

Les bienfaits d'une pratique sportive

De nombreux jeunes ont tendance à adopter un comportement sédentaire car ils préfèrent rester devant un écran à jouer des jeux , regarder la télévision... ce qui les rend très peu actifs. Cependant, pratiquer une activité physique est indispensable pour votre santé et votre bien-être physique et mental.

Les bienfaits de l'activité physique :

- Fortifie le coeur et les poumons afin de les maintenir en bonne santé
- Permet de former des os forts et de devenir plus agile
- Conserver un poids santé
- Améliorer l'humeur et l'estime de soi
- Diminuer le stress

Conseils pour avoir l'envie de pratiquer une activité physique

Choisir une activité qui vous plaît

Choisissez une activité qui vous plaît et qui vous motivera à pratiquer du sport. Ainsi, vous n'aurez pas l'impression de faire cette activité par contrainte. En outre, pratiquer une activité physique ne signifie pas forcément devoir vous inscrire à un sport.

Vous pouvez très bien, allez-vous promener, courir dans un parc, faire du vélo tant que cela se fait de manière régulière.

Info : selon l'OMS les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans devraient consacrer 60 minutes par jour à une activité physique. Et les adultes entre 150 et 300 minutes par

Les bienfaits d'une pratique sportive

semaine.

Pratiquer une activité à plusieurs

Si vous avez du mal à vous motiver afin de pratiquer une activité physique. Demandez à votre entourage (famille, amis...) de vous accompagner. Ainsi, à plusieurs le temps passe plus vite !

Planification de l'activité à l'avance

Pour augmenter votre pratique physique. Prenez pour habitude de planifier le jour durant lequel vous allez pratiquer cette activité et à quel moment de la journée.

De plus, vous pouvez vous fixer des objectifs à atteindre pour chaque semaine.

Ressources utiles :

<https://monclubpresdechezmoi.com>

<https://www.sports-et-loisirs.fr/yvelines-78-2/clubs-cours/>

PASS+

Condition :

- Domiciliés et ou scolarisés dans les Yvelines.
- de l'entrée en 6^e à la majorité
- 18-21 ans en contrat jeune majeur ou hébergé en foyer jeune travailleur.

Lien : [https://www.passplus.fr/Beneficiaire/LandingPage.aspx?ReturnUrl=%2fBeneficiaire%](https://www.passplus.fr/Beneficiaire/LandingPage.aspx?ReturnUrl=%2fBeneficiaire%2f)

Les bienfaits d'une pratique sportive

[2findex.html](#)