

# Qu'est-ce que Fit 5?

Les athlètes veulent faire de leur mieux lors de chaque compétition. Vous pouvez y arriver en étant en bonne forme physique. **Fit 5 est un plan pour l'activité physique, la nutrition et l'hydratation.** Fit 5 peut améliorer votre santé et votre forme physique pour vous aider à devenir le meilleur athlète possible.

## Les objectifs de FIT 5



**EXERCICE**

**5**

jours par semaine



**MANGER**

**5**

l'ensemble des fruits et légumes par jour



**BOIRE**

**5**

bouteilles d'eau par jour

# Exercice



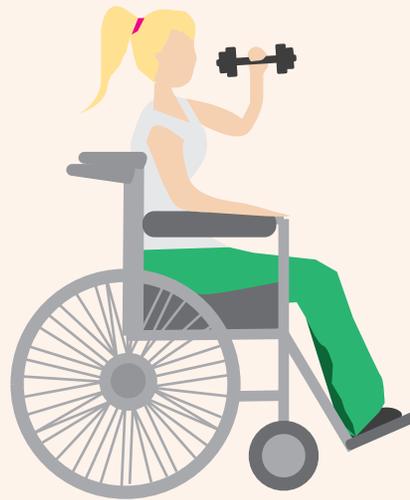
En pratiquant une activité physique à l'extérieur de votre pratique sportive, vous pouvez devenir un/une meilleur/meilleure athlète. Il existe de nombreuses façons d'être physiquement actif. Certains exercices peuvent vous aider à améliorer les compétences nécessaires pour votre sport.

**Votre objectif avec FIT 5 est de faire de l'activité physique pendant au moins 5 jours.**

## Types d'exercice :



**ENDURANCE**



**FORCE PHYSIQUE**



**SOUPLESSE**



**EQUILIBRE**

# L'exercice rend heureux !



**C'est facile de faire de l'exercice en quantité suffisante si vous y prenez du plaisir.** Voici quelques conseils pour vous aider à rester motivé pour atteindre votre objectif Fit 5.



## Faites de l'exercice avec un ami ou un groupe !

- Promenez-vous, courez ou faites du vélo avec un membre de votre famille ou un ami.
- Joignez-vous à un cours d'exercice.
- Faites de la musculation avec un coéquipier.



## Prenez les devants dans les sessions d'entraînement !

- Demandez à votre entraîneur si vous pouvez mener quelques exercices de souplesse ou de force physique.
- Enseignez à un ami un nouveau sport.



## Essayez quelque chose de nouveau !

- Essayez un nouveau cours d'exercice.
- Marchez ou courez un itinéraire différent que d'habitude.
- Apprenez un nouvel exercice de force ou de souplesse.



## Tenez compte de vos améliorations !

- Écrivez un objectif sur un morceau de papier. Placez le papier sur votre mur.
- Gardez un journal de vos exercices afin que vous puissiez noter vos progrès.

# Atteignez votre objectif Fit 5



Il est facile de faire de l'exercice 5 jours par semaine. Suivez cet exemple de plan d'exercice et voyez à quel point il est facile d'atteindre votre objectif.

Jour de la semaine	Activité	Temps passé
<b>Lundi</b>	Entraînement de football de Special Olympics -étirements et exercices de force pendant la période d'échauffement -marche et course pendant la session d'entraînement	<b>90 minutes</b>
<b>Mardi</b>	Marche avec un/une ami/amie après le travail Exercices d'équilibre avant le coucher	<b>45 minutes</b> <b>10 minutes</b>
<b>Mercredi</b>	Pause	
<b>Jeudi</b>	Un cours d'exercice -finir le cours avec des exercices de force et d'étirement	<b>60 minutes</b>
<b>Vendredi</b>	Pause	
<b>Samedi</b>	Faire du vélo sur un sentier dans un parc	<b>30 minutes</b>
<b>Dimanche</b>	Marche avec maman Faire des exercices d'équilibre après notre promenade	<b>35 minutes</b>

# Alimentation et Nutrition



**Bien manger est important pour votre santé et pour vos performances sportives.** Bien manger peut être facile car il y a de nombreux choix qui sont à la fois sains et délicieux.

**Votre but avec FIT 5 est de manger un total d'au moins 5 fruits et légumes  
chaque jour !**



# Les aliments sains



Vous savez bien que les fruits et les légumes sont importants pour votre santé, mais parfois il peut être difficile de savoir quels sont les autres aliments que vous devez manger. **Voici une liste de tous les groupes alimentaires et les bons choix dans chacun de ces groupe:**

## Céréales

- Riz brun ou sauvage
- Gruau
- Pain à grains entiers
- Pâtes à grains entiers
- Craquelins À Grains Entiers
- Tortilla
- Pain plat

## Produits laitiers

- Lait faible en matière grasse ou écrémé
- Fromage faible en matière grasse (coupé en cubes, en tranches ou en bâtonnets)
- Faible en matière grasse, sans sucre yaourt
- Fromage cottage

## Fruits

- Frais : Pommes, bananes, Baies, raisins, kiwi, Oranges
- Fruits surgelés
- Fruits en conserve (choisissez des options sans aucun sucre ajouté)
- Fruits secs : Raisins, bananes, Abricots
- Jus de fruits pur à 100 %



Eau

## Viandes et haricots

- Poitrine de poulet
- Œufs
- Poisson (surgelés, frais ou en conserve)
- Viande hachée (80-90 % maigre)
- Tofu
- Noix
- Beurres de noix
- Haricots

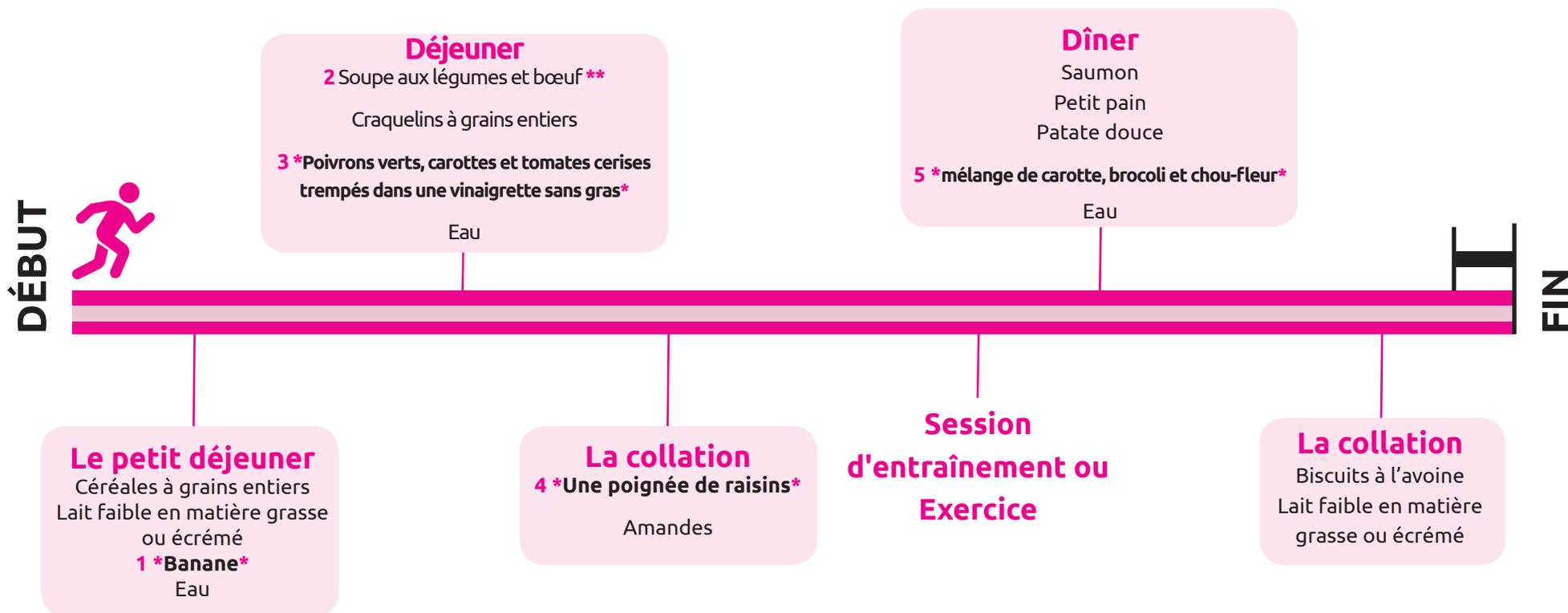
## Légumes

- Frais : Asperges, brocolis, carottes, chou-fleur, haricots Verts, poivrons, courges
- Laitues et légumes à feuilles Vert foncé
- Légumes surgelés
- Salades en sachet
- Légumes en conserve

# Atteignez votre objectif de nutrition FIT 5



Il est facile de manger 5 fruits et légumes en une journée. Suivez cet exemple de plan de repas et remarquez à quel point il est facile d'atteindre votre objectif.



Avec des collations et des repas sains, il est facile d'obtenir votre FIT 5 ! Essayez vos propres combinaisons de repas et de collations que ce guide propose et il vous sera possible d'atteindre votre objectif quotidien.

# Hydratation



L'eau est un autre carburant important pour le sport et pour la vie. Boire la bonne quantité d'eau est important pour votre santé et peut également aider votre performance athlétique.

**Votre but avec FIT 5 est de boire 5 bouteilles  
d'eau tous les jours !**

*Votre bouteille doit être de 16 à 20 oz ou 500 à 600 ml*

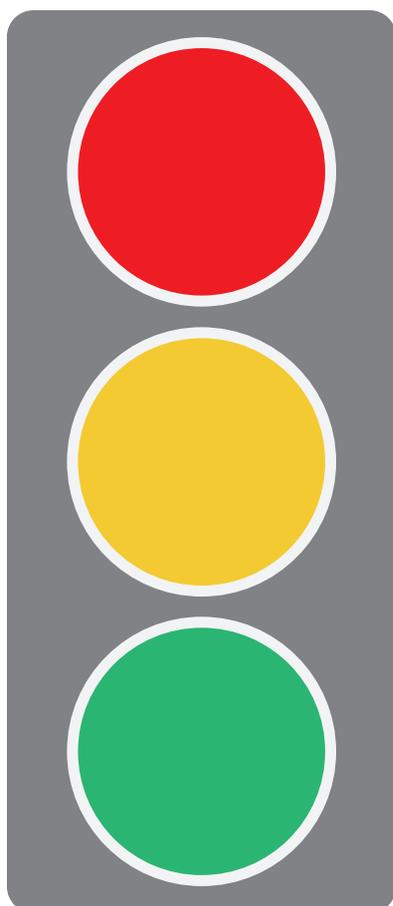


**CONSEIL:** Buvez d'une bouteille d'eau pour le sport (une gourde) pour suivre votre FIT 5. Les gourdes d'eau pour le sport sont réutilisables et peuvent contenir 16 à 20 oz ou 500 à 600 ml d'eau.

# Choix de boissons saines



Il existe de nombreuses boissons disponibles, mais certaines options sont plus saines que d'autres. **Ce guide peut vous aider à faire les meilleurs choix afin de rester hydraté et de donner la meilleure performance sportive possible.**



## Les boissons gazeuses, les boissons sportives et énergisantes ne sont PAS des choix sains.

Les boissons gazeuses, sportives et énergisantes contiennent beaucoup de sucre et peuvent vous faire prendre du poids. Les boissons énergisantes et gazeuses contiennent également de la caféine. La caféine ne vous aide pas à rester hydraté.



## Des quantités modérées de lait faible en matière grasse et de jus 100 % pur sont aussi de bons choix consommés en petites quantités.

Du lait faible en matière grasse et du jus de fruits 100 % pur sont de bons choix pendant les repas. Servez-vous de petites portions. Ne buvez pas plus de 3 tasses de lait et 1 tasse de jus par jour.



## L'eau est le meilleur choix !

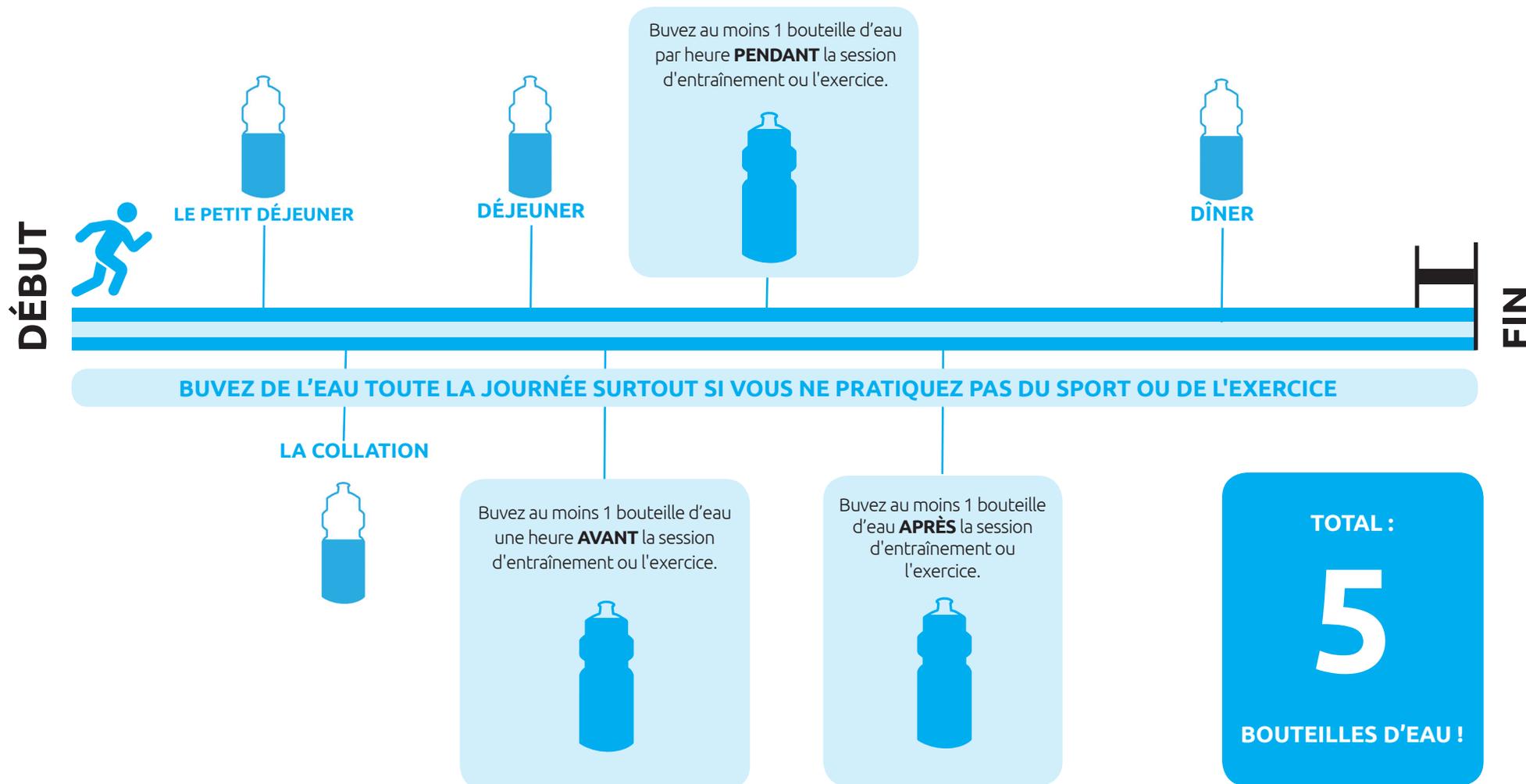
Buvez de l'eau chaque jour ! Si vous aimez les boissons aromatisées essayez l'eau pétillante ou ajoutez quelques morceaux de fruits dans votre bouteille d'eau.



# Atteignez votre objectif d'hydratation FIT 5



Il est facile de rester hydraté lorsque vous savez quels sont les meilleurs moments pour boire de l'eau ! Utilisez le guide ci-dessous pour vous aider à atteindre votre objectif chaque jour.



# Suivi hebdomadaire de l'hydratation, de la nutrition et des exercices

Nom de l'athlète : \_\_\_\_\_

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p><b>Exercices</b></p> <p>Cochez la case si vous avez fait vos exercices aujourd'hui !</p> <p>Écrivez le nombre de minutes</p>	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes						
<p><b>Nutrition</b></p> <p>Combien de fruits et de légumes ?</p>	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
<p><b>Eau</b></p> <p>Combien de bouteilles d'eau (0,5l) avez-vous bu ?</p>	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

Cliquez sur l'étoile si vous avez atteint votre objectif Fit 5 cette semaine :

Exercices ★

Nutrition ★

Eau ★

# Suivi annuel de l'hydratation, la nutrition et des exercices

Utilisez cette fiche de suivi pour vous aider à suivre vos objectifs FIT 5. Marquez l'étoile **orange** si vous avez fait de l'exercice 5 jours pendant cette semaine-là. Marquez l'étoile **rose** si vous avez mangé un total de 5 fruits/légumes chaque journée pendant cette semaine-là. Marquez l'étoile **bleu** si vous avez bu au moins 5 bouteilles d'eau (16 oz/500 mL) chaque jour pendant cette semaine-là.

<b>SEMAINE :</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>SEMAINE :</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>SEMAINE :</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>SEMAINE :</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
<b>SEMAINE :</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>								
<b>Exercices</b>	☆	☆	☆	☆								
<b>Nutrition</b>	☆	☆	☆	☆								
<b>Eau</b>	☆	☆	☆	☆								



Cette ressource a été appuyée par la subvention ou l'accord de coopération numéro U27 DD001156, financée par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. Son contenu relève exclusivement de la responsabilité des auteurs et ne représente pas nécessairement les vues officielles des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies ou du Département de la santé et des services sociaux.