

Les bienfaits de l'activité physique pour les adolescents

La pratique de l'activité physique et du sport a de nombreux bienfaits pour les adolescents comme l'acquisition de compétences qui leur serviront dans la vie et leur future carrière et le développement de qualités de leader. L'activité physique aide à améliorer l'estime de soi, l'image de soi et la confiance en soi des adolescents tout en diminuant le taux de dépression. Malgré tous ces bienfaits, nombreux sont les adolescents qui ne respectent pas la durée d'activité physique recommandée. Selon Statistique Canada :

- 6 % des filles et 13 % des garçons font les 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour recommandées par les Directives canadiennes en matière d'activité physique.
- 19 % des filles et 35 % des garçons font du sport.

Voici quelques idées pour encourager votre ado à bouger.

1. **Servez de modèle.** Les enfants de parents qui font de l'activité physique sont plus actifs. Donnez l'exemple en essayant de nouvelles



activités, en faisant du sport seul ou avec votre ado ou en l'encourageant.

2. **Ayez du plaisir!** Certains ados qui faisaient du sport pendant leur enfance sont tentés d'abandonner à l'adolescence. Parfois, c'est parce que la compétition est devenue plus importante que le plaisir. Les parents peuvent insister davantage sur la participation et le plaisir que sur la performance et les résultats personnels. N'oubliez pas que les activités physiques sociales (jouer au hockey dans la rue) et les modes de transport actifs (vélo, planche à roulettes, marche) sont tout

aussi valables que le sport organisé!

3. **Écoutez votre ado.** À l'adolescence, les transformations émotives et physiques sont nombreuses. Parlez-en avec votre ado pour trouver plus facilement des activités qui l'intéressent et qu'il se sent à l'aise de pratiquer.

En encourageant votre ado de façon positive, vous pouvez l'aider à continuer à faire du sport et à profiter des bienfaits d'un mode de vie actif.