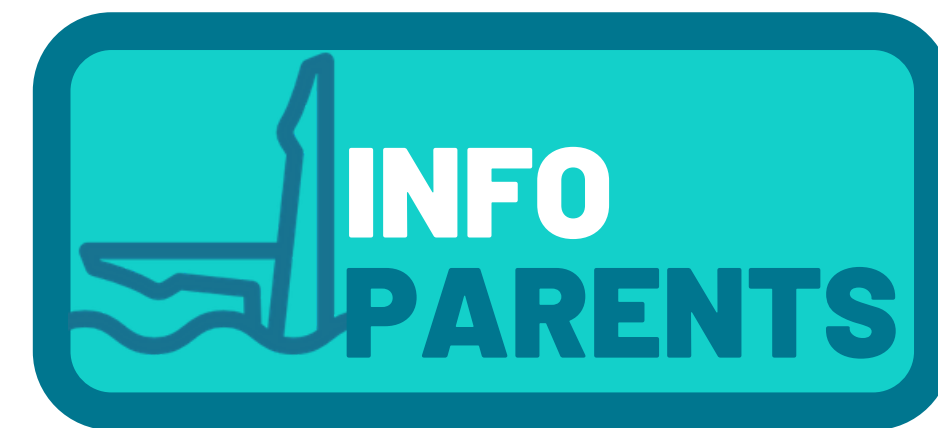


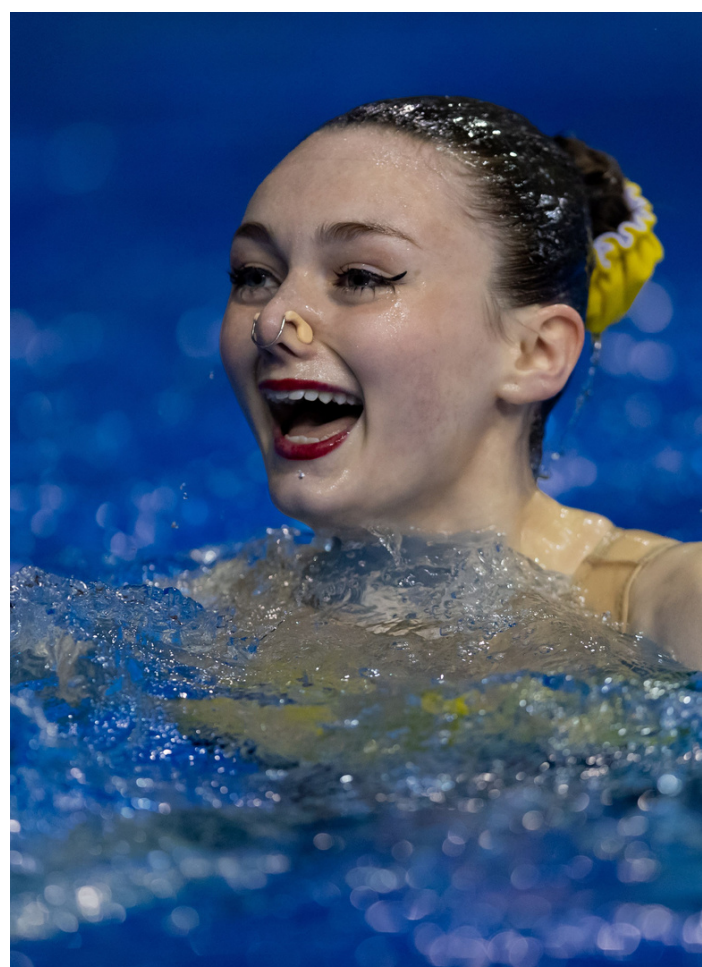


PISTES POUR LES PARENTS DE SPORTIFS EN CONTEXTE PANDÉMIQUE



2e édition

Un document pour les parents de natation artistique !





**Votre enfant se questionne sur la suite des choses ?
Manque de motivation dû à l'arrêt des compétitions ?
Se demande pourquoi il s'entraîne en ce moment ?**

- **C'est normal ! L'incertitude et les changements que crée la situation causent un stress réel.**
- **Écoutez. Discutez-en. Laissez l'athlète faire ses propres choix tout en l'aidant à réfléchir aux différentes possibilités et répercussions.**
- **Encouragez votre enfant à avoir une discussion avec son entraîneur. Habituellement, l'entraîneur prend une grande place dans la vie de votre enfant. Encouragez le maintien de ce lien.**
- **Aidez à trouver leurs repères et leurs priorités (amis, groupe d'entraînement, entraîneur, temps pour soi, etc.)**



**IL EST POSSIBLE DE FAIRE UN REMUE-
MÉNINGES SUR LES DIFFÉRENTES
POSSIBILITÉS ET MOYENS DE COMBLER
LES BESOINS DE L'ENFANT-ATHLÈTE.**

« Bien dans son sport,
bien dans sa peau »

L'ATHLÈTE DOIT SE FIXER DES OBJECTIFS

- À TRÈS COURT TERME (À CHAQUE SEMAINE)
- SELON LA MOTIVATION ET LES ENVIES DU MOMENT

Aidez votre enfant à évaluer son niveau de motivation

«Y aller vraiment avec de la qualité et peu de choses et s'assurer que l'adolescent note ce qu'il fait. Il va constater qu'à la fin de la semaine, il aura quand même bien travaillé.»

Élise Marsollier, psychopédagogue





FAITES ÉQUIPE AVEC VOTRE ENFANT

**Trouvez des activités sportives à faire en famille.
Plaisir et souvenirs garantis. De plus, ça permet à tous de
bouger !**



DONNEZ L'EXEMPLE ET AYEZ LA BONNE ATTITUDE

Faites voir à votre enfant le verre à moitié plein et faites lui prendre conscience de ce qu'il peut contrôler ou non.



Tu ne peux pas toujours contrôler ce qui se passe, mais tu peux toujours contrôler la manière dont tu y réponds!



Éléments dans mon contrôle	Éléments hors de mon contrôle
Mon alimentation	Le moment du retour à la compétition
Ma récupération	Ce que font les autres (amis, adversaires, collègues, etc.)
Mon engagement dans mes exercices	L'évolution de la pandémie
Ma respiration	Attitude des gens autour de moi
Mes propres pensées	Les contraintes à respecter
Mon focus (sur le processus, présent)	Les changements fréquents
Attitude / actions	
...	

Aidez votre enfant à trouver du positif dans chaque situation

- Développement d'une nouvelle habileté
- Connaissance d'une nouvelle méthode d'entraînement
- Découverte d'une nouvelle activité
- Développement de la capacité d'adaptation et de l'autonomie
- ETC.



**LAISSEZ UN ENFANT ÊTRE
UN ENFANT
(ET UN ADO ÊTRE UN ADO)**

Laissez-les explorer autre chose

Soyez vigilants !

**Les athlètes ont tendance à compenser leur
dépendance au sport par des activités qui ne sont pas
forcément positives.**



©2015 Marc Labelle

**EN CAS DE BESOIN :
CONSULTEZ**

POUR VOUS OU POUR VOTRE ENFANT-ATHLÈTE

TEL-JEUNES
Sport Bienetre.ca



**Il est important d'en parler si vous
détectez chez votre enfant des changements
majeurs au niveau des habitudes et/ou du
comportement qui vous inquiètent.**

**PLUSIEURS RESSOURCES DISPONIBLES SONT
ACCESSIBLES !**