

Activité physique pour les jeunes.

Comment habituer les jeunes à pratiquer une activité physique.

De l'enfance à l'adolescence, les jeunes ont besoin de bouger. Il faut les orienter et les encourager à dépenser leur énergie.

Au quotidien

- Plutôt que de les laisser s'enfermer dans l'audiovisuel, faites-les participer aux activités quotidiennes (nettoyage, jardinage).
- Incitez-les à danser à leur rythme en écoutant la musique ou devant la télé.
- Envoyez-les faire les petites courses (pain, journal etc...) à pied, à vélo, en skate.
- Amenez-les dans vos promenades.



Activités qu'ils peuvent pratiquer

- Faites leur découvrir les activités de renforcement général et cardio-vasculaire (marche, vélo, trottinette, skate, corde à sauter) et des activités ludiques (foot, basket, volley, tennis etc.).
- Apprenez-leur des techniques de renforcement musculaire ou d'équilibre (abdominaux, pompe, chaises, marcher sur les mains etc.).
- Présentez-leur des nouveaux sports (saut en hauteur, en longueur, triple saut, natation).

La pratique régulière d'une activité physique développe la croissance de vos enfants et canalise leurs ardeurs.