



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

.....

Pour les jeunes de 15 à 21 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 : John, Shane, Jack, Lauren, Emma, Brandon, Kyra, Chloé, Jay et Hailey.

.....



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



**CDC**  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Special Olympics  
**Unified Champion  
Schools**



**IDEAs**  
that  
**Work**  
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



## MOUVEMENTS CIRCULAIRES DES HANCHES

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Placez les mains sur les hanches.
2. Pivotez lentement les hanches, en faisant de grands cercles dans un sens.
3. Changez de direction et répétez.



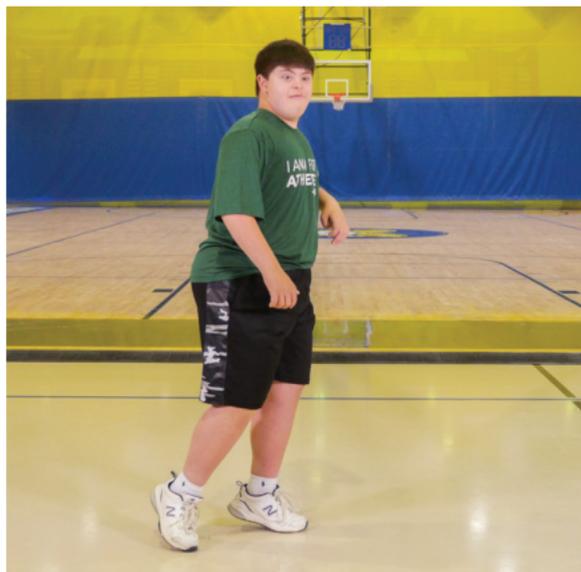
# Niveau 1 • Flexibilité

1



## MARCHES SUR LES TALONS ET LES ORTEILS

1. Levez vos orteils pour vous tenir sur vos talons et avancez.
2. Levez vos talons pour vous tenir sur la pointe des pieds et avancez.



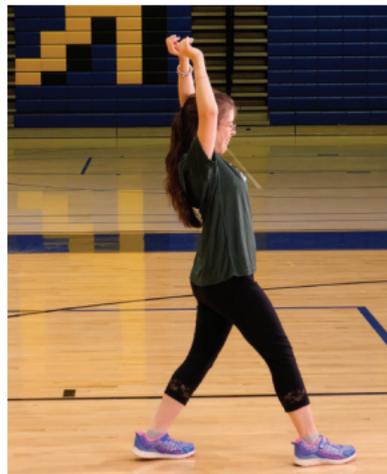
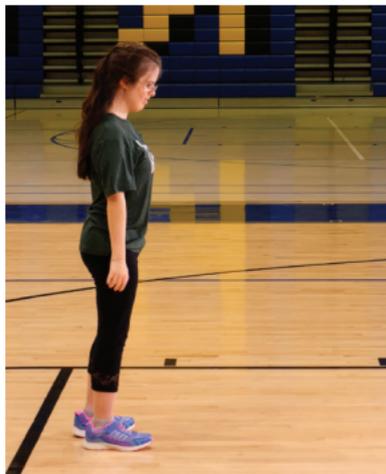
# Niveau 1 • Flexibilité

1



## GRAND PAS EN TENDANT LES BRAS

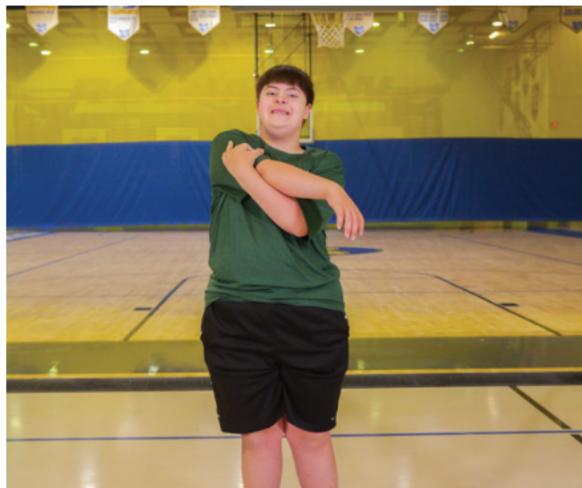
1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules.
2. Faites un grand pas en avant avec votre pied droit et pliez votre genou. Pendant que vous faites le pas, tendez vos bras au-dessus de votre tête. Répétez sur le côté gauche.
3. Continuez d'avancer et de tendre les bras.





## ÉTIREMENT CROISÉ DES ÉPAULES

1. Croisez votre bras gauche sur votre poitrine en pliant légèrement le coude. Veillez à garder votre épaule gauche basse et loin de votre oreille.
2. Placez votre main droite sur le dos de votre bras gauche, juste au-dessus du coude. Tirez votre bras gauche vers votre poitrine jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Répétez l'exercice avec votre bras droit.



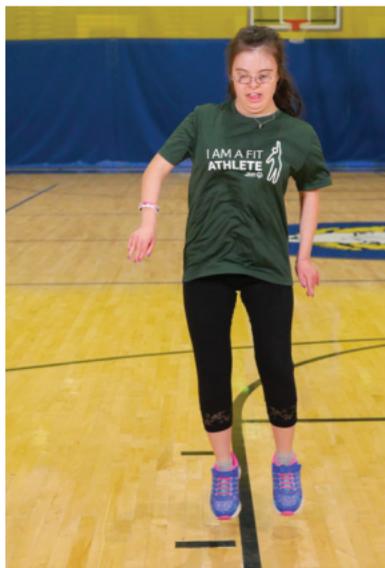
# Niveau 1 • Endurance

1



## SAUTS D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

1. Pliez légèrement les genoux et sautez aussi haut que vous le pouvez d'un côté à l'autre.
2. Continuez à sauter d'un côté à l'autre.



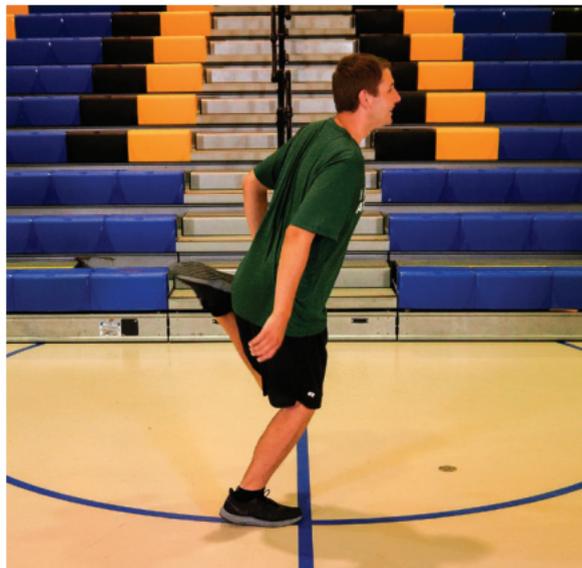
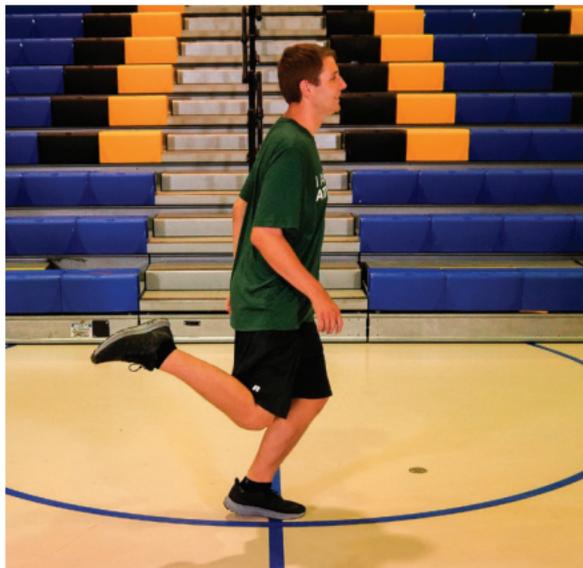
# Niveau 1 • Endurance

1



## TALONS AUX FESSES

1. Joggez sur place et donnez des coups de talons derrière vous.
2. Essayez de donner des coups de talons sur place ou pendant que vous vous déplacez.



# Niveau 1 • Endurance

1



## MARCHE DU CANARD

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules, et pliez les genoux jusqu'à vous accroupir.
2. Mettez vos bras sur les côtés en pliant les coudes.
3. Restez dans cette position de « canard » et avancez.



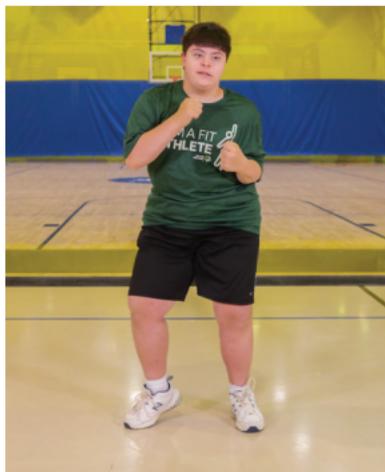
# Niveau 1 • Endurance

1



## JEU DE JAMBES

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules, en pliant les genoux.
2. Mettez vos bras sur les côtés en pliant les coudes.
3. Montez sur la pointe des pieds et courez sur place aussi vite que possible. Gardez vos pieds en mouvement rapide.



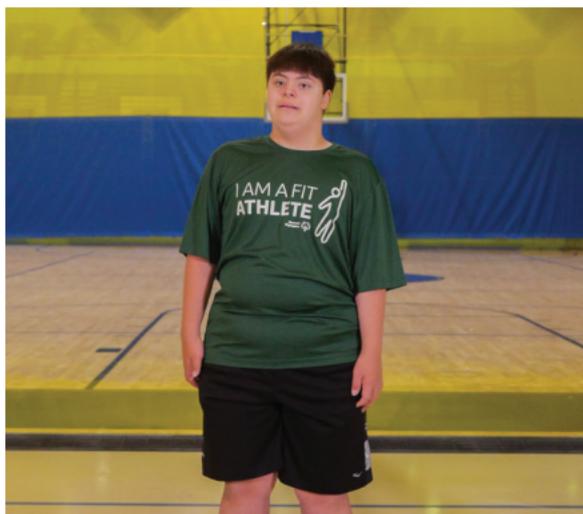
# Niveau 1 • Force

1



## HAUSSEMENTS D'ÉPAULES

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules, les mains le long du corps.
2. Haussez les épaules vers vos oreilles et maintenez cette position.
3. Baissez vos épaules pour revenir à la position de départ.



# Niveau 1 • Force

1



## RUADES

1. Commencez par vous placer sur vos mains et vos genoux avec le dos plat.
2. Levez votre jambe droite en la tendant vers l'arrière et vers le haut, tout en gardant votre genou plié et le bas de votre pied vers le plafond.
3. Poussez votre pied droit vers le plafond, maintenez-le dans cette position puis baissez votre jambe. Répétez l'exercice avec votre jambe gauche.





## SQUATS SUMOS

1. Tenez-vous debout, les pieds plus larges que vos épaules, les bras sur les côtés et vos coudes pliés.
2. Déplacez votre poids sur vos talons, pliez lentement vos genoux et vos hanches comme si vous étiez assis bas sur une chaise, et maintenez cette position.
3. Redressez vos genoux et retournez en position debout.





## SPIDERMANS

1. Commencez en position de la planche avec votre corps droit.
2. Pliez votre genou droit et touchez-le avec votre coude droit, maintenez la position et revenez à la position de la planche.
3. Répétez et touchez votre genou gauche avec votre coude gauche.





**NIVEAU 2**

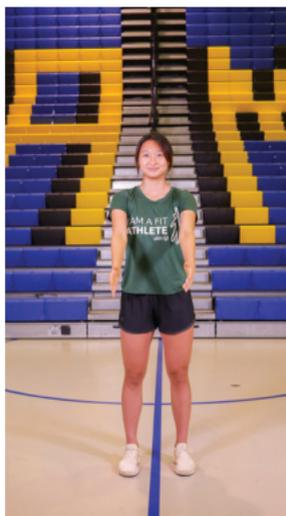
---

**Intermédiaire**



## MOUVEMENTS CIRCULAIRES DES BRAS

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, et tendez les bras sur les côtés.
2. Faites pivoter lentement vos bras vers l'avant en faisant de grands cercles.
3. Répétez le mouvement dans le sens inverse.



## Niveau 2 • Souplesse

2



### BALANCEMENTS DE JAMBE

1. Tenez-vous debout avec les bras sur les côtés ou tenez-vous à une chaise ou à un mur pour garder l'équilibre.
2. En équilibre sur votre jambe gauche, balancez votre jambe droite devant vous jusqu'au niveau de la hanche, puis balancez-la derrière vous.
3. Répétez l'exercice avec votre jambe gauche.





## ÉTIREMENT À CHEVAL

1. Asseyez-vous avec vos jambes droites et ouvertes dans une position large en « V ».
2. Essayez d'atteindre votre pied droit tout en gardant vos jambes aussi droites que possible jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.
3. Répétez l'étirement vers votre pied gauche, puis vers le milieu.





### BORNES INCENDIE

1. Commencez par vous placer sur vos mains et vos genoux avec le dos plat.
2. Gardez votre genou droit plié à 90 degrés et levez-le sur le côté au niveau de la hanche, maintenez cette position puis baissez votre jambe.
3. Répétez l'exercice avec votre jambe gauche.



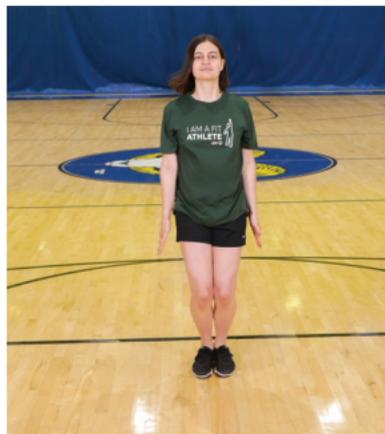
# Niveau 2 • Endurance

2



## T SAUTANTS

1. Tenez-vous droit, vos pieds unis et vos bras le long du corps.
2. Sautez et levez les bras vers les côtés au niveau des épaules, en formant un « T », et ouvrez grand vos jambes.
3. Sautez à nouveau et ramenez vos jambes ensemble et vos bras sur vos côtés.



# Niveau 2 • Endurance

2



## SAUTS CARRÉS

1. Imaginez un petit carré au sol.
2. Gardez vos pieds joints et sautez aux quatre coins du carré.
3. Continuez à sauter autour du carré avec des sauts avant, latéraux et arrière.





### JEU DE JAMBES AVANCÉ

1. Faites un jeu de jambes à partir du niveau 1.
2. Gardez le contrôle et laissez-vous tomber sur le ventre, puis relevez-vous rapidement et continuez à bouger les pieds rapidement.
3. Laissez-vous tomber toutes les 10 secondes.



## Niveau 2 • Endurance

2



### PATINEUR

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules et les genoux pliés, les mains le long du corps.
2. Sautez latéralement du pied gauche puis atterrissez sur le pied droit. Pendant que vous sautez, tendez votre main gauche vers la droite. Sautez de votre pied droit vers votre pied gauche et tendez votre main droite vers la gauche.
3. Continuez à sauter d'un côté à l'autre comme un patineur de vitesse.



## Niveau 2 • Force

2



### VÉLO

1. Allongez-vous sur le dos avec les jambes droites. Joignez vos mains derrière votre tête.
2. Tirez votre genou droit vers votre poitrine et touchez votre coude gauche avec votre genou droit.
3. Changez de côté et touchez votre genou gauche avec votre coude droit.





### TAPES SUR L'ÉPAULE EN POSITION DE PLANCHE

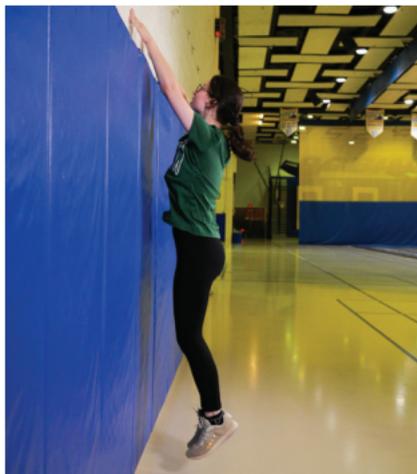
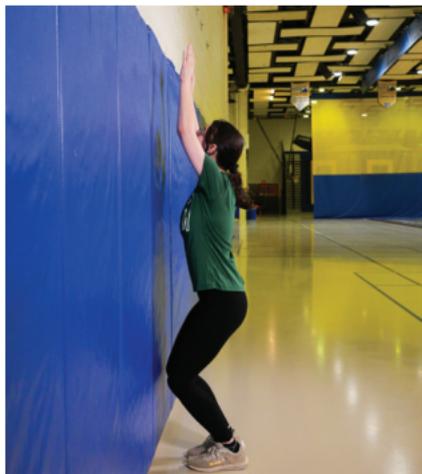
1. Commencez dans la position de la planche en maintenant votre corps droit.
2. Donnez une tape sur votre épaule gauche avec votre main droite, revenez à la position de la planche, puis donnez une tape sur votre épaule droite avec votre main gauche.





### SAUTS AVEC TAPES SUR LE MUR

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules et face à un mur, à environ 30 cm de distance.
2. Sautez le plus haut possible et touchez le mur du bout des doigts en haut. Atterrissez en douceur et sautez à nouveau rapidement.
3. Continuez à sauter et à toucher le mur.





### FENTES LATÉRALES

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et placez vos mains sur vos hanches.
2. Faites un grand pas sur le côté avec votre pied droit et gardez votre jambe gauche tendue. Pliez votre genou droit, descendez en fente latérale, maintenez cette position et revenez à la position debout.
3. Répétez la fente sur le côté gauche.





# NIVEAU 3

---

Avancé



### ÉTIREMENT DU HAUT DU DOS

1. Tenez-vous droit et entrelacez vos doigts, les paumes tournées vers l'extérieur.
2. Étirez vos bras devant vous au niveau des épaules.
3. tendez-les de sorte à sentir le haut du dos s'étirer. Rentrez votre menton vers votre poitrine.



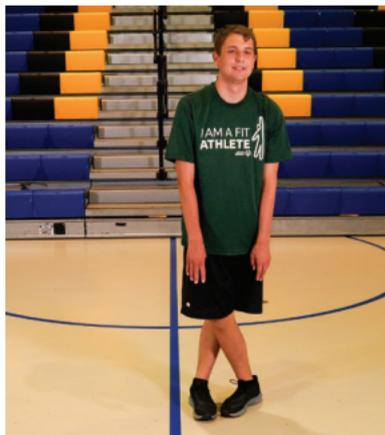
# Niveau 3 • Flexibilité

3



## TOUCHER DES ORTEILS CROISÉS

1. Croisez votre jambe droite sur votre jambe gauche.
2. Tendez les mains vers vos orteils en gardant vos jambes aussi droites que possible, maintenez cette position et retournez en position debout.
3. Répétez l'exercice avec votre jambe gauche sur la droite.



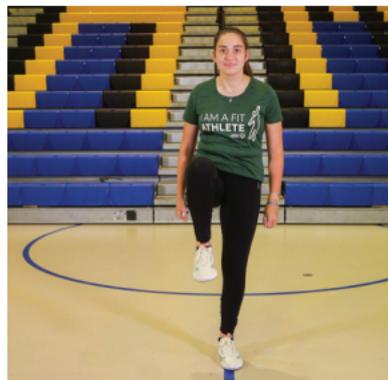
# Niveau 3 • Flexibilité

3



## OUVRIR ET FERMER LA PORTE

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules, les bras sur les côtés et vos coudes pliés.
2. Levez votre genou droit devant au niveau de la hanche, faites pivoter votre jambe vers la droite et touchez le sol avec votre pied.
3. Levez à nouveau votre jambe, faites-la pivoter vers l'avant et répétez l'exercice.
4. Répétez l'exercice avec votre jambe gauche.





## FENTE AVEC TOUR

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, et tendez les bras sur les côtés.
2. Faites un grand pas en arrière avec votre pied gauche et pliez les deux genoux en position de fente. Tournez le haut de votre corps vers la droite de sorte à faire face au côté avec votre bras gauche devant et votre bras droit derrière.
3. Répétez le mouvement en faisant un grand pas en arrière avec votre pied droit. Continuez à basculer entre le pied droit et gauche.



# Niveau 3 • Endurance

3



## SAUTS EN ÉTOILE

1. Tenez-vous droit, vos pieds unis et vos bras le long du corps.
2. Sautez et levez les bras et les jambes sur les côtés de sorte que votre corps forme une étoile dans l'air.
3. Atterrissez en douceur et sautez à nouveau rapidement.



# Niveau 3 • Endurance

3



## SAUTS EN CISEAUX

1. Commencez en position de fente avec la jambe droite en avant, la jambe gauche en arrière et les deux genoux pliés. Placez les mains sur les hanches.
2. Sautez et changez de jambe de sorte que la droite soit en arrière et la gauche en avant. Atterrissez en douceur et sautez à nouveau rapidement.





## PETITS COUPS DE PIED ALTERNÉS

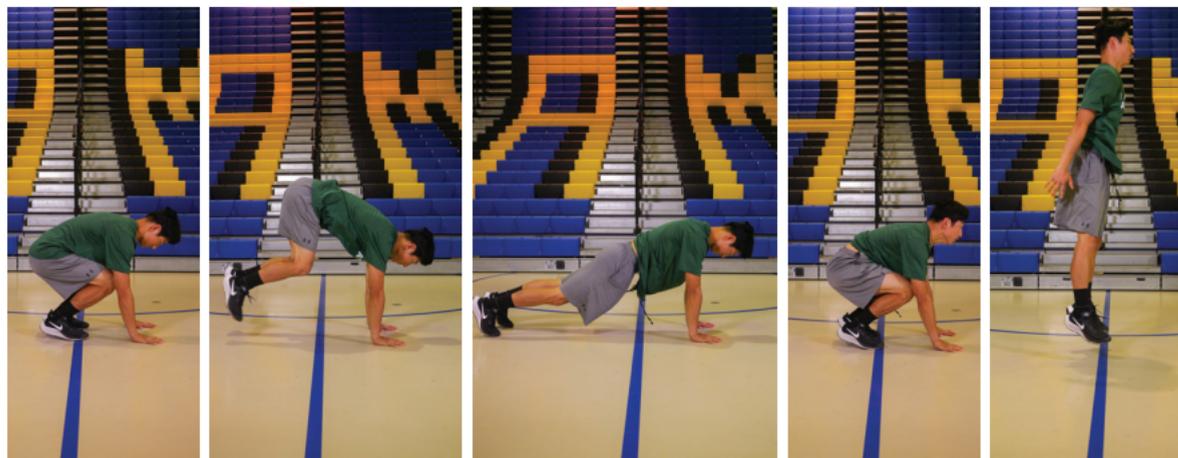
1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules et les bras tendus devant vous au niveau des épaules, votre main gauche sur la droite.
2. Donnez de petits coups de pied vers l'avant en alternant vos pieds droit et gauche, tout en entrecroisant vos mains.
3. Continuez à donner des petits coups de pied rapides, en changeant de pied et de main.





## BURPEES

1. Tenez-vous droit, vos pieds unis et vos bras le long du corps.
2. Accroupissez-vous et placez vos mains sur le sol devant vous.
3. D'un saut, replacez vos pieds en position de planche.
4. Sautez avec vos pieds en les rapprochant de vos mains, retournez en position debout et répétez l'exercice.





## FENTES AVANT

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 avant avec votre pied droit et pliez les deux genoux de sorte que votre genou gauche touche presque le sol.
3. Repoussez votre jambe droite et revenez à la position de départ. Répétez l'exercice avec votre jambe gauche.





### SUPERMANS QUI S'ALTERNENT

1. Allongez-vous sur le ventre, les bras tendus au-dessus de votre tête et vos jambes tendues.
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.





### RAMENER LES GENOUX

1. Allongez-vous sur le dos avec les jambes unies et tendues vers l'extérieur. Placez vos mains sous votre corps, la paume vers le bas.
2. Rentrez vos genoux tout en levant vos épaules, maintenez cette position puis retournez à la position de départ.



## Niveau 3 • Force

3



### POMPES

1. Commencez dans la position de la planche.
2. Pliez vos coudes et abaissez votre poitrine de sorte à presque toucher le sol.
3. Relevez votre corps jusqu'à la position de départ.





**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
<b>Manger</b> Coloriez l'assiette si vous avez mangé dans les 5 groupes alimentaires aujourd'hui.							
<b>Boire</b> Coloriez la bouteille si vous avez bu au moins 3 bouteilles d'eau aujourd'hui.							
<b>Bouger</b> Coloriez la chaussure si vous avez bougé pendant 60 minutes ou plus aujourd'hui.							

