

# Astuces pour un kids

«De 0 à 5 en 55 jours»



Programme de préparation «go for 5»,  
le projet qui fait bouger!



«go for 5» – chaque pas compte!



Le 5.5 à 5 heures tu participes à «go for 5». Bravo!

Le 5 mai 2008 en 15 endroits de Suisse des milliers de personnes vont parcourir 5 km en même temps ([www.gofor5.ch](http://www.gofor5.ch)). Certains un peu plus lentement, d'autres un peu plus vite, selon leur envie. Il n'est pas question de médailles, de meilleurs temps, ni de gagner ou de perdre. Même si tu fais surtout du sport sur ordinateur et que tu bouges peu en dehors des leçons de gymnastique, tu peux participer à «go for 5».

La participation est gratuite. Tu reçois un podomètre pour compter le nombre de pas effectués. Tu peux aussi t'en servir un jour ordinaire quand tu as l'école, pour voir combien de pas tu fais par jour. La plupart des enfants et des adultes de Suisse ne bouge pas assez ou mange trop de choses malsaines.

Les entraînements du programme de préparation «De 0 à 5 en 55 jours» t'apprennent beaucoup de choses précieuses sur le mouvement et une alimentation équilibrée. La brochure «Astuces pour kids» te donne aussi quelques bonnes idées pour être encore plus en forme et tu auras ainsi encore plus de plaisir à bouger – avec tes copines et tes copains. Sur [www.gofor5.ch/Cours de préparation](http://www.gofor5.ch/Cours de preparation), tu trouves des détails sur les cours de préparation.

Amuse-toi bien!

*Ton team du projet «go for 5»*

# «De 0 à 5 en 55 jours»

## Ma carte d'entraînement

Photo

Nom

Prénom

Domicile

Âge

Taille

Poids

École

Classe

# Mes entraînements

A chaque entraînement, demande un tampon au moniteur. Quand tu en auras au moins 6, tu recevras une récompense! Réponds correctement aux questions suivantes et participe à la manifestation «go for 5» le 5.5. à 5 heures (17 heures) du soir, tu y recevras ton podomètre.

**Mon objectif est de courir pendant au moins 10 minutes sans m'arrêter!**

Entraînement	Comment était l'entraînement?		
Tampon	Difficile	Normal	Facile
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

## 1. But atteint!

J'ai atteint mon but,

Je peux courir au moins 10 minutes sans m'arrêter

Oui

Non

## 2. Prochain but!

Mon prochain but est de participer le 5.5. à 5 (17 heures) à la manifestation «go for 5».

Les lieux «go for 5» 2008 sont:

**Berne, Coire, Granges, Hérisau, Inwil, Kreuzlingen, Langenthal, Meilen, Morges, Rapperswil-Jona, Rheinfelden, St. Gall, S. Maurice, Tesserete et Vevey** ([www.gofor5.ch/Lieux](http://www.gofor5.ch/Lieux))

# Boissons

L'eau est essentielle à la vie: bois-en tous les jours au moins 5 verres.

## À quoi ça sert?

Sais-tu que ton corps contient beaucoup d'eau, plus de la moitié? Tu perds de l'eau en respirant, transpirant et quand tu vas aux toilettes. Pour compenser cette perte tu dois donc boire suffisamment (1 verre = 2dl).



## Chaque jour...

bois de l'eau quand tu as soif, au moins 5 verres (= 1 litre) et plus s'il fait chaud ou quand tu bouges beaucoup.

## Eau

L'eau étanche le mieux ta soif. Évite le coca, le thé froid et les autres boissons sucrées!

## Qui suis-je?

Je suis une boisson...

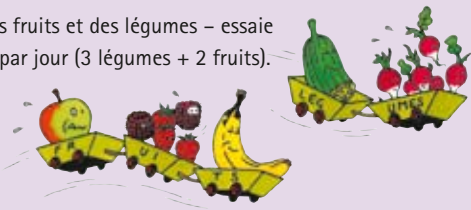
...transparente, sans sucre et sans bulles: \_\_\_\_\_

...riche en vitamines C: \_\_\_\_\_

...la plus importante: \_\_\_\_\_

# Fruits et légumes

Mange tous les jours des fruits et des légumes – essaie d'en manger 5 portions par jour (3 légumes + 2 fruits).



## À quoi ça sert?

Les fruits et les légumes contiennent des vitamines, des minéraux, des fibres, de l'eau et beaucoup d'autres bonnes choses pour la santé. Tout cela aide ton corps à rester en forme et à se défendre contre les maladies.

## Chaque jour...

...essaie de manger des fruits et des légumes crus ou cuits! Par exemple un morceau de concombre, 6 radis, 1 banane, 1 pomme et un jus de fruit (sans ajouter de sucre).

Note quels fruits et légumes tu as mangé hier:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

5	_____
6	_____
7	_____
8	_____

Y en a-t-il 5? \_\_\_\_\_

# Produits laitiers

Au moins 3 portions par jour.

## À quoi ça sert?

Le lait et les produits laitiers (yaourt nature, fromage) sont riches en calcium. Ils contiennent aussi des protéines et des substances minérales. Il faut en manger pour avoir des os solides! Le calcium et aussi le mouvement quotidien sont importants pour tes os.



## Chaque jour...

...mange au moins 3 portions de produits laitiers. Par exemple 1 verre de lait (2dl), un morceau de fromage (40gr), 1 yaourt nature (180gr).

**Parmi les aliments suivants, trois sont fabriqués à base de lait, mais n'appartiennent pas à ce groupe. Lesquels?**

<input type="checkbox"/> Beurre	<input type="checkbox"/> Yaourt	<input type="checkbox"/> Fromage
<input type="checkbox"/> Crème	<input type="checkbox"/> Chocolat	<input type="checkbox"/> Lait

Pourquoi?

---

---

# Graisse et sucre cachés



## La graisse cachée?

Tu la trouves dans la crème chantilly, les cacahuètes, les chips.... et il y en a aussi dans les frites, le poulet pané, les hamburgers, la charcuterie et autres saucisses...

## Et le sucre?

Tu le trouves dans le coca, le thé froid... et dans les bonbons!

## Et les deux...

Tu les trouves dans les biscuits, les viennoiseries, les croissants, les glaces, les barres chocolatées!

Tu manges ces produits facilement, parfois sans t'en rendre compte. On t'en propose partout, alors sois prudent! Tu peux en manger une petite portion par jour. Si tu en manges beaucoup, tu risques de prendre du poids et d'être en moins bonne santé.

Par jour tu peux choisir et manger avec plaisir au maximum une fois des sucreries, des amuse-gueule salés et des boissons sucrées!

## Quels plats ou boissons en contiennent?



# Goûters

«Les dix-heures et les quatre-heures» sont des repas intermédiaires bienvenus!

Quand tu as faim à la récréation ou en rentrant de l'école, mange un goûter.

Choisis bien ce que tu manges!



Un goûter sain c'est par exemple du pain complet et du lait, un fruit, un légume cru (concombre, carotte, poivron,...), une poignée de noix, du fromage blanc avec des baies, une compote de fruits ou un bircher. Bois de l'eau ou du thé sans sucre!

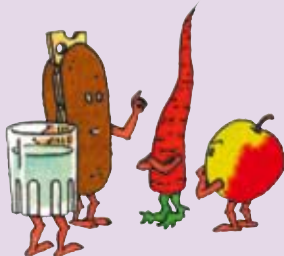
**Les fruits et les légumes sont bons aux repas principaux et comme snack.**

C'est peut-être le moment de choisir ton aliment du groupe chocolat, biscuits – à manger avec mesure et plaisir!

Quels sont tes «dix-heures et quatre-heures» préférés? \_\_\_\_\_



# Repas réguliers



Mange chaque jour de tout! Déjeuner, dîner, souper et deux petits repas.

**Pour bien commencer la journée: un déjeuner sain te donne de l'énergie. Prends des repas réguliers et ne grignote pas toujours entre-deux.**

Une assiette équilibrée contient des légumes, des féculents et des protéines. Ensuite tu peux manger un dessert (par ex. un yaourt nature, des fruits,...) Par exemple des spaghettis complets avec une bonne sauce aux légumes frais et fromage. Bois de l'eau et mange une poire comme dessert.

## Les féculents c'est quoi?

Les pommes de terre, le riz, le maïs, le blé, le pain, les pâtes et les légumineuses (lentilles, haricots, etc.). Les légumineuses sont riches en amidon et en protéines.

## À quoi ça sert?

Ces aliments sont riches en hydrates de carbone. Ils t'apportent l'énergie pour grandir, bouger et réfléchir. C'est ton carburant, un peu comme l'essence pour la voiture.

## Les protéines c'est quoi?

La viande, le poisson, les crustacés, les oeufs, le fromage sont des aliments riches en protéines. Les légumineuses t'apportent des protéines végétales.

## À quoi ça sert?

Tu en as besoin pour grandir et pour entretenir tes muscles.



## Les légumes

Voir entraînement 2.

## Le dessert

En général ça peut être des fruits rouges, une banane, etc. et/ou un produit laitier, le mieux sans sucre! De temps en temps par exemple une barre de chocolat ou un morceau de gâteau. Rappelle-toi: des friandises seulement une fois par jour!

## Varie tes repas et goûte à tout!



# Mes repas sont-ils équilibrés?

Qu'as-tu mangé hier soir?

---

---

---

---

Coche les aliments mangés:

	Lequel/lesquels?
<input type="checkbox"/> Légumes	_____
<input type="checkbox"/> Protéines	_____
<input type="checkbox"/> Féculents	_____
<input type="checkbox"/> Fruits	_____
<input type="checkbox"/> Produits	_____

Si tu n'as pas tout coché, qu'est-ce que tu aurais pu manger des groupes que tu n'as pas cochés?

---

# Faim et satiété

## La faim c'est quoi?

C'est quand ton ventre gargouille et que tu as besoin de manger parce que tu n'as rien mangé depuis un certain temps.

## Écoute ta faim!

Pourquoi? Si tu manges sans avoir faim, tu cours le risque de trop manger. Si tu ne manges pas quand tu as faim, tu n'auras pas assez d'énergie pour bouger.

## La satiété c'est quoi?

C'est quand tu n'as plus faim et que tu as assez mangé. Pour écouter ta satiété, prends ton temps et mange lentement.

## Respecte ta faim et ta satiété!

Coche les mots qui décrivent le mieux quand tu as faim:



Gargouillis

Creux

Vide

Malaise

Douleur

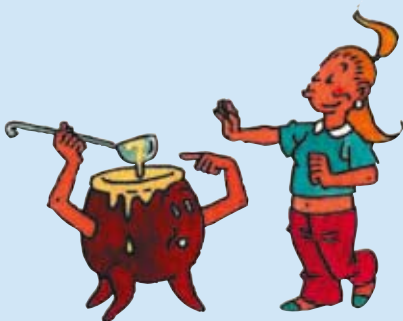
Faiblesse

Agressivité

Envie

Coche les mots qui décrivent le mieux quand tu as assez mangé:

<input type="checkbox"/> Plein
<input type="checkbox"/> Mal
<input type="checkbox"/> Bien
<input type="checkbox"/> Douleur
<input type="checkbox"/> Sommeil
<input type="checkbox"/> Fatigue
<input type="checkbox"/> Chaud
<input type="checkbox"/> Calme
<input type="checkbox"/> Pas faim



Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'avoir trop mangé?

Coche les mots qui décrivent le mieux quand tu as trop mangé:



<input type="checkbox"/> Trop plein
<input type="checkbox"/> Dégoûté
<input type="checkbox"/> Mal
<input type="checkbox"/> Ecœuré
<input type="checkbox"/> Envie de vomir
<input type="checkbox"/> Lourd
<input type="checkbox"/> Très fatigué
<input type="checkbox"/> Envie de dormir
<input type="checkbox"/> Pas de force

# Manger, boire et bouger - en équilibre:

Il est important que la flèche rouge de la balance reste au milieu et que tu maintiennes l'équilibre entre ce que tu manges et combien tu bouges!



# Bouger tous les jours!

Chaque occasion pour bouger est bonne, ça fait du bien et c'est amusant! À la maison, à l'école, sur le chemin de l'école, en famille et avec tes copains.

La télé et les jeux vidéo un peu, tant que tu bouges par ailleurs dehors en plein air avec tes copains. Lorsque tu as de nouveau faim, éteins la télé!

**Bouge beaucoup, mange bien équilibré et varié et tu resteras en forme!**



## Quelles sont les activités qui font partie des «activités physiques quotidiennes»?

<input type="checkbox"/> Promener le chien	<input type="checkbox"/> Lire
<input type="checkbox"/> Prendre les escaliers	<input type="checkbox"/> Manger et dormir
<input type="checkbox"/> Regarder la télé	<input type="checkbox"/> Sauter à la corde
<input type="checkbox"/> Ranger sa chambre	<input type="checkbox"/> Jouer au loup
<input type="checkbox"/> Faire du foot à la récréation	<input type="checkbox"/> Courir
<input type="checkbox"/> Jouer à l'élastique	<input type="checkbox"/> Aller au parc

### Bouger tous les jours c'est amusant

Complète la liste ci-dessus avec toutes sortes de mouvement qui t'amuse et fais-les le plus souvent possible au quotidien.

---

---

---

---

---

Si tu bouges beaucoup, tu es essoufflé et tu transpires. Tu dois faire des pauses et boire de l'eau ou du thé non sucré, ça désaltère bien!

# Le disque du mouvement



Donne le chiffre du disque du mouvement à la fonction correspondante:

___	Renforcer les muscles	___	Stimuler le système cardio-vasculaire
___	Améliorer l'habileté	___	Maintenir la mobilité
___	Renforcer les os		

Le disque des mouvements pour enfants existe aussi sous forme de cible dartfit. Il peut être commandé avec 3 fléchettes et 25 cartes d'exercices de mouvement, matériel d'enseignement, d'apprentissage et d'entraînement chez: [www.schulverlag.ch/8.308.00](http://www.schulverlag.ch/8.308.00)

# Le rayonnement du soleil



Le soleil fait du bien. Sa lumière et sa chaleur nous donnent de l'entrain et nous mettent de bonne humeur quand nous jouons dehors. Le soleil peut toutefois aussi provoquer des dégâts. Nous sentons les rayons chauds du soleil, nous voyons les rayons lumineux, mais nous ne pouvons ni sentir ni voir les dangereux rayons ultraviolets (UV)! Mais nous pouvons nous protéger contre eux!

As-tu déjà attrapé un coup de soleil parce que tu es resté trop longtemps au soleil? Nous avons une solution pour que cela n'arrive plus. Une bonne protection, c'est facile et important.

## Comme ça tu peux te protéger:

- Mets de la crème solaire quand tu vas au soleil pour protéger ta peau sensible
- Reste à l'ombre à midi. Évite de jouer et de faire du sport entre 11h et 15h en plein soleil.
- Porte toujours un T-shirt décontracté et un chapeau protégeant la nuque quand tu es dehors.
- Des lunettes de soleil cool protègent tes yeux des dangereux rayons du soleil.

En faisant du sport, si tu transpires ou si tu restes longtemps dans l'eau avec tes copains la protection disparaît. Il faut que tu mettes beaucoup de crème et plusieurs fois.

Notre peau a une bonne «mémoire». Elle enregistre tous les rayons UV et n'oublie pas les coups de soleil. Fais attention de toujours bien te protéger des rayons du soleil – ta peau te remerciera.



partenaire de la ligue suisse contre le cancer

Partenariat avec



# Conseils pour les parents

**Encouragez et soutenez vos enfants pour qu'ils bougent chaque jour assez.**

- Ne pas oublier: vous êtes un modèle
- Encouragez votre enfant à rester assis le moins possible
- Organisez la chambre d'enfant et l'appartement de sorte à les inciter à bouger
- Montrez à votre enfant les possibilités de bouger devant la maison et dans les environs
- Sortez tous les jours avec votre enfant – même quand il pleut
- Diminuez les heures de télévision, de console vidéo et d'ordinateur de votre enfant. Instaurez des journées «sans»
- Offrez des jouets qui incitent à bouger: une balle au lieu d'une bande dessinée, un skateboard au lieu d'un jeu vidéo, etc.
- A pied on vit des aventures – évitez le «service de taxi»
- Choisissez avec votre enfant une offre dans une société sportive; le lien avec la banque des données des sociétés sportives de feelok/J+S vous aide dans votre recherche: [www.feelok.ch/sport.htm](http://www.feelok.ch/sport.htm). Swiss Athletics vous aide volontiers à chercher une société de sport: [info@swiss-athletics.ch](mailto:info@swiss-athletics.ch)
- Faites des vacances actives en famille

## Impressum

### Organisme responsable du projet

Swiss Athletics

### Rédaction

Suisse Balance, [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Sant«e»scalade, [www.escalade.ch](http://www.escalade.ch)

Swiss Athletics, [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

Office federal du sport OFSPO, [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch)

### Illustrations

Sant«e»scalade

### Graphisme et production

Schneider AG, Grafischer Betrieb, Berne

### Publication

Swiss Athletics

Maison du sport

Case postale 606, 3000 Berne

# «De 0 à 5 en 55 jours»

Programme de préparation «go for 5»,  
le projet qui fait bouger!



«De 0 à 5 en 55 jours» est un programme de préparation dans le cadre de «go for 5», le projet en faveur de la santé.

La brochure «De 0 à 5 en 55 jours» accompagne les enfants dans leur préparation pour participer à l'un des événements «go for 5» le 5.5. Elle contient des astuces sur une alimentation saine et donne aux enfants des conseils pour intégrer mouvement et alimentation dans le quotidien.

Les cours «De 0 à 5 en 55 jours» sont organisés par les CO des lieux d'organisation «go for 5» et sont dirigés par des moniteurs/trices de l'Alliance sport pour tous ([www.gofor5.ch/cours](http://www.gofor5.ch/cours) de préparation). Les organisations suivantes sont membres de l'Alliance sport pour tous: Allez Hop, Ryffel Running, swisski, Swiss Athletics, Sportunion, Fédération sportive suisse de tir, Satus Schweiz, SVKT Frauensportverband et le Département du sport et de la prévention de l'armée.

Cette brochure a été réalisée grâce au généreux soutien de:

**SUISSE BALANCE**  
Alimentation et mouvement, un jeu d'enfant.

“e” scalade

et des sponsors et partenaires de «go for 5»:

**Sponsors principaux**

**Partenaire**



**Partenaire médiatique**

**Gesundheitstipp**