



*A Way of Life. Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk*



Équipes sportives

Guide sur la façon d'implémenter *5210 Un mode de vie*



Première étape : Que veut dire 5210?

Apprenez les différents messages de 5210 Un mode de vie.



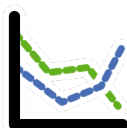
Deuxième étape : Que faisons-nous?

Répondez au court sondage.



Troisième étape : Que pouvons-nous changer?

Fixez vos objectifs.



Quatrième étape : Qu'est-ce qui a bien fonctionné?

Remplissez l'évaluation



Cinquième étape : Célébrez!

Reconnaissez vos accomplissements et célébrez avec votre équipe!



Première étape: Que veut dire 5210?

Familiarisez-vous avec les différents messages de 5210 Un mode de vie.



Les messages

Savourez! Au moins 5 légumes et fruits chaque jour.



- ✓ Mangez au moins un légume ou fruit à chaque repas.
- ✓ Essayez un nouveau légume ou fruit. Ça peut prendre plusieurs essais avant d'aimer un nouveau goût.
- ✓ Lavez et coupez vos légumes et vos fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps. Rangez-les dans un endroit bien à la vue.
- ✓ Essayez de nouvelles façons de préparer vos légumes et vos fruits pour les rendre délicieux.

Éteignez! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran.*



- ✓ Décidez des règles entourant l'utilisation des écrans.
- ✓ Gardez les écrans hors de la chambre à coucher.
- ✓ Éteignez les écrans et profitez d'un repas en famille.
- ✓ Trouvez des façons de vous amuser sans écran.

* Pas d'écran avant l'âge de deux ans.

Bougez! Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour.



- ✓ Profitez des activités de plein air à chaque saison.
- ✓ Planifiez des activités physiques à chaque jour.
- ✓ Trouvez des activités que vous aimez.
- ✓ Faites de l'activité physique ensemble.

Buvez plus d'eau! Consommez 0 boisson avec sucre ajouté.



- ✓ Faites de l'eau votre premier choix. Pour plus de saveur, ajoutez des tranches de légumes ou de fruits.
- ✓ Le lait et les boissons de soya nature font partie d'une saine alimentation.
- ✓ Lisez la liste des ingrédients pour savoir si du sucre a été ajouté.
- ✓ Évitez les boissons gazeuses, le punch aux fruits, les boissons pour sportifs ou énergisantes. Limitez même les jus de fruits pur à 100 %.



Deuxième étape :
Que faisons-nous?
Répondez au court sondage.



Réfléchissez et évaluez

1. Est-ce que notre équipe sportive offre de la nourriture saine à nos évènements ou tournois?

2. Est-ce que notre organisation sert / fait la promotion de l'eau comme choix de boisson le plus sain?

3. Nos levées de fonds encouragent-elles un style de vie sain?

4. Notre équipe sportive encourage-t-elle un style de vie sain pour nos joueurs et leurs familles?

5. Notre équipe fournit-elle à ses entraîneurs de l'information sur un style de vie sain?



Troisième étape :
Que pouvons-nous changer?
 Fixez vos objectifs pour la saisons.



Plan d'action

Repassez les 5 questions et les messages *5210 Un mode de vie*. Écrivez un, deux ou trois objectifs que vous souhaitez atteindre pendant le mois, saison ou année.

Objectif 1. _____

Objectif 2. _____

Objectif 3. _____

Quelles mesures devez-vous prendre pour atteindre vos objectifs? Dressez-en la liste dans le tableau.

Objectif 1.			
Quelle mesure doit être prise?		Qui la prendra?	D'ici quand?
1			
2			
3			
Objectif 1.			
Quelle mesure doit être prise?		Qui la prendra?	D'ici quand?
1			
2			
3			
Objectif 1.			
Quelle mesure doit être prise?		Qui la prendra?	D'ici quand?
1			
2			
3			



Quatrième étape :
Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
Remplissez l'évaluation à la fin de la saison.



Succès!

Remplissez l'évaluation à la fin de la saison et remettez-la en mains propres à votre responsable
5210 Un mode de vie.

Objectif 1: _____

Avons-nous réussi à le mettre en œuvre? Oui, totalement Oui, en partie Non, pas du tout

Objectif 2: _____

Avons-nous réussi à le mettre en œuvre? Oui, totalement Oui, en partie Non, pas du tout

Objectif 3: _____

Avons-nous réussi à le mettre en œuvre? Oui, totalement Oui, en partie Non, pas du tout

Nous avons aussi l'objectif suivant (le cas échéant) :

Avons-nous réussi à le mettre en œuvre? Oui, totalement Oui, en partie Non, pas du tout

Avez-vous eu de la difficulté à atteindre vos objectifs? Lesquelles?

Avez-vous des suggestions pour améliorer 5210 Un mode de vie avec les équipes sportives?



Cinquième étape : Célébrez!

Recevez une reconnaissance et célébrez avec votre équipe!

- Pour l'implémentation de vos objectifs 5210, vous recevrez une vignette en reconnaissance que votre équipe est un groupe "5210 Un mode de vie"
- Votre équipe sera aussi en vue sur notre site web et nous pouvons promouvoir votre histoire dans les médias.
- Célébrez avec votre équipe!