



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

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

***Special
Olympics***



Remerciements

AUTEURS : Monica Klock, Heidi Stanish, Monica Forquer

CONTRIBUTEURS/RÉVISEURS : Kristin Hughes Srouf, Gwendolyn Apgar, Rebecca Ralston, Melissa Otterbein

GRAPHISTE : Meredith Schwinder

EMPLACEMENT DE L'ÉCOLE CHAMPIONNE UNIFIÉE HÔTE : École secondaire James W. Robinson

ATHLÈTES ET PARTENAIRES UNIFIÉS DE SPECIAL OLYMPICS VIRGINIE : Franky, Isaiah, Jack, Kaity, Shawn

COLLABORATEURS :

BUILD OUR KIDS' SUCCESS (BOKS) est un programme d'activité physique conçu pour permettre aux enfants d'exercer une activité physique et de s'engager pour la santé et la forme physique tout au long de leur vie. La mission de BOKS est d'intégrer l'activité physique et le jeu dans la journée de chaque enfant. Leur objectif à terme est de créer une génération d'enfants actifs en meilleure santé et plus heureux.

AMERICA'S TEST KITCHEN KIDS a pour mission de créer une nouvelle génération de cuisiniers autonomes, mangeurs engagés et expérimentateurs curieux. Les jeunes chefs peuvent ainsi mieux comprendre tout ce qu'il faut savoir sur la nourriture et la cuisine grâce aux livres, aux messageries d'abonnement mensuel, aux podcasts, aux parcours de formation et à la vaste bibliothèque numérique (gratuite !) mis à disposition.



TABLE DES MATIÈRES

- 4** : Qu'est-ce que High 5 pour la forme physique ?
- 6** : Manger
- 10** : Boire
- 12** : Bouger
- 18** : C'est parti !
- 38** : Suivis et ressources

Qu'est-ce que High 5 pour la forme physique ?



High 5 pour la forme physique est un ensemble de ressources pour vous aider à contrôler votre propre condition physique en faisant des choix sains. Être en forme signifie que vous mangez correctement, que vous buvez beaucoup d'eau et que vous bougez beaucoup chaque jour.

Si vous êtes en forme, vous vous sentez bien et avez beaucoup d'énergie car votre corps est fort et en bonne santé.

Cette version de High 5 pour la forme physique est destinée aux jeunes âgés de 12 à 14 ans qui souhaitent être en forme !

TRAVAILLEZ À CES 3 OBJECTIFS POUR ÊTRE EN FORME :



MANGER :

Chaque jour, mangez des aliments compris dans les 5 groupes alimentaires



BOIRE :

Buvez au moins 2 bouteilles d'eau par jour



BOUGER :

Bougez pendant 60 minutes ou plus chaque jour

Manger

Il est important de manger des aliments sains. Cela vous donne l'énergie nécessaire pour bouger afin que vous puissiez profiter de vos activités préférées comme le sport, la danse et jouer dehors avec les amis.

La nutrition consiste à manger une variété d'aliments sains comme des fruits, des légumes, des céréales, des protéines et des produits laitiers de sorte que votre corps ait ce dont il a besoin pour grandir et être en bonne santé.



MANGER :

Chaque jour, mangez des aliments compris dans les 5 groupes alimentaires

Une assiette saine

Une assiette saine contient les 5 groupes d'aliments que vous devriez manger pour alimenter correctement votre corps et votre esprit. Chaque groupe aide votre corps de différentes manières.

Votre objectif est de manger au moins 1 portion par jour de chaque groupe alimentaire.



CÉRÉALES



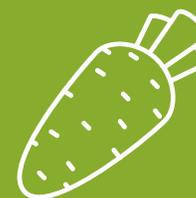
PROTÉINES



**PRODUITS
LAI TIERS**

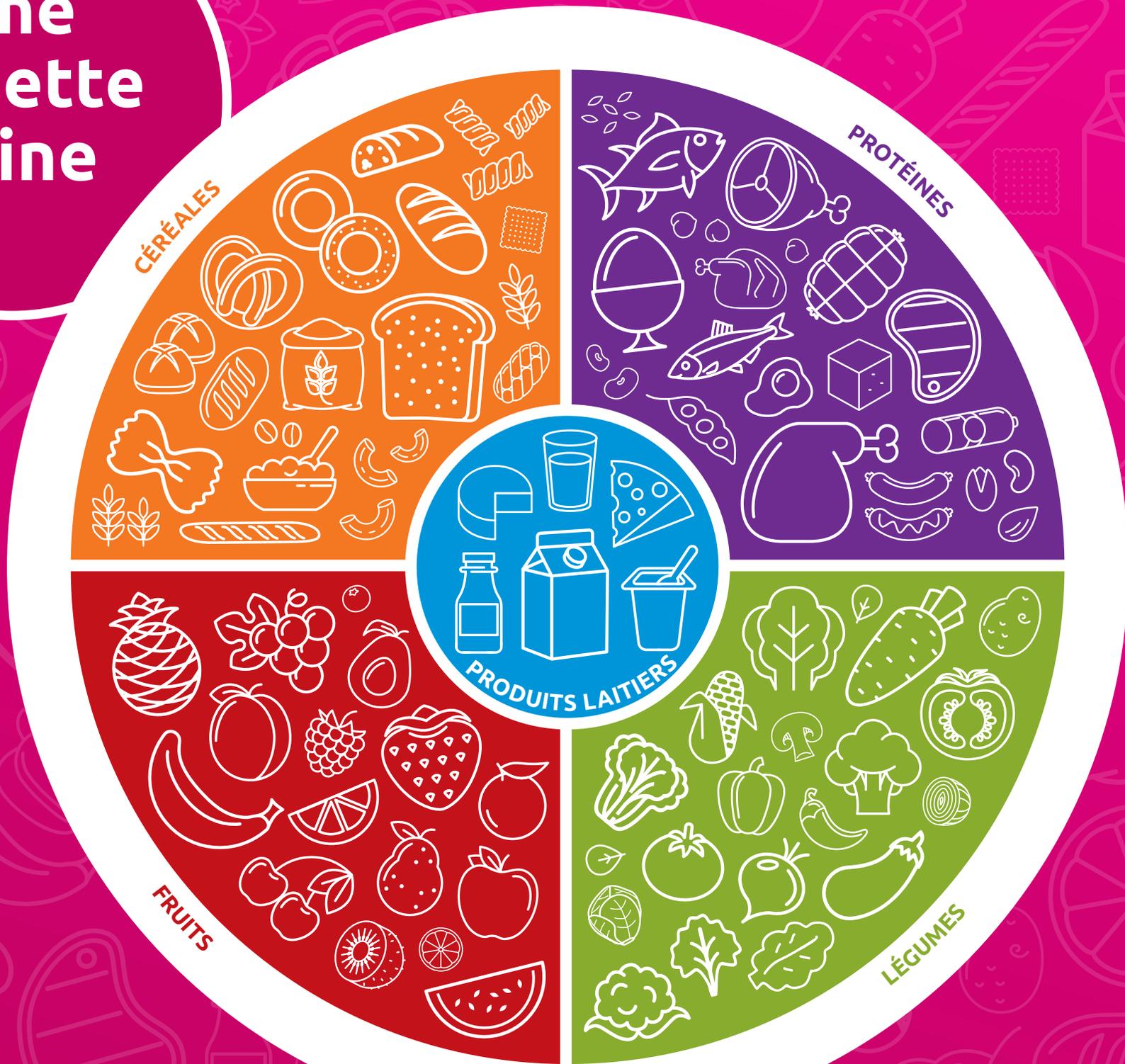


FRUITS



LÉGUMES

Une assiette saine



Commencez simplement

.....

Mangez des fruits entiers plutôt que des jus de fruits.

Mangez une variété de légumes.

Essayez les aliments à grains entiers, comme le pain de blé entier ou le riz brun

Mangez différents types d'aliments protéinés comme de la viande, des fruits de mer, des haricots, des œufs et des noix.

Ralentissez sur les friandises comme les biscuits, les bonbons et les chips.

Buvez de l'eau et du lait faible en gras ou sans gras au lieu de boissons sucrées.



Pour en savoir plus sur l'USDA MyPlate, rendez-vous sur www.myplate.gov

Boire

Boire de l'eau aide votre corps à fonctionner au mieux. Vous aurez plus d'énergie, pourrez mieux apprendre et jouer plus intensément lorsque vous serez hydraté.

Être hydraté signifie que votre corps a suffisamment d'eau.
Être déshydraté signifie que votre corps n'a pas assez d'eau.
Il se peut que vous vous sentiez fatigué ou que vous ayez mal à la tête.

Vous devez vous atteler à boire de l'eau tout au long de la journée et essayer d'utiliser une bouteille d'eau réutilisable pour assurer le suivi de votre objectif.



OBJECTIF BOIRE :

*Buvez au moins
2 bouteilles d'eau
par jour*



L'eau est un carburant essentiel pour la vie ! Veillez à boire plus d'eau lorsque vous faites de l'exercice, du sport ou lorsqu'il fait chaud dehors.

Vous cherchez plus de saveur dans votre eau ? Pour plus de saveur, ajoutez des baies fraîches, du citron ou de la menthe à votre eau.

Limitez le nombre de boissons sucrées comme les sodas, les boissons pour sportifs et les jus que vous buvez chaque jour. Essayez d'arriver à zéro !

Bouger

.....

Lorsque vous faites de l'exercice, vous devenez plus fort, plus rapide et plus sain, ce qui vous permet de relever toutes sortes de défis.

L'activité physique comprend l'exercice, le sport et les mouvements réguliers comme la marche ou les tâches ménagères. Essayez des activités physiques nouvelles et différentes pour trouver celles qui vous plaisent.



L'activité physique peut vous aider à améliorer vos compétences sportives et vos performances pour faire de vous un meilleur athlète. Par exemple, courir peut améliorer les performances au football et sauter peut améliorer les compétences en basketball.

Faire des exercices variés vous aidera à améliorer les différents types de condition physique. Dans les pages suivantes, vous en apprendrez davantage sur la souplesse, la force et l'endurance, qui sont autant d'éléments importants pour votre santé et vos performances sportives.



OBJECTIF BOUGER :

*Bougez pendant
60 minutes ou plus
chaque jour*



Souplesse

La souplesse est la capacité de bouger facilement votre corps dans toutes les directions. Être souple facilite les compétences sportives et aide à prévenir les blessures aux muscles et aux articulations.

Les étirements sont un excellent moyen d'améliorer la souplesse. Il existe différents types d'étirements que vous pouvez faire avant et après une activité physique.





Étirement statique ou dynamique :

L'étirement dynamique consiste à bouger votre corps pour préparer vos muscles à l'activité physique. Les étirements dynamiques s'avèrent plus utiles pendant l'échauffement.

L'étirement statique permet de maintenir une position d'étirement sans bouger. Les étirements statiques s'avèrent plus utiles pendant la récupération.

Activités pour améliorer la souplesse :

Yoga, étirements statiques, étirements dynamiques, Pilates

Exemples de sports qui utilisent la flexibilité :

Golf, Encouragements, Badminton



Endurance

L'endurance est la capacité à garder votre corps en mouvement pendant de longues périodes. L'endurance peut aider à courir plus loin sans s'arrêter et à pratiquer plus longtemps avec moins de pauses.

Vous pouvez améliorer votre endurance en faisant des activités qui augmentent votre fréquence cardiaque et vous font respirer plus fort, comme marcher vite, sauter à la corde et jouer au football.

Activités pour améliorer l'endurance : Course à pied, randonnée, vélo, danse

Exemples de sports qui utilisent l'endurance : Natation, basketball, tennis



Force physique

La force est la capacité du corps à travailler. La force peut vous aider à sauter plus haut, à lancer plus loin et à sprinter plus vite.

Vous pouvez améliorer votre force en exécutant des activités qui font travailler vos muscles : grimper, faire de la raquette et faire des pompes.

Activités pour améliorer la force : Exercices de poids corporel comme les squats, le soulèvement de poids, bandes élastiques, appareils de musculation

Exemples de sports qui utilisent la force physique : Haltérophilie, Kayak, Softball



C'est parti !



Dans ce guide, nous partagerons quelques exercices issus de chaque type mise en condition et niveau.

Vous voulez voir tous les exercices de High 5 pour la forme physique ? Découvrez le High 5 pour la forme physique : Cartes et vidéos des âges 12-14 ans.



High 5 pour la forme physique a 3 niveaux

Les exercices sont-ils trop faciles ? Vous pouvez passer au niveau suivant, ajouter du temps, faire plus de chaque exercice ou réduire le temps de repos entre les activités.



NIVEAU 1

Basique



NIVEAU 2

Intermédiaire



NIVEAU 3

Avancé



Niveau 1 • Flexibilité

Faites chaque étirement 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.

ÉTIREMENT PAPILLON

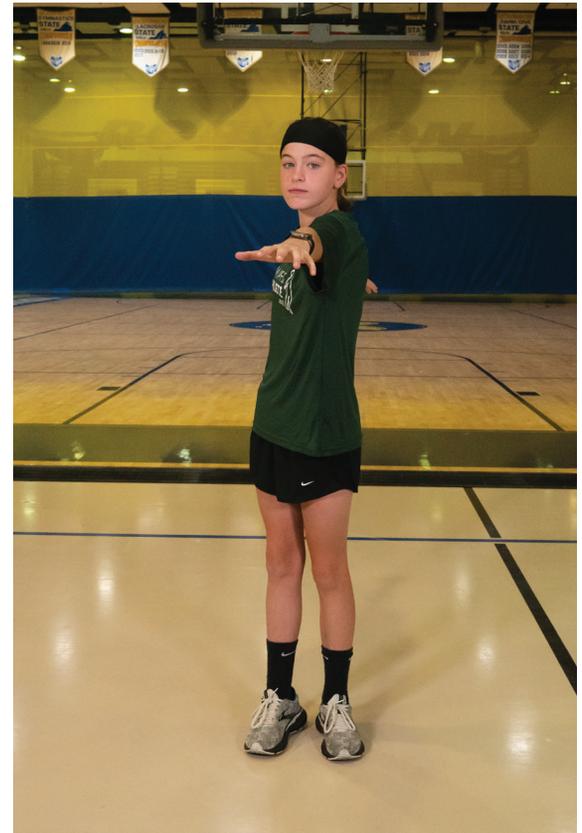
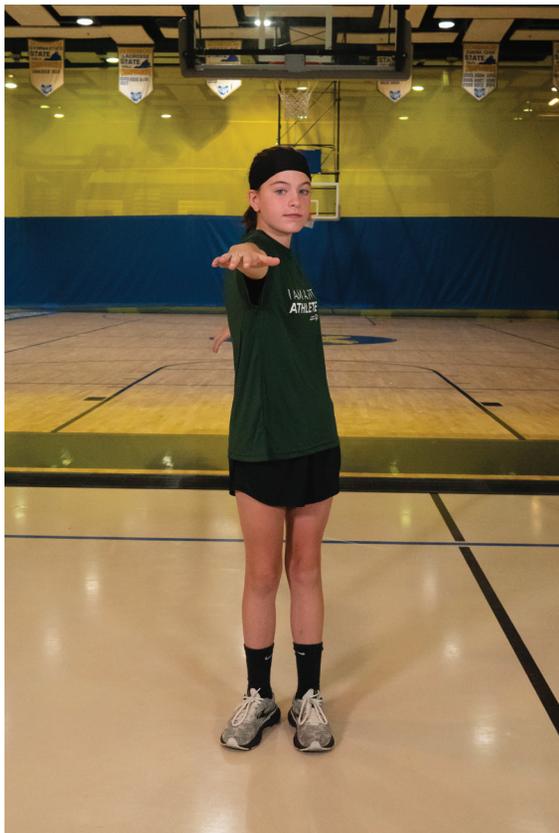
1. Asseyez-vous bien droit, les plantes des pieds jointes. Ramenez vos pieds à proximité de votre corps.
2. Laissez vos genoux tomber vers le sol.
3. Penchez-vous en avant sur vos pieds jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.



Niveau 1 • Flexibilité

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.



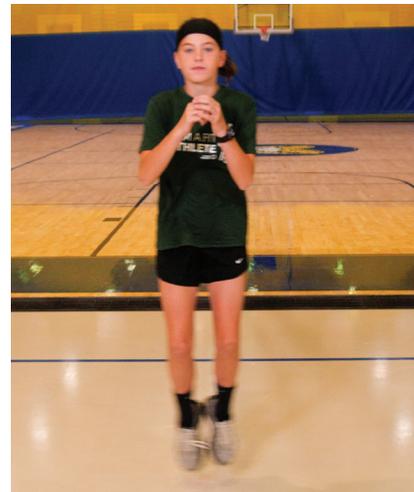


Niveau 1 • Endurance

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

SAUTS À SKI

1. Tenez-vous debout, les pieds joints et les genoux fléchis. Mettez vos bras sur vos côtés avec vos coudes pliés 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. Sautez 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

COUDES SUR LES GENOUX

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur 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.



ASTUCE SPORT INTELLIGENTE :

Les contacts entre coude et genou renforcent votre endurance et renforcent votre tronc, se traduisant par des temps de nage plus rapides et des lancers puissants au softball.



Niveau 1 • Force

Faites chaque exercice 10 fois. Reposez-vous pendant 30 secondes avant de passer à l'exercice suivant. Répétez chaque exercice 3 fois.

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.



CONSEIL NUTRITION :

*Essayez de manger ou de boire
3 tasses de produits laitiers
faibles en gras chaque jour.*

Niveau 1 • Force

SQUATS

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur 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 • Souplesse

Faites chaque étirement 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.

ÉTIREMENT DES TRICEPS ET LATÉRAL

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur 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 • Souplesse

ÉTREINTES DU GENOU DEBOUT

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur 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 aussi près que possible. Vous pouvez vous appuyer contre un mur pour garder l'équilibre.
3. Prenez une pause puis relâchez. Changez de côté et répétez avec votre genou gauche.



CONSEIL NUTRITION :

Mangez un arc-en-ciel de légumes —

Rouge : Radis,

Orange : Carottes,

Jaune : Betteraves dorées,

Vert : Laitue,

Bleu : Pommes de terre bleues,

Violet : Navets



Niveau 2 • Endurance

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

JOGGING

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



CONSEIL D'HYDRATATION UTILE :

Vous risquez de vous déshydrater si vous ne buvez pas assez d'eau.

Niveau 2 • Endurance

MOULINS À VENT

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur 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 • Force

Faites chaque exercice 10 fois. Reposez-vous pendant 30 secondes avant de passer à l'exercice suivant. Répétez chaque exercice 3 fois.

ÉLÉVATIONS 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.



CONSEIL NUTRITION :

Les sources maigres de protéines comprennent : dinde, haricots, tofu et œufs.

Niveau 2 • Force

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.





Niveau 3 • Souplesse

Faites chaque étirement 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.

ÉTIREMENTS LATÉRAUX DEBOUT

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur 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.



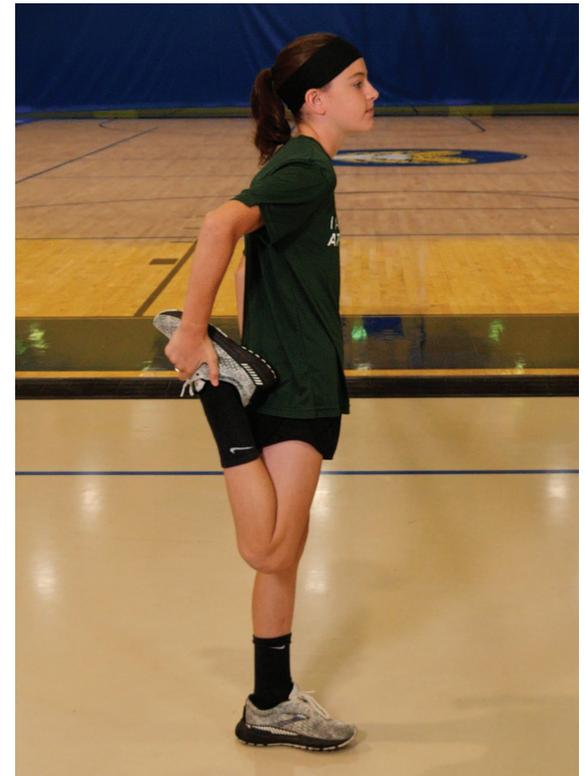
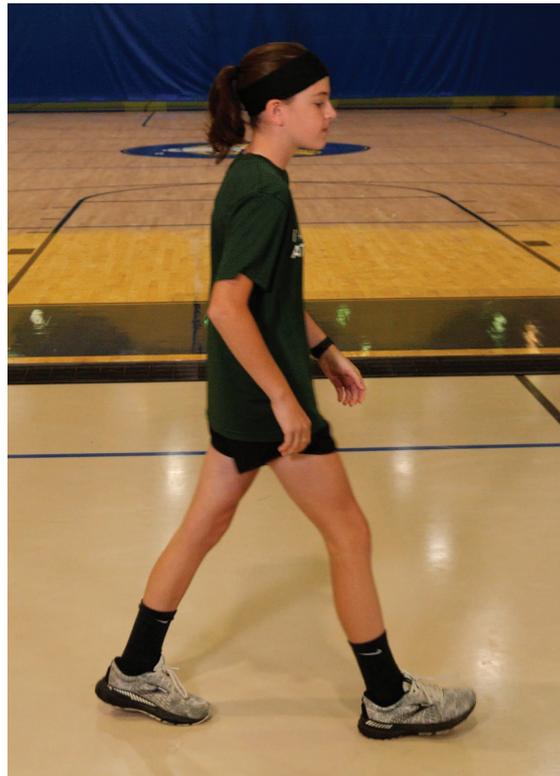
CONSEIL NUTRITION :

Essayez quelques-unes de ces excellentes options de grains entiers : pain de blé entier, riz brun, flocons d'avoine ou maïs soufflé.

Niveau 3 • Souplesse

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.





Niveau 3 • Endurance

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

JOGGING GENOUX HAUTS

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



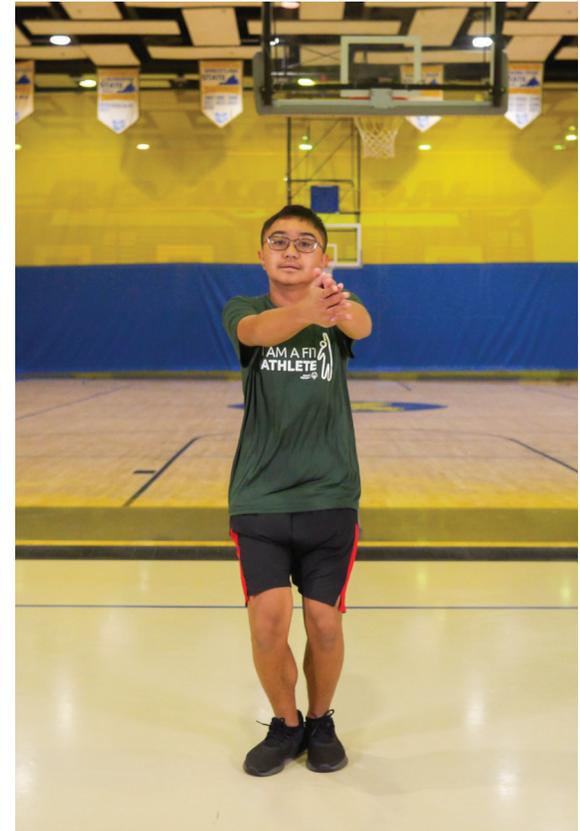
CONSEIL D'HYDRATATION UTILE :

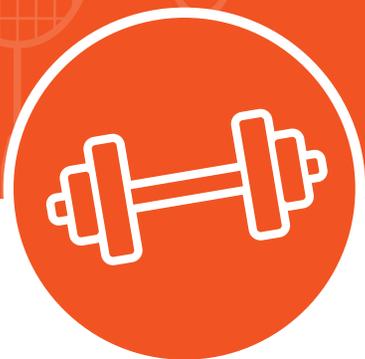
Les signes de déshydratation comprennent une sensation de fatigue ou d'atonie, une bouche sèche ou une sensation de soif.

Niveau 3 • Endurance

SAUTS 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.





Niveau 3 • Force

Faites chaque exercice 10 fois. Reposez-vous pendant 30 secondes avant de passer à l'exercice suivant. Répétez chaque exercice 3 fois.

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.



Niveau 3 • Force

SAUTS AVEC SQUATS

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés sur 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.



ASTUCE SPORT INTELLIGENTE :

Les sauts avec squats renforcent la force des jambes, ce qui permet de faire des double-pas plus hauts au basketball et des passes plus puissantes au football.

High 5 & Way to Go

.....

High 5 ! Vous avez fait le tour des informations utiles de ce guide, mais d'autres nouveautés vous attendent dans les cartes et vidéos High 5 pour la forme physique !

Tous les exercices des cartes et des vidéos vous aideront à atteindre votre objectif : bouger pendant 60 minutes ou plus chaque jour.

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.

BOUGER :

*Bougez pendant
60 minutes ou plus
chaque jour*

BOIRE :

*Buvez au moins
2 bouteilles d'eau
par jour*

MANGER :

*Chaque jour, mangez
des aliments compris
dans les 5 groupes
alimentaires*



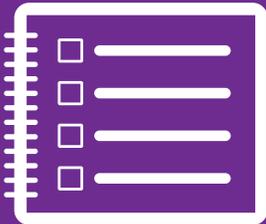
Vous pouvez y arriver !

.....

Il est utile de faire le suivi de vos activités pendant que vous travaillez aux objectifs Manger, Boire et Bouger. Dans les pages suivantes, vous trouverez des fiches de suivi hebdomadaires et 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 !

Pour trouver plus de ressources High 5 pour la forme physique, consultez : resources.specialolympics.org/health/fitness/high-5



Suivi hebdomadaire

Utilisez cette fiche pour mieux suivre vos objectifs High 5 pour la forme physique chaque semaine. Demandez à un membre de votre famille, à un professeur ou à un ami de vous aider à rester sur la bonne voie.

JOUR	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Manger Coloriez les groupes d'aliments que vous avez mangés aujourd'hui.							
Boire Coloriez les bouteilles d'eau si vous en avez bu une aujourd'hui.							
Bouger Coloriez la chaussure si vous avez bougé pendant 60 minutes ou plus aujourd'hui.							
Coloriez l'étoile si vous avez atteint TOUS vos objectifs High 5 pour ma forme physique cette semaine.	Manger			Boire		Déplacer	

Suivi de 12 semaines

Utilisez cette fiche pour mieux suivre vos objectifs High 5 pour la forme physique. Vous pouvez utiliser cette fiche autant que vous le voulez pour maintenir votre forme physique et votre santé sur la bonne voie !

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.												



**Special
Olympics**

Le contenu de « 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.