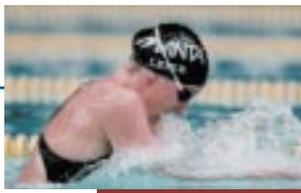


Fière commanditaire des sports pour la jeunesse du Manitoba



Les parents jouent un rôle très important dans le sport. Rien ne peut remplacer des parents formidables. Les miens ont été les meilleurs et ils m'ont soutenue tout au long de ma carrière. Le sport est un véhicule exceptionnel pour le développement personnel. Les enfants méritent ce qu'il y a de mieux!

– Tanya Dubnicoff,
championne du monde de cyclisme



Mes parents ont joué un rôle important dans ma réussite comme athlète en me procurant un environnement financièrement et émotivement stable, ce qui est essentiel pour exceller comme athlète de haut niveau.

– Rhiannon Leier,
membre de l'Équipe olympique canadienne 2000 (natation)

Mes parents m'ont toujours soutenu. Ils étaient toujours prêts à parler, à donner des suggestions et, plus important encore, tout simplement à m'aimer, quoi qu'il arrive. Lorsque les gens leur disent : "Vous devez être fiers de votre fille.", ils répondent : "Bien sûr que nous le sommes, mais nous le serions tout autant si elle choisissait de faire autre chose."

– Dominique Bosshart,
Équipe olympique canadienne 2000 (Tae Kwon Do)

À titre de parent de jeunes sportifs, je dois relever continuellement le défi de les aider à composer avec les émotions naturelles de joie et de déception qui accompagnent si souvent le fait de gagner ou de perdre, et de me concentrer sur leur plaisir à pratiquer des sports et sur les avantages qu'ils tirent de leur participation.

– Don Baizley,
agent sportif professionnel et parent de jeunes sportifs manitobains



Guide à l'intention des parents de jeunes sportifs



Sport 
Manitoba

 Manitoba
Hydro
ÉCONÉRGIQUE

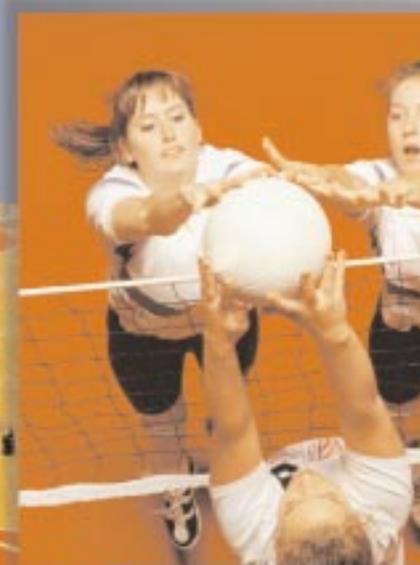
Soyez présents pour eux.

Peu importe leur sport.
Peu importe leur niveau d'habileté.
Peu importe la situation.

Laissez-les jouer leur propre partie.

Sport
Manitoba 

www.sport.mb.ca
Téléphone : (204) 925-5605



Participation...
Dévouement...
Des amis pour la vie!



 **Manitoba
Hydro**
ÉCONERGIQUE

*Fière commanditaire des sports
pour la jeunesse du Manitoba*

Personnes – ressources

Nom : _____
Adresse : _____
Téléphone ① _____
② _____

Nom : _____
Adresse : _____
Téléphone ① _____
② _____

Nom : _____
Adresse : _____
Téléphone ① _____
② _____

Nom : _____
Adresse : _____
Téléphone ① _____
② _____

Nom : _____
Adresse : _____
Téléphone ① _____
② _____

Guide à l'intention des parents de jeunes sportifs



Cal Botterill, Ph.D.
Tom Patrick, M.Sc.



Dédicace

À l'avenir de notre monde...
...nos enfants.



Remerciements

Les auteurs tiennent à remercier Manitoba Hydro et Sport Manitoba de leur aide et pour le rôle essentiel que leur personnel a joué dans la publication et la distribution du présent document aux collectivités du Manitoba. Ils tiennent aussi à remercier James H. Foubister, qui a donné l'inspiration et l'élan nécessaires à l'élaboration du concept.

Nous tenons à remercier tout particulièrement nos parents pour leur soutien, pour les possibilités qu'ils nous ont données et pour les valeurs qu'ils nous ont transmises dans le domaine sportif et en dehors de celui-ci. Le sport et des parents formidables, voilà une combinaison puissante et significative!

Références et lectures complémentaires

- Botterill, C. et Orlick, T. (1975) : *Every Kid Can Win*. Chicago : Nelson-Hall.
- Griffiths, A. (1984) : "The Sport Parent." *Champion* (novembre).
- LeBlanc, J. (1996) : *Parlons franchement des enfants et du sport*, Association canadienne des entraîneurs.
- LeClair, J. (1992) : *Winners and Losers: Sport & Physical Activity in the 90's*. Toronto : Thompson Publishing.
- Smoll, F.L. (1998). "Improving the Quality of Coach-Parent Relationships in Youth Sports." In Williams, *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, California : Mayfield Publishing Company.

Au sujet des auteurs

Professeur de réputation internationale, **Cal Botterill** enseigne la psychologie sportive à l'Université de Winnipeg. Il est le père de deux champions du monde de catégorie junior au hockey, Jason et Jennifer, et le mari de Doreen, deux fois membre de l'équipe olympique de patinage de vitesse. Cal a grandi dans une ferme près de Oakville au Manitoba et sa fascination pour le sport l'a mené à un poste au sein de l'équipe nationale de hockey et à une carrière en enseignement, en recherche et en psychologie sportive appliquée. Les Botterill habitent Wildwood Park à Winnipeg.

Professeur passionné et dévoué, **Tom Patrick** enseigne la psychologie sportive et l'administration du sport à l'Université de Winnipeg. Tom est né au Manitoba où, depuis dix ans, il joue un rôle majeur dans le développement du sport à l'échelle provinciale, aidant plusieurs athlètes manitobains à réaliser leurs rêves de se qualifier pour les Jeux olympiques et de devenir champions du monde. Tom et sa femme Anna-Marie habitent le quartier de Wolseley à Winnipeg.



Table des matières

Le maintien d'un horaire équilibré	14
Votre enfant pratique plusieurs sports ou activités	14
Le sport et l'école – pour que ça fonctionne	14
L'épuisement	15
Gérer les défis	15
La fluctuation du temps de jeu	15
Comprendre les poussées de croissance	16
Les blessures	16
Le coût du sport	17
<hr/>	
L'avenir de votre enfant – garder les options ouvertes ...	18
Références et lectures complémentaires	19
Au sujet des auteurs	19



La période de réadaptation à la suite d'une blessure peut être une excellente période pour travailler sur les perspectives, l'équilibre ainsi que les habiletés mentales, émotives et d'équipe. Tout comme une fracture complètement guérie, le jeune athlète peut sortir grandi de l'épreuve, devenir une meilleure personne et un athlète plus fort et plus complet.

Finalement, il faut rappeler souvent, tant aux enfants qu'aux athlètes d'élite, de respecter les directives du thérapeute ou du médecin. Les délais ne signifient pas l'abandon des rêves.

Le coût du sport

Dans les faits, la pratique de certains sports dépasse les capacités financières de certains parents. Ces derniers peuvent alors se sentir extrêmement coupables, frustrés et embarrassés de ne pas être en mesure d'offrir à leurs enfants leur activité préférée.

Les parents aux prises avec des obstacles financiers devraient examiner d'autres solutions en termes d'aide ou de commandite. Les organismes directeurs de certaines disciplines sportives proposent des programmes d'aide à ceux qui en ont besoin et des centres communautaires ont adopté des politiques visant à réduire ou à annuler les coûts pour ceux qui ne peuvent se permettre de les payer. Par ailleurs, on peut approcher des commanditaires afin de rendre les programmes plus accessibles.

Les parents ne devraient pas être gênés de chercher de l'aide ou d'examiner toutes les options. Le développement de leur enfant devrait être la priorité. L'expérience sportive peut aider l'enfant à grandir et à contribuer de manière importante à la société.



Comprendre les poussées de croissance

Les parents doivent comprendre que chaque enfant croît et se développe à son propre rythme. Certains deviennent matures plus rapidement que d'autres et remportent bon nombre de succès dès leur jeune âge. La frustration vient plus tard. D'autres se développent plus lentement et, s'ils sont bien appuyés, ils peuvent vivre de très belles expériences.



Les parents doivent également comprendre que la période que traverse le jeune athlète en pleine poussée de croissance peut être particulièrement difficile. Ses leviers sont soudainement plus longs, ses pieds plus gros et il a moins de coordination. Il peut aussi être légèrement plus susceptible de se blesser jusqu'à ce que le reste de son corps se soit adapté.

Les enfants ont besoin d'attention et de soutien en tout temps – mais essayez de faire preuve d'un peu plus d'empathie si votre enfant se développe tardivement, vit une poussée de croissance, ou s'il s'est développé rapidement et qu'il se sent frustré parce que

les autres le rattrapent ou le dépassent maintenant.

La vie peut parfois être cruelle. Parce que le sport est une activité publique, qu'il bénéficie d'un statut très élevé et qu'il fait beaucoup appel à la compétition et aux émotions, il faut s'assurer que le développement intérieur de l'enfant s'accomplit lui aussi et faire preuve d'empathie et de soutien dans les moments critiques.

Les blessures

Les blessures peuvent être traumatisantes pour le jeune athlète, qui traverse alors toute une gamme d'émotions, allant de la colère à la tristesse. Aidez-le à gérer chacune des émotions en l'écoutant et en faisant preuve d'empathie.

Essayez d'être confiant et optimiste tout en demeurant réaliste.

Soutenez l'enfant qui se bat pour atteindre les objectifs de réadaptation fixés par le médecin ou le thérapeute. Encouragez-le à participer à toutes les activités thérapeutiques possibles durant la période de réadaptation : par exemple, faire des exercices pour le haut du corps quand le bas du corps est blessé. Continuez de surveiller ses progrès vers le rétablissement complet, dans le but ultime qu'il retrouve son niveau de performance là où il l'a laissé.



Un code pour les parents

- Je n'oublierai jamais que mon enfant joue pour son propre plaisir, pas pour le mien.
- J'enseignerai à mon enfant qu'il est plus important de faire son possible que de gagner, afin qu'il ne se sente jamais battu par l'issue du match ou de l'activité sportive.
- Je ne ridiculiserai jamais mon enfant et je ne crierai jamais après lui parce qu'il a commis une erreur ou perdu une compétition. Je lui ferai des commentaires positifs qui le motivent et qui favorisent l'effort soutenu.
- Je ferai en sorte que mon enfant se sente toujours gagnant en le félicitant pour avoir compétitionné dans les règles et pour avoir essayé de toutes ses forces.
- Je n'oublierai jamais que les enfants apprennent mieux par l'exemple. J'applaudirai les bons jeux et les bonnes performances tant de l'équipe de mon enfant que de l'équipe adverse.
- Je ferai preuve de respect à l'égard des adversaires de mon équipe, car sans eux il n'y aurait ni match ni compétition.
- Je respecterai les décisions des arbitres et des juges et j'encouragerai les participants à faire de même.
- Je respecterai les entraîneurs bénévoles, qui donnent de leur temps pour que mon enfant pratique des activités sportives, et je leur ferai part de mon appréciation pour leurs efforts.
- Je n'utiliserai pas de langage incorrect, je ne harcèlerai pas verbalement ou physiquement les athlètes, les entraîneurs, les arbitres et les autres spectateurs.
- Je n'aurai pas d'attentes irréalistes.
- Je n'oublierai jamais que les jeunes athlètes ne sont pas des professionnels en miniature et qu'ils ne peuvent donc pas être jugés selon les normes professionnelles.

Le maintien d'un horaire équilibré

Votre enfant pratique plusieurs sports ou activités

L'enfant est parfois déchiré entre un certain nombre d'amours. S'il ne gère pas adéquatement toutes ses activités, il peut être victime d'un épuisement physique, mental et émotif qui risque de déboucher sur des problèmes à l'école. Par contre, la variété peut être très bénéfique pour le développement athlétique complet et il se peut que le jeune athlète ne sache pas quel est son « meilleur sport » avant la fin de son adolescence.

La pratique de plusieurs sports est un engagement qui exige une forte dose de compréhension de la part des entraîneurs et des coéquipiers. Il est important que l'enfant essaie de remplir ses engagements, de répondre aux attentes de chaque sport et de communiquer avec l'entraîneur concerné dès qu'un conflit d'horaire se présente.

Comme parent, votre rôle consiste à faciliter les choses le plus possible et à surveiller attentivement les signes de fatigue ou d'épuisement chez votre enfant [voir « **l'épuisement** » plus loin].

Le sport et l'école – pour que ça fonctionne

Il faut encourager le jeune athlète à maintenir un équilibre entre les exigences de l'école et celles de son activité sportive. D'une part, l'école doit toujours être un centre d'intérêt majeur. D'autre part, l'enfant investit tellement de temps et d'énergie dans le sport que son rôle d'athlète devient central dans son identité propre.

Si l'enfant a de la difficulté à trouver le bon équilibre entre l'école et le sport et s'il en a le temps, encouragez-le à tenir d'autres rôles qui l'intéressent. Si le temps est limité, favorisez une planification efficace des pratiques ainsi que des matchs à domicile et à l'extérieur de sorte qu'il puisse satisfaire sans problèmes aux exigences scolaires. Examinez la possibilité de suivre des séminaires sur la gestion du temps et sur les bonnes habitudes d'études, s'il y a lieu.

Il n'y a rien de mal au fait que l'enfant rêve d'atteindre certains objectifs athlétiques. Il doit cependant être conscient de la faible probabilité d'avoir une carrière d'athlète professionnel. L'éducation, quant à elle, peut être la clé de son avenir. Armé d'une solide formation, il pourra tirer le meilleur parti qui soit de ses capacités et s'assurer ainsi une transition réussie vers une carrière fructueuse. Même si on est bon dans un domaine particulier, il est toujours sage de cultiver une identité bien équilibrée et une variété d'intérêts.

Problèmes courants chez les parents de jeunes sportifs

Les parents qui créent des problèmes le font rarement intentionnellement. Bien que nous ne cherchions pas à faire vivre une expérience négative à nos enfants, c'est parfois ce qui se produit.

Voici comment cela peut se produire de 5 façons.

1

L'enthousiasme mal placé

Les parents insistent parfois un peu trop sur les buts à atteindre, sur la victoire ou sur la défaite plutôt que sur le plaisir qu'éprouve leur enfant, sur sa croissance et sur son développement. Ils veulent être enthousiastes mais ils ne sont pas certains de la manière de bien exprimer un tel enthousiasme. Il arrive que des entraîneurs astucieux canalisent l'énergie des parents en leur confiant des rôles majeurs ou des tâches importantes en termes de soutien. Dans le processus, les parents se rendent compte de la complexité de la tâche de l'entraîneur.

2

L'incitation à la culpabilité

Les parents peuvent consacrer des milliers de dollars et un nombre incalculable d'heures aux activités sportives de leur enfant. Il en faut alors très peu pour que l'enfant perçoive le « sacrifice », se sente extrêmement coupable et subisse une pression indue en vue de bien performer. Les parents doivent rappeler régulièrement à leur enfant qu'ils sont heureux de lui offrir de telles possibilités et que celles-ci sont sans condition. L'enfant doit être conscient des possibilités qui lui sont offertes mais il ne faut pas faire en sorte, même non intentionnellement, qu'il se sente coupable.

Soutenez votre enfant sur le plan émotif

Les programmes sportifs sont très exigeants – l'enfant a besoin de savoir que ses parents font partie des ressources en termes de soutien. Aidez votre jeune athlète à gérer positivement le stress lié à l'entraînement et à la compétition en lui offrant votre soutien, quel que soit le résultat de sa prestation. Écoutez-le et faites preuve d'empathie. Essayez de comprendre comment l'enfant se sent par rapport à ce qui se passe. La peur, la colère, la culpabilité, l'embarras, la surprise, la tristesse, la joie et l'enthousiasme sont des émotions normales – le sport est l'endroit idéal pour apprendre à les gérer!

Apprenez à accepter la gamme complète des émotions que vit le jeune athlète et que vous vivez vous-même. Aidez l'enfant à communiquer, à interpréter et à gérer ses sentiments et n'ayez pas peur de faire la même chose avec vos propres sentiments.

Finalement, soutenez votre enfant en assistant au plus grand nombre possible de matchs et de compétitions. Soyez là pour ses triomphes comme pour ses défaites.



Questions clés pour les parents de jeunes sportifs

La performance de votre enfant

Les camps d'essai

À l'approche de la nouvelle saison, les camps d'essai peuvent être une période très éprouvante nerveusement pour l'enfant (et pour les parents). L'enfant peut devenir anxieux et commencer à polariser son attention, surtout lorsqu'il vieillit, sur la possibilité de ne pas faire partie de l'équipe. Il est important de lui rappeler de se concentrer sur sa propre performance et de ne pas se préoccuper de ce que l'entraîneur pense de lui, ou de se comparer à ses coéquipiers.

Encouragez le jeune athlète à se fixer un ou deux objectifs pour chaque jour du camp d'entraînement et examinez ses progrès à la fin de la journée. Plus il se concentre sur le fait de donner son plein potentiel, plus il a de chances de faire partie de l'équipe.

Les parents peuvent aider l'enfant à comprendre que sa valeur personnelle n'est pas mise en question durant les camps d'essai. Il y a de nombreux chemins vers l'excellence. Même si l'échec à un camp peut être momentanément démoralisant, il faut garder les choses en perspective. Michael Jordan a lui-même déjà été remercié de l'équipe de basket-ball de son école!



Gagner, perdre et jouer le jeu

Il est tout aussi agréable de gagner qu'il est difficile de perdre. Mais pour votre enfant (et pour vous-même), le plus important devrait être la façon dont il a joué. Après le match, évitez de poser des questions fondées sur la compétition, comme celles-ci :

- 1 As-tu gagné?
- 2 As-tu compté un but?

Peut-être ne faites-vous que manifester de l'intérêt, mais les effets peuvent souvent être préjudiciables pour votre enfant. Les questions fondées sur la compétition peuvent déclencher des sentiments d'échec, de culpabilité, d'embarras et de gêne et être sources de confusion dans l'esprit de l'enfant quant à la priorité accordée à la participation comme objectif premier.

Aidez plutôt votre enfant à évaluer objectivement sa performance. Posez des questions fondées sur la performance, comme celles-ci :

- 1 Qu'est-ce qui a bien marché?
- 2 Qu'est-ce qui doit être amélioré?
- 3 Comment réaliser ces améliorations?
- 4 Quels ont été les faits saillants?
- 5 As-tu eu du plaisir?

La rétroaction est extrêmement importante – l'intérêt principal devrait être l'apprentissage et l'amélioration, non pas la victoire et la défaite.

Travailler avec les coéquipiers

Encouragez votre jeune athlète à communiquer avec ses coéquipiers. S'il communique ses points de vue, il peut désamorcer une situation difficile; s'il ne dit rien, il peut laisser la situation dégénérer. Si l'enfant apprend à bien communiquer, il sera capable de se concentrer sur l'amélioration de sa performance, dans son propre intérêt et dans celui de l'équipe.

De même, chaque équipe devrait posséder un code de conduite qui encourage le partage franc et ouvert des sentiments avant que les enfants ne vivent une charge émotionnelle trop forte. Le but est d'éviter qu'un rien ne devienne une montagne infranchissable. Une bonne communication entre les coéquipiers devrait améliorer la performance de l'équipe tant dans les pratiques que dans les compétitions. Une mauvaise communication ne peut que déboucher sur des malentendus, des sentiments froissés, de la colère et une piètre performance de l'équipe.



Les rapports avec les personnes clés

L'entraîneur de votre enfant

L'entraîneur de votre enfant et vous appartenez à la même équipe et partagez bon nombre d'objectifs. Mais vos priorités peuvent être différentes. La priorité de l'entraîneur, c'est l'équipe. La vôtre, c'est le développement de votre enfant. Faites votre travail de soutien et d'encouragement auprès de votre enfant et laissez l'entraîneur faire le sien.

Tout le monde n'a pas l'entraîneur « idéal ». Si vous avez des préoccupations, n'hésitez pas à en discuter afin d'aider à améliorer la situation. Évitez toujours de saper l'autorité de l'entraîneur – cela place l'entraîneur et votre enfant dans une situation difficile.

Si les difficultés persistent, aidez votre enfant à transformer la situation en une expérience de croissance. Si les problèmes sont graves (harcèlement, abus, etc.), signalez-les à l'organisme responsable de la discipline sportive ou aux autorités pertinentes et retirez votre enfant du programme.

Finalement, si vous croyez en savoir plus que l'entraîneur, peut-être devriez-vous devenir entraîneur vous-même! Les organismes ont toujours besoin d'entraîneurs prêts à consacrer du temps et de l'énergie afin de proposer des expériences sportives de qualité aux enfants.

Rôles et responsabilités des parents

Encouragez votre enfant à participer

Il faut encourager les enfants à pratiquer un sport, mais il ne faut pas faire pression sur eux, les intimider ou les « acheter » pour qu'ils le fassent. Les enfants persèverent s'ils trouvent l'activité agréable et motivante en soi. Ils apprennent beaucoup en cherchant eux-mêmes les diverses possibilités et en faisant leurs propres choix. Les parents peuvent être d'un grand soutien en demeurant ouverts et en encourageant leur enfant.

Réjouissez-vous de la participation de votre enfant

La pratique d'un sport peut être un élément important dans la vie de l'enfant. Contentez-vous de vous réjouir le plus possible d'une telle participation!

Les parents qui acquièrent une connaissance des sports dans lesquels évolue leur jeune athlète (règles de base, habiletés et stratégies) sont plus aptes à comprendre la performance de ce dernier. Soyez assuré que la plupart des programmes sportifs tiennent adéquatement compte du développement physique, technique, tactique, psychologique et social de l'enfant. Dans ce processus, l'intérêt de votre enfant doit être d'acquérir de nouvelles habiletés, d'améliorer sa performance et, bien entendu,

... d'avoir du plaisir.

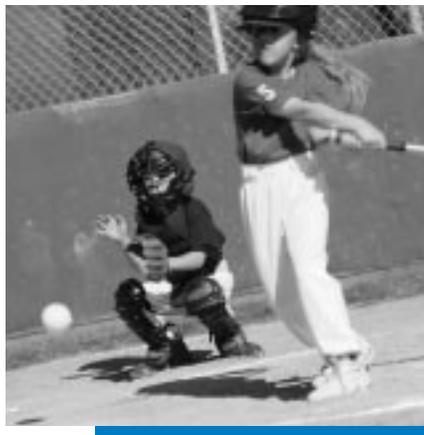


3 La projection dans les enfants

Les parents poussent souvent leur enfant dans le but inavoué d'effacer leurs propres frustrations et leurs limites passées. Un engagement indirect trop important de la part des parents peut devenir un fardeau très lourd à porter pour le jeune athlète et être la cause d'un embarras bien senti.

4 L'attrait de l'or

Les médailles d'or et les contrats mirobolants deviennent le principal point de mire chez un trop grand nombre de parents. C'est bien d'avoir de l'ambition, mais la réalité est tout autre : en effet, moins de 1 % des enfants qui commencent à pratiquer un sport réussiront à en faire leur gagne-pain. Soyez d'un grand soutien, mais demeurez rationnel – il y a probablement plus de mobilité sociale ascendante dans d'autres domaines qu'il n'y en a dans le sport. Si votre enfant excelle dans le sport, bravo – mais ne laissez pas les attentes quant aux résultats devenir un fardeau ou une distraction.



5 La perte de perspective

Les parents perdent parfois de vue ce qui est important pour leur enfant et pour eux-mêmes. La croissance, le développement et la préparation à la vie doivent être une priorité. Les parents et les enfants devraient discuter régulièrement des valeurs dans le sport et dans la vie. Savoir qui nous sommes, ce qui est important dans la vie et comment le sport s'intègre dans tout cela sont des questions qui permettent de garder une bonne perspective. Une fois le « tableau d'ensemble » bien en place, les parents et les enfants donnent moins le flanc aux problèmes que peuvent vivre les jeunes sportifs.

Chacune de ces 5 tendances blesse nos enfants et détruit le potentiel des programmes sportifs. Regardez bien où vous en êtes car, même non intentionnellement, vous pourriez être prédisposé à ce genre de tendance.

Les arbitres

Croyez-le ou non, les arbitres et vous faites partie de la même équipe – sauf que vos rôles sont différents! Le rôle des arbitres est de connaître les règles et les règlements du sport et de les appliquer dans l'intérêt du match et des compétiteurs. Votre rôle consiste à soutenir et à encourager votre enfant, son équipe, l'équipe adverse, les arbitres et le bon esprit sportif.

Appuyez les arbitres dans leur travail et n'oubliez pas que vos gestes les influencent. Les parents de jeunes sportifs devraient faire l'expérience de l'arbitrage. Ils verraient ainsi combien la tâche est difficile et combien les comportements abusifs de la part des parents altèrent la performance des athlètes plutôt que de l'améliorer.

Tenez aussi compte de ce que doit ressentir votre enfant si l'entraîneur et le programme possèdent des normes concernant le « comportement à l'égard des arbitres » et que vous, parent, êtes hors de vous-même dans les estrades. À titre de parent d'un jeune sportif, assurez-vous « d'adhérer au programme ».



Les autres parents

La majorité des parents dont les enfants pratiquent un sport sont de bonnes personnes qui recherchent ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants. Malheureusement, la majorité, en demeurant silencieuse, permet parfois à une minorité de s'approprier et de dominer la planification du programme et l'établissement des priorités.

Lorsqu'il y a une bonne communication entre les parents, les enfants et le programme profitent habituellement de priorités saines. Si vous avez des préoccupations, n'hésitez pas à en faire part aux autres pour savoir s'ils ont les mêmes inquiétudes que vous. Essayez d'appuyer l'entraîneur et encouragez chacun à partager ses préoccupations et ses suggestions. Ne laissez pas une minorité ruiner les choses pour la majorité.

Si possible, examinez les objectifs du programme avec l'entraîneur au début de la saison. Encouragez les autres parents à faire de même. Puis, faites le suivi des progrès de votre enfant à mesure que l'année avance.

Chaque fois que cela est possible, essayez de favoriser un dialogue constructif avec les parents des équipes adverses. Cela aide les enfants et les entraîneurs à garder l'esprit ouvert et à maintenir une saine rivalité.





Ce qui motive les jeunes athlètes

Les recherches indiquent de façon constante que la plupart des jeunes pratiquent des sports pour les raisons suivantes :

- pour avoir du plaisir
- pour faire quelque chose auquel ils sont bons
- pour améliorer leurs habiletés et en apprendre de nouvelles
- pour les sensations et l'enthousiasme
- pour être avec des amis ou pour se faire des amis
- pour faire de l'exercice et se tenir en forme
- pour apprendre à être un joueur d'équipe
- pour gagner
- pour le développement moral.

Prenez le temps d'examiner les intérêts et les préférences de votre enfant. Et gardez ces motifs à l'esprit lorsque vous discutez de l'engagement de votre enfant dans le sport.

Tenez également compte des quatre besoins humains suivants :

- 1 l'acceptation
- 2 le plaisir
- 3 le succès
- 4 le choix.

Quand ces besoins sont comblés, l'enfant possède les fondements, la confiance et la perspective nécessaires pour viser l'excellence, pour être une personne « d'équipe » et pour profiter de la vie et de tout ce qu'elle a à offrir.

Faites régulièrement le point avec votre jeune athlète – un bon programme sportif devrait répondre à des attentes dans ces quatre domaines.

L'épuisement

L'épuisement est « un état qui résulte d'un travail excessif, d'une durée excessive, dans une situation de forte pression ». Les symptômes de l'épuisement peuvent être physiques, mentaux et/ou émotifs. Surveillez attentivement les symptômes suivants chez votre enfant : sentiment de fatigue constante, frustration à fleur de peau, ne pas vouloir aller aux pratiques ou aux séances d'entraînement, irritabilité accrue, maux de tête ou maux corporels mineurs.

Si la fatigue s'est accumulée, un repos prolongé et un ressourcement émotif peuvent être nécessaires. Soyez prêt à intervenir rapidement!



Gérer les défis

La fluctuation du temps de jeu

Votre jeune athlète peut devenir très frustré s'il sent qu'il n'a pas assez de temps de jeu ou s'il n'a pas obtenu le rôle souhaité au sein de l'équipe. Plus il sera contrarié et rancunier, plus il sera loin de l'état d'esprit nécessaire à une bonne performance (et un tel état d'esprit est souvent l'ingrédient essentiel pour être un partant ou pour décrocher le rôle souhaité dans l'équipe).



La vie, c'est apprendre à gérer les rôles que l'on tient, qu'il s'agisse de rôles de soutien ou de rôles souhaités. Aidez le jeune athlète à se concentrer sur ce qu'il peut maîtriser. Aidez-le à se fixer des objectifs de performance. S'il se concentre sur ses performances, il aura de meilleures chances d'obtenir plus de temps de jeu, d'être partant ou de jouer un rôle particulier dans l'équipe. Si vous réagissez de manière constructive, les habiletés mentales, émotives et d'équipe que votre enfant développe peuvent devenir la clé d'un avenir réussi tant dans le sport que dans la vie.



L'avenir de votre enfant – garder les options ouvertes

Dès un très bas âge, l'enfant peut être persuadé de pratiquer un sport d'élite ou de travailler en vue d'une carrière professionnelle. Les parents doivent alors trouver l'équilibre entre encourager l'enfant à réaliser ses rêves dans le sport et conserver ses possibilités de formation en vue d'une carrière future.

Il est vrai qu'il faut encourager les enfants à « avoir de grands rêves » et à se fixer des objectifs élevés – on ne connaît jamais le potentiel qui peut être réalisé dans l'atteinte de ces objectifs. Par contre, il est tout simplement injuste à l'égard de l'enfant de l'encourager à rêver sans discuter du temps que cela peut prendre pour le réaliser, de la difficulté du travail à accomplir, des chances de réussite et des nombreux facteurs que l'enfant ne peut maîtriser.



Une bonne discussion en ce sens avec l'enfant débouche inévitablement sur la poursuite des études et sur le maintien des options dans le contexte social exigeant d'aujourd'hui. Quand vous regardez vers l'avenir, méfiez-vous des programmes qui promettent une solution miracle au développement et aux possibilités professionnelles. Le développement athlétique est habituellement un long processus qui demande une bonne planification dans laquelle les options d'études demeurent ouvertes.

Si le jeune athlète n'est pas certain de la route à suivre, encouragez-le à garder toutes ses options ouvertes le plus longtemps possible, de sorte qu'il ait les meilleures chances de découvrir ce qui est bon pour lui et pour son développement futur.

Table des matières

- Un code pour les parents 5
- Ce qui motive les jeunes athlètes 6
- Problèmes courants chez les parents de jeunes sportifs . . . 7
 - L'enthousiasme mal placé 7
 - L'incitation à la culpabilité 7
 - La projection dans les enfants 8
 - L'attrait de l'or 8
 - La perte de perspective 8
- Rôles et responsabilités des parents 9
 - Encouragez votre enfant à participer 9
 - Réjouissez-vous de la participation de votre enfant 9
 - Soutenez votre enfant sur le plan émotif 10
- Questions clés pour les parents de jeunes sportifs 10
 - La performance de votre enfant 10**
 - Les camps d'essai 10
 - Gagner, perdre et jouer le jeu 11
 - Travailler avec les coéquipiers 12
 - Les rapports avec les personnes clés 12**
 - L'entraîneur de votre enfant 12
 - Les arbitres 13
 - Les autres parents 13