

Votre enfant joue en compétition...

IT'S GOLF TIME

**COMMENT ÊTRE UN
SUPER PARENT !**

Pour que le golf reste un
sport et un plaisir



La relation que vous construisez avec votre enfant autour de sa passion joue un rôle essentiel. L'accompagner sur la voie de la compétition peut s'avérer complexe, et encore davantage lorsque l'on est parent.

Ce document a pour objectif de vous guider afin de mieux comprendre votre rôle, d'adopter les bons comportements, tout en gardant à l'esprit que votre enfant a, avant tout, besoin de votre soutien, de votre engagement bienveillant et d'une collaboration constructive.

A DESTINATION DES PARENTS ET AMIS DES JOUEURS.EUSES

En tant que parent, vous faites partie intégrante du projet sportif de votre enfant. Votre rôle à ses côtés est primordial. L'encadrement de votre enfant variera en fonction de son niveau et de ses objectifs. Veillez toutefois à garder à l'esprit que le golf est avant tout un jeu qui doit engendrer du plaisir, de la découverte de l'autre, des échanges en équipe, du défoulement physique.... Il n'y a pas de performance sans plaisir et épanouissement.



Apportez à votre enfant **un soutien incondicional**, quoi qu'il se soit passé lors d'une séance d'entraînement ou d'une compétition. Comportez-vous en tant que parent, laissez le coach faire les ajustements techniques.

Transmettez des valeurs à vos enfants. Le golf est un bon moyen d'inculquer des valeurs fortes. **Respect, amitié, sincérité, patience, contrôle de soi, persévérance, volonté, sportivité, courtoisie** en sont quelques-uns pour réussir en tant qu'athlète mais également dans l'ensemble de la vie de l'enfant.



Encouragez votre enfant de manière positive : aidez-le à atteindre ses objectifs.

Ne placez pas les attentes trop hautes. Fixez des étapes pour que votre enfant puisse atteindre ses objectifs. Veillez à ce que vos attentes en tant que parent et celles de votre enfant ne soient pas trop éloignées, sous peine de provoquer des conflits, de réduire le plaisir de l'enfant à pratiquer un sport et de diminuer ses performances.

Posez les bonnes questions à votre enfant. Après sa partie, ne lui demandez pas combien il a joué ou qui a gagné ? **Posez des questions qui se concentrent sur le ressenti** : Est-ce que tu t'es bien amusé ? - Qu'est-ce qui a été le plus difficile aujourd'hui ? - Qu'as-tu bien fait aujourd'hui ? - Qu'est-ce que tu as amélioré aujourd'hui ? - Que ferais-tu différemment la prochaine fois ?

Votre enfant aura peut-être du mal à répondre au début. En appliquant de plus en plus cette méthode, vous obtiendrez des réponses très censées de la part de votre enfant.

Donnez à votre enfant la possibilité de s'épanouir. S'il a le temps, donnez-lui la possibilité de **pratiquer plusieurs sports**. Il pourra développer pleinement son potentiel et trouver du plaisir dans plusieurs sports. Rafael Nadal, Roger Federer, ou encore Remco Evenepoel ont été joueurs de football avant de performer dans leur discipline.

Laissez les enfants découvrir, essayer, pratiquer, s'amuser, ...

QUELQUES TIPS POUR ÊTRE « PARENT FAIR-PLAY »:

- Faites preuve de respect dans vos paroles
- Ne critiquez pas les autres joueurs.euses
- Évitez la violence à tout prix
- Ne coachez pas
- Respectez le coach

Soyez présents, impliqués, intéressés, sans être trop pesants. Il est fondamental que votre enfant sente que vous le soutenez dans son projet sportif, en vous intéressant à ce qu'il fait, en lui posant des questions, en vous informant du déroulement des événements de l'année. La responsabilité du projet doit rester entre les mains de votre enfant.

À chacun son rôle :

Il est nécessaire qu'entre les parents et l'encadrement du club, il y ait une parfaite collaboration, des échanges réguliers, une compréhension du programme.

Au-delà, chacun reste à sa place, vous devez être complémentaire du travail réalisé par le staff technique et laisser à celui-ci la responsabilité de la formation du golfeur. Les parents sont là pour encourager et parfois consoler, le coach est là pour entraîner. **Faites-lui confiance !**

Les parents jouent un rôle majeur dans le développement sportif de leur enfant. Ils apportent non seulement un soutien logistique, mais ils contribuent également à déterminer la **motivation de** l'enfant et lui **apportent un soutien inconditionnel**.

Les parents sont généralement très fiers des réalisations de leur enfant et le montrent. Ils le font, par exemple, en gâtant les bons résultats de l'enfant, en le félicitant ou en nourrissant des rêves pour l'avenir. Ces comportements, bien que intentionnés peuvent induire une certaine pression sur l'enfant ou sur les encadrants du club sportif. Pour eux, il s'agit simplement de l'intérêt de leur enfant.

Les enfants ne veulent pas décevoir leurs parents, subissent la pression de la performance et ont peur de ne pas répondre aux attentes fixées (parfois irréalistes). Le fait de placer la barre trop haut peut renforcer l'image négative qu'un athlète a de lui-même, alimenter des sentiments de doute et d'insécurité (peur de l'échec), placer l'athlète dans des situations de
✦ surentraînement ou même l'amener à s'épuiser.

Cela nuit à l'**expérience du plaisir** et au bien-être psychologique de l'enfant lorsqu'il pratique un sport. Un manque de plaisir conduit à l'abandon à long terme, même chez les jeunes talentueux. Il est donc important que les parents se fassent une idée objective et réaliste du potentiel de leur enfant.



La pratique d'un sport est importante pour le développement de l'enfant à bien des égards. Le rôle des parents dans la pratique du sport est très important, et cela ne s'applique pas seulement au sport de l'enfant. L'enthousiasme avec lequel les parents encouragent leur enfant a également une grande influence sur la perception de l'enfant. Vous ne devez pas mesurer votre réussite en tant que parent à l'une des performances de votre enfant. Après tout, on peut faire tout ce qui est possible et ne pas obtenir les meilleurs talents ; certains parents ne font rien du tout et leur enfant devient quand même un athlète de haut niveau.

L'objectif devrait être de donner à vos enfants la possibilité de réaliser ce qui est **dans leurs capacités** et dans leurs **désirs**.

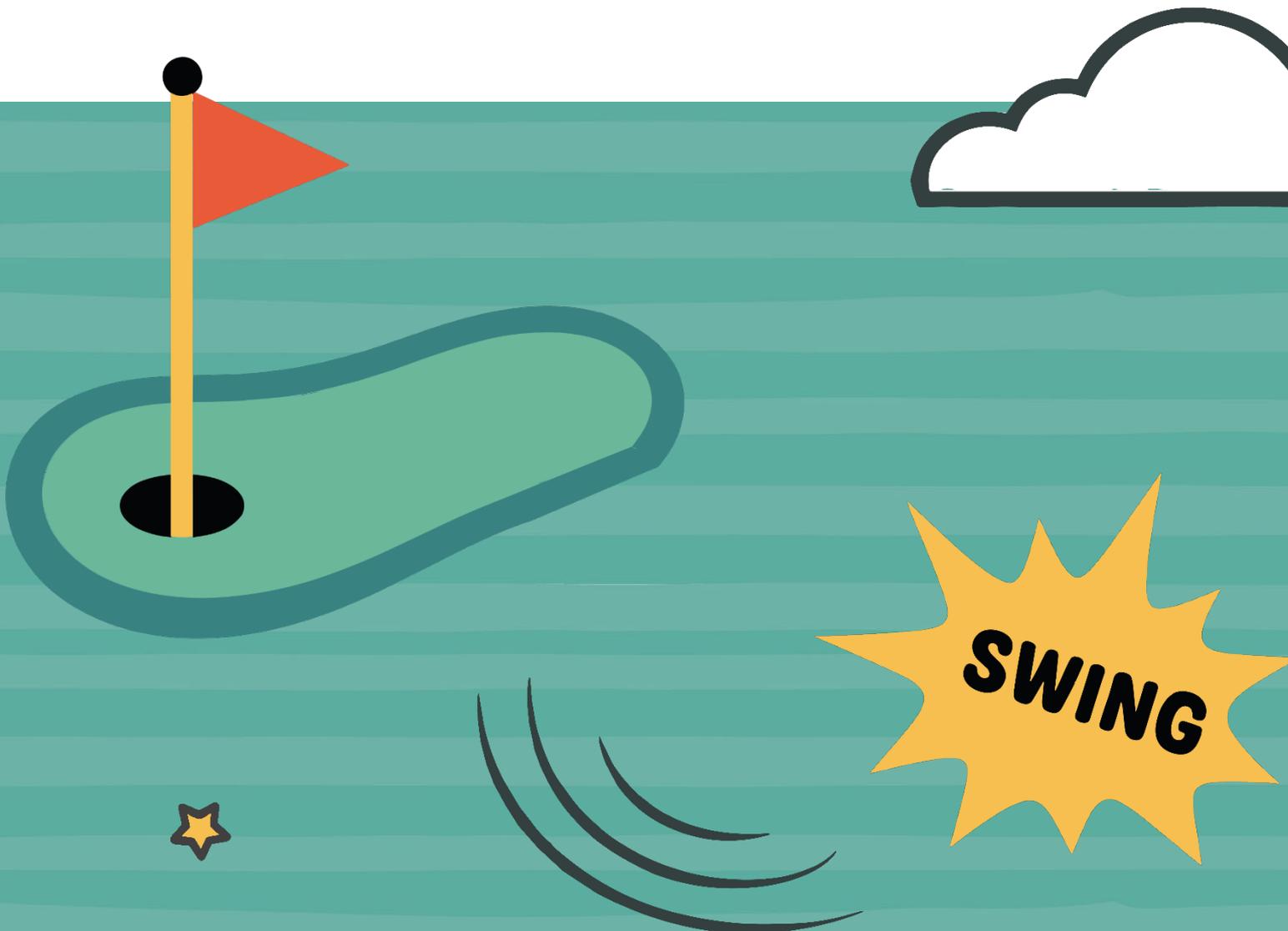
Nous connaissons tous des exemples de parents qui :

- forcent leur enfant à pratiquer un sport particulier (pour satisfaire leurs propres ambitions)
- mettent trop l'accent sur la victoire plutôt que sur le plaisir de jouer
- critiquent constamment leur enfant
- se sentent comme un meilleur coach que le véritable entraîneur
- voient toujours le mauvais côté des choses et non le bon

Une relation parent-enfant stimulante accroît le plaisir de jouer chez les jeunes joueurs, ce qui se traduit par de meilleures performances et augmente la probabilité qu'ils continuent à pratiquer leur sport plus longtemps.

Il est donc dans l'intérêt des jeunes athlètes de leur offrir les conditions les plus positives possibles.

Motiver et **créer** une atmosphère sportive.



QUELLES SONT LES ATTENTES DES ENFANTS ?

Ce qu'ils veulent certainement :

- le soutien et l'encouragement
- s'amuser en jouant au golf
- savoir que leurs parents sont fiers d'eux
- que leurs parents aient des attentes réalistes
- apprendre et s'améliorer
- des compliments sur ce qui s'est bien passé
- être avec des amis
- une oreille attentive

Ce qu'ils ne veulent pas :

- une évaluation immédiatement après la partie
- un blâme
- la pression de la performance, c'est-à-dire le fait d'être poussé à être plus
- la critique de leur jeu
- être confronté à ses émotions négatives

Ce que vous pouvez faire en tant que parent :

- montrer de l'intérêt et encouragez votre enfant
- ne le forcer jamais
- ne pas oublier que votre enfant joue au golf pour son plaisir, pas le vôtre
- exprimer votre appréciation des efforts de votre enfant
- aider votre enfant à mettre les choses en perspective
- parler à votre enfant de ses attentes, aider le à se fixer des objectifs réalistes et à les atteindre
- soutenir votre enfant chaque fois que cela est possible
- être optimiste
- ne transformer pas les échecs sportifs en échecs personnels
- vous concentrer sur les efforts de votre enfant plutôt que sur ses performances
- encourager votre enfant à s'entraîner autant que possible.

ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT EN COMPÉTITION

Avant :

- Aidez-le à préparer son équipement sportif (ex : collation, tenue adéquate à la météo, ...).
- Essayez de covoiter.
- Accompagnez-le pour son inscription et vérifiez son heure de départ.
- Faites comprendre à votre enfant que vous êtes fier de lui quel que soit le résultat.
- Essayez d'instaurer une mentalité saine de compétition en utilisant des objectifs personnels afin que les joueurs fassent de leur mieux et s'amuse.
- Encouragez votre enfant en lui disant "vas-y", "fais ce que tu as appris" et surtout "amuse-toi".
- Encouragez votre enfant à respecter les règles du jeu et du fair-play.

Sur le terrain :

- Laissez-lui son espace. Restez à une distance appropriée ; dans le rough, loin de lui.
- Attention au langage non-verbal : Il y a ce que vous dites, mais aussi votre attitude (parfois de manière inconsciente) qui peut venir bouleverser votre enfant : un soupir, une grimace, un visage tendu/crispé Autant d'expressions corporelles qui peuvent avoir un impact négatif sur le plaisir qu'il prend à jouer et sur la performance de votre enfant. Restez souriants quoiqu'il arrive. Adoptez une attitude sereine et de décontraction, même dans les moments difficiles.
- Évitez les conseils techniques, n'oubliez pas que c'est le rôle du coach. De plus, les règles interdisent de recevoir des conseils lors du jeu. Sur le terrain, on est là pour jouer, s'amuser, prendre du plaisir et évaluer nos acquis. Il n'y a plus de place pour corriger nos éventuelles erreurs techniques.
- Laissez-le gérer ses émotions, le stress, son score, sa carte de score. C'est aussi un bon moyen pour évaluer ce qu'il a appris à l'entraînement et aussi le responsabiliser.

Après le jeu :

- Si votre enfant est déçu par le résultat, essayez de mettre en évidence d'autres choses qui se sont bien passées. Félicitez votre enfant d'avoir fait de son mieux.
- Le débriefing : pas à chaud, laissez votre enfant décanter quelques heures.
- Demandez-lui comment il a joué (et non « combien ? »). Ce qu'il a appris...
- Le résultat importe peu, il est important de mettre l'accent sur le moyen, le processus. C'est ce que votre enfant met en place (attitude, comportement,...) qui va lui permettre de progresser.

Trois questions pour vous aider :

BON : *Qu'as-tu réussi ? Qu'est ce qui a été ?*

MIEUX : *Qu'est-ce qui aurait pu être mieux ?*

COMMENT : *Que peux-tu faire pour que ce soit mieux la prochaine fois ?*

Je ne perds jamais : soit je gagne, soit j'apprends.

Nelson Mandela

CHERS PARENTS,
N'OUBLIEZ PAS...

CE SONT EUX
QUI JOUENT !

CE SONT DES ENFANTS
ILS JOUENT POUR EUX, PAS POUR VOUS
C'EST LEUR PARTIE
JOUER, C'EST S'AMUSER
FAIRE DE SON MIEUX, C'EST GAGNER
SUPPORTER, C'EST ENCOURAGER
VOUS N'ÊTES PAS L'ARBITRE

SWING