



À l'adolescence, on se met au sport !

Ados □ Sports & enfants

19 novembre 2016

SOMMAIRE [Masquer]

Prendre possession des changements de son corps...

Adolescence et spot : à la découverte de ses points forts et faibles

Adolescence, le sport qui lui convient

Réponses d'expert : L'acro-yoga, acrobaties et confiance

À lire

C'est le bon moment pour inscrire votre enfant à une activité physique. À l'adolescence, le corps change et renvoie une nouvelle image. La confiance en soi se développe aussi grâce au sport.

Faire du sport de manière hebdomadaire à l'école, c'est bien. Pratiquer une activité physique régulière, c'est encore mieux. Les bienfaits de l'exercice ne sont plus à démontrer. Il favorise le développement général des jeunes et influe sur leur organisme encore en pleine croissance. Durant cette période de transition entre le monde de l'enfance et celui des adultes, ils continuent de s'éveiller à la vie et de grandir physiquement. L'Organisation mondiale de la Santé recommande au moins 10 000 pas chaque jour afin d'être en bonne santé. Un chiffre loin d'être atteint par 74 % des Français de 18-64 ans. Et l'entrée au lycée entraîne souvent l'abandon de l'activité physique. Plutôt que reprocher à nos ados d'être sédentaires, montrons-leur l'exemple !

Prendre possession des changements de son corps...

Car « nous avons besoin de faire du sport tout au long de notre vie. Et, pour les jeunes, c'est un formidable exutoire : ils ont beaucoup d'énergie à dépenser ». Pour Hélène Péronne, professeur de yoga pour les enfants au Little Yogis 64, nos exigences diffèrent selon les périodes de la vie. L'adolescent doit se réapproprier son corps. C'est primordial pour la confiance en soi. Se poser des questions, avoir des doutes, est tout à fait normal. À ce moment charnière qu'est l'adolescence, les filles comme les garçons sont perplexes face aux changements de leur corps... Des transformations d'autant plus difficiles à accepter que l'on prête très attention au regard des autres.

À lire aussi : [Les aider à grandir avec le judo](#)

Adolescence et spot : à la découverte de ses points forts et faibles

Quel meilleur terrain pour faire ses propres expériences ? « En pratiquant une activité physique, on apprend à se connaître et à connaître son corps. On prend aussi conscience de ce dont on est capable. On se fixe des buts. On se lance des défis. Pour y parvenir, il faut se donner à fond. On se dépasse continuellement. » Rien de tel pour se connaître et s'accepter. Sans compter que c'est une belle école d'humilité.

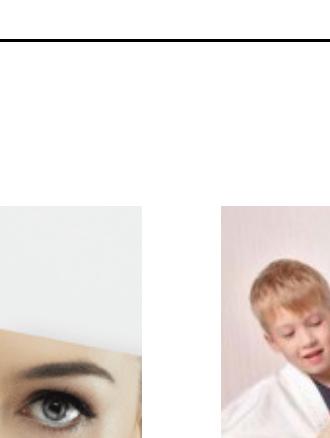
Sport individuel ou collectif ? Lequel choisir ? Le premier développe l'initiative personnelle et apprend à ne compter que sur soi-même. Le second met en avant l'esprit d'équipe, la camaraderie. Il n'en demeure pas moins que tous les joueurs se battent pour un même objectif. Chaque tempérament a sa place et son rôle au sein d'une équipe. « Même des petites victoires améliorent l'estime de soi. Cela montre aux participants qu'ils sont capables et qu'ils ont des ressources en eux-mêmes. »

Adolescence, le sport qui lui convient

Avant d'inscrire votre enfant à une activité sportive, il faut bien entendu prendre en considération ses envies. « Le fait qu'il ait choisi lui-même telle discipline permet de conserver sa motivation au fil du temps. » Gardez en tête que le sport doit rester un jeu. Lui imposer une activité, au lieu de lui permettre de s'ouvrir et de s'épanouir, peut l'amener à se renfermer. D'autant que, durant cette période de développement qu'est l'adolescence, l'enfant a besoin à la fois de contrôle et de liberté. Il faut donc le rassurer en lui montrant qu'il peut compter sur vous. Assistez à ses premiers entraînements pour vérifier que l'ambiance lui plaît. Quant à la qualité de l'encadrement, fiez-vous à votre instinct et à votre bon sens. La motivation de l'enseignant reste sa meilleure carte de visite.

À lire aussi : [Les bonnes idées de sport pour nos enfants](#)

Réponses d'expert : L'acro-yoga, acrobaties et confiance



Hélène Péronne
Professeur de yoga pour les enfants

La pratique d'une activité physique est toujours bénéfique. Les enfants apprennent à se dépasser pour atteindre un but. Réussir à se maîtriser, participer à la construction d'une bonne image de soi. Le yoga ajoute une autre dimension au sport « classique » : le souffle. En prendre conscience aide à se calmer, à fixer son attention et à être ainsi dans le moment présent. Lors d'une posture, si l'on pense à autre chose, il y a de fortes probabilités de ne pas en tirer tous les bénéfices, voire de tomber. C'est d'autant plus vrai pour l'acro-yoga, que je conseille vraiment aux ados. Aux postures traditionnelles, il ajoute le côté fun des acrobaties. Cette pratique dynamique requiert communication et contact. Elle développe le sens des responsabilités, la confiance en soi et dans son partenaire, mais aussi le sentiment d'intégration.

À lire



YOGITO, UN YOGA POUR L'ENFANT

Ce guide donne les clés pour une approche ludique du yoga, de 6 à 14 ans. Postures adaptées, exercices de respiration et de relaxation améliorent condition physique, concentration et confiance en soi... M. Giannarino et D. Lamure, éd. de L'Homme, 128 p., 24 €.

Les Différents Visages De L'acné

L'acné touche essentiellement les adolescents mais il en existe plusieurs formes plus ou moins sévères parfois même qui cohabitent.

Mon Enfant Veut Faire Un Sport De Combat : Bonne Idée Ou Pas

Quels sont les bienfaits des sports de combats pour nos enfants ?

Transpiration Excessive Ou Hypersudation : Quelles Ont Les Solutions ?

L'hyper transpiration est fréquente mais comment traiter ce problème.

Mon Ado Est En Surcharge Pondérale

Ne pas confondre excès de poids et obésité.

LE CHOIX DE LA RÉDAC



À chacun son Bion 3
Il est décliné en trois formules...



À déguster sans complexe
Pour un bénéfice visible sur notre santé...



Quoi de neuf sous le soleil ?
Deux nouveautés !



La magie des fleurs
La nouvelle collection Mavala Flower Magic Color's de