HIGH 5
POUR LA FORME PHYSIQUE

Pour les jeunes de 8 à 11 ans qui veulent être en forme !

Special Olympics

Remerciements

AUTEURS : Monica Klock, Heidi Stanish, Monica Forquer

CONTRIBUTEURS/RÉVISEURS : Kristin Hughes Srour, 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 : Ainsley, Amen, Chiara, Eliza

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.

Special Olympics Health
MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Special Olympics Unified Champion Schools®

IDEAs that Work
U.S. Office of Special Education Programs

TABLE DES MATIÈRES

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

6 Manger

10 Boire

12 Bouger

17 C'est parti !

36 Suivis et ressources

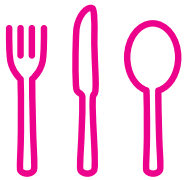
Qu'est-ce que High 5 pour la forme physique ?

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.

Les enfants en bonne forme physique se sentent à l'aise et ont beaucoup d'énergie parce que leur corps est fort et en bonne santé.

Cette version de High 5 pour la forme physique est destinée aux jeunes âgés de 8 à 11 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 :

Boire au moins 1 bouteille 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 de l'énergie pour bouger et jouer 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 :

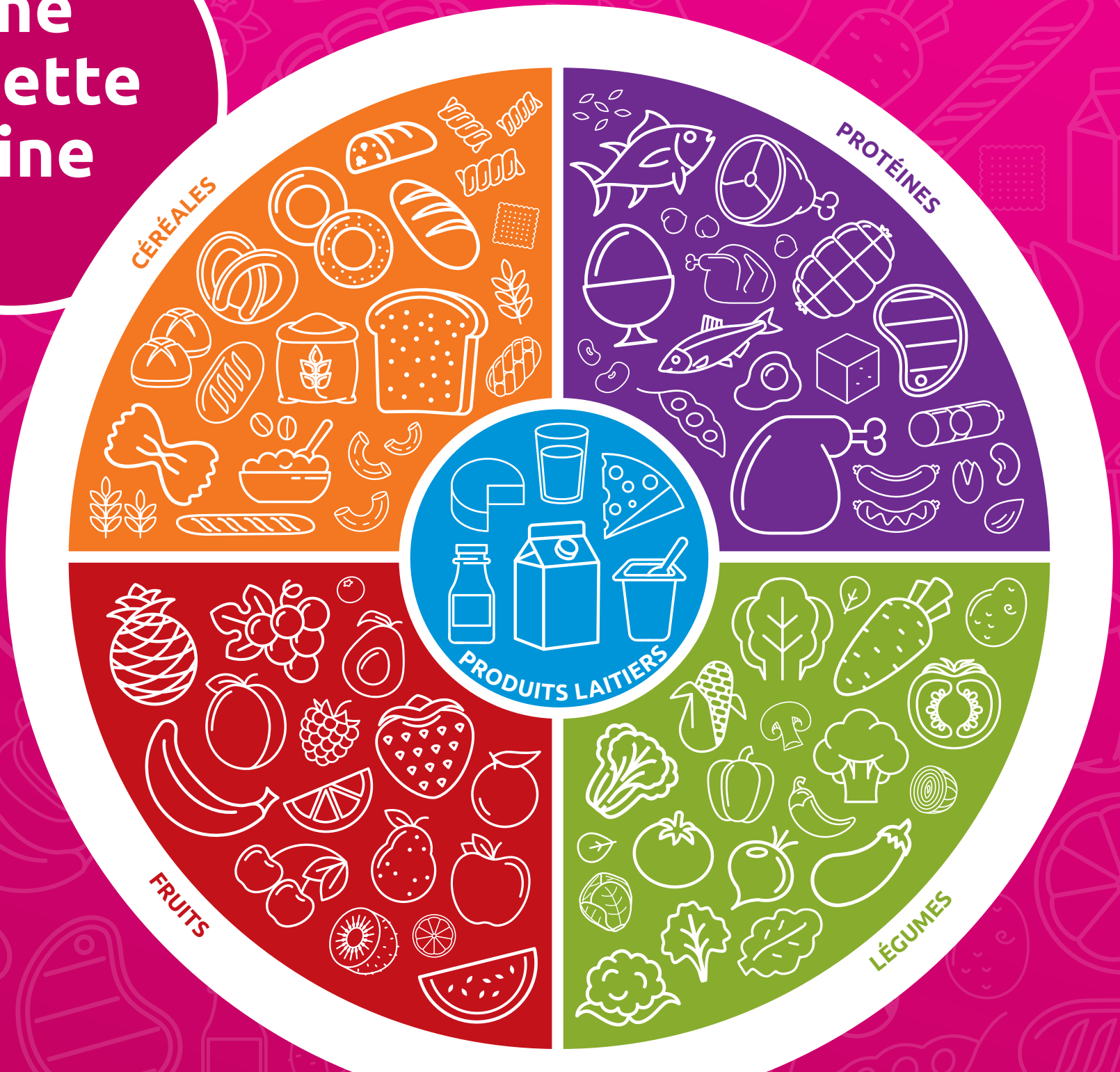
Chaque jour, mangez des aliments compris dans les 5 groupes alimentaires

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.

Une assiette saine



Commencez simplement

Mangez plus de fruits et de légumes.

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

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.

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 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 :

Boire au moins 1 bouteille d'eau par jour

La sensation de soif indique que votre corps a vraiment besoin d'eau ! Mais n'attendez pas d'avoir soif pour commencer à boire de l'eau, continuez à boire des gorgées toute la journée.

Veillez à boire plus d'eau lorsque vous jouez beaucoup et lorsqu'il fait chaud dehors.

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

Bouger tous les jours permet d'améliorer votre condition physique. Lorsque vous faites de l'activité physique et de l'exercice, vous devenez plus fort et plus sain, ce qui vous permet de relever toutes sortes de défis.

L'activité physique et *l'exercice* consistent à bouger son corps et consommer de l'énergie, par exemple en marchant, en jouant à l'extérieur ou en faisant du sport. Plus vous bougez, plus vous serez en forme. Essayez des activités physiques nouvelles et différentes pour trouver celles qui vous plaisent.

Il existe de nombreuses façons amusantes de faire de l'exercice : courir, danser, jardiner, faire du sport et jouer avec des amis pendant la récréation.

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 flexibilité vous permet de plier et de déplacer votre corps facilement dans toutes les directions.

Être flexible permet de jouer plus facilement à des jeux actifs etde faire du sport sans se blesser.

Vous pouvez améliorer votre flexibilité en étirant vos muscles et en faisant du yoga.

Activités pour améliorer la souplesse : Yoga, étirements

Exemples de sports qui utilisent la flexibilité :
gymnastique, danse, natation

Endurance

L'endurance permet de bouger votre corps pendant longtemps sans vous fatiguer.

Avoir de l'endurance signifie que votre cœur et vos poumons sont forts, ce qui vous permet de courir plus loin et de jouer plus longtemps.

Vous pouvez améliorer votre endurance en faisant des activités qui accélèrent votre rythme cardiaque et vous font respirer fort comme la danse, le vélo et la natation.

Activités pour améliorer l'endurance :
Jeux de course, randonnée, saut à la corde

Exemples de sports qui utilisent l'endurance :
Basketball, tennis, football

Force physique

La force physique correspond à la force de vos muscles ! Être fort vous aide à sauter haut, à lancer loin, à courir vite et à frapper fort.

Vous pouvez améliorer votre force en exécutant des activités qui font travailler vos muscles : grimper, sauter et soulever des objets lourds.

Activités pour améliorer la force : Pompes, prise de planche, marelle, suspension aux barres

Exemples de sports qui utilisent la force physique : Volleyball, Bowling, Baseball

C’est parti !

High 5 pour la forme physique a 3 niveaux. Dans ce guide, nous partagerons quelques exercices issus de chaque type mise en condition et niveau. 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

Vous voulez voir tous les exercices de High 5 pour la forme physique ? Découvrez le High 5 pour la forme physique : Cartes et vidéos pour la tranche d'âges 8-11 ans.

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.

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 avec votre pied gauche vers l'avant.

CONSEIL D'HYDRATATION UTILE :

L'eau est la boisson la plus saine que l'on puisse choisir, et vous devriez essayer d'en boire souvent.

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

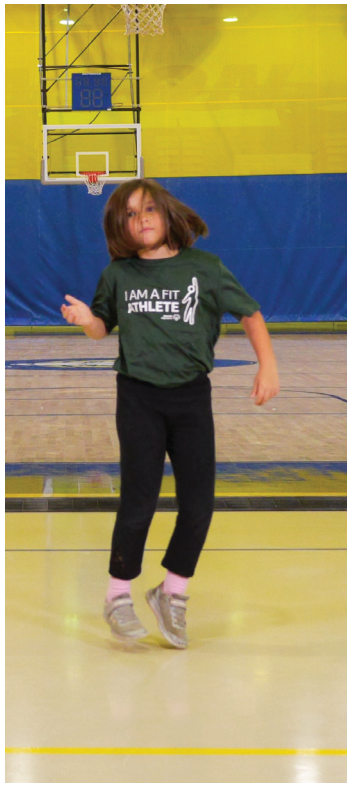
Faites chaque exercice pendant 30 secondes. Reposez-vous pendant 30 secondes entre chaque exercice. Répétez chaque exercice 3 fois.

SAUT SUR DEUX PIEDS

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

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.



CONSEIL NUTRITION :

Essayez de manger des légumes à chaque repas.

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.

POUSSÉES AVEC LES MAINS

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

ASTUCE SPORT INTELLIGENTE :

Les poussées des mains renforcent les muscles de vos bras et de vos épaules, ce qui améliore les habiletés sportives comme le lancement et la frappe d'une balle.

LEVERS DE MOLLETS

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

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.

POSE DE LA POUPÉE DE CHIFFON

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

CONSEIL NUTRITION :

Essayez de manger principalement des fruits entiers ou coupés pour améliorer votre santé.

GUERRIER 2

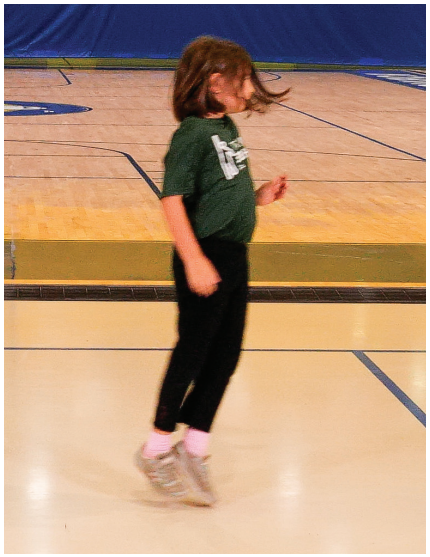
1. Tenez-vous debout, les pieds plus larges que vos épaules, et tendez les bras sur les côtés.
2. Tournez votre pied droit sur le côté de sorte que vos orteils soient pointés vers l'extérieur, puis pliez votre genou droit.
3. Répétez avec votre pied gauche vers l'avant.

Niveau 2 • Endurance

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

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.



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.

ASTUCE SPORT INTELLIGENTE :

Les sauts sur un pied renforcent à la fois l'endurance et la force de vos jambes, permettant de donner des coups de pied plus puissants au football et de faire des sauts de joie plus hauts.

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.

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.

CONSEIL D'HYDRATATION UTILE :

Être déshydraté, c'est ne pas avoir assez d'eau dans le corps.

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 • 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.

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.

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.

CONSEIL NUTRITION :

Essayez des produits laitiers faibles en gras et des boissons comme le lait, le fromage et le yogourt pour renforcer vos os.

Niveau 3 • Endurance

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

SAUTER

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.

BONDIR

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.

CONSEIL NUTRITION :

Les protéines vous aident à développer des muscles forts, vous donnent de l'énergie et vous aident à vous sentir rassasié après avoir mangé.

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.

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.

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.

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 :

Boire au moins 1 bouteille d'eau par jour

MANGER :

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

Vous pouvez y arriver !

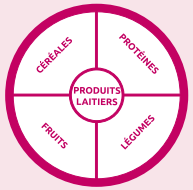
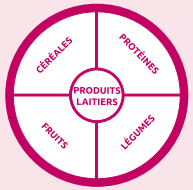
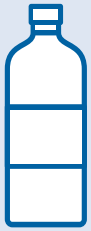
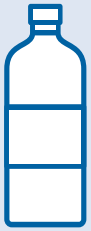
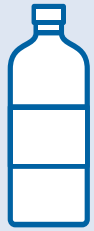
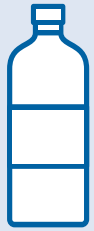
Il est utile de faire le suivi de vos activités pendant que vous travaillez aux objectifs Manger, Boire et Bouger. Dans les pages suivantes, vous trouverez des fiches de suivi hebdomadaires et de 12 semaines.

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 la bouteille d'eau si vous en avez bu une aujourd'hui.							
Déplacer 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 Colorez l'étoile si vous avez bu au moins 1 bouteille 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.