

# À QUEL MOMENT LA SPÉCIALISATION DE L'ENFANT EST-ELLE INDIQUÉE?



SÉRIE VIDÉO :  
IDENTIFICATION  
DU TALENT

HAUTS ET BAS  
PLONGÉE EN PROFONDEUR

Décider du moment opportun pour se spécialiser peut être une décision difficile à prendre, tant pour les parents que pour les athlètes. Cette décision peut venir naturellement à certains, tandis que d'autres peuvent la trouver très difficile. Si vous avez du mal à vous y retrouver, essayez-vous avec votre athlète et suivez ensemble l'un des processus de résolution de problèmes!

## RÉGLER LE PROBLÈME UN PAS À LA FOIS

- Quelle est la situation ou la question que j'essaie de résoudre? (par exemple, déterminer si c'est le bon moment de se spécialiser)
  - Quels sont les principaux problèmes liés au fait que les choses restent inchangées? (par exemple, manque de temps à consacrer à toutes les activités)
  - Quels sont les facteurs les plus importants qui ont un impact sur le problème? (par exemple, finances, accès limité aux véhicules)
- Est-ce que je dispose de tous les éléments d'information? Dois-je recueillir davantage de renseignements?
- Quels sont les objectifs visés en essayant de résoudre ce problème présentement? (par exemple, commencer à se sentir dépassé par toutes les choses à faire, prendre du retard à l'école, ne pas dormir suffisamment)
- Quelles sont toutes les solutions/options? Dressez la liste de toutes les options possibles - ce n'est pas le moment d'examiner et de juger (par exemple, changer de jour d'entraînement, arrêter tous les sports, trouver des solutions de covoiturage avec les coéquipiers de basket-ball, se mettre au golf, se mettre au basket-ball, limiter les activités sociales pendant les week-ends).
- Quelles sont les meilleures options à mettre en œuvre dans l'immédiat
- Quand est-ce que je reviendrai sur ce sujet, ou comment saurai-je cela m'a été utile?

## ANALYSE COÛT-BÉNÉFICE

Une analyse coûts/bénéfices peut être utile si vous avez des difficultés à décider entre deux lignes d'action (par exemple, si vous devez faire quelque chose ou non). Souvent, les gens se concentrent sur les avantages et les inconvénients d'une décision spécifique. Ici, nous nous concentrons sur les deux options, afin d'examiner pleinement toutes les possibilités. Prenez le temps de vous asseoir avec votre athlète et de réfléchir/analyser chaque section. Lorsque vous réfléchissez à chaque question, n'oubliez pas de tenir compte de vos valeurs familiales, des objectifs de votre athlète, de sa trajectoire et de son bien-être général. Une autre option, au lieu de faire le travail ensemble, est de le faire simultanément. Les parents, les entraîneurs et les athlètes peuvent tous le faire séparément.

En demandant à l'athlète de le faire lui-même, il est probable qu'il aura des pensées uniques. Il ne faut pas que ce soit le parent ou l'entraîneur qui donne à l'athlète les avantages/coûts et qui lui dise ce qui est un avantage valable ou un inconvénient coûteux... l'athlète doit ressentir ces avantages et croire qu'ils sont également importants pour son expérience.

### Complétez chaque quadrant comme suit :

- Quels sont les avantages de la spécialisation pour votre athlète?
- Quels sont les avantages d'attendre pour se spécialiser?
- Quels sont les coûts de la spécialisation?
- Quels sont les coûts liés à l'attente d'une spécialisation?

	SE SPÉCIALISER	ATTENDRE
<b>BIENFAITS</b> (avantages/ les « pour »)		
<b>COÛTS</b> (inconvénients / les « contre »)		
<b>BUDGET FAMILIAL</b> (inconvénients / les « contre »)		

## RÉFLEXION

Si vous décidez que la spécialisation n'est pas pour tout de suite, il peut être utile d'élaborer un plan qui en tienne compte :

- Quelles sont les priorités de votre athlète en matière de golf? Quelles sont les priorités de votre athlète dans la poursuite d'autres sports/intérêts?
- Y a-t-il des points dans l'un des quadrants sur lesquels l'athlète aimerait se concentrer ou passer plus de temps à apprendre?
- À quoi pourrait ressembler un mélange pour que l'athlète ne soit pas victime d'un épuisement professionnel?
- Y a-t-il des personnes à qui il vous semble important de communiquer ce plan?
- Quand allez-vous réexaminer cet exercice?

**« Le hockey a contribué à faire de moi ce que je suis... En tant que gardienne de but, vous êtes là pour votre équipe, et c'est beaucoup de pression. Tout comme au golf, il y a des mauvaises choses arrivent et il faut continuer à se battre. Le hockey m'a rendue plus forte physiquement et mentalement. »**

- Brooke Henderson