

# DOIS-JE OU NON ENTRAÎNER MON ENFANT?



**L'APPROCHE :**  
RESSOURCES POUR LES PARENTS

Chaque athlète et chaque parent a sa propre expérience du golf, et certains peuvent envisager de jouer un ou plusieurs rôles au cours du parcours de l'athlète (par exemple, entraîneur technique, soutien émotionnel, cadet, planification/gestion, etc.). Au fur et à mesure que l'athlète se développe et acquiert une plus grande compétence de son sport, vient un moment où le rôle des parents peut être amené à changer en termes d'implication dans l'entraînement. Sachant que la plupart des parents passeront le flambeau de l'entraînement à une autre personne à un moment ou à un autre, la question qui se pose est la suivante : comment puis-je soutenir mon athlète même si je ne suis plus responsable de son entraînement?

Lorsque l'on réfléchit à la manière de soutenir l'athlète, il est important d'entamer la conversation par la question suivante : « Quel soutien est voulu ou nécessaire pour l'athlète? L'athlète doit être au centre de la question et impliqué dans les décisions, c'est donc toujours une bonne idée de revenir vers ses besoins ou d'observer les lacunes qui pourraient manquer dans son équipe de soutien. Plutôt qu'une question ponctuelle, il pourrait s'agir d'un contrôle périodique. Les athlètes devraient être en mesure de vous donner un retour d'information sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans le cadre de leur entraînement.

Un autre élément important de cette question vise vous, les parents. Procédez à une véritable et honnête introspection. Réfléchissez à vos points forts, à vos difficultés et aux fonctions que vous pourriez jouer dans l'équipe de votre athlète. Quelle est votre place dans le système de soutien de votre athlète? Ce n'est pas parce que vous pouvez faire quelque chose que vous devez le faire. Qu'est-ce qui vous convient, à vous et à votre athlète? Même si vous n'êtes plus responsable de son entraînement, il y a un rôle qui restera toujours le vôtre : celui de parent. Vous êtes la personne qui est là, sur le chemin du retour, à l'heure du dîner, en regardant le Tournoi des Maîtres sur le canapé, et bien plus encore. Il y a tant de bons moments pour soutenir votre enfant hors du terrain. La tâche la plus importante et la plus permanente est d'offrir un soutien émotionnel inconditionnel. Prendre des nouvelles de votre athlète est l'un des rôles les plus importants dans un système de soutien. Qu'il s'agisse d'un moment informel lors d'une épicerie ou d'un moment intentionnel sur le chemin du retour, ce sont des occasions formidables de créer des liens avec votre athlète et de jouer un rôle très important dans son développement.

## TABLEAU DE BORD

Il y a de nombreux rôles à pourvoir dans la vie des jeunes athlètes. Voici différentes façons de continuer à soutenir votre athlète à l'extérieur des allées de golf.

### Soutien émotionnel

Créez des moments pour prendre des nouvelles de votre athlète et de son bien-être général. Il peut s'agir de l'aider à surmonter des moments de stress, de le rencontrer là où il en est, de célébrer ses victoires et de l'aider à surmonter ses défaites.

### Analyse d'après ronde

Lors d'un parcours de 18 trous, l'athlète ressent toute une gamme d'émotions. Un instant, c'est la déception d'un coup départ raté mais, tout de suite après, c'est l'allégresse d'un coup roulé réussi. Le parent peut trouver sa place lors de l'analyse d'après ronde en constituant un caisson de résonance, en comprenant leurs émotions et en soutenant les athlètes lorsqu'ils sentent qu'ils ont besoin de combler des lacunes dans leur jeu.

### Gestion

Pour la plupart des jeunes athlètes, il est incroyablement difficile de concilier l'école, le sport, la vie sociale et la famille. En tant que parent, vous pouvez être amené à gérer la vie sportive de votre athlète. Cela peut se traduire par l'organisation des trajets aller et retour, la prise de rendez-vous avec un entraîneur, la communication avec les entraîneurs, la recherche et l'inscription à des tournois. Ne sous-estimez jamais l'importance de ce rôle en coulisses.

### Caddie

Certains parents choisissent d'accompagner leur athlète. Dans ce rôle, il est important de tenir compte des besoins de l'athlète, de ce qu'il attend de vous dans les coups durs ou dans les moments les plus importants et les plus difficiles.

### Spectateur

Les parents peuvent également venir soutenir leur athlète en regardant leur ronde. Faites attention à l'endroit où vous vous tenez, à votre langage corporel et à vos mouvements. Votre athlète peut percevoir les émotions que vous ressentez de l'autre côté de l'allée.

### Maman ou papa

Le rôle le plus important dans la vie d'un athlète est tout simplement celui de parent. Parfois, après le sport, les athlètes ont juste besoin d'une escapade et d'un parent. La vie d'un athlète ne doit pas nécessairement être centrée sur le sport. Il peut être important pour eux de trouver un équilibre entre les deux.

## FAIRE LE SUIVI

Repensez à votre enfance sportive. Comment vos parents étaient-ils impliqués dans votre développement? Comment vouliez-vous être soutenu lorsque vous aviez l'âge qu'a aujourd'hui votre athlète? Y a-t-il des choses que vous souhaiteriez qu'ils fassent différemment?

**« Laissez votre enfant venir à vous et vous demander de jouer ce rôle. Il le fera s'il a besoin de vous. »**

- Augusta James, ancienne golfeuse de la LPGA