



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

.....

**Pour les jeunes de 8 à 11 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 : Ainsley, Amen, Chiara et Eliza.

.....



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



## GUERRIER 1

1. Faites un grand pas vers l'avant avec votre pied droit. Tendez vos bras au-dessus de votre tête avec vos paumes face à face.
2. Tournez votre pied gauche sur le côté de sorte que vos orteils soient pointés vers l'extérieur. Pliez votre genou droit.
3. Répétez l'exercice avec votre pied gauche vers l'avant.



# Niveau 1 • Flexibilité

1



## CHAT-VACHE

1. Commencez sur les mains et sur les genoux. Courbez votre dos et regardez votre ventre pour la position du chat.
2. Regardez vers le ciel, laissez votre ventre descendre vers le sol et arquez votre dos pour la pose de la vache. Répétez l'exercice.



# Niveau 1 • Flexibilité

1



## CHIEN TÊTE EN BAS

1. Commencez sur les mains et sur les genoux. Pliez vos orteils et levez vos hanches et redressez vos jambes autant que possible. Gardez vos bras bien droits.
2. Gardez vos orteils pointés vers l'avant et laissez pendre votre tête.



# Niveau 1 • Endurance

1



## MARCHE

1. Marchez sur place ou en vous déplaçant.



# Niveau 1 • Endurance

1



## SAUT SUR DEUX PIEDS

1. Tenez-vous debout en joignant les pieds.
2. Sautez de haut en bas sur deux pieds et atterrissez doucement.



# Niveau 1 • Endurance

1



## COULISSEMENT LATÉRAL

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules et pliez les genoux. Placez vos bras sur les côtés.
2. Faites un pas sur le côté avec votre pied droit, puis amenez votre pied gauche à côté de celui-ci.
3. Faites glisser votre pied 5 fois vers la droite, puis faites glisser l'autre pied 5 fois vers la gauche. Continuez à faire glisser les pieds d'un côté à l'autre.





## POUSSÉES AVEC LES MAINS

1. Joignez vos mains devant notre poitrine, les coudes pliés.
2. Joignez vos mains aussi fort que possible et maintenez l'effort pendant 5 secondes.



# Niveau 1 • Force

1



## LEVERS DE MOLLETS

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains le long du corps.
2. Levez-vous le plus haut possible sur la pointe des pieds et restez dans cette position.
3. Baissez vos talons.





## CHENILLES

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Penchez-vous en avant et placez vos mains sur le sol. Gardez vos genoux un peu pliés.
2. Avancez vos mains jusqu'à atteindre une position de planche.
3. Ramenez vos pieds pour les mettre en contact avec vos mains.





**NIVEAU 2**

.....

**Intermédiaire**



### CHIEN TÊTE VERS LE HAUT

1. Allongez-vous sur le ventre avec les jambes tendues et placez vos mains à plat sur le sol près de vos épaules.
2. Poussez vers le bas avec vos mains et redressez lentement vos bras. Relevez la tête et le haut du corps jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre ventre.





### POSE DE LA POUPÉE DE CHIFFON

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et levez les bras au-dessus de la tête.
2. Penchez-vous lentement vers l'avant pendant que vos bras tombent vers le sol. Pliez les genoux.
3. Arrondissez le dos et laissez votre tête pendre lourdement.



# Niveau 2 • Souplesse

2



## GUERRIER 2

1. Tenez-vous debout, les pieds plus larges que vos épaules, et tendez les bras sur les côtés.
2. Tournez votre pied droit sur le côté de sorte que vos orteils soient pointés vers l'extérieur, puis pliez votre genou droit.
3. Répétez l'exercice avec votre pied gauche vers l'avant.



## Niveau 2 • Endurance

2



### JOGGING

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



## Niveau 2 • Endurance

2



### SAUT SUR UN PIED

1. Tenez-vous debout uniquement sur votre pied droit.
2. Sautez et atterrissez doucement sur le même pied.
3. Changez de pied et sautez sur votre pied gauche.



## Niveau 2 • Endurance

2



### GALOPER

1. Votre pied droit mène et votre pied gauche suit.
2. Faites un grand pas en avant avec votre pied droit, puis amenez rapidement votre pied gauche à côté de lui et répétez l'exercice.
3. Continuez à galoper puis refaites le même exercice en faisant mener votre pied gauche.



## Niveau 2 • Force

2



### SUPERMAN

1. Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues et les bras au-dessus de la tête.
2. Levez les bras et les jambes en même temps afin qu'ils soient à quelques centimètres du sol.
3. Maintenez-les puis abaissez-les à nouveau.





### PLANCHE MODIFIÉE

1. Commencez en position de planche avec vos mains à plat sur le sol et vos bras tendus.
2. Pliez vos genoux pour toucher le sol et soulevez vos pieds.
3. Gardez vos muscles abdominaux serrés et le dos plat. Maintenez cette position pendant 30 secondes.





### LEVER DES JAMBES ASSIS

1. Asseyez-vous droit avec votre jambe droite tendue et votre jambe gauche pliée, votre pied restant à plat sur le sol. Serrez vos bras autour de votre jambe pliée.
2. Soulevez votre jambe droite de quelques centimètres et maintenez-la dans cette position. Abaissez votre jambe et répétez le mouvement.
3. Basculez pour lever la jambe gauche.





**NIVEAU 3**

---

**Avancé**



## POSE DE LA TABLE

1. Commencez en position de la planche avec vos bras tendus et vos genoux sur le sol.
2. Regardez entre vos mains, gardez le dos droit et maintenez la position.





## POSE DU TRIANGLE

1. Tenez-vous debout, les pieds plus larges que vos épaules, et tendez les bras sur les côtés.
2. Tournez votre pied droit sur le côté de sorte que vos orteils soient pointés vers l'extérieur.
3. Penchez-vous sur le côté droit, attrapez votre cheville et levez votre bras gauche. Au bout de 30 secondes, changez de côté.





### L'ARAIGNÉE

1. Tenez-vous debout, les pieds plus larges que vos épaules, et pliez les genoux.
2. Penchez-vous en avant et placez vos mains sur le sol entre vos pieds.
3. Passez la main derrière vos jambes et attrapez vos talons. Gardez vos pieds à plat.



# Niveau 3 • Endurance

3



## LA COURSE

1. Courez sur place ou en vous déplaçant.



## Niveau 3 • Endurance

3



### LE BOND

1. Pour faire un bond, vous décollez d'un pied et atterrissez sur l'autre pied.
2. Avancez avec votre pied gauche et poussez pour sauter dans les airs. Atteignez votre jambe droite à l'avant pour couvrir une grande distance.
3. Gardez vos bras sur les côtés.
4. Bondissez avec le pied gauche puis essayez avec le droit.



# Niveau 3 • Endurance

3



## SAUTILLEMENT

1. Avancez avec votre pied gauche et sautez, puis avancez avec votre pied droit et sautez. Balancez vos bras.
2. Évitez d'un saut la zone d'activité.





### COUPS DE PIED DE CRABE

1. Asseyez-vous les genoux pliés et les pieds au sol. Placez vos mains sur le sol derrière vous avec vos doigts tournés vers l'arrière.
2. Soulevez vos hanches de sorte à adopter la position du crabe.
3. Donnez un coup vers le haut avec votre jambe droite, abaissez-la, puis faite de même avec votre jambe gauche. Continuez à donner des coups de pied et à changer de jambe.





### INSECTES MORTS

1. Allongez-vous sur le dos avec les bras au-dessus de vos épaules. Pliez les genoux et levez les pieds.
2. Abaissez votre bras droit pour atteindre votre tête, redressez votre jambe gauche et maintenez-la dans cette position.
3. Ramenez votre bras et votre jambe à la position de départ, puis répétez de l'autre côté.





### ACCROUISSEMENTS 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. Revenez 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 1 bouteille d'eau aujourd'hui.							
<b>Bouger</b> 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
<b>Manger</b> Coloriez l'étoile si vous avez consommé des aliments compris dans les 5 groupes alimentaires chaque jour cette semaine.												
<b>Boire</b> Coloriez l'étoile si vous avez bu au moins 1 bouteille d'eau par jour cette semaine.												
<b>Bouger</b> Coloriez l'étoile si vous avez bougé pendant 60 minutes ou plus chaque jour cette semaine.												