

# Les enfants et le sport ENCOURAGER OU PAS LA PERFORMANCE ?

*Comment faire pour reconnaître les signes avant-coureurs d'un stress relié à la pratique d'un sport ? Comment encourager la performance sans nuire à l'estime personnelle du jeune sportif ? Linda Morency et Claude Bordeleau, professeurs en sciences de l'activité physique, se penchent sur la question.*



Linda Morency et Claude Bordeleau, professeurs en sciences de l'activité physique à l'UQAC



Vous êtes convaincus que votre enfant pratique un sport parce que cela correspond réellement à ce qu'il souhaite faire mais, malgré tout, il ressent de la pression ? Vous devez, en tant que parents, vous poser quelques questions. S'il ressent de l'anxiété ou qu'il a du mal à bien fonctionner, peut-être est-ce parce qu'il a des attentes qui ne sont pas réalistes. Si ses attentes sont trop élevées, il risque forcément de ne pas les atteindre et d'être déçu. S'il se

haut niveau, l'approche autocratique où l'entraîneur exerce un plein pouvoir est souvent privilégiée. L'entraîneur considère alors qu'en adoptant une approche plus disciplinaire, il pourra soutirer le meilleur de chacun et que son leadership ne pourra être remis en question.

Trop souvent, dans les sports collectifs, la frustration de l'entraîneur ne s'arrête pas là. À la mi-temps ou après

nement de la difficulté à percevoir les capacités réelles du jeune, car il en voudrait toujours plus. Mais arrive le moment où le jeune atteint ses limites. L'entraîneur a peut-être perdu de vue l'essentiel. Il a la responsabilité de développer de jeunes athlètes : Les enfants se sont-ils améliorés ? Ont-ils appris plus dans la défaite que dans la victoire ? Ont-ils eu du plaisir ?

**« Lorsqu'on ne pense qu'aux résultats, on oublie l'essentiel des valeurs que nous apporte la participation à un sport. »**

retrouve régulièrement en situation d'échec, sa confiance en lui sera touchée et il redoutera peut-être même le moment où l'entraîneur lui fera signe d'aller sur la surface de jeu...

#### LA BARRE TROP HAUTE

Mais qui a mis la barre trop haute ? Le jeune sportif, le parent ou l'entraîneur ? Le parent doit identifier la personne ou la situation qui a concouru à mettre trop de pression. Il est souhaitable de réévaluer les capacités réelles de l'enfant en identifiant ce qu'il est capable d'accomplir tout en respectant son développement. Peut-être que dans six mois ou un an, il pourra répondre aux attentes qu'il se fixe ou que d'autres lui suggéreront mais, pour l'instant, il faut lui donner du temps.

la partie, certains entraîneurs vont mettre leur dévolu sur le fautif en lui reprochant d'être la cause de la défaite, en affirmant qu'il n'est pas bon et qu'il devrait se forcer un peu plus s'il veut rester dans l'équipe... Mais comment un jeune peut-il être suffisamment « solide » alors qu'il vient d'essuyer une humiliation de cette envergure ? Ceux qui ont de meilleures habiletés motrices obtiennent évidemment de meilleures performances et sont davantage louangés et ont plus souvent droit à l'erreur.

Aussi, il arrive qu'un entraîneur craigne la défaite plus que toute autre chose au monde. En fait, ce qu'il appréhende le plus c'est de passer pour un entraîneur médiocre et sans ressources.

**ATTENTION : Plus l'enfant s'évalue à travers des « résultats », plus il lui est difficile de percevoir ce qu'il a accompli en perdant une partie. L'évaluation et l'estime qu'il a de lui-même sont alors uniquement basées sur ses résultats. Il n'apprend pas à décoder les situations pour en ressortir ce qu'il fait de bon et ce qu'il doit corriger à court terme.**

#### CHOIX DE L'ORGANISATION SPORTIVE

Parfois, cette pression est provoquée par l'organisation sportive. Si, à l'occasion du choix d'un entraîneur, on privilégie celui ayant une fiche gagnante (plus de victoires que de défaites) au détriment de celui qui s'est préoccupé davantage du développement de ses joueurs, alors on donne à l'entraîneur le message qu'il faut mettre l'accent sur la victoire plutôt que le développement. Ainsi, l'organisme instaure sur son personnel d'entraîneurs une pression qui se répercutera souvent chez les joueurs.

**CONSEIL POUR LES PARENTS : Afin d'exercer le moins de pression possible sur l'enfant, il est souhaitable de s'assurer que celui-ci a choisi une activité sportive qui répond à ses propres besoins et que ses attentes sont réalisables.**

#### QUAND L'ENTRAÎNEUR SUSCITE UNE PRESSION INDUE SUR L'ATHLÈTE

Dans plusieurs disciplines sportives de

L'entraîneur qui s'attarde essentiellement aux résultats plutôt qu'aux aspects positifs développés pendant les entraînements et les matchs a certai-

Lorsqu'on ne pense qu'aux résultats, on oublie que la participation à un sport promeut la discipline, la respon-

sabilisation, la capacité à aller au-delà de soi, l'estime de soi, la socialisation et l'effort. Parfois, la victoire se situe à la suite d'une série d'échecs ayant permis à l'entraîneur ou au sportif d'ajuster certaines techniques ou certains comportements. L'apprentissage se concrétise et s'actualise bien souvent à la suite d'erreurs. Il est essentiel de savoir qu'il y a des étapes associées au développement d'un sportif. Il y a des périodes où il s'améliorera et d'autres où il se verra confronter à des diminutions de performance au moment de l'approbation ou l'amélioration de nouveaux gestes techniques, d'exercices éducatifs ou de nouvelles stratégies. L'entraîneur compétent est celui qui tient compte des différences physiologiques, psychologiques, sociales et physiques. Outre le respect de ces différences, il devra tenir compte des biais causés par ce qu'on appelle l'effet Pygmalion. Non seulement, il choisit les joueurs pour lesquels il a des attentes élevées et leur accorde plus de temps de jeu, mais il est aussi porté à moins les critiquer tout en réprimandant plus spontanément ceux pour lesquels il a des attentes plus faibles, et ce sans être pleinement conscient de cette partialité.

#### QUELQUES PISTES DE SOLUTION

Le parent qui observe son enfant évoluer dans un sport doit prêter attention sur aux aspects positifs, aux bons

**« Un enfant ou un adolescent n'est jamais indifférent à l'opinion négative qu'une personne significative émet à son égard. »**

coups et prendre le temps de communiquer ces informations au jeune sportif. Celui-ci aura ainsi le sentiment d'être secondé et valorisé et acceptera probablement avec plus d'aisance les réprimandes de son entraîneur, ce

qui aura pour effet de garder son estime de soi « plus en santé ».

#### CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEURS :

Ils peuvent davantage...

- cibler de quelle façon il est possible d'aider le jeune ;
- établir en début de saison des buts réalistes de performance tout en gardant le jeune dans une zone de succès ;
- assister le sportif pour minimiser ce qui n'est pas important et développer chez lui des stratégies pouvant l'aider à résoudre certaines difficultés rencontrées ;
- enseigner au jeune à réagir adéquatement face à des situations qui engendrent du stress ;
- identifier une stratégie pouvant aider le sportif à mieux gérer ses émotions (respiration, visualisation, imagerie, etc.).

#### ÉVITER LE STRESS INUTILE

Lorsqu'un jeune commet une erreur, par exemple, il n'est pas nécessaire que l'entraîneur le lui rappelle en le

réprimandant sévèrement. S'il y en a un qui est conscient de la situation, c'est bien le fautif. En fait, cela ne fait qu'augmenter l'ampleur de la déception qu'il entretient vis-à-vis de lui-même. Il est probable qu'au moment

de retourner au jeu, il aura peur de commettre à nouveau une faute. Il risque alors de manquer de concentration, d'être plus nerveux, de constamment regarder l'entraîneur afin d'apercevoir des signes d'insatisfaction, etc. De plus, il est conscient que s'il fait à nouveau une erreur, il sera retiré du jeu. Dans ces conditions, pour la plupart des joueurs, il est difficile, voire même impossible, de progresser !

Il est recommandé aux entraîneurs d'éviter ce qui provoque spontanément du stress. Il n'est pas souhaitable de mentionner, devant tout le groupe, des commentaires négatifs s'adressant à quelques joueurs. Par contre, il est préférable de rencontrer individuellement le ou les jeunes pour communiquer ses doléances. La plupart du temps, les différentes disciplines sportives présentant des confrontations entre adversaires sont le théâtre d'une grande quantité d'erreurs. Il convient pour l'entraîneur d'accepter cet état de fait. De plus, il peut envisager l'occasion de faire partie de la solution au lieu d'attribuer tous les torts aux athlètes, en ayant une planification plus adaptée, en réévaluant sa programmation annuelle en fonction de sa clientèle, en étant plus patient et tolérant, en donnant des rétroactions constructives, en prenant le temps de rencontrer régulièrement le jeune individuellement, en adoptant une approche plus respectueuse, etc.

L'entraîneur doit accorder une attention particulière au renforcement positif. Il est important d'encourager les sportifs, surtout les moins performants, à persévérer et à s'améliorer. Il importe également que l'entraîneur les informe quand ils exécutent bien ce qu'il attend d'eux et leur communique des pistes de solution afin qu'ils excellent davantage.

Parfois les jeunes font l'erreur de

pratiquer un sport en essayant d'obtenir des performances auxquelles ils ne sont pas prêts et ils sont alors déçus. Dans les moments de stress, le sportif doit prêter son attention à ce qu'il peut contrôler et user des

d'entreprendre de nouvelles activités parce qu'ils vont nécessairement être en situation d'apprentissage et de potentiel échec. Ils ne veulent surtout pas être critiqués ! Un enfant ou un adolescent n'est jamais indifférent

sa condition physique, ses habiletés individuelles, les habiletés collectives, psychologiques, sociales, etc. Une fois que le comportement est précisé, l'entraîneur saura lui enseigner comment s'y prendre pour éviter à nouveau la faute.

**« Il est important d'encourager les sportifs, surtout les moins performants, à persévérer et à s'améliorer. »**

habiletés dans lesquelles il sait être efficace.

#### DES CONSÉQUENCES IMPORTANTES

La critique, qu'elle provienne de l'entraîneur ou d'un parent, atteint inévitablement l'estime de soi de l'athlète. Certains enfants ont ensuite peur

à l'opinion négative qu'une personne significative émet à son égard. Il faut s'adresser au jeune en des termes constructifs et cibler le comportement non désirable plutôt que l'individu lui-même. Il est donc suggéré aux entraîneurs d'évaluer chaque athlète avec le plus d'exactitude possible et sur différents aspects de son développement:

L'enfant qui n'apprend pas à se reconstruire à la suite d'un échec en étant jeune, aura certainement plus de difficulté à développer ses forces intérieures quand il sera adulte. C'est cette victoire de l'individu qu'il est souhaitable de développer car la victoire engendre la plupart du temps de la motivation mais, à trop vouloir gagner de matchs, on perd parfois l'essentiel de la participation à une activité sportive : avoir du plaisir! ■

[www.famillesdaujourd'hui.com](http://www.famillesdaujourd'hui.com)

60 Experts  
Adresses utiles  
Conciliation travail-famille  
Concours  
Familles reporters  
Fiches pratiques  
Guide Bébé 2009  
Hommage en visages  
Loisirs-Vacances  
Maison 100% famille  
Raccourci familial  
Recettes  
Sécurité  
Spéciaux de la semaine  
Trucs & conseils  
et encore plus..

Le portail Familles d'aujourd'hui est un outil incontournable pour les futurs parents, parents et grands-parents.