

# Un programme sportif dédié aux ados

Les jeunes aiment le sport. Certes, mais à condition de savoir les motiver et les accompagner de manière appropriée. C'est dans cette démarche que s'inscrit le programme de cours spécialement dédié aux adolescents de 10 à 15 ans, développé par le club David Lloyd Genève, à Veigy.

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande au moins une heure de sport par jour pour les jeunes. En effet, l'activité sportive a un impact positif tant physique que mental sur le développement d'un adolescent. Le sport permet notamment de renforcer et développer la musculature, de stimuler le métabolisme ou encore d'améliorer la coordination. Le sport est aussi le meilleur moyen d'évacuer le stress, de prendre confiance en soi et d'apprendre à évoluer en équipe. Cependant, même si selon l'étude de Sport Suisse 2020 menée par l'Office fédéral du sport (OFSP), les jeunes de 10 à 19 ans vivant en Suisse ont augmenté leur activité physique et sportive entre 2014 et le début de l'année 2020, motiver un adolescent n'est pas toujours facile.

Ce constat a incité David Lloyd Genève à proposer depuis septembre le Teen Programme. Celui-ci constitue un nouvel environnement sportif, ludique et indépendant exclusivement dédié aux jeunes de 10-15 ans. Ce programme permet aux adolescents de pratiquer six disciplines originales en béné-



Le club David Lloyd Genève, à Veigy.

ficiant de l'encadrement de *coachs* professionnels, spécialement formés pour travailler avec des jeunes.

## De la boxe aux rythmes latinos

Parce qu'un entraînement routinier est décourageant, le Teen Programme mise sur la diversité avec plusieurs disciplines. Le Teen Training comprend des circuits, des relais et des challenges ludiques permettant d'améliorer sa condition physique.

Le Teen muscu permet aux adolescents d'accéder au plateau de musculation sans leurs parents, mais sous la supervision d'un *coach* à raison d'une heure par jour et de deux heures quotidiennes, le mercredi et le samedi.

La boxe avec le Teen Boxing est également proposée aux jeunes, avec le travail sur les sacs de frappe. Ce sport inculque

notamment le respect des autres, encourage la ténacité et la maîtrise de soi.

Le programme propose aussi le Teen Latino Vibes, un cours divertissant donné dans une ambiance décontractée, qui permet de se muscler en dansant sur des rythmes latinos.

Enfin, le Teen Aqua Training, qui se pratique dans une piscine, est une activité complète, associant musculation et détente. ■

VIRGINIA AUBERT

## le déménagement en douceur



Devis gratuit

**BALESTRAFIC**

Certifié **Charte** Qualité  
**AGED**

Tél. 022 308 88 00 - [www.balestrafic.ch](http://www.balestrafic.ch)