

Cahier pratique 15: Jeunes et forts

Une heure par jour! C'est le temps que les jeunes devraient consacrer à l'activité physique. Utopique? Non, au contraire. Avec les idées distillées dans ce cahier, c'est plutôt un jeu d'enfant!

Chaque jour offre d'innombrables occasions de bouger. A côté des cours de gym ou des entraînements en club, tu devrais saisir les opportunités qui se présentent à toi: aller à vélo ou en skateboard à l'école, monter quatre à quatre les escaliers, emmener un ballon, un frisbee ou encore un footbag lors de tes déplacements.

Pourquoi ne pas fixer avec tes amis de petits défis de jonglage? Mis bout à bout, ces petits moments d'action atteignent vite une heure dans la journée. Tu vas trouver plein d'idées dans ce cahier pour rendre ton quotidien plus mouvementé...



Un disque comme boussole

Attention à une chose cependant: bouger, c'est bien, mais varier le type d'activité est très important aussi. Si tu joues trois fois par semaine au football dans ton club, tu te dépenses certainement beaucoup, mais tu ne touches pas à tous les domaines. Ton corps a besoin d'un certain équilibre, c'est pourquoi tu dois le développer à plusieurs niveaux et ne pas négliger certains aspects.

Le disque multicolore présenté en page 2 t'indique les domaines que tu peux travailler pour améliorer tes capacités physiques, motrices et même mentales, de manière optimale.

Saut vers l'autonomie

Toutes les idées de ce cahier sont tirées du livre «Tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen». Ce manuel propose de te guider sur les traces du sport, du mouvement et de la santé. Il te permettra de te comporter comme un véritable acteur dans ces domaines. Tu y trouveras aussi des réponses à nombre de questions qui t'interpelleront.

Au fil des pages, tu deviendras progressivement un expert en matière de sport et d'activité physique. Entre idées, jeux, tests, quiz, tu n'auras que l'embarras du choix. A toi de jouer!

[Cahier pratique 15: Jeunes et forts](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO