www.centre4activeliving.ca

Alberta Centre for Active Living

Research and education for the promotion of physical activity

Les adolescents peuvent être actives...et être quand meme «cool»

On peut changer son image ou l'améliorer pour mieux se sentir. On peut se faire plus d'amis, devenir plus populaire et avoir l'air « cool ». Quel est le meilleur moyen d'accomplir tout cela d'un seul coup ? En étant active ! En faisant de l'activité physique, on s'amuse et on oublie tous ses soucis pendant qu'on pratique son sport favori ou que l'on fait une promenade ou de la course à pied. On ne pense plus aux problèmes, on se concentre sur ce qu'on est en train de faire...

Lecture connexe

- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique
- En mouvement
- Guides d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes

Pourquoi l'activité physique est-elle si importante pour les adolescentes ?

L'activité physique est importante pour tout le monde, y compris les jeunes, et plus particulièrement les adolescentes qui, contrairement aux garçons, sont en général moins actives. À cet âge, les jeunes sont souvent très occupés, qu'il s'agisse de leur vie sociale, scolaire ou privée. Ils ont pour la plupart du temps beaucoup de plaisir, mais ils peuvent se sentir également démoralisés par les pressions qu'ils subissent de toutes parts. Les filles ont parfois de la difficulté à composer avec leur image corporelle, le début de leurs menstruations et les sentiments d'insécurité provoqués par les changements qui s'opèrent dans leur corps. Il est essentiel qu'elles établissent un équilibre entre les pressions externes et la nécessité de prendre soin de leur santé physique et affective. De là, l'importance d'être actives.

Trucs pratiques pour inciter les filles à être actives

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique offre le programme **En mouvement**, qui a pour but « d'augmenter la participation des filles et des femmes dans tous les domaines sportifs et d'activités physiques du Canada ».

Les dix facteurs de réussite du programme **En mouvement** sont les suivants :

1. Du plaisir. 2. Un mélange d'activités physiques et sociales. 3. Une participation à la conception du programme. 4. Pour filles et femmes seulement. 5. Une expérience sûre et encadrée.	6. Des regroupements par groupe d'âge. 7. Un apprentissage des techniques de base. 8. Des animatrices qui donnent l'exemple. 9. De la nourriture ! 10. Un choix de musique et de vêtements.

Ce que peuvent faire les parents :

- Donnez le bon exemple, il ne suffit pas d'assister aux pratiques de vos enfants, vous devez être actifs vous-mêmes. Faites de la natation, de la marche, du squash.
- Appuyez vos enfants, offrez de reconduire votre fille (et ses amies) au parc aquatique.
- **Mais**... ne mettez pas trop de pression sur elle (pour qu'elle participe ou réussisse à tout prix), vous risquez de la décourager.

« L'exercice est un autre moyen de rencontrer des gens et de nouer de nouvelles amitiés ».

Les avantages d'une vie active

La santé

Les filles ont jusqu'à 30 ans pour augmenter leur masse osseuse ou se faire des réserves. Il importe donc qu'elles développent leur masse osseuse dès le plus jeune âge pour minimiser les risques d'ostéoporose. Les exercices des articulations portantes (exercices de résistance qui font travailler contre la gravité : course à pied, marche, danse, soccer) et un régime alimentaire sain (riche en calcium) sont particulièrement importants pour la santé des os. De nos jours, les enfants ont tendance à être moins actifs et à manger des aliments sans valeur nutritive. On remarque déjà une augmentation du diabète chez les jeunes au Canada, comme à l'étranger.

Contrôle du poids

« Lorsqu'une fille se regarde dans le miroir et voit un corps qu'elle n'aime pas, tout ce qu'elle a à faire c'est de DÉTOURNER le regard ».

L'exercice physique est un facteur important pour atteindre et maintenir un poids santé. Les filles obèses ou trop maigres ou qui souffrent de troubles de l'alimentation peuvent développer des problèmes de santé comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et les troubles d'estime de soi, dont ceux liés à l'image corporelle.

Image corporelle

À l'adolescence, les filles sont très conscientes de leur image corporelle. Si elles sont satisfaites de leurs aptitudes et de leurs capacités physiques, elles auront une meilleure image d'elles-mêmes et un meilleur moral.

Moral

Les filles peuvent combattre la dépression, la timidité et l'insécurité en étant actives, sans que cela ne soit pour autant dans un environnement compétitif. Les entraîneurs qui ne font que critiquer ou qui veulent gagner à tout prix risquent de décourager les filles au point de les faire abandonner toute forme d'exercice, alors qu'en étant plus souple, ils leur donnent le goût de faire des activités sociales.

Activités sociales

L'exercice est un autre moyen de rencontrer des gens et de nouer de nouvelles amitiés. De nombreuses filles se font des amis en jouant au tennis, en allant à la piscine, ou en faisant au volley-ball de plage.

Idées d'activités pour l'adolescente avertie !

« Les filles ne font pas de sports devant les garçons car elles croient qu'elles vont ruiner leur image. Mais lorsqu'elles voient d'autres filles démontrer leurs talents, prendre leur place et susciter l'admiration du sexe opposé, elles comprennent que les sports compétitifs ne sont pas si mauvais que cela. »

- *Tu peux pratiquer divers sports : soccer, tennis, base-ball, basket-ball à l'école ou dans les parcs ou participer à des programmes récréatifs ou compétitifs, pour l'aspect social et l'activité physique.*
- *Tes sorties peuvent être actives (partie de quilles, paintball, ou patinage sur glace) au lieu de toujours se limiter au cinéma et aux centres commerciaux.*
- *Fais de la course à pied et de la marche avec des amis ou promène le chien.*
- *Inscris-toi à un centre sportif.*
- *Sois à l'affût de nouvelles activités : tu peux suivre des cours de yoga, de pilates, de baladi, d'autodéfense, de trampoline ou de danse hip hop.*
- *Pratique des activités qui te plaisent!*

Cet article a été rédigé par le Alberta Centre for Active Living. Veuillez le consulter au www.centre4activeliving.ca/publications/chn/feature-articles/francais/

Ce document a été produit grâce à l'appui financier de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

Publié le 15 mars 2004. Republié le 1er mai 2006.
Mis à jour le 10 décembre 2007.