

## DÉVELOPPEMENT SELON L'ÂGE

### 16 à 19 ans

**Développement cognitif :** À mesure que les jeunes vieillissent, ils deviennent intéressés par une saine compétition et par les relations interpersonnelles. Donnez-leur plusieurs opportunités de faire de la compétition dans un environnement sain et positif. Le but devrait toujours être de développer de nouvelles compétences et d'avoir du plaisir, et non d'écraser l'adversaire.

**Sommeil :** Le sommeil est absolument essentiel à une bonne santé physique et mentale. Les adolescents plus âgés ont besoin de 8 à 9 heures de sommeil par nuit pour une santé physique et mentale optimale. Un déficit en sommeil affectera la dextérité, l'acuité mentale, et augmentera même le risque de dépression.

**Hydratation :** Les adolescents ont besoin de consommer environ deux litres et demi d'eau quotidiennement. L'eau aide à lubrifier les articulations et les organes et à réguler la température corporelle. Une quantité suffisante d'eau bénéficie aussi à la digestion et à une absorption adéquate des nutriments. Alors, pour leur santé, gardez les adolescents hydratés.

**Développement émotif :** Les adolescents plus âgés sont plus avancés intellectuellement que les enfants ou les adolescents plus jeunes, et travaillent bien lorsqu'ils sont consultés et impliqués dans les prises de décisions. À cet âge, les jeunes sont meilleurs pour comprendre et rationaliser pourquoi on leur demande de faire quelque chose, alors profitez-en pour leur demander leurs avis et suggestions.

**Développement physique :** Bien que les adolescents soient plus forts et plus habiles qu'à n'importe quel âge auparavant, c'est à cet âge que le surentraînement cause le plus haut taux d'abandon des sports et activités. Soyez vigilants quant à la pression de performance et de compétition que vous exercez sur les jeunes que vous guidez. Pour tous les adolescents, même pour ceux au sommet de leur art, gardez les choses plaisantes et gratifiantes !