



À savoir

Faites 60 minutes d'activités physiques chaque jour. Vous n'avez pas ce temps de libre en une fois ? Prenez plusieurs pauses dans la journée pour bouger.

Passez moins de 2 heures par jour, à regarder des émissions de divertissement à la télévision, à jouer aux jeux vidéo, et à vous servir du téléphone ou de l'ordinateur.

Mangez sain et équilibré au petit déjeuner. Vous y puiserez l'énergie de la journée. Un petit déjeuner gratuit est servi à tous les élèves qui le souhaitent dans les établissements scolaires.

Faites plus de marche. Marcher améliore la santé - et met de bonne humeur. Prenez les escaliers quand c'est possible.

Préférez l'eau aux boissons pleines de sucre et de calories, comme les sodas, les thés sucrés, les boissons énergétiques et les jus de fruits.

Mangez de petites portions. Évitez les repas taille géante.

Être en surpoids ou obèse peut entraîner des problèmes de santé comme l'asthme, la dépression, le diabète ou les maladies cardiaques. N'attendez pas demain pour changer des habitudes qui amélioreront votre santé.

Qui peut vous aider à rester dans la Tranche de bonne forme physique (Healthy Fitness Zone) ?

Les professeurs d'éducation physique et à la santé peuvent aider les élèves à se servir des résultats du programme FITNESSGRAM de la Ville de New York pour monter un plan de mise en forme personnalisé.

Les prestataires de soins de santé, comme les médecins ou les infirmiers, peuvent trouver dans votre dossier médical de quoi vous aider à motiver votre engagement à être plus en forme et en meilleure santé. Montrez-leur ce rapport.

Ressources offertes GRATUITEMENT par la Ville de New York* :

Prenez le téléphone

Faites le 311 pour connaître ce qui est à votre disposition pour vous aider à être en forme et en bonne santé

Glancez davantage d'informations sur le programme FITNESSGRAM de la Ville de New York

<http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram>

Activités pour être en forme près de chez vous

<http://nycgovparks.org/befitnyc>

Nutrition & bien d'autres choses encore

http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index

Adolescents & mise en forme

<http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness>

Informations nutritionnelles sur le site de My Plate (Mon assiette)

<http://www.choosemyplate.gov/>

Planning personnalisé de menus & d'activités

<https://www.supertracker.usda.gov>

* Tous les liens sont des adresses de sites web en anglais seulement.

Le logiciel FITNESSGRAM de la Ville de New York a été créé et fait l'objet d'un dépôt légal par le Département de l'Éducation de la Ville de New York, en vertu de la licence d'exploitation accordée par Human Kinetics, Champaign, IL. Il est calqué sur FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM TM 8.0, appartient au Cooper Institute, Dallas, TX, et est édité par Human Kinetics, Champaign, IL. FITNESS-GRAM™ est une marque déposée par le Cooper Institute, Dallas, TX. Les droits de propriété intellectuelle sur les messages et algorithmes de FITNESSGRAM™ Healthy Fitness Zone appartiennent au Cooper Institute, Dallas, TX. L'échelle des percentiles des IMC par âge est basée sur les courbes de croissance-IMC par âge des Centres de prévention et contrôle des maladies (Centers for Disease Control and Prevention - CDC).

Programme FITNESSGRAM de la Ville de New York

Rapport 2014 sur

Établissement scolaire : _____

Instructeur : _____

Classe : _____

Grade : _____ Âge : _____

Bonjour,

Bouger crée un champ d'énergie dans votre corps — et esprit. Enfants et adolescents ont besoin de 60 minutes d'activités physiques par jour. Ce rapport fait partie intégrante de notre dialogue continu sur la santé, l'alimentation, la mise en forme et la réussite scolaire. Partagez ces résultats avec votre médecin pour mieux savoir ce qu'il est conseillé de faire quand on veut rester en bonne santé.

Les professeurs d'éducation physique et à la santé peuvent vous donner d'autres idées pour continuer à bien vous porter. Il existe un lien entre santé, forme physique et bons résultats scolaires. Entrez dans le groupe des élèves de la « Tranche de bonne forme physique (Healthy Zone) » et restez-y.

NYC Department of Education
Carmen Fariña, Chancellor

Bureau des programmes
Objectif bien-être dans les écoles

<http://schools.nyc.gov/wellness>

Votre IMC

On calcule l'Indice de Masse Corporelle (IMC en français ou BMI en anglais) avec la taille et le poids afin d'obtenir le percentile d'IMC par âge correspondant aux élèves du même âge et sexe que vous.

Quand on l'a mesuré la dernière fois, votre IMC était de _____, ce qui, vu votre âge, vous plaçait au _____ percentile.

Aujourd'hui, votre IMC est de _____, ce qui vous place au _____ percentile pour une fille/un garçon de ____ ans. Si votre IMC ne correspond pas à un poids normal, s'il vous plaît, parlez-en avec un médecin, ou un professionnel des soins médicaux.

Taille : _____ Poids : _____ IMC : _____

Date des mesures : _____



UNDERWEIGHT (MAIGREUR), inférieur au 5^e percentile.

HEALTHY WEIGHT (POIDS NORMAL), entre le 5^e et le 84^e percentile.

OVERWEIGHT (SURPOIDS), entre le 85^e et le 95^e percentile.

OBESE (OBÈSE), supérieur ou égal au 95^e percentile.

Pour en savoir plus, aller à : <http://cdc.gov/bmi>

Mesures simples pour avoir un poids normal

Conservé le poids de quelqu'un en bonne santé demande d'équilibrer ce que vous mangez (calories absorbées) avec votre activité physique (calories brûlées). Parlez à votre médecin, ou à quelqu'un qui vous fournit des soins médicaux, pour savoir dans quelle fourchette devrait se trouver votre poids pour être considéré comme sain.

Faire de l'exercice tous les jours, et manger davantage de fruits et légumes sont deux des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé.

Programme FITNESSGRAM de la Ville de New York

Capacités cardiorespiratoires et musculaires

Appelées *Aerobic fitness* en anglais, elles montrent comment se comportent le cœur et les poumons pendant l'activité physique.



Le test **THE PACER** mesure les capacités cardiorespiratoires et musculaires. Les élèves font des allers-retours en courant entre deux points en un temps donné. Le résultat correspond au nombre d'allers-retours effectués.

Force, endurance & souplesse

Une bonne forme musculaire aide à prévenir les blessures et permet au corps de continuer à bien fonctionner. Force, endurance et souplesse sont importantes pour avoir une bonne posture, le bas du dos en bonne santé et pour l'ensemble de l'organisme.

Les **CURL-UPS (ABDOS)** mesurent la force et vitalité du ventre et du dos (centre du corps). Ce sont les mêmes mouvements que ceux qu'on fait pour muscler les abdominaux : commencer couché sur le dos puis se relever soit à moitié (crunch), soit jusqu'à être assis (sit up). Le résultat correspond au nombre d'abdominaux *curl-ups* que l'élève peut faire d'affilée.



Les **PUSH-UPS (POMPES)** évaluent la force et l'endurance



du haut du corps. Le résultat correspond au nombre de *push-ups* (pompes) que l'élève peut faire d'affilée en alternant bras tendus-bras fléchis à 90°.

Le **SIT-AND-REACH (ASSIS, BRAS TENDUS/1 JAMBE TENDUE)** mesure



la souplesse des tendons des jambes et du bas du dos. Une jambe tendue, l'élève tend ses bras en avant le plus loin possible vers ses orteils. Le résultat correspond à la distance en *inches* atteinte, avec stabilité, par l'extrémité des doigts.

Le **TRUNK LIFT (LEVÉE DU BUSTE)** mesure la force et la souplesse



du dos. Couché sur le ventre, l'élève soulève épaules et tête. Le résultat correspond à la hauteur en *inches* atteinte par la tête de l'élève en partant du sol.

Futures mesures de ta forme physique

Pour les élèves du Kindergarten au 3^e grade, l'évaluation FITNESSGRAM de la Ville de New York ne mesure que l'Indice de Masse Corporelle (IMC). Pour plus d'informations, visiter <http://cdc.gov/bmi>.

Pour évaluer le niveau de leur forme physique, on effectuera des mesures supplémentaires sur les élèves, du 4^e au 12^e grade. Les cinq tests décrits à gauche correspondent aux exercices que feront les élèves à partir du 4^e grade.

Renseigne-toi sur les possibilités de faire de l'exercice dans ton école et autour de chez toi. Pratiquer des activités physiques peut être un moyen agréable de rester tous actifs dans la famille et de préserver la santé de chacun.

À faire, chaque jour, pour rester actif tout en passant un bon moment avec tes amis et ta famille :

Danser

Jouer dans un parc

Prendre les escaliers

Sauter à la corde ou jouer au ballon

Apprendre à nager

S'entraîner à lancer, attraper une balle, et à tirer dedans

Faire du vélo

Marcher pour aller à l'école

Se mettre en équilibre, s'étirer, se contorsionner et sauter