



Mode de vie actif et la Fédération du sport francophone de l'Alberta

Ce printemps, faites du sport en famille!

Les températures plus clémentes du mois de mars nous donnent une seule envie... celle de respirer l'air printanier au soleil toute la journée! Et faire du sport en plein air est une façon de profiter du temps doux qui nous libère enfin des calvaires de l'hiver.

Le vent nouveau du printemps souffle toujours avec un brin de résolution et de motivation. Souvent ces résolutions sont attachées à un désir de bien-être. Et la meilleure façon d'atteindre le sentiment de bien-être est de faire de l'activité physique. Les chances de respecter une routine d'entraînement sont plus grandes si vous êtes accompagné. Alors, pourquoi ne pas faire de sport en famille?

Faire du sport en famille a ses avantages et ses désavantages. Les désavantages comprennent l'organisation d'une activité qui intéresse tous les membres de la famille. Il faut aussi prendre en considération l'horaire de tous et chacun. Trouver l'activité sportive peut s'avérer être à lui seul un exercice mental! Mais si trouver le sport parfait se révèle être l'étape la plus difficile; les étapes suivantes sont garanties d'être de bons moments.

Faire du sport en famille à l'avantage d'offrir des éléments clés du succès. Tout d'abord, il est plus difficile de se détacher d'un engagement avec plusieurs personnes qu'avec soi-même. Ensuite, la compétition entre proches peut se manifester comme une forme de motivation. Ce qui est plus difficile à maintenir en s'entraînant seul dans un centre de conditionnement physique.

Pour maintenir la motivation de la famille, il importe de se fixer un objectif précis et réaliste à atteindre. Par exemple, inscrivez-vous à une course au profit d'un organisme à but non-lucratif. Ce genre d'activité demande de s'entraîner au moins deux fois par semaine. Une récompense familiale devrait être établie. Une sortie ou un petit voyage en famille est assez gratifiante pour garder la famille motivée.

Choisissez un chef qui s'occupera de regrouper la famille les journées d'activités physiques fixées. Cette personne aura aussi le devoir de garder un oeil sur les progrès. Finalement, cherchez une raison pour faire du sport en famille. Ces raisons vous garderont motivés. Visualisez les résultats. Ces raisons peuvent être le désir d'avoir ou de maintenir une bonne forme, une meilleure santé et de meilleurs rapports avec les membres de votre famille.

Faire du sport en famille est un plus pour la santé physique et mentale. Le sport permet de serrer des liens qui se dénouent dû à la place que prend notre quotidien au travail ou à l'école.

Par où commencer? L'internet est une bonne façon de commencer vos recherches. Vous aurez accès aux activités physiques qui s'offrent dans votre quartier. Faites la revue des différentes associations sportives ou centres sportifs et n'oubliez pas de surveiller les activités offertes par la Fédération du sport francophone de l'Alberta.

En terminant, les jours de pluie ne devraient pas servir d'excuse pour ne pas faire de sport, mais plutôt de moments à cuisiner santé en famille. Maintenant, qu'attendez-vous pour faire bouger votre famille?