

GUIDE DU PARENT DU JEUNE SPORTIF

La Motivation :

La plupart des jeunes joueurs s'adonnent à la pratique d'un sport pour :

- ⌚ s'amuser
- ⌚ vivre des joies et des émotions fortes
- ⌚ être avec des amis et se faire de nouveaux amis
- ⌚ apprendre à faire partie d'une équipe
- ⌚ gagner

Prenez le temps d'explorer les intérêts et les préférences de votre enfant et gardez ces motifs en tête au moment de discuter de sa participation au football. N'oubliez pas que le sport doit répondre aux besoins de l'enfant et non à ceux des parents.

De manière générale, vous devez également tenir compte des quatre besoins que nous avons tous :

1. se faire accepter
2. éprouver du plaisir
3. atteindre le succès
4. faire ses choix

Lorsque ces besoins seront satisfaits, votre enfant aura la confiance et la perspective nécessaires pour faire partie d'une équipe et apprécier la vie au sein d'un groupe et tout ce qu'elle a à offrir.

Problèmes fréquents pour les parents :

Les parents qui créent des problèmes pour leurs enfants dans le monde du sport ne le font pas exprès, mais cela se produit néanmoins. Voici cinq façons dont les parents peuvent nuire au plaisir qu'un joueur prend à participer à un sport.

Enthousiasme mal placé

Les parents accordent souvent trop d'importance à la victoire ou la défaite, plutôt que de se concentrer sur le plaisir, la croissance et le développement de l'enfant. Ils veulent être enthousiastes, mais ne savent pas comment l'exprimer de façon efficace. Les entraîneurs canalisent souvent l'énergie de tels parents en les invitant à rejoindre l'encadrement des équipes. Les parents se rendent ainsi compte souvent de la complexité de la tâche de l'entraîneur.

Attention, votre enfant a déjà un éducateur, votre rôle n'est donc pas de le conseiller ou d'aller à l'encontre des conseils de son éducateur **mais bien de l'encourager.**

Provocation de la culpabilité

Les parents peuvent facilement transférer leur passion à leurs enfants. Il est très facile pour les enfants de ressentir une énorme culpabilité et une pression à bien réussir. Les parents doivent dire souvent à leurs enfants qu'ils prennent plaisir à les voir jouer et ce quel que soit

le résultat et qu'ils ne s'attendent à rien en retour. Les enfants doivent prendre conscience de la chance qu'ils ont et ne pas être poussés à se sentir coupables.

Réaliser nos ambitions par l'entremise de nos enfants

Les parents poussent souvent leurs enfants pour tenter de racheter leurs propres frustrations passées et dépasser leurs limites personnelles. Ce genre d'implication de la part d'un parent peut devenir un lourd fardeau pour un jeune joueur et pourrait devenir une source d'embarras.

L'attrait des médailles

Pour trop de parents, les médailles d'or et l'ambition de devenir professionnel deviennent le principal objectif. L'ambition a ses mérites, mais, dans les faits, moins de 1 % des enfants qui s'adonnent à un sport en feront leur gagne-pain. Appuyez vos jeunes dans leurs rêves et leur passion mais soyez rationnels; les chances de gravir les échelons sont sans doute meilleures dans d'autres domaines. Si votre enfant excelle par l'entremise de son sport, tant mieux, mais ne laissez pas vos attentes devenir un fardeau ou une distraction.

Perte de vue

Les parents perdent souvent de vue ce qui est important pour eux et leurs enfants. On doit accorder la priorité à la croissance, au développement et à la préparation à la vie. Les parents et les enfants doivent discuter régulièrement des valeurs associées au sport et notamment le respect des règles, de l'arbitre, de ses partenaires et des adversaires.

Rôles et responsabilités des parents

Encouragez votre enfant à participer!

Il faut encourager les enfants à prendre part au sport. Toutefois, leurs choix doivent être respectés et leur participation ne doit jamais être poussée, forcée ou achetée. Pour que les enfants continuent de pratiquer d'un sport, ils doivent y trouver du plaisir et une motivation intrinsèque. Les parents peuvent apporter une aide précieuse en les encourageant.

Prenez plaisir à la participation de votre enfant

La pratique d'un sport peut être une composante importante de la vie des enfants. Prenez la résolution de prendre part à leur plaisir le plus possible. Tout parent qui comprend les règles de base, les habiletés et les stratégies liées à un sport donné est mieux placé pour évaluer les réalisations et la progression de leur enfant dans ce sport. Les programmes mis en place dans les écoles de football ou de rugby abordent les aspects du développement physique, technique, tactique, psychologique et social. Tout au long de sa vie de jeune joueur, votre enfant devra se concentrer sur l'acquisition de nouvelles habiletés, l'amélioration de ses résultats et, bien sûr, sur l'aspect récréatif du sport.

Apportez un soutien affectif à votre enfant

L'école de football ou de rugby impose un grand nombre d'exigences et les enfants ont besoin de savoir que leurs parents sont toujours là pour les appuyer. Aidez les jeunes joueurs à gérer le stress associé à l'entraînement et à la « compétition » de façon positive en offrant votre

appui, indépendamment des résultats. La peur, la colère, la culpabilité, l'embarras, la surprise, la tristesse, la joie et l'enthousiasme sont des émotions qui font partie de la vie. Le terrain est un endroit idéal pour apprendre à les gérer!

Enfin, appuyez-les en assistant au plus grand nombre possible d'entraînements et de matchs. Soyez présents pour les triomphes et les défaites. Le fait d'aider votre enfant à gérer ses émotions naturelles liées à la compétition l'aidera à grandir et à se développer. Votre enfant a besoin que vous soyez là pour lui, dans la victoire comme dans la défaite.

Sujets-clés pour les parents :

La performance de votre enfant

Les matchs du week-end peuvent être une période très énervante pour les enfants et les parents. Les joueurs peuvent devenir préoccupés et parfois se concentrer sur la possibilité qu'ils ne feront pas partie de l'équipe. Cela est souvent le cas chez les enfants plus âgés et il est important, en tant que parent, que vous leur rappeliez de se concentrer sur leur propre performance. Le fait de se préoccuper de ce que l'entraîneur pense d'eux ou de se comparer à autrui n'améliorera pas leurs chances de réussite.

Encouragez vos enfants à se fixer un ou deux objectifs et révisez leur progrès régulièrement. Respectez les objectifs que le joueur s'est fixés et appuyez ses efforts pour les réaliser. Plus il se concentre sur le fait de réaliser son plein potentiel, meilleures sont ses chances de progresser.

Les parents peuvent aider les enfants à se rendre compte que, durant les entraînements, ce n'est pas leur valeur propre qui est en jeu. La route vers le succès peut emprunter divers tracés et, bien que le fait d'échouer à un essai donné peut être démoralisant, il faut voir les choses comme elles sont. On a même refusé à Michael Jordan de faire partie de l'équipe de basket-ball de son école secondaire !

Gagner, perdre et pratiquer le sport

Nous savons tous que la victoire peut donner lieu à l'euphorie et que la défaite peut être difficile tant pour les joueurs que pour les parents ! Dans la vie, il est impossible de toujours être du côté vainqueur et il est important que votre enfant mette l'accent non sur le résultat mais sur la façon dont le match s'est déroulé. Après un match, évitez de poser des questions fondées sur la compétition du genre :

- As-tu gagné ?
- As-tu marqué un but ?

Votre intention est peut-être de démontrer votre intérêt, mais les effets peuvent être dévastateurs pour votre enfant. Les questions fondées sur la compétition peuvent déclencher des sentiments d'échec, de culpabilité, d'embarras et de honte en plus de confondre votre jeune en ce qui a trait au but premier de sa participation.

La meilleure façon de démontrer votre intérêt est peut-être de demander...

- Est-ce que tu t'es bien amusé au stade aujourd'hui ?

De plus, posez des questions qui aident l'enfant à évaluer sa performance avec objectivité. Posez des questions fondées sur la performance du genre :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
- Qu'est-ce qui doit être amélioré?
- Comment ces améliorations peuvent-elles être effectuées?
- Quels ont été certains des faits saillants?

L'accent doit être placé sur l'apprentissage et l'amélioration et non sur la victoire et la défaite.

Travailler avec ses coéquipiers

Encouragez les jeunes joueurs à communiquer avec leurs coéquipiers de manière à créer un esprit de groupe. La cohésion permet de venir à bout, ensemble, de toute adversité, quelle soit sportive ou non.

Une communication efficace entre les membres d'une équipe devrait améliorer la performance de l'équipe pendant les entraînements et les matchs.

L'analyse définitive

L'inscription d'un enfant à la pratique d'un sport demande aux parents plus que de simplement conduire leur enfant au stade. L'acquisition d'une licence en début de saison est un engagement de la part de votre enfant vis à vis de ses camarades de jeu concernant sa présence aussi bien à l'entraînement qu'aux matchs le week-end.

Peu importe le niveau auquel votre enfant évolue, votre appui, vos conseils et votre participation sont des éléments essentiels à son succès. Tous les efforts doivent être déployés pour veiller à ce que votre fils ou votre fille vive une expérience enrichissante.

Etre conscient que :

Les dirigeants sont bénévoles : ils utilisent leur temps libre pour transmettre à votre enfant la passion du football. Les joueurs, arbitres, dirigeants ont des droits comme vous, y compris celui de se tromper.

Ces bénévoles ont également besoin de votre participation aux différentes manifestations, notamment celle de **prendre part au transport des enfants** lors des rencontres.

Que faut-il mettre dans le sac de football de votre enfant ?

- 🕒 Maillot, short, chaussettes de sport, protège Tibias (obligatoires pour le football)
- 🕒 Chaussures à semelles multicrampons caoutchouc
- 🕒 Tenue de pluie
- 🕒 Temps froid : bas et haut de survêtement, gants, bonnet
- 🕒 Tenue de rechange
- 🕒 Sac en plastique pour séparer les affaires propres des sales
- 🕒 Boissons, goûter, gourde