

NAVIGUER ENSEMBLE

balado



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 1 / Épisode 1

« [La pratique d'activité physique] permet de socialiser, ça permet de se développer, d'acquérir des compétences qui peuvent servir dans toutes les sphères de la vie de la personne. Car quelqu'un qui pratique de l'activité physique en apprend beaucoup sur lui. »

— **Joey Toupin**,
Chargé de projets chez Sport'aide

BOUGER À L'ADOLESCENCE, EN ROUTE VERS UNE VIE ACTIVE !

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- L'OMS recommande de pratiquer de l'activité physique une heure par jour à intensité modérée à élevée durant l'adolescence, que ce soit par de la marche rapide, du vélo ou de l'entraînement en salle.
- L'activité physique favorise une meilleure santé et un bon développement à l'adolescence : elle améliore la forme physique, la santé des os, et offre des occasions de socialiser tout en développant des compétences utiles dans toutes les sphères de la vie.
- L'activité physique contribue au développement du sentiment de compétence, de l'autonomie et du sentiment d'appartenance. Faites prendre conscience à votre jeune qu'il va se développer à travers sa pratique d'activité physique : confiance en soi, rigueur, gestion du temps, leadership, etc.
- En tant que parents, vous jouez un rôle dans la création d'un climat sportif qui est sain, sécuritaire et inclusif. Valorisez les efforts de votre jeune, laissez-lui le temps d'acquérir les compétences, évitez de punir les erreurs et montrez qu'il est correct de demander ou d'accepter de l'aide.

ASTUCES POUR FACILITER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

BOUGER POUR MIEUX SE CONNAÎTRE / L'adolescence est une période de changement où votre jeune se découvre, apprend à connaître ses forces, ses limites et ses intérêts. L'activité physique est un levier essentiel lors de son développement pour en apprendre plus sur soi. En lui proposant d'essayer une diversité d'activité, sans lui imposer, vous lui permettez d'explorer tout en tout en développant sa confiance en lui et son autonomie.

RÉGULER SES ÉMOTIONS ET DIMINUER LE STRESS / À l'adolescence, les émotions et le stress peuvent être vécus plus intensément et l'activité peut aider votre jeune à les réguler. Comme parent, en valorisant le plaisir et le bien-être plutôt que la performance, vous aidez votre ado à développer des stratégies saines pour gérer son stress et ses émotions.

DES HABITUDES DE VIE DURABLES / Les saines habitudes de vie se développent dès l'enfance et peuvent se consolider à l'adolescence, où votre jeune gagne en autonomie et apprend à faire ses propres choix. Intégrer l'activité physique dans la routine contribue au maintien de cette habitude à long terme. Montrez l'exemple en pratiquant de l'activité physique et en l'intégrant dans votre horaire.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC