

Comment pousser l'adolescent vers plus d'activité physique

L'adolescent a besoin d'être valorisé et de défis. Pour l'inciter à bouger, il faut qu'il teste sa force et son agilité.

Activités développant l'endurance et le souffle

Ce sont évidemment les activités qui essoufflent (course à pied, vélo, escaliers), à condition de prolonger l'effort. Pour développer l'endurance, il faut aller à la limite de la perte du souffle, sans la dépasser (pouvoir continuer à parler, par exemple).



Activités de musculation

Il faut créer une compétition, l'amener à relever un défi (ex : peut-il dépasser le record ?), et piquer sa curiosité en lui apprenant les techniques de musculation appropriées : épaules pour les garçons, fessiers pour les filles.

Activités de loisirs

Orientez-le vers des activités qui créent un groupe (planche à roulettes, vélo, ski, patinage, sports de ballon.)

Au quotidien

Incitez-le à marcher pour les petits trajets, à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, à participer au nettoyage, jardinage et aux promenades du chien.