit et ramassez avec vos mains.
3. Avancez et revenez en position debout. Répétez avec votre talon gauche devant.



Niveau 1 • Flexibilité

1



ÉTIREMENT DE LA POITRINE ET DES ÉPAULES

1. Tenez-vous debout et joignez vos mains derrière votre dos.
2. Levez les mains le plus haut possible tout en gardant les coudes droits.
3. Gardez le dos droit et le menton relevé.



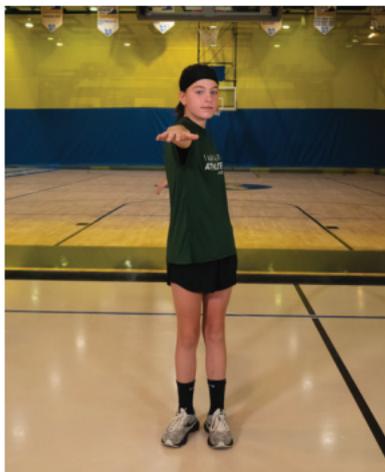
Niveau 1 • Flexibilité

1



ROTATIONS EN T

1. Tenez-vous debout, les pieds joints et les bras tendus sur le côté en prenant la forme d'un « T ».
2. Tournez le haut du corps d'un côté autant que possible.
3. Revenez au centre et tournez-vous de l'autre côté.



Niveau 1 • Endurance

1



MARCHE

1. Marchez sur place ou en vous déplaçant.



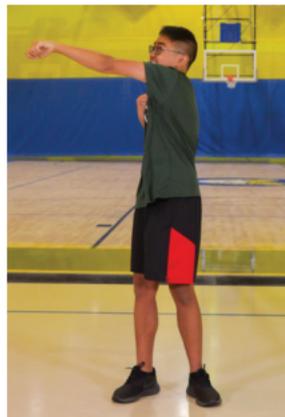
Niveau 1 • Endurance

1



COUPS RAPIDES

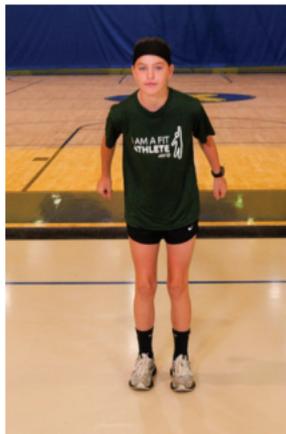
1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, et pliez les genoux.
2. Fermez les poings avec les deux mains et tenez-les devant votre poitrine. Gardez vos coudes bas sur les côtés.
3. Utilisez votre bras droit pour donner un coup de poing rapide vers l'avant et ramenez votre bras vers l'arrière.
4. Répétez en utilisant votre bras gauche.





SAUTS À SKI

1. Tenez-vous debout, les pieds joints et les genoux fléchis. Mettez vos bras sur les côtés en pliant les coudes comme si vous teniez des bâtons de ski.
2. Sautez vers la gauche et tournez-vous de sorte que vos hanches et vos orteils pointent vers la droite. Sauter ensuite vers la droite et tournez-vous de sorte que vos hanches et vos orteils pointent vers la gauche.
3. Continuez à sauter et à tourner comme si vous skiiez.



Niveau 1 • Endurance

1



COUDES SUR LES GENOUX

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Pliez les bras et tendez les coudes devant vous au niveau des épaules.
2. Levez votre genou gauche pour le toucher avec votre coude droit. Abaissez ensuite votre genou, changez de position et touchez votre coude gauche avec votre genou droit.



Niveau 1 • Force

1



REDRESSEMENTS

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol et les mains sur les cuisses.
2. Relevez la tête, les épaules et le haut du dos pendant que vous atteignez vos genoux avec les mains.
3. Maintenez-les en position et abaissez-les à nouveau.



Niveau 1 • Force

1



LEVÉES DES BRAS ET DES JAMBES

1. Commencez sur les mains et sur les genoux.
2. Levez votre bras droit et votre jambe gauche en même temps, maintenez-la dans cette position puis abaissez-la.
3. Répétez avec votre bras gauche et votre jambe droite.





PRISE DE PLANCHE

1. Commencez en position de planche avec vos mains à plat sur le sol, debout sur vos orteils, les bras tendus.
2. Gardez vos muscles abdominaux serrés et le dos plat.
3. Maintenez cette position pendant 30 secondes.



Niveau 1 • Force

1



SQUATS

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et tendez les bras devant vous au niveau des épaules.
2. Pliez vos genoux et vos hanches comme si vous étiez assis sur une chaise.
3. Redressez vos genoux et retournez en position debout.





NIVEAU 2

Intermédiaire

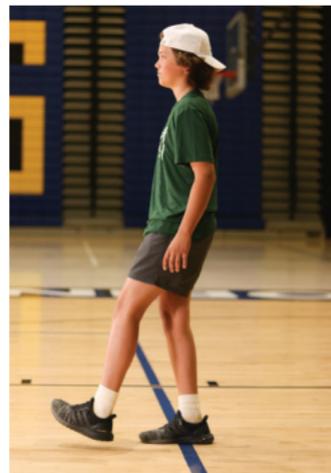
Niveau 2 • Souplesse

2



ROTATIONS DU POIGNET ET DE LA CHEVILLE

1. Tendez vos bras sur le côté.
2. Faites des cercles avec vos poignets dans un sens puis dans l'autre.
3. Levez votre pied droit et faites des cercles avec votre cheville droite dans une direction puis dans l'autre. Changez de pied et répétez avec votre cheville gauche.





ÉTREINTES DU GENOU DEBOUT

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Pliez votre genou droit et soulevez-le vers votre poitrine.
2. Saisissez votre genou avec les deux mains, tirez-le vers votre corps et maintenez-le dans cette position. Vous pouvez vous appuyer contre un mur pour garder l'équilibre.
3. Changez de côté et répétez avec votre genou gauche.



Niveau 2 • Souplesse

2



TOUCHER LES ORTEILS EN MARCHANT

1. Avancez et donnez un coup vers le haut avec votre jambe droite jusqu'au niveau de votre hanche. Tendez votre main gauche pour toucher votre pied droit.
2. Avancez et donnez un coup de pied avec votre jambe gauche et tendez la main droite pour toucher votre pied gauche.
3. Gardez vos bras et jambes bien droits.





ÉTIREMENT DES TRICEPS ET LATÉRAL

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Tendez la main en arrière et placez votre main droite sur le haut de votre dos.
2. Placez votre main gauche sur votre coude droit et tirez doucement. Penchez-vous vers la gauche tout en maintenant l'étirement.
3. Répétez l'exercice avec votre bras gauche.



Niveau 2 • Endurance

2



JOGGING

1. Faites du jogging sur place ou en vous déplaçant.





SKI DE FOND

1. Tenez-vous droit, vos pieds unis et vos bras le long du corps.
2. Sautez et atterrissez avec votre pied droit en avant et votre pied gauche en arrière. En même temps, balancez votre bras gauche vers l'avant et votre bras droit vers l'arrière.
3. Sautez à nouveau et changez de pied et de bras comme si vous faisiez du ski de fond.



Niveau 2 • Endurance

2



MOULINS À VENT

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, et tendez les bras sur les côtés.
2. Penchez-vous en avant et touchez votre pied gauche avec votre main droite. Tenez vos bras et vos jambes aussi droits que possible.
3. Levez-vous, puis touchez votre pied droit avec votre main gauche.



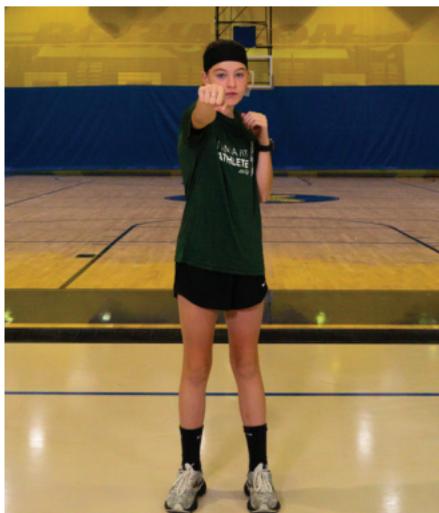
Niveau 2 • Endurance

2



COUPS DE POING AVEC COUPS DE PIED

1. Donnez des coups de poing rapides en partant du niveau 1.
2. Après chaque coup de poing, donnez un coup de pied droit vers l'avant à peu près au niveau de la hanche.
3. Répétez sur votre côté gauche.



Niveau 2 • Force

2



MAINTIEN DE LA POSITION DE LA PLANCHE AVEC ÉLÉVATION DES BRAS TENDUS

1. Commencez dans la position de la planche.
2. Levez votre bras droit au niveau des épaules, maintenez-le dans cette position et revenez à la position de départ.
3. Répétez l'exercice avec votre bras gauche.





POMPES SUR LES GENOUX

1. Commencez en position de la planche avec vos bras tendus, vos genoux sur le sol et vos pieds levés.
2. Pliez vos coudes et abaissez votre poitrine de sorte à presque toucher le sol. Gardez votre corps droit et le tronc serré.
3. Relevez votre corps jusqu'à la position de départ.





ÉLEVATIONS LATÉRALES DES JAMBES

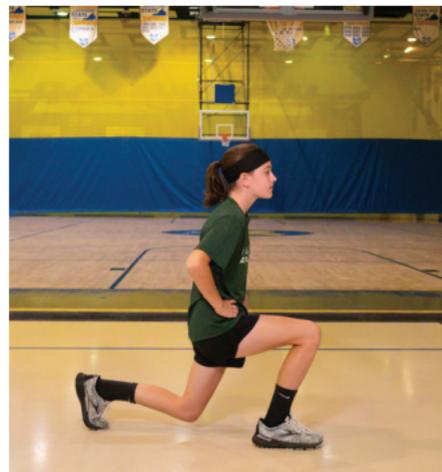
1. Allongez-vous sur le côté gauche, le corps droit, les jambes jointes et les pieds posés les uns sur les autres. Tendez votre bras gauche au-dessus de votre tête.
2. Gardez vos jambes droites, levez votre jambe du haut et maintenez cette position. Abaissez votre jambe et répétez le mouvement.
3. Basculez sur votre côté droit et répétez avec votre jambe du haut.





FENTES ARRIÈRES

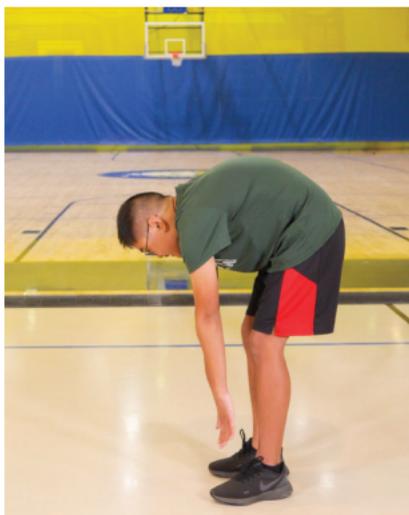
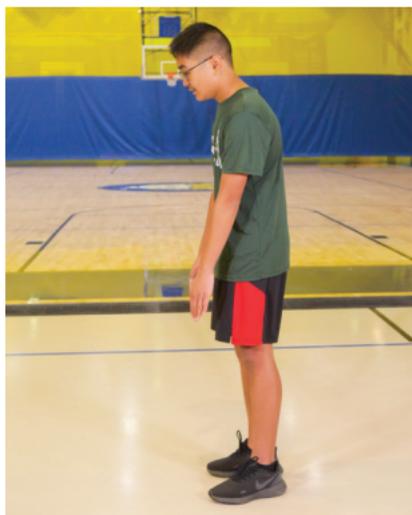
1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et placez vos mains sur vos hanches.
2. Faites un grand pas en arrière avec votre pied droit et pliez les deux genoux de sorte que votre genou droit touche presque le sol.
3. Repoussez votre jambe droite et revenez à la position de départ. Répétez l'exercice avec votre jambe gauche.





ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS DEBOUT

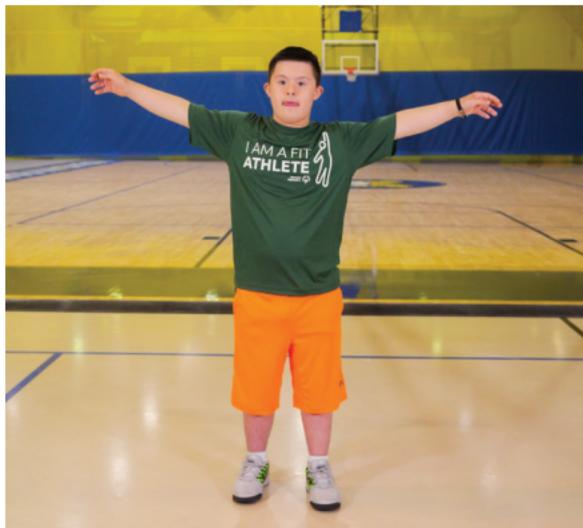
1. Tenez-vous debout, les pieds joints et les jambes droites.
2. Penchez-vous en avant en tendant les mains vers vos orteils.
3. Tenez vos jambes aussi droites que possible.





BALANCEMENTS DES BRAS

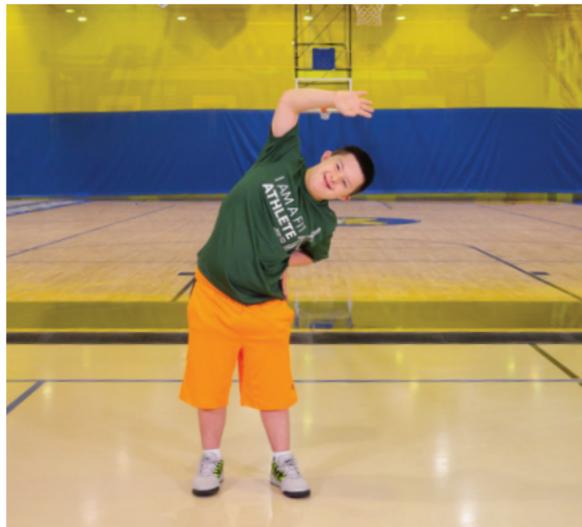
1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, et tendez les bras sur les côtés.
2. Croisez les bras devant vous et tendez vos mains le plus loin possible pour toucher vos épaules ou le dos.





ÉTIREMENTS LATÉRAUX DEBOUT

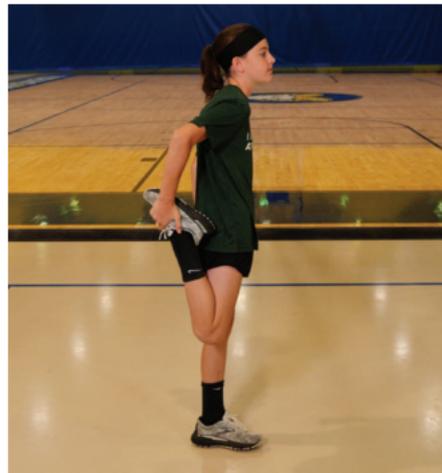
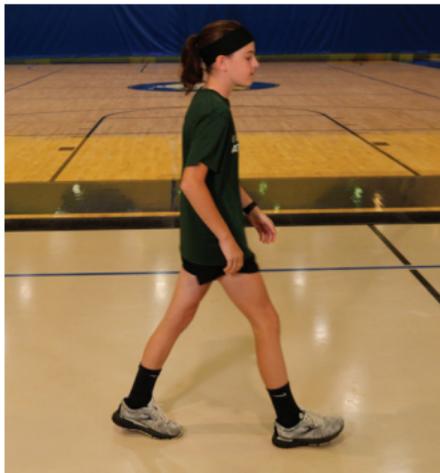
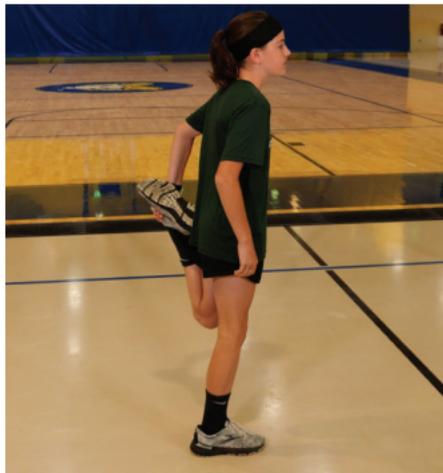
1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et placez votre main gauche sur votre hanche.
2. Levez votre bras droit au-dessus de votre tête et penchez-vous sur le côté gauche. Maintenez l'étirement.
3. Répétez avec le bras gauche levé et penchez-vous vers la droite.





ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN MARCHANT

1. Avancez sur votre pied droit et levez votre pied gauche derrière vous.
2. Tendez votre main gauche vers l'arrière, attrapez votre cheville et assurez-vous que votre genou pointe vers le bas.
3. Lâchez votre cheville, faites un pas en avant avec votre pied gauche et répétez l'exercice sur le côté droit. Continuez à marcher et à changer de côté.





ALPINISTES

1. Commencez en position de planche avec votre genou gauche près de votre poitrine et votre jambe droite tendue.
2. Changez rapidement de jambe pour rapprocher votre genou droit de votre poitrine.
3. Continuer à changer de jambe.



Niveau 3 • Endurance

3



JOGGING GENOUX HAUTS

1. Joggez avec les genoux hauts sur place ou en vous déplaçant.



Niveau 3 • Endurance

3



SAUT DE PHOQUE

1. Tenez-vous debout, les pieds joints et les bras tendus devant vous au niveau des épaules.
2. Sautez et ouvrez grand vos jambes et ouvrez vos bras de chaque côté.
3. Sautez à nouveau rapidement et ramenez vos bras et vos jambes dans la position de départ.





SAUTS DE GRENOUILLE

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains le long du corps.
2. Pliez vos genoux pour vous accroupir et touchez le sol entre vos pieds.
3. Sautez tout droit et levez les bras au-dessus de votre tête. Atterrissez doucement en position accroupie.





PLANCHE DE CÔTÉ

1. Allongez-vous sur le côté droit, avec votre bras droit sous votre épaule. Mettez un pied sur l'autre et soulevez vos hanches du sol.
2. Gardez votre corps en ligne droite, regardez vers l'avant et maintenez cette position pendant 30 secondes.
3. Répétez sur votre côté gauche.



Niveau 3 • Force

3



ASSISE AU MUR

1. Appuyez le dos contre un mur, pliez vos genoux et abaissez-vous comme si vous étiez assis sur une chaise.
2. Gardez votre dos contre le mur et maintenez cette position pendant 30 secondes.





PONTS DE HANCHES

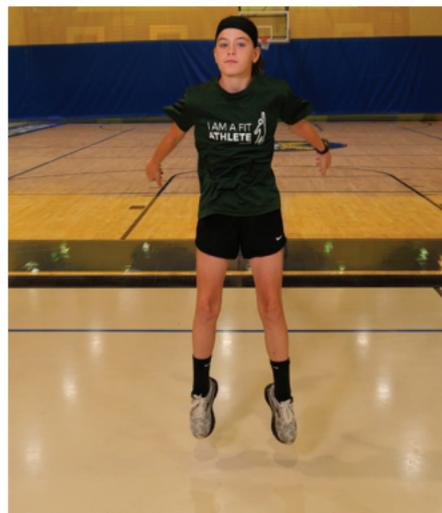
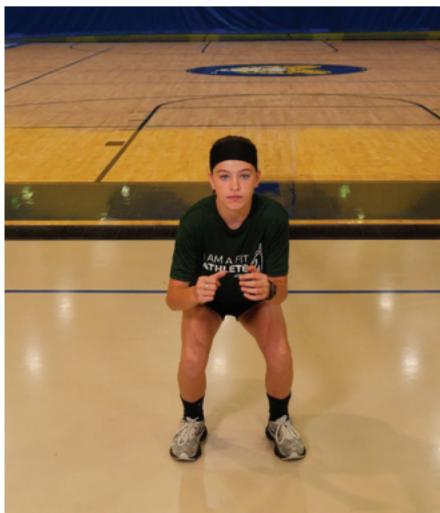
1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Placez les bras le long du corps, les mains vers le bas.
2. Levez les hanches puis abaissez-vous pour retourner à la position de départ.





SAUTS AVEC SQUATS

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains le long du corps.
2. Pliez les genoux pour être en position accroupie.
3. Sautez rapidement et balancez vos bras, puis atterrissez doucement en position accroupie.





**VOUS POUVEZ
Y ARRIVER !**

.....
Suivi de vos progrès

SUIVI

Il est utile de faire le suivi de vos activités pendant que vous travaillez aux objectifs Manger, Boire et Bouger. Sur la page suivante, vous trouverez une fiche de suivi de 12 semaines.

Suivez vos activités High 5 pour la forme physique chaque semaine pendant 12 semaines. Encouragez également votre famille et vos amis à vous rejoindre ! 12 semaines, c'est à peu près le temps qu'il faut pour se mettre en forme.

Vous pouvez y arriver !

JOUR	SOLEIL	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Manger Coloriez l'assiette si vous avez mangé dans les 5 groupes alimentaires aujourd'hui.							
Boire Coloriez la bouteille si vous avez bu au moins 2 bouteilles d'eau aujourd'hui.							
Bouger Coloriez la chaussure si vous avez bougé pendant 60 minutes ou plus aujourd'hui.							

SEMAINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Manger Coloriez l'étoile si vous avez consommé des aliments compris dans les 5 groupes alimentaires chaque jour cette semaine.												
Boire Coloriez l'étoile si vous avez bu au moins 2 bouteilles d'eau par jour cette semaine.												
Bouger Coloriez l'étoile si vous avez bougé pendant 60 minutes ou plus chaque jour cette semaine.												