



HIGH 5

POUR LA FORME PHYSIQUE

.....

Pour les jeunes de 15 à 21 ans qui veulent
être en forme !

***Special
Olympics***



Remerciements

.....

AUTEURS : Monica Klock, Heidi Stanish, Monica Forquer

CONTRIBUTEURS/RÉVISEURS : Kristin Hughes Srou, 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 : John, Shane, Jack, Lauren, Emma, Brandon, Kyra, Chloe, Jay, Hailey

.....

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
20	C'est parti !
40	Suivis et ressources

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

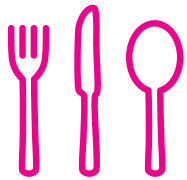


High 5 pour la forme physique est un ensemble de ressources pour vous aider à contrôler votre propre condition physique en faisant des choix sains. Être en forme signifie que vous mangez correctement, que vous buvez beaucoup d'eau et que vous bougez beaucoup chaque jour.

Si vous êtes en forme, vous vous sentez bien et avez beaucoup d'énergie car votre corps est fort et en bonne santé. Être en forme maintenant vous aidera à conserver de saines habitudes tout au long de votre vie.

High 5 pour la forme physique est destiné aux jeunes âgés de 15 à 21 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
3 bouteilles d'eau
par jour*



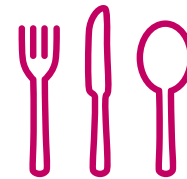
BOUGER :

*Bougez pendant
60 minutes ou plus
chaque jour*

Manger

Il est important de manger des aliments sains. Il vous donne l'énergie nécessaire pour bouger, maintenir un poids sain et concourir à votre meilleur niveau. Une alimentation saine est le meilleur carburant pour votre corps !

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 votre corps et votre esprit. Chaque groupe alimentaire aide votre corps de différentes manières, et il existe de nombreux aliments sains et délicieux parmi lesquels choisir. Votre objectif est de manger au moins 1 portion de chaque groupe alimentaire chaque jour.



CÉRÉALES



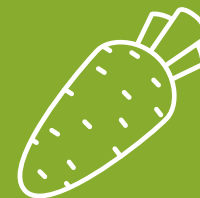
PROTÉINES



**PRODUITS
LAITIERS**

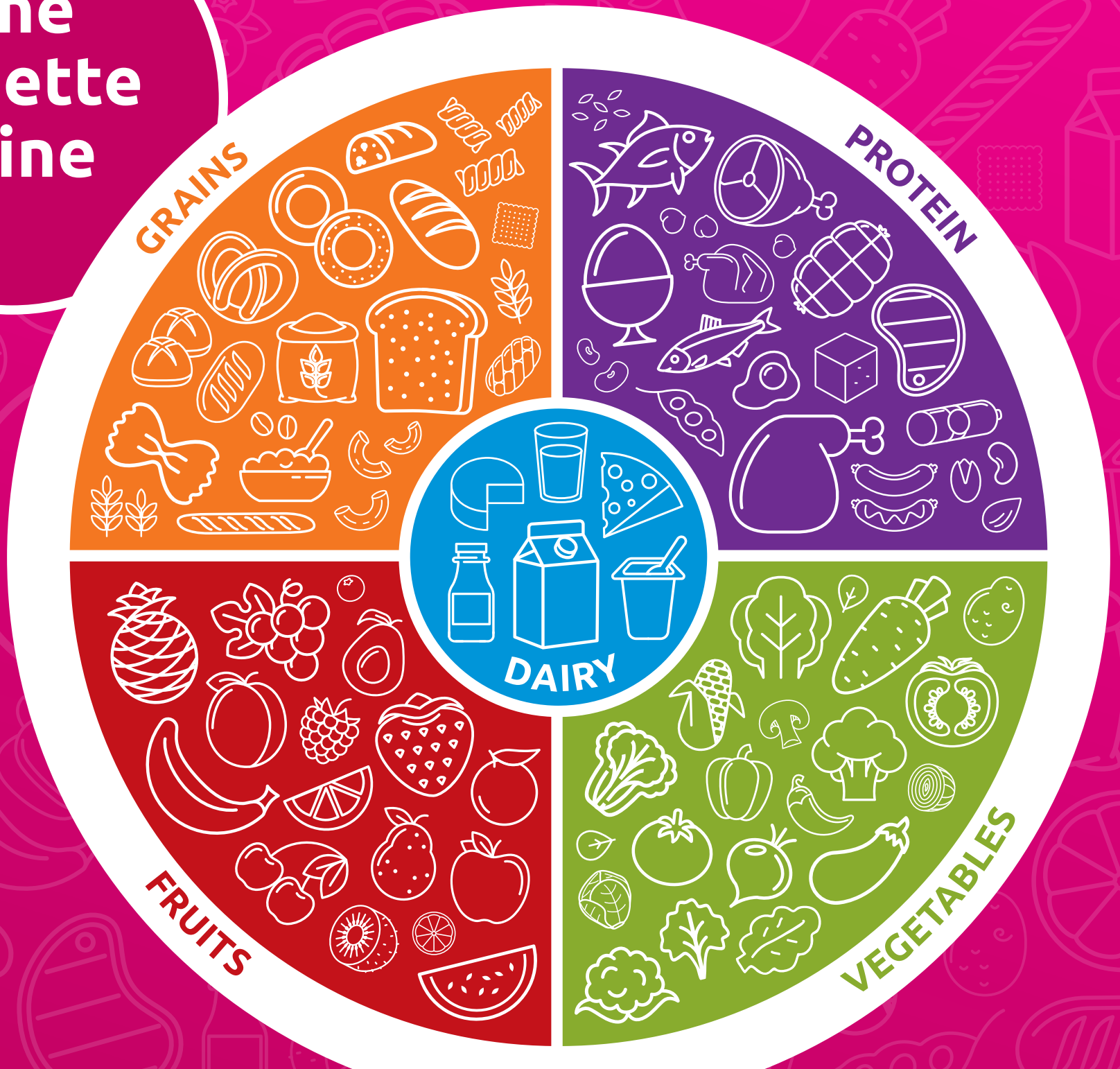


FRUITS



LÉGUMES

Une assiette saine



Mangez comme un champion

Remplissez chaque jour la moitié de votre assiette de fruits et de légumes.

Faites en sorte que la moitié de vos céréales soient des grains entiers.

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

Mangez moins de sel, de matières grasses et de sucre.

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. Si vous êtes hydraté, vous pourrez mieux vous concentrer à l'école, au travail et sur le terrain de jeu. Vous aurez également plus d'énergie serez de meilleure humeur.

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 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
3 bouteilles d'eau
par jour*



L'eau est un carburant essentiel ! Rester hydraté aide à garder votre corps à la bonne température et peut prévenir les crampes musculaires.

Saviez-vous qu'il existe des aliments riches en eau qui peuvent vous aider à rester hydraté ? La pastèque, les concombres, les carottes et le céleri contiennent tous de l'eau et sont d'excellentes options pour atteindre votre objectif Manger.

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 14 à 17, vous en apprendrez davantage sur la flexibilité, 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*



Directives relatives à l'activité physique

Il existe des directives qui recommandent la quantité d'activité physique à faire chaque jour et l'intensité des activités.

- **Personnes âgées de 6 à 17 ans :** Il est conseillé de faire 60 minutes ou plus d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse *chaque jour*.
- **Personnes de 18 ans et plus :** Il est recommandé de faire au moins 150-300 minutes d'activité physique d'intensité modérée *chaque semaine*.





Sur une échelle de 0 à 10, où la position assise est un 0 et l'activité physique la plus intense est un 10 :

- *Une activité physique modérée* est un 5 ou 6. Votre cœur battra vite et vous respirerez fort, mais vous pouvez parler confortablement avec un ami tout en étant actif. Les exemples pourraient inclure la marche rapide ou le vélo.
- *Une activité physique vigoureuse* est de niveau 7 ou 8. Votre cœur battra encore plus vite, vous respirerez encore plus fort, vous transpirerez peut-être et vous aurez du mal à parler avec un ami tout en étant actif. Les exemples peuvent inclure la course ou le saut à la corde.

Remarque : Il n'y a pas deux personnes identiques, et votre activité physique modérée peut être différente de celle de quelqu'un d'autre.

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 : Gymnastique rythmique, golf, patinage artistique



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 : Natation, planche à roulettes, randonnée

Exemples de sports qui utilisent l'endurance : Cyclisme, danse sportive, hockey en salle



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 faisant des activités qui font travailler vos muscles, comme soulever des poids, faire des exercices de musculation, faire des pompes et des squats, et utiliser des bandes élastiques.

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

Exemples de sports qui utilisent la force physique : Haltérophilie, gymnastique, judo



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 15-21 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.

.....

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

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.



CONSEIL NUTRITION :

Les fruits sont de différentes couleurs, ce qui signifie qu'ils contiennent différents nutriments.



Niveau 1 • Endurance

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

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.



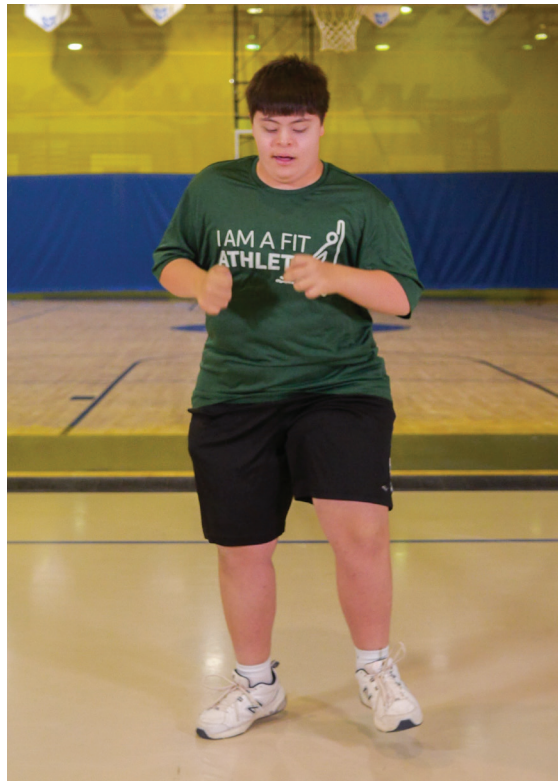
CONSEIL NUTRITION :

Les produits laitiers fournissent des nutriments importants, comme les protéines, qui vous donnent de l'énergie et aident à développer des os et des muscles solides.

Niveau 1 • Endurance

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.



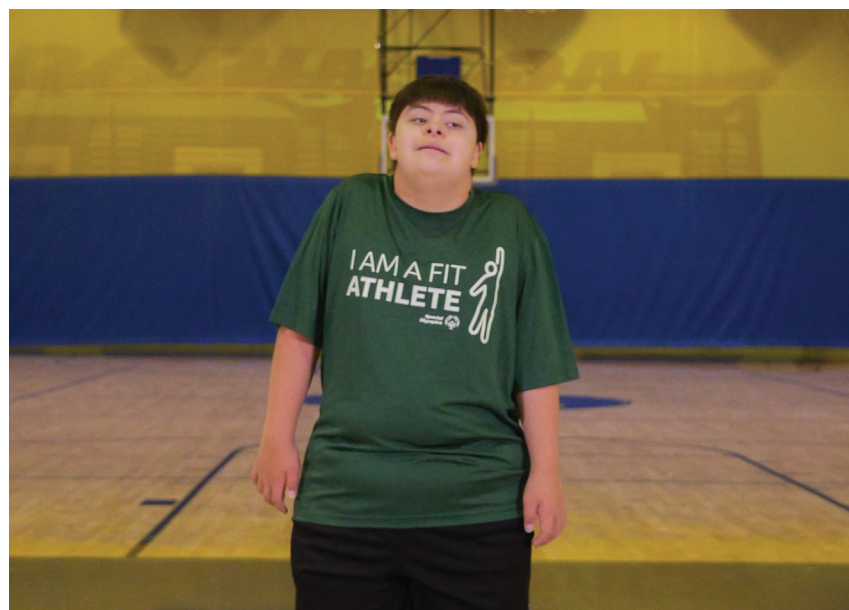


Niveau 1 • Force

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

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

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.



CONSEIL D'HYDRATATION UTILE :

Votre corps perd de l'eau en transpirant, en respirant et lorsque vous allez aux toilettes. Vous devez donc reconstituer vos réserves en buvant beaucoup d'eau.



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.

MOUVEMENTS CIRCULAIRES DES BRAS

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



ASTUCE SPORT INTELLIGENTE :

Les mouvements circulaires des bras augmentent l'amplitude des mouvements des épaules, ce qui peut améliorer la technique de frappe et les performances au golf, au tennis et au softball.

Niveau 2 • Souplesse

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.





Niveau 2 • Endurance

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

SAUTS CARRÉS

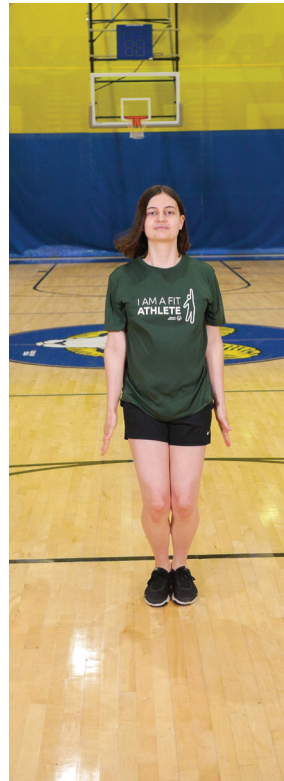
1. Imaginez un petit carré au sol.
2. Gardez vos pieds joints et sautez aux quatre coins du carré.
3. Continuez à sauter autour du carré avec des sauts avant, latéraux et arrière.



Niveau 2 • Endurance

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.



CONSEIL D'HYDRATATION UTILE :

*Saviez-vous qu'une tasse de
boisson pour sportifs peut contenir
autant de sucre que SIX bonbons
au chocolat ?*



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.

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.



CONSEIL NUTRITION :

Les grains entiers contiennent la graine entière ou le noyau. Ils sont le meilleur choix car ils contiennent beaucoup de fibres et de nutriments.

Niveau 2 • Force

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.



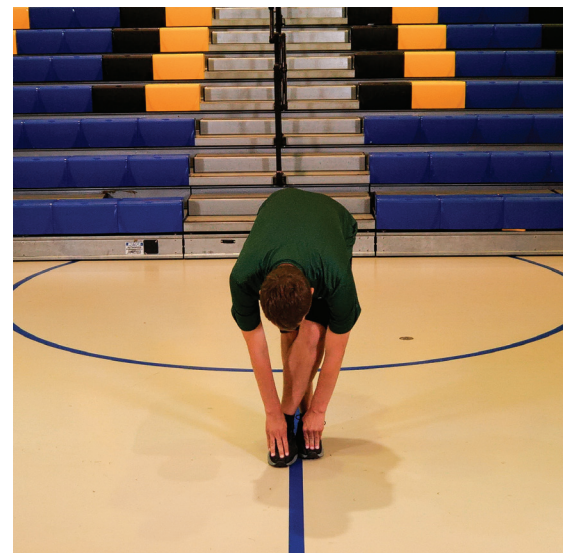


Niveau 3 • Souplesse

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.

TOUCHER DES ORTEILS CROISÉS

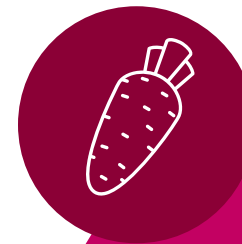
1. Croisez votre jambe droite sur votre jambe gauche.
2. Tendez les mains vers vos orteils en gardant vos jambes aussi droites que possible, maintenez cette position et retournez en position debout.
3. Répétez l'exercice avec votre jambe gauche sur la droite.



Niveau 3 • Souplesse

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.



CONSEIL NUTRITION :

Les légumes vous apportent de nombreux nutriments, vitamines et minéraux différents.



Niveau 3 • Endurance

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

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.



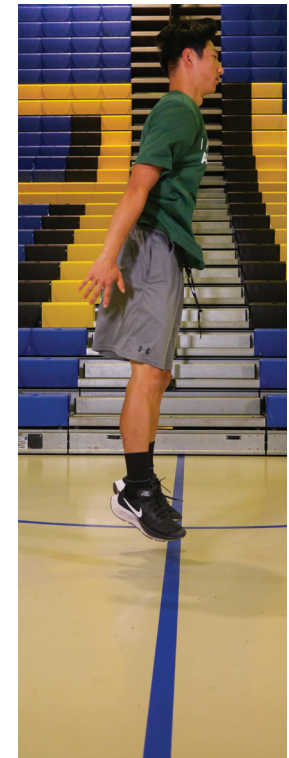
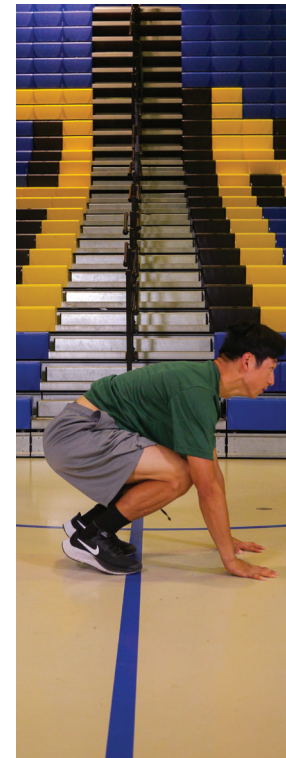
CONSEIL NUTRITION :

Les protéines végétales proviennent des plantes. Ce sont des aliments comme les noix, les haricots et les lentilles.

Niveau 3 • Endurance

BURPEES

1. Tenez-vous droit, vos pieds unis et vos bras vers 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.





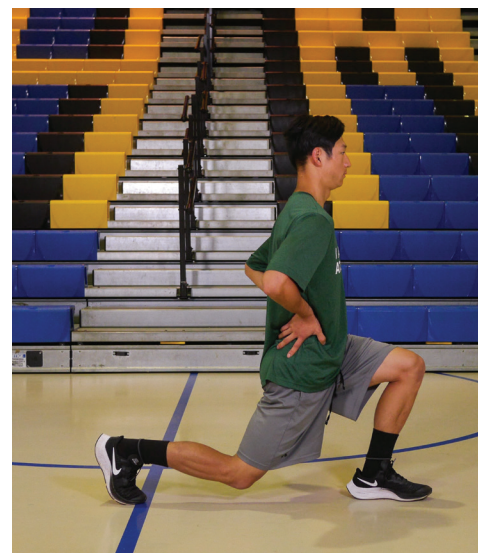
Niveau 3 • Force

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

.....

FENTES AVANT

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



Niveau 3 • Force

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.



ASTUCE SPORT INTELLIGENTE :

Les Supermans alternés renforcent votre tronc, votre dos et vos bras, ce qui peut améliorer vos performances en natation et en kayak.

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
3 bouteilles d'eau
par jour*

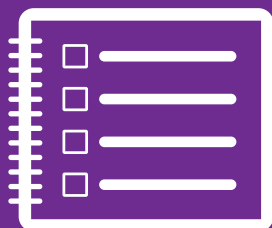
MANGER :

*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 3 bouteilles d'eau par jour cette semaine.												
Déplacer 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.