



Comment accompagner un jeune en compétition ?

Intervention au championnat de France Jeunes
Clermont Ferrand juillet 2022

*Pascale SONCOURT DTN et Patrice SERRADEIL Directeur de la
performance et entraineur du pôle France*

Comment accompagner un jeune en compétition ?

Voici les points que nous allons aborder

- **Les bases à connaître avant la compétition.**
- **Les axes à surveiller pendant la compétition.**
- **Dès la fin d'une compétition.**
- **La gestion familiale.**



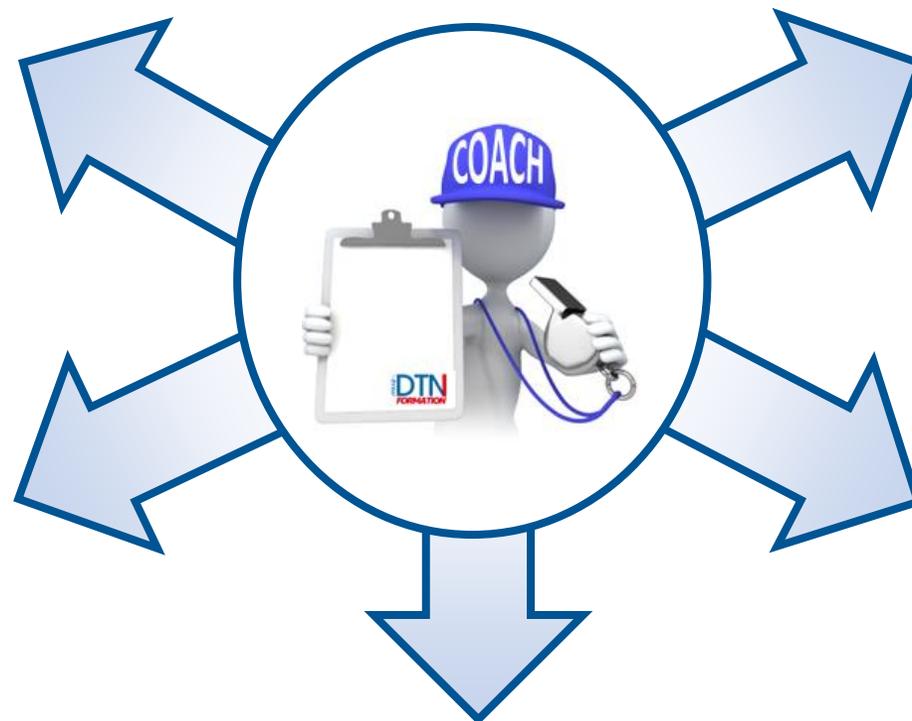
AVANT UNE COMPÉTITION

Organisation d'une saison sportive

Détermination d'objectif(s),
avec planification et
programmation

Organisation du déplacement

Trajet, repas, nuitée(s)...



Connaissance des règlements

Jours, lieux, format, horaires...

Point sur le matériel à emporter

Vêtements, boules, chaussures,
petits matériels...

Rappel sur les objectifs

Objectifs de moyens, de
résultats et de compétences.

Réalistes, Réalisables, Identifiés, Priorisés, Evolutifs

PENDANT UNE COMPÉTITION

Rappeler la notion de plaisir

(motivation intrinsèque)

Apport technicotactique

1^{ère} boule

(Choix de la boule et des lignes de jeu)

Fermetures

(Systèmes de fermeture)

Gérer les émotions

Tempérer les émotions de son entraîné(e)

Gérer ses propres émotions, pour ne pas les transmettre à l'entraîné(e)

Possibilité de moduler l'objectif initial, selon les résultats observés

Suivi de l'hydratation et de la nutrition



APRÈS UNE COMPÉTITION

Faire le débriefing rapidement après la compétition, sur le ressenti de l'entraîné(e)

Comparer le résultat de l'objectif initial (ou celui corrigé)



Faire le bilan sur certains paramètres :

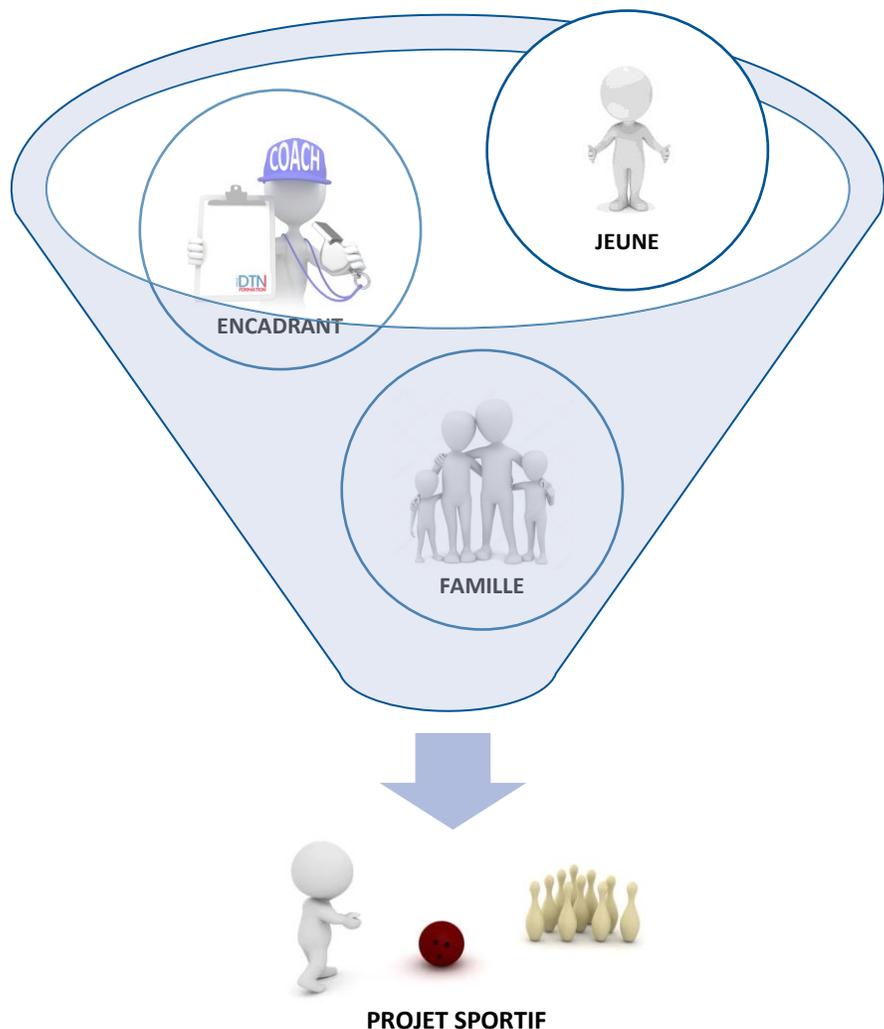
Mobiliser et encourager le bowler, en soulignant ses points forts

Préciser les points à améliorer et ce que l'on va mettre en place pour progresser

Le rôle de la famille



LA GESTION FAMILIALE



CHACUN SON RÔLE



L'ANIMATEUR

Une collaboration efficace entre vous et la famille, constitue un des éléments indispensables à la réussite de l'enfant.

Vous devez informer du déroulement des activités de l'enfant au reste de la famille, pour :

- S'assurer du bon comportement de l'enfant.
- Pour observer ses progrès.
- Pour faire connaître les subtilités et rouages de notre discipline sportive.



LA FAMILLE

La famille doit être complémentaire de votre travail. Son rôle consiste à :

- Encourager (voir consoler parfois).
- Insister sur les valeurs du sport (et du bowling en particulier).
- S'intéresser à sa pratique, lui poser des questions.
- Avertir de problème de santé ou tout changement (chaussures).
- Faire ouvertement confiance à l'encadrant.
- S'intéresser (voir s'impliquer) à la vie du club.

LA GESTION FAMILIALE



Avant la compétition

- La famille doit accompagner l'enfant. Elle doit lui permettre de pratiquer d'autre(s) sport(s) et de jouer en dehors de ses entraînements en l'accompagnant sur son lieu de pratique.
- Elle doit planifier son emploi du temps familial pour organiser ses déplacements et préparer son équipement avec lui.
- Elle doit contrôler son hygiène de vie. Une bonne alimentation, un sommeil réparateur, mais surtout une bonne hydratation lui permettront de performer.
- Elle doit éviter de lui fixer des objectifs (rôle de l'entraîneur), de le comparer, de le culpabiliser ou de le mettre sur un piédestal.



Pendant la compétition

- La famille doit encourager l'enfant. Elle doit être son premier supporter. Elle reste à distance et le laisse vivre sa passion.
- La famille doit montrer de la décontraction, de la sérénité même (et surtout) dans les moments difficiles. Par son comportement, la famille garde une bonne attitude.
- La famille doit oublier les lâchers ratés ou les mauvais lancers. Elle doit faire preuve de courage et respecter les autres (adversaires, arbitres, entraîneurs) et les installations.
- Elle doit éviter les conseils de toute nature, de le comparer, de le culpabiliser ou de le mettre sur un piédestal.



Après la compétition

- La famille doit soutenir l'enfant. Elle doit réagir positivement à ce qui vient de se passer, en lui rappelant les belles choses que son enfant a fait et les bons moments.
- En concertation avec l'entraîneur, elle doit l'aider à relativiser les choses, mais surtout, de lui faire prendre conscience de ses progrès, de ses avancées.
- La famille doit prendre conseil auprès de son entraîneur pour le choix du matériel.
- Elle doit éviter de se focaliser sur les résultats et surtout pour le comparer aux autres, de le culpabiliser ou de le mettre sur un piédestal.



MERCI

