



**CLUB**  
**DE COURSE**  
JEUNESSE

RISE



RUN REST

REPEAT

GUIDE DU COUREUR

Qu'est-ce  
qui me  
permettra de  
rester **HYDRATÉ**, en  
**BONNE SANTÉ** et  
**PLEIN D'ÉNERGIE?**

# PENSE

à ce  
que tu **BOIS**

\* Bien que les boissons qui contiennent de la caféine puissent fournir des montées rapides d'énergie, elles constituent également un risque pour ta santé.

**L'eau et les aliments sains sont la meilleure façon de rester hydraté, en bonne santé et plein d'énergie.**

**PENSE À CE QUE TU BOIS** et fais des choix santé.



Pour obtenir plus  
d'information, consulte  
le [www.doctorsNS.com](http://www.doctorsNS.com).

 **Doctors**  
Nova Scotia



# ⚡ TABLE DES MATIÈRES

---

## **SOIS ACTIF**

- 9 Pourquoi être actif?
- 10 Comment l'activité physique agit-elle sur ton corps?
- 11 Combien de temps dois-tu consacrer à l'activité physique?
- 12 Aide ta famille à être en bonne santé
- 13 Autres façons d'être actif

---

## **PRÉPARE-TOI À LA COURSE**

- 14 Conseils de sécurité
- 15 Que faut-il porter pendant une course?

- 16 Technique de course
- 20 L'asthme et la course
- 21 Améliorer sa technique : quelques secrets...

---

## **S'ENTRAÎNER**

- 22 Un, deux, trois...partez! (programmes de 2,1, de 4,2 et de 5 km)
- 24 Mets du piquant dans ton entraînement
- 26 Étirements
- 28 Prévention et traitement des blessures

---

## **POUR UNE VIE SAINE**

- 30 Nutrition : Quelques idées

- 32 Guide alimentaire canadien
- 34 Défi : Pour un mode vie sain
- 36 Au sujet des étiquettes

---

## **JEUX**

- 37 Jeu de mots cachés
- 38 Mots croisés

---

## **ÉVÉNEMENTS ET INFO**

- 40 Courses en Nouvelle-Écosse
- 41 Sites Web à visiter
- 43 Tableau de course

YOUTH RUN

For doctors. For health. For you.  
**Doctors**  
Nova Scotia



# ON SAIT QUE TU PEUX. DONC, VAS-Y!



**samedi le 16 mai 2015**

BlueNoseMarathon.com · #BlueNose2015





# ⚡ BIENVENUE

## \* BIENVENUE AU CLUB DE COURSE JEUNESSE DE DOCTORS NOVA SCOTIA!

En 2004-2005, nous avons lancé le Club de course jeunesse auprès de 3 500 coureurs dans 58 écoles. Après 11 ans, le club compte maintenant 18 500 coureurs dans 270 écoles à l'échelle de la province. Nous sommes ravis que tu te sois joint au club et nous espérons que tu auras beaucoup de plaisir!

L'objectif du Club de course jeunesse est de te donner l'occasion d'être actif et d'apprendre au sujet des styles de vie sains.

Peu importe si tu n'as jamais couru avant ou si tu ne peux pas courir très loin. Dans ce club, tu apprendras comment trouver ton rythme et comment

te dépasser pour garantir ton succès.

La course peut être très amusante et t'aidera à devenir et à rester en bonne santé. Même les jeunes qui font face à des défis physiques, par exemple l'asthme, peuvent participer. Si tu as une maladie qui pourrait affecter ta capacité de courir, demande à tes parents de le dire à ton enseignant ou à ton entraîneur, particulièrement si tu as besoin de prendre des médicaments lorsque tu cours.

**FÉLICITATIONS ET AMUSE-TOI!**



ENTRAÎNEUR  
BARRY ET SES  
COUREURS

---



# CLUB DE COURSE JEUNESSE ÉCOLE BURTON ETTINGER



NON SEULEMENT UN CLUB DE COURSE,  
C'EST UNE COMMUNAUTÉ!

- **125** enfants
- **11** années
- Heure de départ à **8 h**
- Courses de 1, 2 et 3 km, **2 X** la semaine
- Les enfants courent **toute l'année!**
- Les participants sont dans les classes **de la maternelle à la 6e année**
- Tout le monde participe à la **Course jeunesse de Doctors Nova Scotia du Marathon Scotiabank Blue Nose!**
- Le Club de course jeunesse est une communauté – les élèves, le personnel, les parents et **les grands-parents y participent tous**
- **Fêtez le Club de course jeunesse** avec l'ensemble de l'école lors de l'assemblée mensuelle

**CES  
CHAUSSURES  
PRÊTES À COURIR.**

**\* ET TOI?**



**Course jeunesse de Doctors Nova Scotia**  
Dans le cadre de



QUI AURA LIEU EN JUIN À SYDNEY,  
NOUVELLE-ÉCOSSE  
Inscris-toi à [www.CapeBretonFiddlersRun.com](http://www.CapeBretonFiddlersRun.com)

For doctors. For health. For you.  
**Doctors**  
Nova Scotia





## SOIS ACTIF

LE  
SAVAIS-TU?

### POURQUOI ÊTRE ACTIF?

- Au Canada, seul un enfant sur 10 **EST SUFFISAMMENT ACTIF**. En fais-tu partie?
- La Nouvelle-Écosse possède l'un des **TAUX LES PLUS ÉLEVÉS DE PERSONNES EN SURPOIDS** au pays.
- La plupart des enfants passent environ **CINQ HEURES** par jour **DEVANT DES JEUX VIDÉO, L'ORDINATEUR ET LA TÉLÉVISION**.
- Les enfants d'aujourd'hui ne vivront peut-être pas aussi vieux que leurs parents, à moins qu'ils ne **COMMENCENT DÈS MAINTENANT À VIVRE PLUS SAINEMENT**.

## HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Savais-tu que tu dois  
**apprendre à bouger?**

Être actif quand on est jeune est important, non seulement pour développer un corps fort et en bonne santé, mais pour montrer à son corps comment faire des choses telles que courir, sauter et lancer. Tout comme on a besoin d'apprendre les lettres de l'alphabet avant d'apprendre à lire un livre, on doit apprendre à se tenir en équilibre sur un pied, à sauter d'un pied à l'autre et à donner un coup de pied à un ballon avant de pouvoir jouer au soccer. C'est pourquoi Doctors Nova Scotia veut que tu sois actif tous les jours, de nombreuses façons! Des renseignements supplémentaires sur les habiletés motrices fondamentales se trouvent sur le site Web [www.activeforlife.com/fr](http://www.activeforlife.com/fr).

## COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**AGIT-ELLE SUR TON CORPS?**

Faire de l'activité physique chaque jour permet d'améliorer ta santé :

- en te rendant **PLUS FORT**
- en rendant **TON CŒUR** plus fort
- en **REPOUSANT** les **MALADIES**
- en te permettant de te **TENIR BIEN DROIT**, d'avoir un bon équilibre et d'être plus souple
- en t'aidant à **GRANDIR**
- en te permettant d'**AVOIR UN POIDS SANTÉ**
- en te permettant de **FAIRE DE NOUVEAUX AMIS**
- en améliorant **L'ESTIME QUE TU AS DE TOI**
- en t'aidant à relaxer et à te **DÉBARRASSER DU STRESS**

## LEVEZ-VOUS LORSQUE VOUS LE POUVEZ!

*Saviez-vous que les enfants canadiens passent environ 65 % de leurs heures d'éveil sans bouger? Même si vous obtenez 60 minutes d'activité par jour, vous devez toujours faire de votre mieux pour limiter votre temps d'arrêt, alors, tenez-vous debout quand vous le pouvez!*

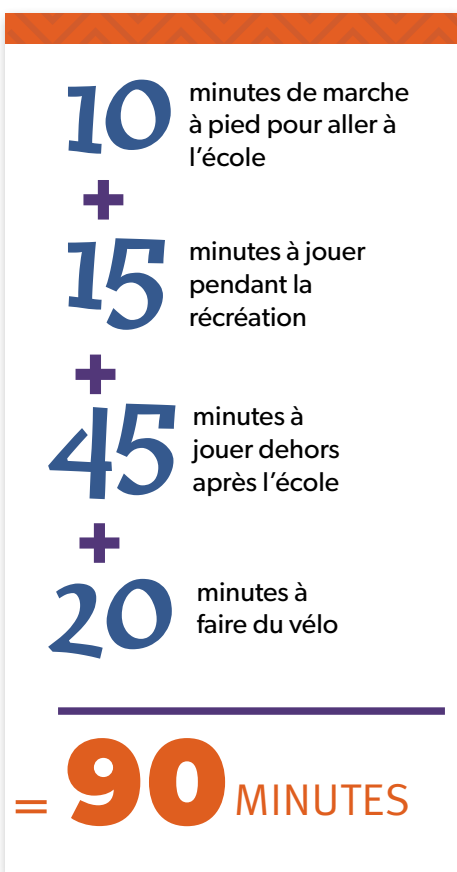
- Tenez-vous debout tout en parlant au téléphone ou en faisant vos devoirs
- Levez-vous et bougez pendant les pauses publicitaires à la télévision
- Parlez-en à votre enseignant pour vous tenir debout en classe
- Levez-vous et bougez un peu une fois par heure quand vous le pouvez

## COMBIEN DE TEMPS DOIS-TU CONSACRER À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Les enfants ont besoin d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour assurer leur croissance et leur développement. Ton défi est d'en faire encore plus : vise 90 minutes d'activité par jour!

REGARDE  
COMME C'EST  
FACILE DE FAIRE  
90 MINUTES  
D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE PAR  
JOUR :

Cela inclut 30 minutes d'activités intenses pour stimuler ton cœur. Il n'est pas nécessaire de faire les 90 minutes en une seule fois. Additionne toutes les activités que tu fais du lever jusqu'au coucher.



En ajoutant la course que le Club de course jeunesse te permettra de faire, tu n'auras aucun problème à atteindre 90 minutes d'activité physique par jour.

## AIDE TA FAMILLE À ÊTRE EN BONNE SANTÉ

>>> Tu peux aider ta famille à vivre plus sainement? Vraiment! Avant que les enfants ne commencent à recycler, peu de personnes le faisaient. Ils ont en effet convaincu leurs parents qu'il fallait s'occuper de l'environnement. C'est maintenant à toi de convaincre tes parents qu'ils doivent prendre soin de leur corps.

Les suggestions suivantes permettront à ta famille de faire chaque jour des activités qui seront bonnes pour la santé.

- **DIS À TA FAMILLE DE FAIRE DES ACTIVITÉS DEHORS** – Les gens ont tendance à être plus actifs dehors qu'à l'intérieur.
- Suggère à tes parents de ne pas prendre la voiture, et **VA À L'ÉCOLE À PIED OU EN VÉLO**, ou bien au magasin ou au parc.
- Lance le défi suivant à tes parents et à tes frères et sœurs : **FAIRE UNE COURSE DE VITESSE** ou faire 5 km en courant, tous ensemble.
- Pour les anniversaires et les occasions spéciales,

**DEMANDE DES CADEAUX QUI TE PERMETTENT D'ÊTRE ACTIF.**

- **CRÉE DES JEUX** qui permettent à tout le monde d'être actif.
- **REPLACE LA TÉLÉ ET LES JEUX VIDÉO** par une heure d'activité physique en famille.
- Plutôt que de passer d'une chaîne à l'autre pendant la publicité, **ESSAIE DE FAIRE DES JEUX**, par exemple sauter ou monter et descendre les escaliers en courant.
- **PRENDS CHAQUE REPAS À TABLE** avec ta famille.

- Apprends à **COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES.**
- **VA FAIRE L'ÉPICERIE** avec tes parents pour choisir avec eux des aliments qui sont bons pour la santé.
- Prépare les menus de la semaine avec tes parents pour **ÉVITER LES REPAS RAPIDES DE DERNIÈRE MINUTE.**
- **LIMITE** les **BOISSONS SUCRÉES**
- Encourage ta famille à relever le **DÉFI POUR UN MODE DE VIE SAIN** de la page 34.



## AUTRES FAÇONS D'ÊTRE ACTIF

Tu veux d'autres idées pour être actif? En voici quelques-unes :

Va à l'école à pied ou à vélo

Saut à la corde

Randonnée

Patin à roues alignées

Natation

Danse

Patin sur glace

Luge

Vélo

Jouer dans la cour

Chasses au trésor

Soccer

Basket-ball

Arts martiaux



**EN PARTICIPANT AU CLUB DE COURSE JEUNESSE, tu verras comme on se sent bien en faisant des activités physiques. Nous espérons qu'il te donnera envie de faire chaque jour différentes activités.**

# ⚡ PRÉPARE-TOI À LA COURSE



## CONSEILS DE SÉCURITÉ

Pendant une course, la sécurité est très importante. Voici donc quelques conseils :

- **FAIS ATTENTION** à ce qui se passe autour de toi.
- **COURS AVEC UN AMI** si c'est possible.
- **DIS À QUELQU'UN** où tu vas courir et pendant combien de temps tu seras parti.
- **COURS SUR LES TROTTOIRS** ou sur l'herbe.
- Si tu cours avec un casque d'écoute, **GARDE LE VOLUME BAS** ou n'utilise qu'un seul écouteur.
- Si tu dois courir sur la route, **FAIS-LE DANS LE SENS INVERSE DE LA CIRCULATION** et en file indienne.
- **NE COURS JAMAIS SEUL** dans des zones boisées.
- **PORTE DES VÊTEMENTS RÉFLÉCHISSANTS DE COULEURS VIVES**, surtout à la tombée de la nuit ou quand il fait noir.
- Traverse une rue seulement à une intersection : **ATTENDS QUE TOUS LES VÉHICULES SOIENT ARRÊTÉS** et traverse en marchant, pas en courant.
- **SI TOUT D'UN COUP TU AS BESOIN D'AIDE**, cherche une maison qui a l'enseigne Parent Secours.
- **APPORTE UN TALKIE-WALKIE** ou un téléphone cellulaire si tu en possèdes un.

# QUE FAUT-IL PORTER PENDANT UNE COURSE?

## VÊTEMENTS

Pour participer au Club de course jeunesse, il te suffit de suivre les recommandations suivantes :

- Porte quelque chose de confortable qui ne soit ni trop serré, ni trop ample.
- Porte quelque chose de chaud quand il fait froid, et de léger quand il fait chaud.
- Mets plusieurs couches de vêtements.
- Ne porte pas trop de vêtements : il vaut mieux en avoir un peu moins pour être vraiment à l'aise.
- Apporte des vêtements de rechange à l'école quand il pleut.



## CHAUSSURES

Même si pour courir il est préférable d'avoir des chaussures de course, tu peux utiliser n'importe quelles chaussures de sport pour ce programme. Voici quelques conseils :



- Porte des chaussures de sport, pas des bottes, des sandales ou des chaussures avec des talons trop hauts.
- Assure-toi que tes chaussures ne sont ni trop grandes, ni trop petites (l'espace entre le gros orteil et le bout de la chaussure doit correspondre à la longueur de l'ongle du pouce).
- Les lacets ne doivent être ni trop serrés, ni trop desserrés.
- Porte des bas qui ne glissent pas, ne font pas de plis et ne causent pas d'ampoules.
- Pour sécher des chaussures mouillées, remplis-les de papier journal et mets-les dans un endroit chaud.

# TECHNIQUE DE COURSE



## LISTE DE VÉRIFICATION DE LA TÊTE AUX PIEDS

En utilisant une technique de course appropriée, tu peux devenir un meilleur coureur et prévenir les blessures. Voici quelques conseils pour améliorer ta technique et devenir un meilleur coureur :

### TÊTE ET ÉPAULES

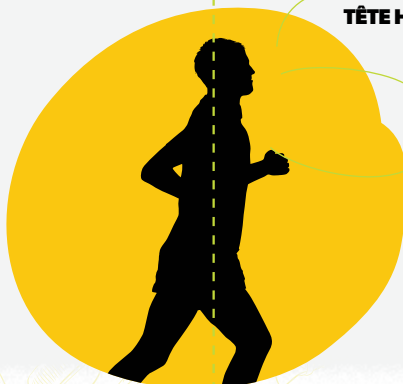
- Ton corps et ta tête doivent être bien droits.
- Regarde à environ 20 pieds devant toi.
- Ta tête, tes épaules, tes hanches et tes pieds doivent être sur le même axe.
- Tes épaules doivent être relâchées et non remontées vers tes oreilles.

TÊTE, ÉPAULES ET HANCHES DANS LE MÊME AXE QUE LES PIEDS

TIENS TA TÊTE HAUTE

REGARDE 20 PIEDS DEVANT TOI

ÉPAULES RELÂCHÉES





## OÙ EST-CE QUE TON PIED DOIT RETOMBER?

Bien courir signifie que le pied doit retomber sous le corps, pas devant. La plupart des personnes qui commencent à courir font de trop grands pas. Leur pied se retrouve devant leur corps et retombe sur le talon. Si tu fais des pas plus rapides, ton pied retombera davantage sous ton corps et donc sur la plante de ton pied, puis tu pousseras davantage sur tes orteils.

### TRONC ET BRAS

- Sois relaxe sans être trop relâché.
- Ne cambre pas ton dos.
- Plie tes bras à un angle de 90 degrés et balance-les de l'avant vers l'arrière, pas d'un côté vers l'autre.
- Tes mains doivent être légèrement refermées, comme si elles formaient ensemble une coupe.
- Ne plie pas vers l'avant au niveau de la taille.

**BRAS PLIÉS À 90 DEGRÉS**



**SOIS RELAXE**

**MAINS  
LÉGÈREMENT  
FERMÉES**

**NE CAMBRE PAS LE DOS**

### JAMBES ET PIEDS

**NE REBONDIS  
PAS**

**NE COURS  
PAS DE FAÇON  
BRUTALE**

**FAIS DES PAS  
RAPIDES**

- Ne rebondis pas : pense à aller tout droit, pas vers le haut.
- Ne retombe pas de façon brutale.
- Fais des pas rapides, environ 180 par minute (compte le nombre de pas que tu fais pendant 30 secondes, puis multiplie ce chiffre par deux.)



## TECHNIQUE DE COURSE (SUITE)

**FAIS BALANCER  
TES BRAS**

**PENCHE-TOI  
LÉGÈREMENT EN  
AVANT**

**REGARDE  
VERS LE  
HAUT DE LA  
COLLINE**

**RALENTIS  
S'IL LE FAUT**

**RETOMBE SUR  
TES ORTEILS**

### MONTER UNE CÔTE EN COURANT

- Penche-toi légèrement en avant sans courber le dos.
- Fais bien balancer tes bras.
- Fais des pas légèrement plus courts.
- Regarde vers le haut, pas tes pieds.
- Retombe sur tes orteils ou sur la plante du pied plutôt que sur tes talons.
- Il est tout à fait acceptable de ralentir un peu, surtout si la côte est raide.

### DESCENDRE UNE CÔTE EN COURANT

- Penche-toi légèrement en avant.
- Ne cours pas de façon brutale.
- Tes bras doivent être légèrement plus relaxés et plus bas.
- Retombe sur tes talons, en gardant vos genoux pliés.
- Fais des pas courts et rapides.

**PENCHE-TOI  
EN AVANT**

**RELÂCHE TES BRAS**

**NE SOIS PAS  
TROP BRUTAL**

**FAIS  
DES PAS  
RAPIDES**

**RETOMBE SUR  
TES TALONS**



**RESPIRE PAR  
LA BOUCHE**

**RESPIRE  
PROFONDÉMENT**

## RESPIRATION

- Ton corps a besoin de beaucoup d'oxygène pour courir : respire par la bouche.
- Attends-toi à avoir une respiration lourde quand tu cours.
- Si tu n'arrives pas à parler à cause de ta respiration, tu cours trop vite.
- Attends-toi à avoir une respiration plus lourde quand tu montes une côte ou quand tu as le vent de face.



**INSPIRE PAR  
LE NEZ, PUIS  
EXPIRE PAR  
LA BOUCHE**

**RESPIRE  
PROFONDÉMENT**

## SE DÉBARRASSER D'UN POINT DE CÔTÉ

**SE DÉBARRASSER D'UN POINT DE CÔTÉ (IL S'AGIT D'UNE DOULEUR AIGUË SUR LE CÔTÉ, ET NON DU MAL DE VENTRE CAUSÉ PAR UNE COURSE APRÈS UN REPAS TROP COPIeux)**

- Ralentis, ne t'arrête pas de courir.
- Inspire par le nez et expire profondément par la bouche pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que le point de côté s'en aille.
- Si le point de côté revient, recommence.
- Si ça ne fonctionne pas, arrête de courir puis commence à marcher en continuant à inspirer par le nez et à expirer par la bouche jusqu'à ce que le point de côté s'en aille. Reprends ta course lentement une fois la douleur partie.

---

# L'ASTHME ET LA COURSE

Avoir de l'asthme ne signifie pas qu'on ne peut pas faire de la course.

>>> À partir du moment où ce problème est bien contrôlé, l'activité physique permet de maintenir les poumons et le corps en bonne santé. Si tu fais de l'asthme et si tu participes au Club de course jeunesse de *Doctors Nova Scotia*, suit bien les recommandations suivantes :

- Demande à ton **MÉDECIN CE QU'IL FAUT FAIRE** si tu veux courir.
- Demande à tes parents **D'INFORMER TON MONITEUR** sur ton asthme et sur ce que tu dois faire pour que tu puisses courir confortablement.
- Si ton médecin t'a dit d'utiliser un **INHALATEUR**, assure-toi de l'apporter avec toi quand tu vas courir.
- Si l'air froid aggrave

tes symptômes, **ESSAIE DE PORTER UNE ÉCHARPE** pour couvrir ton nez et ta bouche. Si ça ne fonctionne pas, tu devras peut-être éviter de courir quand il fait froid.

- **FAIS UN PETIT RÉCHAUFFEMENT** ou une marche rapide, ou encore un jogging lent pendant 5 à 10 minutes.
- **ARRÊTE DE COURIR ET MARCHE PENDANT QUELQUES INSTANTS**

si ta respiration devient très lourde. Recommence à courir seulement quand tu te sens bien.

- **ÉCOUTE TON CORPS.** Quand on court, la respiration est toujours un peu plus lourde, ce qui est normal. Il faut que tu apprennes quelle est la différence entre une respiration « lourde normale » et la respiration que cause l'asthme.

Pour en savoir plus sur l'asthme, adresse-toi à ton médecin ou visite les sites suivants :

[www.ns.lung.ca](http://www.ns.lung.ca) ou [www.asthmakids.ca/fr](http://www.asthmakids.ca/fr)

# AMÉLIORER SA TECHNIQUE : QUELQUES SECRETS...

## SE MÉNAGER ET SE POUSSER

### COURIR AU BON RYTHME :

- Réchauffe-toi en marchant ou en faisant un jogging (course lente).
- Une fois réchauffé, ne va pas trop vite; reste au rythme du jogging.
- Si tu as envie de marcher, essaie plutôt de ralentir ton pas de course.
- N'essaie pas de courir avec quelqu'un qui est plus rapide que toi.

### PAUSES :

- Trouve une façon d'alterner la course et la marche, par exemple cours pendant trois minutes puis marche pendant une minute; ou commence à courir au même niveau qu'un poteau électrique puis rends-toi jusqu'au quatrième poteau, arrête-toi et marche une distance correspondant à deux poteaux; ou encore cours deux pâtés de maisons, puis

marche un pâté.

- Avant de prendre une pause pour marcher, force-toi un peu pour courir pendant 30 secondes supplémentaires ou faire 30 pas de plus.
- Fais des pauses qui sont courtes (30-90 secondes).
- Marche d'un pas rapide.

## AUTRES CONSEILS UTILES

- Cours 2 ou 3 fois par semaine (à l'école et à la maison).
- Chaque fois que tu cours, note-le dans ton journal de course (qui se trouve derrière ce guide).
- Cours avec d'autres personnes quand c'est possible.
- Augmente la distance du trajet que tu fais en ajoutant seulement un demi-kilomètre par semaine.
- Avant de faire une course, ne bois et ne mange pas trop; sinon, tu auras probablement mal au ventre.
- N'oublie pas de boire de l'eau avant et après une course.
- Apporte de l'eau avec toi seulement si tu as l'intention de courir pendant plus de 45 minutes ou s'il fait chaud.

La plus grande erreur que font les coureurs sans expérience est de courir trop vite et d'arrêter brutalement. L'objectif du programme est le suivant : pouvoir faire une course de 2,1, de 4,2 ou de 5 kilomètres. Si tu cours trop vite, il faudra probablement que tu prennes de nombreuses pauses pour marcher. Si tu n'apprends pas à te pousser, tu auras du mal à t'améliorer.

# ⚡ S'ENTRAÎNER

## UN, DEUX, TROIS...PARTEZ!

Dans le cadre du Club de course jeunesse, tu seras prêt à faire une course de 2,1, de 4,2 ou de 5 kilomètres d'ici ta dernière course. Il y a un entraînement pour chaque distance.

### PROGRAMME DE 2,1 KM

#### Course Distance (km)

|    |            |
|----|------------|
| 1  | 1          |
| 2  | 1          |
| 3  | 1          |
| 4  | 1          |
| 5  | 1,5        |
| 6  | 1,5        |
| 7  | 1,5        |
| 8  | 1,5        |
| 9  | 2          |
| 10 | 2          |
| 11 | 2          |
| 12 | 2          |
| 13 | 1          |
| 14 | 2,1 Youpi! |

### PROGRAMME DE 4,2 KM

#### Course Distance (km)

|    |            |
|----|------------|
| 1  | 2          |
| 2  | 2          |
| 3  | 2,5        |
| 4  | 2,5        |
| 5  | 2,5        |
| 6  | 3          |
| 7  | 3          |
| 8  | 3          |
| 9  | 3,5        |
| 10 | 3,5        |
| 11 | 3,5        |
| 12 | 4          |
| 13 | 3          |
| 14 | 4,2 Youpi! |

## PROGRAMME DE 5 KM

### Course Distance (km)

|    |          |
|----|----------|
| 1  | 2        |
| 2  | 2        |
| 3  | 2        |
| 4  | 2,5      |
| 5  | 2,5      |
| 6  | 2,5      |
| 7  | 3        |
| 8  | 3        |
| 9  | 3        |
| 10 | 3,5      |
| 11 | 3,5      |
| 12 | 3,5      |
| 13 | 4        |
| 14 | 4        |
| 15 | 4        |
| 16 | 4,5      |
| 17 | 4,5      |
| 18 | 4,5      |
| 19 | 5        |
| 20 | 3,5      |
| 21 | 5 Youpi! |

UNE FOIS CE  
PROGRAMME  
TERMINÉ,  
TU AURAS  
PARCOURU LA  
DISTANCE  
D'UN VRAI  
MARATHON  
(42,2 KM).

---

# METS DU PIQUANT DANS TON ENTRAÎNEMENT

Toujours faire la même course peut devenir lassant à la longue. Pour varier ton entraînement et améliorer ta puissance et ta vitesse, voici quelques suggestions.

## FARTLEKS OU ACCÉLÉRATIONS

Il s'agit ici de faire des accélérations pendant une course, ce qui permet d'améliorer sa technique tout en rendant son entraînement plus intéressant. Une fois réchauffé, augmente ton rythme sur une distance de 100 à 300 mètres, ou pendant 30 à 60 secondes. Ta vitesse devrait être légèrement plus rapide que ton rythme normal, sans être celle d'un véritable sprint. Reprends ensuite ton rythme normal pendant quelques minutes, puis fais un autre fartlek (changement de rythme dans une course en alternant rythme rapide et rythme lent). N'en fais pas trop non plus pour éviter de trop te fatiguer.

## ENTRAÎNEMENT EN MONTÉE

Ce type d'entraînement fait partie de la plupart des programmes de course. Il a pour but d'accroître la force et l'endurance des coureurs. Trouve une montée qui fait entre 50 et 100 mètres de longueur et qui n'est pas trop abrupte. Fais d'abord un petit jogging de 10 minutes sur une surface plate, puis des étirements.

- Monte la colline en courant entre 5 à 8 fois, puis redescends-la en marchant ou en joggant.
- Ralentis légèrement ton rythme de course (c'est-à-dire 75 % de ton rythme habituel); ne fais pas un sprint.
- Une fois cet entraînement terminé, tu devrais avoir suffisamment d'énergie pour répéter cet exercice encore deux fois.
- Récupère en faisant un petit jogging d'environ cinq minutes puis quelques étirements.
- Consulte la partie sur les techniques de course pour en savoir plus.



---

## ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Cet entraînement te permettra d'améliorer ta puissance et ta rapidité.

Les participants plus jeunes peuvent utiliser des jeux de course et des courses à relais pour varier la vitesse de leur course.

- Trouve une piste de course ou un grand terrain, puis mesure les trois distances suivantes : 100, 200 et 400 mètres.
- Utilise une montre si tu en as une.
- Prépare-toi de la même façon que pour l'entraînement en montée.
- Fais une seule séance d'entraînement.
- Cours à 75 % de ta vitesse maximale.
- Comme pour l'entraînement en montée, une fois que tu as terminé, tu devrais avoir suffisamment d'énergie pour répéter cet exercice deux fois.
- Réduis ta vitesse à mesure que ta distance augmente.

### ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES 1 – Facile

- 200 m x 3 (1 minute de marche après chaque 200 m)
- 2 minutes de pause (continue à bouger pendant les pauses)
- 100 m x 4 (1 minute de marche après chaque 100 m)

### ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES 2 – Facile

- 200 m x 2 (1 minute de marche après chaque 200 m)
- 2 minutes de pause (continue à bouger)
- 100 m x 6 (1 minute de marche après chaque 100)

### ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES 3 – Un peu plus difficile

- 400 m x 2 (1-2 minutes de marche après chaque 400 m)
- 2 minutes de pause (continue à bouger)
- 200 m x 2 (1 minute de marche après chaque 200 m)
- 2 minutes de pause (continue à bouger)
- 100 m x 4 (1 minute de marche après chaque 100 m)

### ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES 4 – Un peu plus difficile

- 200 m x 5 (1 minute de marche après chaque 200 m)
- 2 minutes de pause (continue à bouger)
- 100 m x 6 (1 minute de marche après chaque 100 m)

**1 MÈTRE = 1 UN GRAND PAS**

**N'OUBLIE PAS DE RÉCUPÉRER EN FAISANT UN PETIT JOGGING DE 5 MINUTES ET DES ÉTIREMENTS.**


---

# ÉTIREMENTS

Les étirements sont très importants.

S'étirer permet de prévenir les blessures et les raideurs ainsi que de détendre les muscles. Tu devrais t'étirer quand tes muscles ont été échauffés, jamais avant un entraînement quand les muscles sont froids.

Les étirements indiqués ci-dessous se rapportent à la course, mais il en existe de nombreux autres. Demande à ton professeur de sports ou à ton entraîneur de t'en montrer d'autres.



QUAND TU  
T'ÉTIRES, GARDE  
LES CONSEILS  
SUIVANTS À  
L'ESPRIT :

- **NE SAUTE PAS.**
- **RESPIRE BIEN** et reste détendu.
- Fais chaque étirement pendant **15 À 30 SECONDES.**
- **RÉPÈTE** chaque étirement deux ou trois fois.
- **SECOUE TES JAMBES** entre chaque étirement.
- **S'ÉTIRER NE DOIT PAS FAIRE MAL**, mais tu dois sentir tes muscles tirer puis se détendre.
- **N'ÉTIRE PAS UN MUSCLE BLESSÉ**, sauf si un médecin te l'a dit.
- Fais les mêmes étirements **DES DEUX CÔTÉS** de ton corps.

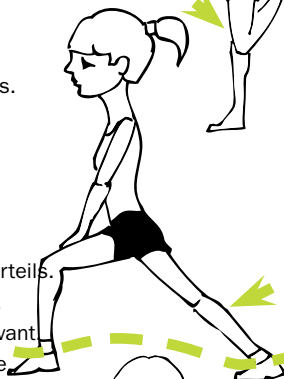
### **QUADRICEPS (muscle situé à l'avant de la cuisse)**

- Tiens-toi sur quelque chose pour ne pas tomber (un mur ou l'épaule de quelqu'un).
- Plie la jambe gauche et tiens-la avec la main gauche.
- Plie légèrement ta jambe droite.
- Garde tes genoux près l'un de l'autre.
- Tiens-toi droit.
- Pousse doucement ta hanche gauche vers l'avant.
- Tu dois sentir un étirement dans ta cuisse et ta hanche gauches.
- Fais le même exercice avec la jambe droite.



### **MOLLETS (arrière de la partie inférieure de la jambe)**

- Fais un très grand pas vers l'avant.
- Tes deux pieds doivent pointer vers l'avant.
- Plie la jambe vers l'avant sans que tes genoux dépassent tes orteils.
- Le talon du pied de la jambe arrière doit rester à plat sur le sol.
- Tiens le haut de ton corps bien droit; ne te penche pas vers l'avant.
- Tu devrais sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.
- Change de jambe et répète ces étapes.



### **MUSCLES ICHIO-JAMBIERS (partie arrière de la cuisse)**

- Assois-toi par terre. Garde une jambe en extension devant toi et fléchis l'autre jambe en dirigeant ton talon vers ton postérieur.
- En gardant le dos bien droit, penche-toi vers l'avant en direction du pied de la jambe en extension.
- Change de jambe et répète ces étapes.



### **CUISSE INTERNE (étirements en position assise)**

- Assois-toi par terre et place tes pieds devant toi, collés l'un à l'autre, les genoux dirigés vers l'extérieur.
- Mets tes mains sur tes chevilles et tes coudes sur tes genoux.
- Tiens ton dos bien droit, penche-toi légèrement vers l'avant en appliquant une légère pression sur tes genoux avec tes coudes.



### **CUISSE INTERNE (étirements en position debout)**

- Mets-toi debout. Écarte bien tes jambes et mets tes mains sur tes hanches.
- Tes pieds doivent pointer vers l'avant.
- Fléchis le genou gauche et laisse reposer ton poids sur cette même jambe.
- Tiens ta jambe droite étirée, avec le genou vers l'avant.
- Change de jambe et répète ces étapes.





# PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES BLESSURES

## PRÉVENTION DES BLESSURES

Se blesser en courant peut être vraiment rageant. Voici donc quelques conseils utiles :

- **ÉCHAUFFE-TOI TOUJOURS** en marchant ou en faisant un petit jogging avant de courir.
- **ESSAIE D'AMÉLIORER** ta technique.
- Porte des **CHAUSSURES DE SPORT QUI TE VONT PARFAITEMENT**; attache bien tes lacets.
- **ÉVITE D'EN FAIRE TROP**, trop tôt et trop vite.
- Augmente ta vitesse et ta distance **PROGRESSIVEMENT**.
- **SOIS PRUDENT** quand tu cours sur un terrain inégal pour éviter de te fouler une cheville.

- **ÉTIRE-TOI** après chaque course.

## **TRAITEMENT DES BLESSURES**

Tu ressentiras peut-être certaines douleurs pendant tes premières courses. Celles-ci sont normales car ton corps doit s'adapter. En t'étirant bien, en restant actif et en continuant à courir, ces douleurs disparaîtront peu à peu. Si tu ressens une douleur vive qui ne s'en va pas, tu devras probablement consulter un médecin.

Les élongations musculaires et les entorses à la cheville constituent les blessures les plus fréquentes. Celles-ci doivent être

**R** **REPOSE-TOI (REST)** : Prends quelques jours de repos et évite toute activité physique qui provoque des douleurs.

**I** **APPLIQUE DE LA GLACE (ICE)** : Mets de la glace sur la région touchée 15 à 20 minutes, 3 ou 4 fois par jour, et ce, pendant les 48 premières heures. Tu peux appliquer un sac de glace concassée ou un sac de pois ou de maïs congelés. Assure-toi de couvrir la peau de la région touchée d'une serviette mince avant d'appliquer la glace. De cette façon, le froid n'endommagera pas ta peau.

**C** **METS UN BANDAGE (COMPRESS)** : Demande à un adulte d'appliquer un bandage sur la région touchée pour éviter qu'elle n'enfle. Ce bandage doit être serré, mais pas trop, car la région pourrait se refroidir ou s'engourdir.

**E** **SURÉLÈVE LA BLESSURE (ELEVATE)** : À l'aide d'un oreiller, surélève la partie du corps blessée de façon à ce qu'elle soit plus haute que ton cœur. Cela permet de réduire la circulation sanguine vers la région

>>> Si tu ressens une douleur vive quand tu cours, ralentis ou marche quelques minutes pour tenter de la faire disparaître. Si cette douleur persiste, dis-le à tes parents ou à ton entraîneur. Tu devrais consulter un médecin si ce type de douleur persiste, surtout si tu n'as pas réussi à la guérir à l'aide de la méthode R.I.C.E.

# POUR UNE VIE SAINES



## NUTRITION : QUELQUES IDÉES

Pour avoir un corps fort et en bonne santé, il faut bien se nourrir. Tout ce que tu manges et bois fait partie de ton régime alimentaire.

### 10 CONSEILS *pour une vie saine*

1. Prends trois repas par jour, dont un petit déjeuner.
2. Consulte le *Guide alimentaire canadien* pour savoir ce que tu dois manger.
3. Apprends à comprendre les étiquettes nutritionnelles et les listes d'ingrédients.
4. Boit beaucoup d'eau pendant la journée.
5. Mange au moins un légume et un fruit à chaque repas ou collation.
6. Consomme des produits laitiers faibles en matières grasses, comme du lait à 1 %.
7. Prends de petites bouchées, mange lentement et arrête de manger quand tu n'as plus faim.
8. Évite les boissons qui contiennent beaucoup de sucre, de matières grasses, de sel et d'ingrédients artificiels.
9. Apporte avec toi à l'école des repas et des collations qui sont bonnes pour la santé.
10. Note tout ce que tu manges et bois dans une journée pour mieux comprendre ton régime alimentaire.



## HYDRATATION

Il est très important de boire de l'eau régulièrement pour rester en bonne santé. Que tu fasses du sport ou que tu sois en classe, ton corps a besoin d'eau. Étant donné que le corps est composé d'eau à 60 %, il faut beaucoup boire.

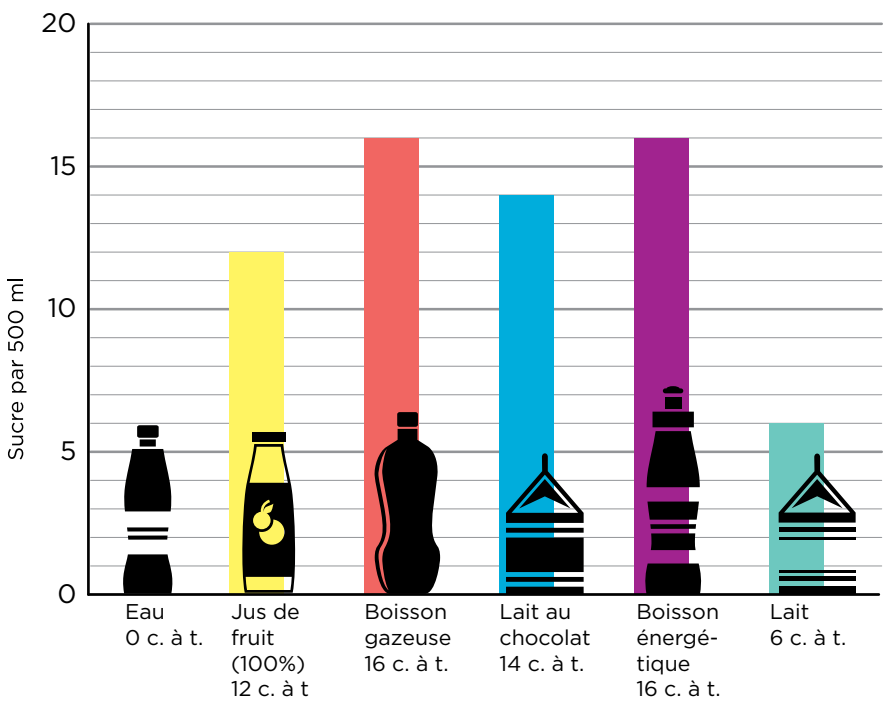


## ESSAIE CES ALIMENTS : ILS SONT BONS POUR LA SANTÉ



- Fruits et légumes en morceaux
- Fromage et craquelins
- Boissons frappées aux fruits
- Bretzels
- Maïs soufflé
- Yogourt
- Fruits secs
- Galettes de riz

## IL N'Y A RIEN COMME L'EAU



Selon les

# QUATRE GRANDS GROUPES D'ALIMENTS

du Guide alimentaire canadien

|                      | 4-8 ans | 9-13 ans | 14-18 ans   |              | Petits trucs  |
|----------------------|---------|----------|-------------|--------------|---|
| Fruits et légumes    | 5       | 6        | Filles<br>7 | Garçons<br>8 | Mange un fruit ou un légume à chaque repas ou collation                                       |
| Produits céréaliers  | 4       | 6        | 6           | 7            | Choisis des produits contenant des céréales entières  |
| Lait et substituts   | 2       | 3-4      | 3-4         | 3-4          | Consomme des produits laitiers maigres comme du lait écrémé ou à 1 %                          |
| Viande et substituts | 1       | 1-2      | 2           | 3            | Consomme des viandes maigres et essaie de consommer du poisson au moins deux fois par semaine |

En consommant des aliments et des boissons qui appartiennent à ces groupes et en limitant ceux qui n'en font pas partie, tu permettras à ton corps de recevoir les vitamines, les minéraux et tous les autres nutriments dont il a besoin pour rester en bonne santé. Développer de saines habitudes alimentaires te permettra également de réduire les risques de développer certaines maladies ainsi que l'obésité.



Nous savons qu'il existe 4 groupes d'aliments dans le *Guide alimentaire canadien*. Quels aliments se trouvent dans ces groupes et quelles quantités devons-nous consommer pour rester en bonne santé?

## Exemples et portions

1/2 tasse de légumes ou de fruits, ou jus de légumes et de fruits purs à 100 %



1 tranche de pain, 1/2 bagel, 1/2 tasse de pâtes ou de riz, ou 3/4 de tasse de céréales chaudes



1 tasse de lait, 3/4 de tasse de yogourt ou 3 cubes de fromage de 1/2 pouce



1/2 tasse de poisson, de viande blanche ou rouge (environ la grosseur d'un jeu de cartes), 2 cuillerées à table de beurre d'arachide, 2 œufs ou 1/4 de tasse de noix ou de graines écalées



Ainsi, tu te sentiras et tu auras l'air en meilleure santé. Pour en savoir plus sur les bonnes habitudes alimentaires, ou pour obtenir un exemplaire du *Guide alimentaire canadien*, visite le site <http://www.hc-sc.gc.ca/> ou entre les mots « guide alimentaire canadien » dans Google.

# DÉFI POUR UN M

Il n'est pas si difficile de mener une vie saine.

Pour que tu commences à mener une vie plus saine, Doctors Nova Scotia a créé une initiative qui s'appelle « Défi pour un mode de vie sain ». Les objectifs de ce défi sont les suivants : faire 90 minutes d'activité physique par jour, passer moins de temps devant les écrans et

VOICI LA CHANCE D'EN FAIRE

1

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

» Colorie une barre chaque fois que tu fais 10 minutes d'activité physique.



Mon activité préférée aujourd'hui était



Mon activité préférée aujourd'hui était

2

## ALIMENTATION SAINE

» Remplace un aliment qui est mauvais pour la santé par un aliment sain.

Aujourd'hui j'ai mangé ou bu

*(quelque chose de bon pour la santé)*

au lieu de

*(quelque chose de mauvais pour la santé)*

Aujourd'hui j'ai mangé ou bu

*(quelque chose de bon pour la santé)*

au lieu de

*(quelque chose de mauvais pour la santé)*

3

## TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN

» Réduis le temps que tu passes devant un écran d'au moins une heure par jour.

J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.



Ce que j'ai fait au lieu :

J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.



Ce que j'ai fait au lieu :

CONSULTE LES SITES [WWW.SANTECANADA.GC.CA](http://WWW.SANTECANADA.GC.CA) ET [DOCTORS.NS.GOV.CA](http://DOCTORS.NS.GOV.CA)

# MODE DE VIE SAIN

remplacer les boissons et aliments qui sont mauvais pour la santé par quelque chose de sain. Encourage ta famille à relever ce même défi. Planifie une activité familiale amusante comme une partie de quilles ou une randonnée pour célébrer le fait que le défi a été relevé.

## JOUR 3



Mon activité préférée aujourd'hui était

Aujourd'hui j'ai mangé ou bu

*(quelque chose de bon pour la santé)*

au lieu de

*(quelque chose de mauvais pour la santé)*

J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.



Ce que j'ai fait au lieu :

## JOUR 4



Mon activité préférée aujourd'hui était

Aujourd'hui j'ai mangé ou bu

*(quelque chose de bon pour la santé)*

au lieu de

*(quelque chose de mauvais pour la santé)*

J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.



Ce que j'ai fait au lieu :

## JOUR 5



Mon activité préférée aujourd'hui était

Aujourd'hui j'ai mangé ou bu

*(quelque chose de bon pour la santé)*

au lieu de

*(quelque chose de mauvais pour la santé)*

J'ai réduit d'une heure le temps que j'ai passé devant un écran aujourd'hui.



Ce que j'ai fait au lieu :

# AU SUJET DES ÉTIQUETTES

La prochaine étape de l'alimentation saine consiste à apprendre à déterminer si un aliment est bon pour la santé. La meilleure façon de le savoir est de lire l'étiquetage nutritionnel. Voici quelques conseils sur la façon de lire ces étiquettes.

La taille d'une portion indique la quantité de cet aliment qui est considérée comme une portion. L'information contenue dans le tableau est basée sur cette quantité de nourriture.

Les calories indiquent la quantité d'énergie par portion.

Évite ces éléments Tu as besoin d'un peu de lipides, mais très peu, et seulement du bon type de lipides. Évite le plus possible les gras saturés et les gras trans. Choisis des aliments dont le % VQ de sodium et de cholestérol est faible.

| Nutrition Facts                         |                                       |
|---|---------------------------------------|
| Valeur nutritive                        |                                       |
| Par 1 cup (300 g) / Pour 1 tasse (300g) |                                       |
| Amount<br>Teneur                        | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
| Calories / Calories                     | 440                                   |
| Fat / Lipides                           | 19 g 29 %                             |
| Saturated / Saturés<br>+ Trans / Trans  | 4 g 21 %<br>0.2 g                     |
| Cholesterol / Cholestérol               | 35 mg                                 |
| Sodium / Sodium                         | 860 mg 36 %                           |
| Carbohydrate / Glucides                 | 53 g 18 %                             |
| Fibre / Fibres                          | 4 g 16 %                              |
| Sugars / Sucres                         | 6 g                                   |
| Protein / Protéines                     | 15 g                                  |
| Vitamin A / Vitamine A                  | 45 %                                  |
| Vitamin C / Vitamine C                  | 4 %                                   |
| Calcium / Calcium                       | 20 %                                  |
| Iron / Fer                              | 20 %                                  |

La valeur quotidienne (VQ) est une mesure de 0 à 100 % de ce dont tu as besoin chaque jour. 5 % et moins est une valeur faible alors que 15 % et plus est une valeur élevée.

Vitamines et minéraux Choisis des aliments et des boissons dont le % VQ de ces éléments nutritifs est élevé.

IL EST BON DE SAVOIR DÉTERMINER SI UN ALIMENT EST BON POUR LA SANTÉ.

La liste des ingrédients indique exactement ce que contient l'aliment ou la boisson. Les ingrédients sont présentés par poids, du plus grand poids au plus faible.

Limite ta consommation d'aliments et de boissons à teneur élevée en sucre, en gras, en sodium, en édulcorant artificiel et en colorant artificiel.

# JEUX

## JEU DE MOTS CACHÉS

Peux-tu trouver les mots cachés rapidement?  
C'est comme une vie saine et active pour le cerveau!

G O P É M S A C C O M P A G N E M E N T Ê Q  
D I S T A N C E E M E G S I V Ê N M R L S É  
G D S I N T E R V A L L E S M É F A V U R L  
É Q I R N N N N P N O G Q S C O À G V L E L  
Ê N G E P E O P M U L T R E T L P É Ê A N G  
G S G M S M R O S E S Ê E L E I T D E É E F  
F L T E M E L A F L C T S C R Q U L R E L É  
U F Ê N É S Q U M À O E P S H R Ê R R L Q Q  
V U S T Ê U A E I P U À I U Q N D É F I G N  
V G U O V M M I N U R P R M N C I É U V A A  
I T A É D A S Ê N U S I E L Q U O Q V S A I  
U R D R E G I S T R E E R I A P G A U H R A  
P G N O S U H Q D F N D V E O N T S T E T N  
V É R S E M U G É L G L T D O À F Ê M Q I T

Accompagnement

Distance

Fruits

Manuel

Respirer

Tête à pied

Amusement

Défi

Intervalles

Muscles

Sain

Étirement

Course

Eau

Légumes

Registre

Technique

---

# MOTS CROISÉS

Fais ces mots croisés pour vérifier tes connaissances. Si tu as besoin d'aide, consulte le guide « Club de course jeunesse » pour trouver la réponse.

## HORIZONTAL

- 2 - Beaucoup de nouveaux coureurs courent trop \_\_\_\_\_ lorsqu'ils apprennent à courir.
- 6 - Les étirements devraient être faits après un entraînement et non pas \_\_\_\_\_.
- 7 - Pour pouvoir courir sur de longues distances, tu dois trouver ton \_\_\_\_\_ toi-même.
- 9 - Faire de l'activité physique chaque jour permet de maintenir des \_\_\_\_\_ et des os forts.
- 10 - Il y a \_\_\_\_\_ groupes alimentaires dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- 12 - Le \_\_\_\_\_ est un muscle important qui est maintenu en bonne santé en étant actif
- 14 - Des photos des coureurs de l'École Burton \_\_\_\_\_ se trouvent dans le présent guide
- 17 - Essaye de prendre une portion de \_\_\_\_\_ ou de fruit à chaque repas et collation.
- 19 - \_\_\_\_\_ Nouvelle-Écosse offre des programmes de petits déjeuners dans les écoles.
- 20 - La meilleure boisson quand tu as soif est l'\_\_\_\_\_.
- 21 - Passe en revue ta liste de vérification de la tête aux pieds pour améliorer ta \_\_\_\_\_ de course.
- 22 - N'oubliez pas de \_\_\_\_\_ lorsque vous vous étirez.
- 23 - Une technique de course appropriée inclut se tenir la tête bien \_\_\_\_\_.
- 24 - Une portion de viande est la taille d'un \_\_\_\_\_ de cartes.

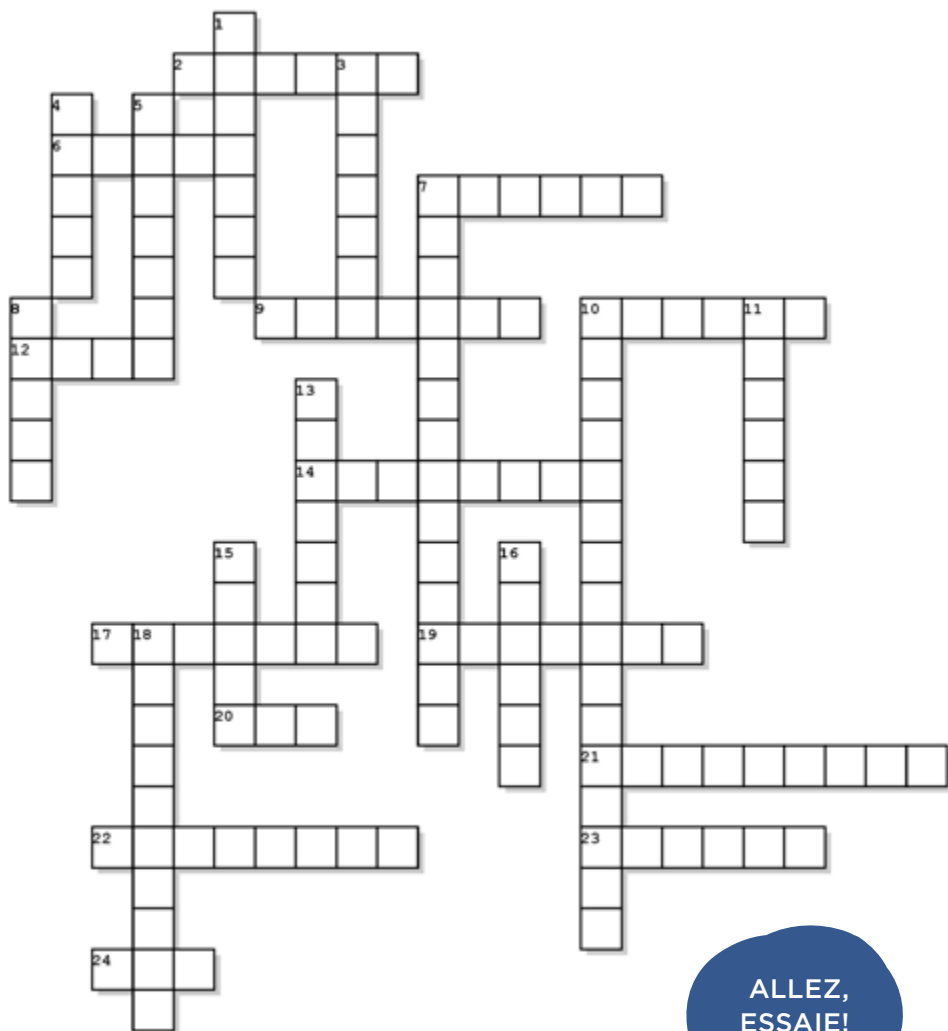
## VERTICAL

- 1 - Terme désignant une courte accélération ou un intervalle de course rapide.
- 3 - Le Club de course jeunesse de \_\_\_\_\_ Nova Scotia.
- 4 - L'objectif du Club de course jeunesse est de te donner l'occasion d'être actif et d'apprendre au sujet des styles de vie \_\_\_\_\_.
- 5 - Un exemple de transport actif est de \_\_\_\_\_ à l'école plutôt que de se faire conduire en voiture.
- 7 - Pour assurer ta sécurité, porte des vêtements \_\_\_\_\_ et de couleurs vives lorsque tu cours.
- 8 - Essaie de réduire le temps passé devant un \_\_\_\_\_ d'une heure chaque jour.
- 10 - Pour le Défi pour un mode de vie sain, mon but est de faire de l'activité physique pendant \_\_\_\_\_ minutes par jour.
- 11 - RICE signifie: \_\_\_\_\_-toi, applique de la glace (ice), mets un bandage >



(compress) et surélève la blessure.

- 13 - Les boissons \_\_\_\_\_ ne sont pas recommandées pour les enfants.
- 15 - Une chaussure bien ajustée a un espace correspondant à la longueur de l'ongle du \_\_\_\_\_ entre le gros orteil et le bout de la chaussure.
- 16 - Pour te débarrasser d'un point de côté, inspire par le nez et expire par la \_\_\_\_\_.
- 18 - Apprends à comprendre les \_\_\_\_\_ nutritionnelles pour déterminer si une boisson ou un aliment est bon pour ta santé



**ALLEZ,  
ESSAIE!**

# ÉVÉNEMENTS ET INFO

## COURSES EN NOUVELLE-ÉCOSSE

### Blue Nose Marathon de Scotiabank (course pour les jeunes)

LIEU : Halifax

MOIS : Mai

DISTANCE : 2 et 4 km

FRAIS : 18 \$ avant le 1<sup>er</sup> mai

CADEAUX : T-shirt et médaille

SITE WEB :

[bluenosemarathon.com](http://bluenosemarathon.com)

### Cape Breton Fiddlers Run

LIEU : Sydney

MOIS : Juin

DISTANCE : 2,1 et 4,2 km

FRAIS : 10 \$

CADEAUX : T-shirt et médaille

SITE WEB :

[capebretonfiddlersrun.com](http://capebretonfiddlersrun.com)

### Hubtown Youth Run

LIEU : Truro

MOIS : Mai

DISTANCE : 400 mètres, 2,1 et 4,2 km

FRAIS : 2 \$

CADEAUX : T-shirt

SITE WEB :

[youthrun.chebucto.org](http://youthrun.chebucto.org)

### Valley Youth Fun Run

LIEU : Annapolis Valley

MOIS : Mai

DISTANCE : 3 et 5 km

FRAIS : 5 \$

SITE WEB : [county.kings.ns.ca](http://county.kings.ns.ca)

### Youth Running Series

LIEU : En général dans la MRH

MOIS : Avril – Octobre

DISTANCE : 1-3 km, selon l'âge

FRAIS : 5 \$ par course

CADEAUX : Rubans de participation (récompenses en argent pour la participation des écoles à la fin des séries)

SITE WEB :

[youthrunningseries.ca](http://youthrunningseries.ca)

### Johnny Miles Running Event

LIEU : New Glasgow

MOIS : Juin

DISTANCE : 80 mètres à 5 km

FRAIS : Gratuit

CADEAUX : T-shirt

SITE WEB : [johnnymiles.ca](http://johnnymiles.ca)

### Cape Breton Road Runners Youth Running Series

LIEU : Cape Breton

SITE WEB :

[www.cbroadrunners.ca](http://www.cbroadrunners.ca)

### CUA Lung Run-1.5K Kids Run

LIEU : Halifax

MOIS : Mai

DISTANCE : 1,5 km

FRAIS : 25 \$

CADEAUX : T-shirt

SITE WEB : [www.lungrun.ca](http://www.lungrun.ca)

### NS Kids Triathlon Series (natation-vélo-course)

LIEU : Nouvelle-Écosse

MOIS : Juin – Août

DISTANCE : Selon l'âge

FRAIS : 10 à 25 \$

SITE WEB : [www.trins.ca/kids-triathlon](http://www.trins.ca/kids-triathlon)

### Fit-4-Lit

LIEU : Antigonish

MOIS : Mai

DISTANCE : 1,5 et 3 km

FRAIS : Gratuit

CADEAUX : T-shirt





SITE WEB : [www.fit4lit.ca](http://www.fit4lit.ca)

## **Butter Trail Run**

LIEU : Tatamagouche

MOIS : Septembre

DISTANCE : 5 et 10 kms

FRAIS : 5 \$ - 10\$

SITE WEB : [buttertrailfunrun.blogspot.ca](http://buttertrailfunrun.blogspot.ca)

## **SITES WEB**

### **Doctors Nova Scotia**

[www.doctorsNS.com](http://www.doctorsNS.com)

### **Sport Nova Scotia**

[www.sportnovascotia.ca](http://www.sportnovascotia.ca)

### **Athletics Nova Scotia**

[www.athleticsnovascotia.ca](http://www.athleticsnovascotia.ca)

### **Guide d'activité physique**

[www.csep.ca](http://www.csep.ca)

### **ParticipACTION**

[www.participaction.com](http://www.participaction.com)

### **Jeunes en Forme Canada**

[activehealthykids.ca/francais](http://activehealthykids.ca/francais)

### **Diététiciens au Canada**

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### **Foundation des melodies du coeur et de L'AVC**

[www.fmcoeur.com](http://www.fmcoeur.com)

### **Nourish Nova Scotia**

[Nourishns.ca](http://Nourishns.ca)

### **Athletics Nova Scotia**

[www.athleticsnovascotia.ca](http://www.athleticsnovascotia.ca)

### **Drink Water First**

[www.drinkwaterfirst.com/About-Water-First.html](http://www.drinkwaterfirst.com/About-Water-First.html)

### **Healthy u**

[healthyalberta.com](http://healthyalberta.com)

### **Fitfiles**

[fitfiles.net/blog](http://fitfiles.net/blog)

### **Center for Children's running**

[childrensrunning.org](http://childrensrunning.org)

### **Nourish Nova Scotia**

[nourishns.ca](http://nourishns.ca)

### **Activfs pour la vie**

[activeforlife.com/fr](http://activeforlife.com/fr)

## **CLUBS DE COURSE**

Il existe plusieurs clubs de course en Nouvelle-Écosse. Pour obtenir plus d'information (en anglais seulement), consultez le [www.athleticsnovascotia.ca](http://www.athleticsnovascotia.ca) sous la rubrique « Clubs and Tracks »

---

# DÉMARREZ AU DÉJEUNER

Commencer votre journée avec un petit déjeuner sain est important, pour votre corps et votre cerveau!

Obtenir un bon départ pour votre journée en mangeant un petit déjeuner complet en bonne santé. Pour le petit déjeuner, cela signifie manger des aliments de trois des quatre groupes alimentaires. Les aliments comme le lait, le pain de blé entier ou de céréales, les bananes, et les œufs sont tous en bonne santé pour vous et bon à manger.

La plupart des écoles ont des programmes de petits déjeuners disponibles à tous les étudiants. Visitez le vôtre demain! Rappelez-vous, ce qui alimente votre corps vous donne l'énergie dont vous avez besoin pour vivre, apprendre et jouer!



# TABLEAU DE COURSE



| DATE | DISTANCE<br>KM | DURÉE<br>MIN. | COMMENTAIRES | DISTANCE TOTALE |
|------|----------------|---------------|--------------|-----------------|
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |

# TABLEAU DE COURSE

| DATE   | DISTANCE<br>KM | DURÉE<br>MIN. | COMMENTAIRES            | DISTANCE TOTALE |
|--------|----------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| 2 mars | 2 km           | 25 min.       | Super, j'ai couru 2 km! | 2 km            |
|        |                |               |                         |                 |
|        |                |               |                         |                 |
|        |                |               |                         |                 |
|        |                |               |                         |                 |
|        |                |               |                         |                 |
|        |                |               |                         |                 |
|        |                |               |                         |                 |
|        |                |               |                         |                 |
|        |                |               |                         |                 |



| DATE | DISTANCE<br>KM | DURÉE<br>MIN. | COMMENTAIRES | DISTANCE TOTALE |
|------|----------------|---------------|--------------|-----------------|
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |
|      |                |               |              |                 |

---

## Consignes du médecin pour un corps en santé

---

NOM : Participants du club

ADRESSE : Canada atlantique DATE : 2015

# R<sub>x</sub>

## Pour un corps en santé.

Activité physique :  
60 minutes par jour

Mange sainement :  
Suis les recommandations liées  
aux quatre groupes d'aliments

Repos : beaucoup

MÉDECIN : Doctors Nova Scotia

SIGNATURE : Doctors Nova Scotia



**CLUB**  
DE COURSE  
JEUNESSE



METTEZ-LES  
SUR LA **BONNE**  
PISTE



IMPLIQUEZ-LES  
DANS LE **SPORT**

  
**sport**  
nova scotia  
sport makes a difference

*Renseignez-vous sur les bienfaits du sport  
et gagner des prix en nous rejoignant sur:*





[KIDSRUNCLUB.CA](http://KIDSRUNCLUB.CA)