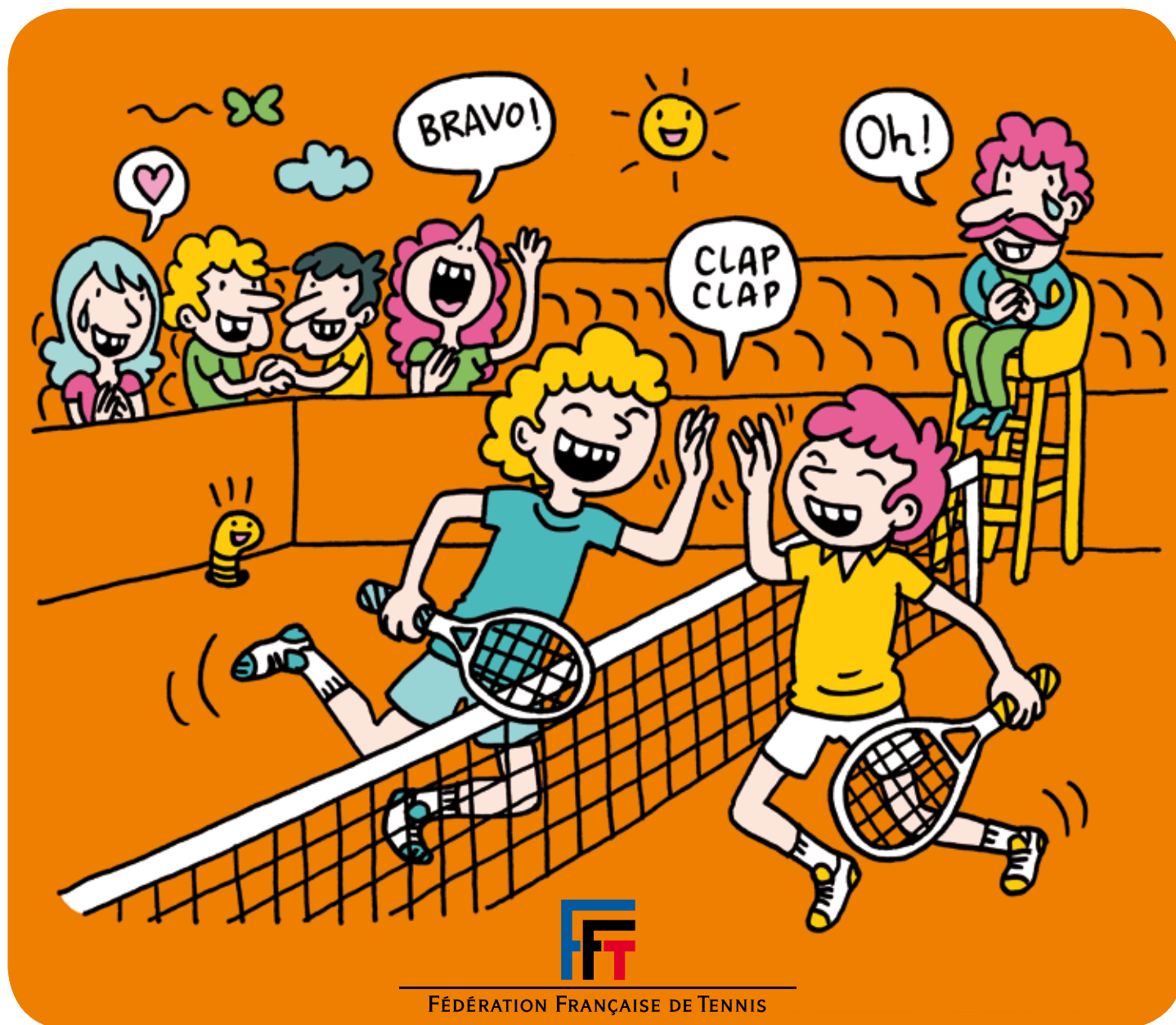


CONSEILS AUX PARENTS

Mon enfant joue au tennis en compétition



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

“

**La compétition est
une école du dépassement
de soi, de l'esprit d'analyse
et d'adaptabilité
où l'adversaire est alors
un professeur.**

”



Pour les enfants, la compétition est un moyen et non une finalité. Les objectifs doivent être des objectifs d'amélioration et non de résultats.

La compétition doit développer et entretenir le plaisir de jouer dans la confrontation, c'est pour cela que le jeu doit toujours l'emporter sur l'enjeu.

Il faut accepter que ce sont dans les défaites que se construisent les futures victoires.

Grâce à ses règles précises, la compétition de tennis offre un cadre de socialisation et d'épanouissement idéal pour le jeune en formation.

Pour cela, son adversaire ne doit pas être perçu comme un ennemi mais bien comme celui qui l'incitera à donner le meilleur de lui-même.

Le match de tennis, de par ses spécificités, offre des vertus éducatives indéniables.

Il permet de développer l'autonomie, l'esprit d'analyse et la prise de décision. Seul sur le court, le joueur devra par lui-même trouver des solutions pour répondre positivement aux stratégies proposées par son adversaire.

Le match de tennis n'est rien d'autre que le moyen idéal d'évaluer ses progrès tant sur le plan technique, tactique, physique que psychologique.

Il permet d'apprendre à mieux se connaître, à grandir et à devenir un être épanoui.

En tant que parents, gardez toujours en tête cette phrase de Kipling, issue du poème «*if*» et gravée au-dessus de l'entrée du court central de Wimbledon :

« Si tu peux rencontrer l'échec et le succès et traiter ces deux imposteurs de la même manière... »

Nous aurons alors fait une grande partie du chemin.



1**Privilégiez la performance plutôt que les résultats**

Récompensez l'effort et le travail avant le succès.

2**Développez son ESPRIT SPORTIF : qu'il sache se battre dans le respect des autres**

La combativité, le courage, la volonté ne sont pas synonymes de « haine ».

L'ESPRIT SPORTIF doit être à la base de son éducation sportive et le respect des autres une valeur incontournable.

3**Développez progressivement l'autonomie de votre enfant**

Apprenez-lui à préparer son sac de sport et laissez-le le porter. Il doit aussi se présenter lui-même au juge-arbitre.

C'est en se prenant progressivement en charge qu'il apprendra à prendre les bonnes décisions. Et n'oubliez pas que sur le court, il sera seul pour faire les bons choix.

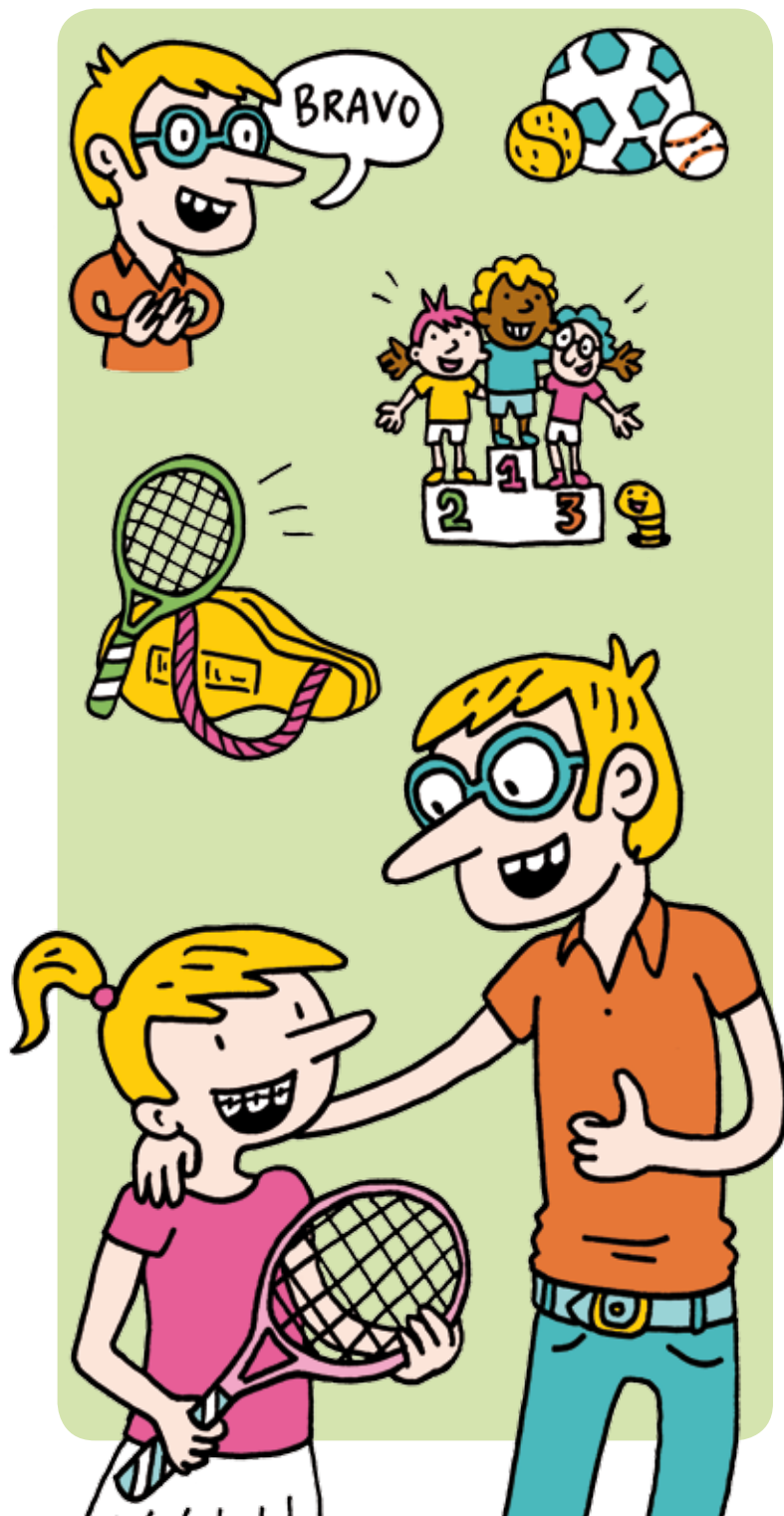
4**Soutenez sans jamais intervenir durant les matchs**

Vous pouvez encourager et soutenir sans démonstration excessive. Mais vous ne devez pas intervenir sur le déroulement du match (arbitrage) et donner des conseils techniques ou tactiques.

5**Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement**

Quel que soit le résultat, victoire ou défaite, n'hésitez pas à le féliciter s'il se comporte de façon combative, courageuse, généreuse et sportive. Car l'essentiel est qu'il ait donné le meilleur de lui-même.

**OUI**

**6****Restez positif après une défaite, votre rôle est de l'encourager**

S'il a donné le meilleur de lui-même, essayez de faire ressortir les éléments positifs qui lui permettront d'avancer, de progresser et de gagner le prochain match.

Limitez-vous essentiellement au comportement général, le domaine technique et tactique étant du ressort de l'entraîneur.

7**Respectez les adversaires de votre enfant, ainsi que leurs parents**

Serrez la main et félicitez vous-même l'adversaire de votre enfant, il suivra votre exemple.

Entretenez des relations cordiales avec les parents d'autres jeunes. Vous les reverrez régulièrement lors des compétitions et vous pourrez peut-être vous en faire des amis.

Comprenez que le fait que votre enfant partage la même passion peut vous enrichir mutuellement.

8**Soyez à l'écoute de votre enfant et laissez-le s'exprimer**

Évitez de parler vous-même des matchs, c'est lui qui doit exprimer ce qu'il ressent. Il évacuera de cette façon ce qui pourrait constituer de futurs blocages ou, au contraire, il y trouvera une source de motivation. Engagez la conversation, puis laissez-le parler sans l'interrompre. Plus l'écoute est grande, plus il s'ouvrira et se confiera.

9**Entretenez le plaisir de la compétition chez votre enfant**

La compétition doit rester un jeu. L'enfant doit vivre le tournoi comme un moment privilégié. Pour entretenir le plaisir de la compétition, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd.

Pour cela, il faut savoir revenir à des compétitions d'un niveau inférieur quand les défaites sont trop fréquentes.

10**Maintenez la motivation
en prévoyant des périodes de repos**

Régulièrement pendant la saison, coupez avec le tennis sans pour autant couper avec la pratique sportive. À son retour sur le court, son envie et sa motivation n'en seront que plus grandes.

11**Savez-vous que c'est la qualité
de l'entraînement plus que
la quantité qui fait progresser ?**

Un entraînement court et intense avec une concentration maximale vaut mieux qu'une séance longue où l'investissement n'est pas total.

12**Réalisez que le tennis
de votre enfant est avant tout
de sa responsabilité**

C'est lui qui tient la raquette, gagne ou perd, s'investit ou non dans la compétition. Les efforts et les sacrifices indispensables pour devenir un champion ne peuvent être fournis que s'ils sont acceptés librement.

13**Encouragez la pratique
d'autres sports**

En pratiquant d'autres disciplines sportives, sports collectifs et activités athlétiques, votre enfant développera des qualités physiques et morales qui lui seront très utiles en compétition.

14**Faites confiance à l'entraîneur.
Aidez-le mais ne vous substituez
pas à lui**

Il a été formé pour ça. Il a des compétences et une expérience irremplaçables. Discutez avec lui, demandez-lui des informations sur son travail, mais n'intervenez pas à sa place. Aidez-le et soutenez-le. Ou bien vous êtes vous-même entraîneur et dans ce cas vous n'avez pas besoin de lui.

**OUI**



NON

1

Ne glorifiez pas excessivement la victoire et ne dramatisez pas la défaite

En glorifiant trop la victoire, vous risquez de lui faire croire qu'il est « arrivé » et l'inciter involontairement à se satisfaire de l'acquis.

En dramatisant la défaite, vous ne feriez qu'ajouter à la déception naturelle et au stress des futures compétitions. Vous prendriez le risque à terme de le décourager de jouer en compétition.

2

N'intervenez pas pendant le match de votre enfant pour le conseiller sur son jeu ou sur l'arbitrage

En intervenant au cours du match de votre enfant, vous allez créer un climat de tension pour les joueurs.

De plus, des relations conflictuelles risquent de naître avec les autres spectateurs.

3

Ne cherchez pas des excuses à votre enfant

Justifier un faible niveau de jeu ou un mauvais résultat par des causes extérieures (malchance, mauvaises conditions de jeu, etc.) ne rendra pas service à votre enfant.

4

N'augmentez pas par votre attitude le stress de la compétition

Chaque attitude, chaque geste, chaque mot est perçu très précisément par un joueur sur le court. Il sent son environnement, et votre enfant ne fait pas exception à cette règle.

Une attitude nerveuse et tendue avant et pendant le match déteindra sur lui alors qu'une attitude calme et sereine le tranquilliserà, lui permettant ainsi de mieux s'exprimer sur le court.



NON

5

N'acceptez pas les mauvais comportements

Jets de balles ou de raquette, insultes, cris, attitude négative, tricherie : n'acceptez rien.

Il suffit de laisser passer quelques mauvais comportements pour que cela devienne une habitude difficile ensuite à corriger.

6

Ne suscitez pas l'analyse d'une défaite « à chaud »

À moins que son comportement ne nécessite une réprimande immédiate, laissez-le digérer sa défaite et s'exprimer lorsqu'il en aura envie ou besoin.

7

Ne fixez pas des objectifs trop élevés

En fixant des objectifs trop élevés et trop précis, vous risquez de bloquer psychologiquement votre enfant.

S'il ne les atteint pas, il aura un sentiment d'échec et sa peur en compétition ne fera que s'accroître.

8

Ne rajoutez pas des séances d'entraînement

L'entraîneur a concocté un programme adapté aux besoins de votre enfant. Ne l'entraînez pas davantage sans en parler à l'entraîneur.

9

N'utilisez pas l'ironie et les sarcasmes pour motiver votre enfant

Le respect, le soutien, les encouragements sont les meilleures sources de motivation.

10

Ne comparez pas les performances de votre enfant avec celles de ses camarades

Il doit progresser par rapport à lui-même, et non par rapport aux autres.

Sa progression doit se faire à son rythme et elle n'est peut-être pas la même que celle d'autres enfants de son âge. Ce n'est pas le temps que l'on met pour progresser qui est important, c'est le niveau que l'on atteint.

11

Ne mettez pas votre enfant sur un piédestal

Ce n'est pas le meilleur, le plus fort, le plus beau et le plus intelligent. Même s'il gagne quelques matchs, n'en faites pas une « star », aidez-le à garder les pieds sur terre.

C'est le meilleur moyen pour progresser chaque jour un peu plus.

12

Ne culpabilisez pas votre enfant sur les efforts que vous faites pour lui

N'ajoutez pas de pression supplémentaire à celle du match en lui faisant prendre conscience à quel point vous vous investissez en temps et en argent pour lui.

Ceci est valable tant qu'il se donne à fond dans ce qu'il fait. Si son investissement n'est plus à la hauteur de vos efforts, une discussion franche et ouverte s'impose.





VOLONTÉ

“

La pratique sportive doit s'intégrer dans un véritable projet éducatif s'appuyant sur des valeurs morales essentielles.

”

CONTRÔLE
DE SOI

HUMILITÉ

COURAGE

SINCÉRITÉ

RESPECT

AMITIÉ





FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS