MonClubSportif

GUIDE DU PARENT D'ATHLÈTE

DÉCOUVREZ NOTRE GUIDE

L’influence que l’entraîneur a sur vos jeunes enfants athlète est énorme, mais ne peut se comparer à l’influence que vous avez en tant que parent. Nous avons conçu ce guide pour vous, notamment pour assurer un développement à long terme pour vos enfants.

CHAPITRE 1

01 Pourquoi votre enfant pratique t-il le sport ?

02 Comment aider son enfant à choisir un sport ?

03 Votre enfant pratique-t-il plusieurs sport ? C’est bien !

04 Les bienfaits du sport pour votre enfant

SOMMAIRE

Pourquoi votre enfant pratique t-il le sport?

Que ce soit un sport ou une multitude de sport, votre enfant a certainement ses raisons pour lesquelles il en pratique. Nous pourrons énumérer quelques raisons comme suit:

- S’amuser
- Se dépasser et relever de nouveaux défis
- Garder un style de vie actif
- Vivre des moments avec ses amis, ou se faire des amis
- Pimenter sa routine
- Apprendre et se développer pour devenir un athlète compétitif

Peu importe la raison pour laquelle votre enfant a décidé de pratiquer un certain sport, il est nécessaire que vous ayez une discussion transparente avec lui pour comprendre ses motivations. Ces raisons, ne doivent en aucun cas être les vôtres. Il faut que votre enfant joue du sport pour son propre plaisir et non pour le vôtre.

POURQUOI?

Simplement parce que les enfants qui pratiquent un sport qu'ils aiment, et parce qu'ils le veulent, sont plus susceptibles de continuer à le pratiquer sur le long terme. Contrairement à un enfant qui est en quelque sorte forcé à le faire.

Les enfants sont des êtres vulnérables, et vous ne voulez surtout pas les brusquer en leur imposant un sport que vous aimez, mais pas eux.

COMMENT AIDER SON ENFANT À CHOISIR UN SPORT ?

Peu importe l'âge de votre enfant, il doit comme même avoir son mot à dire à ce propos. À leur jeune âge, la notion du sport et la santé est encore abstraite pour les enfants, et donc le moyen de trouver le sport qui lui plaira, c'est de trouver le sport qui lui permettra d'avoir du plaisir. Il est donc très important de ne pas imposer aux enfants un seul sport. Voici 5 points à prendre en considération lors du choix du sport:

01 Discutez avec votre enfant et introduisez autant de choix de sports que possible

02 Soyez ouvert d'esprit et encouragez votre enfant vis à vis de son choix

03 Optez pour un sport qui procure du plaisir à l'enfant

04 Tenez compte des capacités physiques et mentales de votre enfant

VOTRE ENFANT PRATIQUE-T-IL PLUSIEURS SPORT ? C’EST BIEN !

Plusieurs parents s’inquiètent au fait que leur enfant souhaitent pratiquer plusieurs sports, sous prétexte qu’il doit plutôt se concentrer sur un seul pour en faire une spécialité éventuellement. Cependant, donner le choix à votre enfant enfant de pratiquer plusieurs sports ne peut qu’être bénéfique. Ça leur permet de:

01 Avoir la chance de découvrir plusieurs sports et d’en choisir éventuellement celui qui le passionne le plus

02 Développer différentes compétences et des habilités

03 Apprendre à s’adapter à différents environnements, des styles d’entraînement et coéquipiers

04 Réduire de 50% les risques de surentraînement et le surménage relatifs à la pratique d’un seul sport

LES BIENFAITS DU SPORT POUR VOTRE ENFANT

Les bienfaits du sport, au niveau physique et mental sont nombreux, encore plus lorsque c’est votre enfant qui a choisi le sport, et qu’il le pratique avec plaisir. En effet, l’activité physique et sportive est considérée comme étant une partie intégrante de l'apprentissage psychomoteur d'un enfant.
Le sport chez les enfants, comme chez les adultes permet de:

LES BIENFAITS DU SPORT POUR VOTRE ENFANT

01 Favoriser une croissance et un développement sains

02 Contribuer au développement musculaire et l'acquisition de l'équilibre, de la coordination des gestes et de la précision

03 Combattre l’obésité et renforcer le système immunitaire

04 Acquérir la confiance, l’autonomie, l’esprit de décision et d’entraide

05 Combattre l’obésité et renforcer le système immunitaire

06 Acquérir la confiance, l’autonomie, l’esprit de décision et d’entraide

07 Apprendre à lâcher prise, à se défouler et améliorer le sommeil

CHAPITRE 2

01 Comment encourager son enfant à pratiquer le sport ?

02 Comment encourager votre enfant durant les parties sportives: ?

03 Comment soutenir votre enfant lors d’une défaite ?

SOMMAIRE

COMMENT ENCOURAGER SON ENFANT À PRATIQUER LE SPORT

L’encouragement et le soutien des parents a un impact et une influence décisive sur la pratique des sports pour les enfants. Dans ce chapitre, vous découvrirez comment encourager votre enfant à pratiquer du sport, comment l’encourager durant les parties, et comment le soutenir en cas de défaite ou de retranchement du camp de sélection par exemple.

Lorsque vous souhaitiez encourager votre enfant, assurez vous de toujours mettre le plaisir avant tout. Voici quelques conseils pour inciter votre enfant à bouger plus:

01 Faites plus d’activités sportives en famille

02 Trouvez un équilibre entre pratiques et vie familiale

03 Félicitez votre enfant lorsqu’il est actif

04 Intéressez-vous au sport et pratiquez-le avec lui

05 Récompensez les efforts, pas les résultats

ENCOURAGER VOTRE ENFANT DURANT LES PARTIES SPORTIVES

Alors que les événements devraient être une excellente manière de renforcer les liens familiaux et de passer du bon temps, il arrive que certains parents oublient de faire preuve d'**esprit sportif** ou mettent une pression énorme sur les épaules de leurs enfants, transformant plutôt les matchs en épreuves cauchemardesques. Voici donc quelques règles de base qui assureront une expérience sportive enrichissante, tant pour les enfants que pour leurs parents.

01 Restez calme et profitez du moment peu importe le résultat de la partie

02 Évitez de huer les membres de l'équipe adverse en cas de victoire et valorisez leurs efforts

03 Ne montrez pas votre déception lors d'une défaite

04 Maitrisez vos comportement. La violence, qu'elle soit verbale ou physique, n'a pas sa place dans le sport

SOUTENIR VOTRE ENFANT LORS D'UNE DÉFAITE:

Que ce soit une défaite suite à un match, ou un retranchement lors d'un camp de sélection, il est important de soutenir votre enfant. C'est ça le sport, aucune équipe ne gagne toujours. Mais lorsque cela arrive:

01 Faites preuve d'empathie : assurez vous que votre enfant sache que vous êtes conscient de ses sentiments.

02 Ne lui faites pas la morale : les défaites arrivent même aux professionnels. Félicitez plutôt votre enfant pour les efforts qu'il a faits pendant le match.

03 Ne le blâmez pas pour la défaite

04 Faites-lui plaisir après le match (toujours, dans la victoire comme dans la défaite).

05 Motivez votre enfant pour le prochain match

Et voilà!

Merci d'avoir téléchargé ce guide!

Ce type de contenu vous a plu? N'hésitez pas à vous abonner à notre infolettre et à nous suivre sur nos réseaux pour rester informé des prochaines nouvelles.