

BIBLIOTHÈQUE DE CONSEILS DE SANTÉ

CAPITAINES DE FITNESS



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



TABLE DES MATIÈRES

Présentation des conseils de santé	3
Comment utiliser ce guide.....	6
Conseils de santé liés à l'activité physique	7
Conseils de santé en matière d'hydratation	11
Conseils nutritionnels	13
Conseils de santé pour la préparation à l'entraînement.....	18
Conseils de santé pour le repos et la récupération.....	19

PRÉSENTATION DES CONSEILS DE SANTÉ

Qui sont les capitaines de fitness ?

Les capitaines de fitness sont des athlètes d'une équipe sportive qui animent les activités de leur équipe liées au fitness et à un mode de vie sain. Les capitaines de fitness peuvent utiliser leurs compétences en leadership et en communication pour encourager et responsabiliser les autres athlètes à être en bonne santé et en forme dans toutes les équipes Special Olympics.

Les capitaines de fitness travaillent en étroite collaboration avec leurs entraîneurs pour s'assurer que la santé et la forme physique sont un élément clé de l'expérience sportive :



Enseigner des habitudes saines



Animer l'échauffement
et la récupération

Qu'est-ce qu'un conseil en matière de santé ?

En tant que capitaine de fitness, on attend de vous que vous donniez des conseils en matière de santé à chaque séance d'entraînement. Vous devez enseigner des habitudes saines qui améliorent la condition physique et les performances sportives. Les conseils de santé sont des conseils simples mais utiles qui peuvent vous aider, vous et vos coéquipiers, à faire des choix sains. Ils doivent être courts, seulement 2 à 5 minutes.

Dans la mesure du possible, rendez les conseils de santé interactifs ! Vous pouvez faire participer vos coéquipiers en :

- Leur posant des questions
- Permettant à différents membres de votre équipe de répondre
- Fournissant des exemples
- Leur donnant un objectif et en vérifiant leurs progrès lors de la prochaine séance d'entraînement.

Quel est le meilleur moment pour donner des conseils de santé à mon équipe ?

L'idéal est de donner des conseils de santé pendant les pauses eau ou les étirements de récupération. N'hésitez pas à discuter avec votre entraîneur du meilleur moment pour donner des conseils de santé lors de votre pratique sportive !

Après tout, c'est en forgeant que l'on devient forgeron !

Vous pouvez donner des conseils de santé avant votre séance d'entraînement. Demandez à un mentor, à un ami ou à un membre de votre famille de vous écouter et de vous faire part de ses commentaires avant de faire part des conseils à vos coéquipiers.



Soyez confiant : Exercez-vous à lire le texte de vos conseils plusieurs fois. Ne vous sentez pas obligé d'apprendre par cœur vos conseils. Vous avez le droit de le lire sur un bout de papier ou un appareil électronique.



Insistez sur certains mots : Votre voix est un instrument puissant. Vous pouvez faire des pauses entre les phrases. Ne parlez pas trop lentement ou trop vite, et utilisez votre voix pour insister sur certains mots.



Contrôlez votre langage corporel : Utiliser les mouvements de votre corps peut être très efficace pour souligner l'importance de vos paroles et les rendre plus claires. Tenez compte de vos expressions faciales, de votre contact visuel et des mouvements de votre corps lorsque vous parlez.



Restez calme : Vous pouvez toujours faire une pause et répéter un mot ou une phrase si vous vous sentez nerveux ou si vous avez fait une erreur. Respirez profondément : vous pouvez le faire !



Supports visuels : Pour vous aider lorsque vous présentez votre conseil de santé, vous pouvez utiliser des supports visuels, comme votre guide Fit 5 ou des photos. Vos coéquipiers se souviendront ainsi plus facilement de ce que vous avez dit.



Puis-je créer mes propres conseils de santé ?

Oui ! Voici un modèle vierge que vous pouvez utiliser pour préparer vos conseils de santé. Vous pouvez réutiliser ce schéma à chaque fois que vous rédigez un nouveau conseil de santé.

Thème : _____	
Quand partagerez-vous votre astuce ?	
Que voulez-vous que vos coéquipiers apprennent ?	
Que souhaitez-vous qu'ils fassent ?	
Conseil de santé (3-4 phrases)	



COMMENT UTILISER CE GUIDE

Tout au long de votre saison sportive, vous pouvez vous référer à ce guide pour obtenir des conseils de santé et des ressources à partager avec vos coéquipiers ! Vous trouverez ci-dessous une description de ce qui vous attend chaque semaine et de la manière d'utiliser les informations :

1. **Catégorie de conseils de santé** : Ceci est le thème des Conseils de santé. Il est souligné.
 - Exemple : Les quatre composantes de l'activité physique
2. **Conseils à partager** : Ce sont des conseils prêts à partager concernant le thème de la santé
3. **Ressources et photos supplémentaires** : Il s'agit de ressources telles que des images et des vidéos en rapport avec le thème hebdomadaire d'éducation à la santé. Vous pouvez utiliser ces ressources pour partager des informations !




CONSEILS DE SANTÉ LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les quatre composantes de l'activité physique

Conseils à partager :

1. Vous pouvez devenir un meilleur athlète en pratiquant une activité physique en dehors de votre pratique sportive. Il existe de nombreuses façons d'être physiquement actif. **Certains exercices peuvent vous aider à améliorer les compétences nécessaires à la pratique de votre sport.** Chaque exercice fait travailler votre corps d'une façon différente. Pour rester en bonne santé, vous devez intégrer ces quatre différents types d'exercices : **endurance, musculation, souplesse et équilibre.**
2. **En intégrant différents types d'exercices dans votre routine, vous pouvez améliorer vos performances lors des entraînements et des compétitions. ! Essayez d'utiliser les Fitness Cards et les vidéos Fit 5,** qui proposent des exercices différents pour les quatre composantes de l'activité physique.
3. Pour rester en bonne santé, vous devez intégrer ces quatre différents types d'exercices : endurance, musculation, souplesse et équilibre. **L'endurance est la capacité à garder votre corps en mouvement pendant de longues périodes.** L'endurance peut également être appelée forme aérobie, forme cardiovasculaire, ou encore cardio. L'objectif est d'exercer une activité d'endurance pendant au moins 30 minutes, 5 jours par semaine. **Quels sont les exemples d'exercices d'endurance ?**
4. To stay healthy, you need to incorporate these four different types of exercises: endurance, musculation, souplesse et équilibre. **La musculation est la capacité du corps à fournir un effort.** Essayez de réaliser des exercices de musculation 2 à 3 jours par semaine, pendant 30 minutes maximum. **Quels sont les exemples d'exercices de musculation ?**

- 
5. To stay healthy, you need to incorporate these four different types of exercises: endurance, strength, flexibility and balance. **La souplesse est la capacité de bouger facilement votre corps dans toutes les directions.** La meilleure façon de devenir souple est de s'étirer tous les jours ! Être souple facilite les compétences sportives et aide à éviter les blessures des muscles et des articulations ! Quels sont les exemples d'exercices d'assouplissement ?
 6. To stay healthy, you need to incorporate these four different types of exercises: endurance, strength, flexibility and balance. **L'équilibre est la capacité de votre corps à rester en position verticale ou de garder le contrôle de vos mouvements.** L'équilibre vous aide à garder le contrôle lorsque vous faites du sport et vous aide à éviter les chutes. Essayez de faire des exercices d'équilibre 2 à 3 jours par semaine, pendant 15 minutes maximum. Quels sont les exemples d'exercices d'équilibre ?

Progression et intensité

Tips to Share:

1. Les directives en matière d'activité physique recommandent au moins **150 minutes par semaine d'activité aérobique d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité intense.** Une intensité modérée est un exercice durant lequel vous pouvez facilement parler, tandis qu'une activité intense est un exercice pendant lequel votre cœur battra vite et pendant lequel il sera difficile de parler. Pour atteindre les 150 minutes, pensez à faire de l'exercice pendant 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.
2. L'un des moyens de **mesurer l'intensité de votre entraînement est le test de la parole.** Si vous vous entraînez de manière intense, vous ne devriez pas être capable de dire plus de quelques mots sans faire de pause pour respirer.



Faire de l'exercice par temps froid

Tips to Share:

1. **L'exercice en plein air est bénéfique pour le corps et l'esprit**, quelle que soit la période de l'année. Comme les saisons changent de l'hiver au printemps, vous remarquerez peut-être que la météo change également. **Il est important d'être capable de faire de l'exercice dans différentes conditions météorologiques afin de préserver sa santé et d'éviter les blessures.**
2. **Superposez !** Portez plusieurs couches pour rester au chaud. Évitez les vêtements de sport en coton, qui absorbent la transpiration et retiennent l'humidité. **Vous pouvez enlever des couches au fur et à mesure que votre corps se réchauffe.**
3. **Protégez vos extrémités. Les doigts, les oreilles, le nez et les orteils sont les plus touchés par les températures froides.** Pour éviter que vos extrémités ne gèlent, portez un chapeau ou un bandeau et des gants ou des mitaines. Vous pouvez toujours les enlever et les ranger dans une poche si vous avez chaud. Des chaussettes épaisses sont également utiles.
4. **Buvez de l'eau. Les signaux de soif de l'organisme peuvent être retardés par des températures plus froides**, mais vous continuez à perdre des liquides par la sueur et la respiration pendant les températures basses. N'oubliez pas de boire de l'eau avant, pendant et après votre entraînement.

Faire de l'exercice par temps chaud

Tips to Share:

1. **Hydratez-vous.** Lorsqu'on pratique une activité physique par temps chaud, on transpire plus pour garder notre corps au frais. Cependant, **plus on transpire, plus le corps perd d'eau.** N'oubliez pas de boire de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.



2. **Détendez-vous.** Faire de l'exercice par temps chaud peut être difficile et épuisant. **Il n'y a pas de mal à adopter un rythme d'entraînement plus lent** et à s'habituer progressivement à la chaleur.
3. **Évitez de rester en plein soleil pendant la période la plus chaude de la journée** et faites de l'exercice le matin ou le soir pour profiter de la fraîcheur. Lorsque la chaleur règne en milieu de journée, mettez-vous à l'ombre, portez des lunettes de soleil anti-UV, un chapeau à large bord ou une visière, des vêtements de protection contre le soleil et appliquez de la crème solaire.
4. **Avoid being in direct sunlight during the hottest part of the day** and exercise in the cool morning or evening. In the heat of midday, take cover under shade, wear UV protective sunglasses, wear a wide brimmed hat or visor, sun protective clothing and apply sunscreen.
5. **Portez des vêtements légers et de couleur claire.** Les couleurs sombres absorbent la chaleur, ce qui peut vous donner l'impression d'être enveloppé dans une couverture chauffante. Les vêtements lourds et moulants vous donneront également chaud. Choisissez des vêtements amples et légers. **L'air circulera davantage sur votre peau, ce qui vous permettra de rester au frais.**

[Ressources et photos supplémentaires](#)



CONSEILS DE SANTÉ EN MATIÈRE D'HYDRATATION

Signes de déshydratation

Tips to Share:

1. Votre corps a besoin d'eau pour fonctionner correctement. **Si vous perdez trop d'eau sans boire davantage, votre corps et votre cerveau ne fonctionneront pas aussi bien.** C'est ce qu'on appelle la déshydratation. Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée pour rester en bonne santé, hydraté et donner le meilleur de vous-même. **Votre but avec Fit 5 est de boire 5 bouteilles d'eau par jour.**
2. Il est important de boire la bonne quantité d'eau pour votre santé et pour favoriser vos performances sportives. **Saviez-vous qu'une déshydratation de 1 à 2 % de votre poids peut diminuer vos performances sportives ?** Vous perdez de l'eau tous les jours lorsque vous allez aux toilettes, lorsque vous transpirez et même lorsque vous respirez. Si vous perdez trop d'eau et ne buvez pas assez, votre corps ne fonctionnera pas aussi bien.
3. N'attendez pas d'avoir soif pour boire : buvez de l'eau avant, pendant et après votre entraînement ou votre pratique sportive. **Il est important de faire attention aux signes de déshydratation, surtout par temps chaud :**
 - Vous avez soif
 - Vous êtes fatigué ou léthargique
 - Vous avez mal à la tête
 - Vous avez la bouche sèche
 - Votre urine est jaune foncé ou brune



Choix de boissons saines

Tips to Share:

1. Votre corps a besoin d'être hydraté pour fonctionner correctement. Il existe de nombreuses boissons disponibles, mais certaines sont plus saines que d'autres. L'eau est la meilleure solution pour s'hydrater et donner le meilleur de soi-même. Vous pouvez considérer certaines boissons comme étant un feu rouge :
 - Les sodas, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs ne sont PAS des choix sains. Ceci est votre feu ROUGE.
 - Les sodas, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs contiennent des sucres additionnels et peuvent vous faire prendre du poids. Les boissons énergisantes et de nombreux sodas contiennent également de la caféine. La caféine ne vous aide pas à rester hydraté.
 - Les laits allégés en quantité modérée et les jus 100 % fruits sont également de bons choix en petites quantités. Ceci est votre feu ORANGE.
 - L'eau est le meilleur choix ! Ceci est votre feu VERT.
 - 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.

Ressources et photos supplémentaires



CONSEILS NUTRITIONNELS

Mangez l'arc-en-ciel


Tips to Share:

1. Une alimentation saine est importante à la fois pour votre santé et votre forme physique. Cela signifie **que vous devez manger des aliments variés qui vous apportent les nutriments dont vous avez besoin** pour nourrir correctement votre organisme. **Cela permet à votre corps et à votre cerveau de rester en bonne santé et d'améliorer vos performances sportives et votre capacité de récupération.**
2. **Un régime alimentaire sain comprend des aliments provenant de tous les groupes alimentaires.** Si, par exemple, vous ne mangez que des fruits et des légumes, vos muscles seront faibles. Si vous ne mangez jamais de légumes, vous risquez de tomber souvent malade.

Réservez la nourriture tels les desserts, les frites et les sodas pour les occasions spéciales. Vous pouvez avoir un regain d'énergie en mangeant du sucre en trop grande quantité, mais peu de temps après, vous vous sentirez fatigué et léthargique.

Faites en sorte que la moitié de votre assiette soit composée de fruits ou de légumes. Remplissez l'autre moitié avec des aliments tels que des céréales complètes, des produits laitiers et des protéines.

3. **Voici quelques façons de manger plus de fruits et légumes :**
 - Mangez un fruit par jour au déjeuner.

- 
- Faites en sorte que la moitié de votre assiette soit composée de fruits et de légumes chaque jour. Mangez une salade composée au déjeuner.
 - Lorsque vous avez envie d'aliments croquants, mangez des tranches de pomme, des petites carottes, des bâtonnets de céleri et des pois mange-tout.
 - Préparez un smoothie aux fruits avec du lait écrémé ou du yaourt nature faible en gras pour le dessert.
 - Essayez de mélanger des fruits et des légumes à vos repas, plutôt que de les servir en accompagnement.

4. **Bien manger vous aide à la fois sur le terrain et en dehors. Cela permet à votre corps et à votre cerveau de rester en bonne santé et d'améliorer vos performances sportives et votre capacité de récupération.** Pour garder un corps et un cerveau en bonne santé, vous devez :

- Donner à votre corps l'énergie nécessaire pour être actif et bien fonctionner
- Aider votre corps à se développer et à récupérer
- Aider le corps à combattre les infections et les maladies

Une alimentation saine peut améliorer vos performances sportives et votre récupération :

- Elle vous donne plus d'énergie
- Elle renforce vos muscles et vos os
- Elle améliore votre concentration

5. Les fruits et les légumes apportent à votre corps les vitamines, les minéraux et l'énergie nécessaires à une bonne santé. Ils fournissent l'énergie nécessaire à vos performances sportives. **Mangez l'arc-en-ciel des couleurs** : mélangez les aliments rouges, verts, orange et jaunes.



Idées de collations saines


Tips to Share:

1. Les collations sont un excellent moyen de **faire le plein d'énergie. Il est important que vos collations soient saines.** Veillez à prendre une collation saine 2 à 3 heures avant votre séance d'entraînement et 2 heures après ! Voici **quelques idées de collations savoureuses** contenant des fruits et légumes :
 - Pommes et votre beurre de noix préféré (cacahuète, amande, tournesol)
 - Baies et yaourt sans sucre et faible en gras
 - Fromage blanc allégé avec des tomates
 - Carottes ou poivrons trempés dans du houmous
 - Céleri avec beurre de cacahuètes et raisins secs

Portions idéales

Tips to Share:


1. Une alimentation saine est importante pour votre santé et vos performances sportives. **Mangez ce dont votre corps a besoin et surveillez les quantités de nourriture que vous mettez dans votre assiette. Une façon amusante de se souvenir de la taille des portions consiste à les comparer à la taille d'un équipement sportif.** La taille de l'équipement sportif à gauche est à peu près la même qu'une portion des aliments à droite [*utilisez le graphique des portions idéales*].
2. Voici d'autres conseils pour vous aider **à manger en conscience et à contrôler les portions** :
 - Utilisez des assiettes et des bols plus petits
 - Limitez les distractions pendant les repas

- 
- Évitez les surplus de nourriture sur la table
 - Mangez doucement
 - Arrêtez de manger quand vous êtes rassasié

Repas avant la compétition

Tips to Share:

1. UN **repas d'avant compétition** devrait vous donner **l'énergie dont vous avez besoin pour avoir de bonnes performances** et éviter d'avoir faim pendant la compétition. Il vous apporte également **l'eau supplémentaire dont vous avez besoin pour éviter la déshydratation**.
2. Avant les compétitions, **évit**ez les **aliments gras** comme les chips, les aliments frits et les sucreries. Ceux-ci prendront plus de temps à digérer et ne vous fourniront pas suffisamment d'énergie immédiate.
3. **Le moment de votre repas est important pour que votre corps ait suffisamment de temps pour digérer la nourriture**. Si votre corps ne digère pas la nourriture à temps, vous pourriez vous sentir malade pendant votre compétition. Le temps nécessaire à votre corps pour digérer les aliments est de :
 - 3 à 4 heures pour digérer un gros repas
 - 2 à 3 heures pour digérer un repas léger
 - Moins d'un heure pour digérer une petite collation

- 
4. **Assurez-vous de manger des aliments que vous aimez et que vous mangez habituellement avant les compétitions. Votre nourriture avant la compétition doit être riche en protéines et en glucides.** Si votre compétition ou votre entraînement commence dans une heure ou moins, essayez de manger :
- Yaourt grec (sans sucre ajouté) et fruits
 - Une barre de collation faible en sucre et riche en protéines
 - Un fruit, comme une banane, une orange ou une pomme et un morceau de fromage

Des os solides

Tips to Share:

1. Nos os nous soutiennent et nous permettent de bouger. Il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour garder nos os sains et solides ! **Les activités de musculation et de résistance sont les meilleurs pour la santé de vos os.** Essayez quelques-unes des Fitness Cards et vidéos Fit 5 pour vous muscler !
2. **De nombreux aliments peuvent contribuer à la formation d'os sains :**
 - Les produits laitiers comme le fromage, le yaourt et le lait
 - Les légumes vert foncé comme le brocoli, le chou frisé et les choux de Bruxelles
 - Les produits de la mer comme le saumon, le thon et les crevettes
3. Our bones support us and allow us to move. There are many things we can do to keep our bones healthy and strong! La vitamine D, les aliments riches en calcium et les légumes vert foncé **aident à former et à entretenir la solidité de vos os.** Ces aliments peuvent prévenir les fractures et prévenir les douleurs musculaires et la faiblesse.

Ressources et photos supplémentaires



CONSEILS DE SANTÉ POUR LA PRÉPARATION À L'ENTRAÎNEMENT

Conseils à partager :

1. Se préparer à faire de l'exercice **peut faire une grande différence** dans le déroulement de la séance d'entraînement ou du match. Avoir les vêtements, produits et équipements adéquats et s'échauffer avant l'exercice aide à prévenir les blessures et à mieux s'entraîner. Utilisez la **liste de contrôle de préparation à l'entraînement** pour vous aider à être parfaitement préparé !
2. Être prêt pour votre entraînement ne s'arrête pas aux étirements. Il est également important de s'assurer que vous portez **les vêtements et chaussures adaptés** à l'activité que vous allez pratiquer, en plus d'être **correctement hydraté et alimenté**. N'oubliez pas de tenir compte également de la météo !
3. S'échauffer pendant 5 minutes avant de faire de l'exercice permet **d'éviter les blessures. Quel que soit le sport, chaque échauffement doit inclure une activité aérobique suivie d'étirements dynamiques**. Les activités aérobies sont des mouvements de tout le corps comme le jogging sur place qui augmenteront la fréquence cardiaque. Les étirements dynamiques consistent en des mouvements actifs et contrôlés de parties du corps à travers différents mouvements. Par exemple, réaliser des cercles avec les bras et des balancements des jambes.
4. Les étirements dynamiques sont des mouvements actifs et contrôlés qui permettent à votre corps d'effectuer une gamme complète de mouvements. Ceux-ci sont meilleurs que les étirements traditionnels/statiques pendant l'échauffement, car la température du corps et la fréquence cardiaque restent élevées. Ils vous aideront à préparer vos muscles pour l'exercice, il est donc important de vous concentrer sur les muscles que vous utiliserez.

[Ressources et photos supplémentaires](#)



CONSEILS DE SANTÉ POUR LE REPOS ET LA RÉCUPÉRATION

Routine de récupération

Tips to Share:

1. Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, ou votre séance de sport, **vous devez toujours récupérer**. Une bonne récupération est tout aussi importante qu'un bon échauffement. Une bonne récupération permet au corps de retourner progressivement à un état de repos. Une récupération classique comprend une activité aérobique légère suivie d'étirements statiques.
2. **Une récupération classique comprend une activité aérobique légère suivie d'étirements statiques**. L'activité en aérobie doit diminuer graduellement en intensité/difficulté. Il peut s'agir d'un court jogging/marche à 50 % d'intensité avec quelques étirements statiques. Les étirements statiques effectués sur place doivent être tenus pendant 30 secondes ou plus.
3. Voici quelques conseils pour les étirements statiques après votre entraînement :
 - Tenez chaque étirement pendant au moins 30 secondes.
 - Étirez les deux côtés
 - Les étirements ne doivent pas être douloureux
 - Chaque sport met l'accent sur différents muscles et articulations, donc essayez de vous concentrer sur les principaux muscles que vous avez utilisés pendant votre entraînement.
4. Après avoir récupéré, il est important de faire le plein et de se réhydrater. Suivez la **Liste de contrôle de la routine post-entraînement** pour plus de conseils !



Sommeil, repos et récupération

Tips to Share:

1. Après un entraînement, **votre corps a besoin de suffisamment de temps pour régénérer et reconstituer** les muscles qui ont été sollicités pendant l'exercice ! Les jours de sommeil et de repos peuvent stimuler la récupération, la concentration et la motivation, ce qui permet de donner le meilleur de soi-même dans toute activité physique que vous choisissiez.
2. Faire 30 minutes d'activité physique moyenne à intense 5 jours par semaine fait partie intégrante d'un mode de vie sain. Il est également important de laisser votre corps d'avoir un temps de repos hebdomadaire et **de dormir 7 à 9 heures par nuit. Consultez les conseils pour un sommeil sain et la liste de vérification d'un sommeil sain pour savoir comment améliorer la qualité de votre sommeil, de votre repos et de votre récupération.**
3. Après un entraînement, **votre corps a besoin de suffisamment de temps pour régénérer les muscles utilisés pendant l'exercice.** Le sommeil et les jours de repos peuvent stimuler la récupération, la concentration et la motivation. Avoir deux jours de repos actifs pendant la semaine et dormir suffisamment chaque nuit. **stimule l'énergie, la concentration, la motivation et la performance.** Ceci permet d'être au meilleur de votre forme pour toute activité physique que vous choisissiez de pratiquer.

Ressources et photos supplémentaires