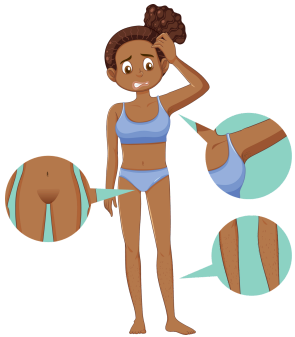
❶ La puberté, ça marche comment ?

Passage obligé lors de l'adolescence, nécessaire pour passer de l'état d'enfant à adulte.
C'est une période intense et particulière avec **beaucoup de changements**, tant dans la tête que dans le corps.
C'est aussi une période à haut risque avec des fragilités majorées (stress, blessures...).

Cela débute quand ?

Au moment du pic hormonal qui varie selon chacune mais en général, **entre 8 et 13 ans**. Cela commence par les seins qui poussent.



Quels sont les changements ?

Ton cerveau se modifie, est plus fragile et davantage sensible au stress, à l'environnement, à des remarques négatives ou jugeantes.

Ta silhouette va se modifier, tes hanches et tes seins vont se développer et tes règles vont apparaître. C'est normal!
Tu vas gagner de la force et des muscles mais aussi un peu de masse grasse (tu en as besoin); c'est aussi maintenant que tu vas pouvoir fortifier tes os pour le reste de ta vie; après, ce sera trop tard.

Quels effets sur le sport ?

Si tu grandis vite, tu peux perdre de la souplesse. Continue de faire du stretching, cela t'évitera des blessures.
Tu risques d'être moins coordonnée pendant un certain temps donc continue à entraîner cela et ne prends pas de risques inutiles pour te tordre une cheville par exemple.
Tes performances vont probablement diminuer en raison de tous ces changements.
Pas de panique! Laisse-toi un peu de temps et tout redeviendra comme avant!

Comment bien gérer sa puberté ?

Continue à faire ton sport, voir tes ami·e·s, à parler à ta famille et à pratiquer tes hobbies.
Dors suffisamment (8h/nuit minimum) et garde une alimentation équilibrée et bien régulière car cette période va te pomper beaucoup d'énergie.
Aime ce corps qui change, accompagne-le, soigne-le, prends-en soin, et si cela ne va pas, consulte un·e professionnel·le, en qui tu as confiance.

