



Résumé de la conférence du 9 février 2019 au Creusot sur le thème

« Comment les parents peuvent-ils influencer la performance sportive de leur enfant ? »

1/ La détermination de la motivation individuelle ou « qui est le moteur du projet » ?

Souvent la motivation initiale des parents évolue vers la motivation basée sur la notion de la victoire ou de la défaite (« Tu t'es bien amusé ? » v. « Est-ce que tu as gagné ? »)

Questions centrales :

- *Qui est le moteur du projet ?*
- *Qui souhaite plus la réussite sportive ? Qui est plus investi ? L'enfant ou les parents ?*
- *Est-ce que ma motivation en tant que parent, d'une manière globale, est en équilibre par rapport à celle de mon enfant ?*

2/ Les différents degrés d'investissement parental

- Des parents « sous-investi »
- Des parents « investis »
- Des parents « investis malgré eux »
- Des parents « surinvestis »

Les parents devraient **être présents sans être envahissants.**

Gérer la logistique, encourager et motiver l'enfant surtout dans les moments difficiles, contribuer à son éducation sportive en lui apprenant les qualités/comportements (voir le point n°5). Ils ne devraient pas prendre la place de l'entraîneur en ce qui concerne la technicité du sport.



Une carrière sportive est une course d'endurance. Si le sportif et les parents s'usent dans les catégories des jeunes, ils risquent de ne plus avoir d'énergie de continuer chez les adultes alors que, dans une certaine manière, le sport professionnel commence à ce moment-là.

3/ Des mots qui « inhibent » et des mots qui « donnent des ailes »

A éviter :

« Tu es nul ! »

« Regarde comment lui il fait, ce n'est pourtant pas compliqué ! »

« Si c'est pour faire ça, on rentre ! »

Etc...

Le risque : L'enfant pourra avoir le sentiment d'être réellement nul ou moins bien que les autres. Cela risque de jouer sur sa confiance et sur son estime de soi.

Les paroles axées sur le résultat peuvent créer une pression supplémentaire.

Il vaut mieux se focaliser sur le « process » (les moyens d'y arriver, des choses qui dépendent de nous) que sur le résultat (qu'on ne peut pas contrôler). Et le « process » peut conduire vers un résultat.

4/ Comment gérer l'avant, le pendant et l'après compétition ?

- Être à l'écoute de son enfant (A envie de parler de la compétition ou non ?)
- Apprendre son enfant à devenir autonome (Dans la préparation des affaires, etc...)
- Lui laisser suffisamment d'espace, ne pas « l'étouffer » avec l'attention (« T'as faim ? » « T'as soif ? » Etc...)
- Ne pas communiquer son propre stress (Inutile de rappeler les enjeux, parler des points forts de l'adversaire, etc...)
- Rester à la place du parent, ne pas prendre la place de l'entraîneur (Eviter de donner des conseils tactiques ou techniques)



- Faire attention à son attitude pendant un match (Eviter des grimaces, des commentaires négatifs, se faire remarquer en se disputant avec d'autres parents ou arbitre, etc...)
- Laisser à l'enfant le temps de « digérer » sa défaite (Ne pas se « jeter » sur lui en lui expliquant pourquoi il a perdu par exemple)
- Ne pas chercher un autre responsable de la défaite (Entraîneur, arbitre, le bruit, ...)

5/Des exemples de qualités/comportements visant à améliorer la performance sportive

Les parents pourront contribuer à l'amélioration de la performance sportive (entre autres) en mettant l'accent dans l'éducation de leur enfant sur le développement des qualités ou comportements suivants :

- La résistance à la tentation (ex : Je n'ai pas envie de faire quelque chose mais je le fais quand même)
- La remise en question
- La patience
- La capacité à faire face à la frustration
- L'autonomie
- La sortie de la zone de confort
- La concentration sur la zone de contrôle (Préparation d'avant match, investissement à l'entraînement, préparation physique, concentration, hygiène de vie, etc...)

Soyez un exemple, cela sera plus facile pour votre enfant d'assimiler les choses.

6/ Les rapports avec l'entraîneur

- Ne jamais critiquer l'entraîneur devant l'enfant – sa confiance envers lui pourrait être remise en question
- Discuter avec l'entraîneur de ses préoccupations, éviter des non-dits
- Ne pas prendre la place de l'entraîneur (en donnant des conseils techniques ou tactiques avant, pendant ou après le match...)



7/ Le double rôle du parent – entraîneur

- Trouver une limite entre l'autorité de l'entraîneur et celui du parent (avoir deux casquettes – « à la maison je suis ton papa, à la salle je suis ton entraîneur »)
- Les échecs sportifs ne doivent pas empiéter sur la vie de famille
- Avoir **d'autres activités en commun** à part la discipline sportive pratiquée
- Ne pas oublier les autres membres de la famille

Pour d'autres informations :

Contact :

Nina KOLAROVA



www.ninaKcoaching.com



info@ninaKcoaching.com



[ninaKcoaching](#)



www.facebook.com/NKprepa.mentale



+32 470 97 30 06