

11

CONSEILS

POUR LA COMPÉTITION CHEZ LES JEUNES

JOUEUR

1

PRENDRE
DU
PLAISIR

2

SE FIXER
DES
OBJECTIFS

3

MONTRE
UN ESPRIT
SPORTIF

4

ACCEPTER
SES
ÉMOTIONS



ENSEMBLE

5

ANTICIPER
SA
COMPÉTITION

6

PRÉPARER
SON
MATCH

7

APPRENDRE
DE SON
MATCH

8

GÉRER
SON
ÉNERGIE

ADULTE

9

ÊTRE
EXEMPLAIRE

10

DÉVELOPPER
L'AUTONOMIE

11

DONNER
DE LA
CONFIANCE

11

CONSEILS

POUR LA COMPÉTITION CHEZ LES JEUNES

JOUEUR

1

PRENDRE DU PLAISIR

C'est un jeu, un sport duel où la confrontation est inévitable. Prendre du plaisir dans cet échange avec l'autre. Où l'on doit aimer utiliser ce que nous propose notre sport «la vitesse, le placement, les effets...»

2

SE FIXER DES OBJECTIFS

Les objectifs de moyens (sur le jeu et le comportement) sont la priorité et ils doivent être clairs et évaluables. Les objectifs de résultats peuvent être également présent mais ne seront que des conséquences.

3

MONTRER UN ESPRIT SPORTIF

On est intransigeant sur les valeurs du sport : respect des autres, des règles et sur la maîtrise de soi. Et on en profite pour développer d'autres valeurs comme le courage, le dépassement de soi, l'humilité.

4

ACCEPTER SES ÉMOTIONS

Lors d'un match, le joueur va devoir gérer au mieux ses émotions, c'est-à-dire procéder en 3 temps : les identifier, les accepter puis basculer vers un nouvel état émotionnel positif.

ENSEMBLE

5

ANTICIPER SA COMPÉTITION

Une compétition se prépare en amont, autant sur le fond (objectifs, échauffement...) que sur la forme (logistique, formule de compétition...). On peut utiliser la méthode du «rétroplanning» afin d'organiser les différents temps avant la compétition.

6

PRÉPARER SON MATCH

L'idée est d'avoir un plan pour se donner le plus de moyens dans les différents domaines de la performance : techniquement (derniers réglages à la table), tactiquement (stratégie par rapport à son adversaire), physiquement (être prêt à s'engager) et mentalement (se mettre en confiance, se concentrer). Ce plan doit être clair, préparer à l'avance une fois encore.

7

APPRENDRE DE SON MATCH

Pour que le match soit une vraie source de progrès, le joueur et l'entraîneur devront réaliser un bilan du match, souvent en 2 temps. Tout d'abord un bilan rapide d'après match, en pensant à la récupération et la projection sur la suite de la compétition. Puis un bilan plus complet, dans les jours qui suivent la compétition.

8

GÉRER SON ÉNERGIE

Afin de garder son énergie pour ses matchs l'apprentissage de la gestion d'un maximum de paramètres est capitale : l'alimentation, l'hydratation, la récupération, la durée et l'intensité de ses échauffements...

ADULTE

9

ÊTRE EXEMPLAIRE

Dans la même optique que le joueur, les accompagnateurs (coachs, parents...) se doivent d'avoir un comportement compatible avec l'esprit sportif.

10

DÉVELOPPER L'AUTONOMIE

La compétition est également un moment privilégié pour le développement de leur autonomie. Bien qu'il faille encadrer les jeunes joueurs, c'est aussi lors des moments de compétition où ils doivent apprendre à se responsabiliser en assumant leurs choix.

11

DONNER DE LA CONFIANCE

Au delà d'avoir un comportement fair-play, mettre en place une attitude positive, permettant au joueur de vernir «chercher de la confiance» auprès de son environnement tout au long de la compétition.

CONCLUSION

LA COMPÉTITION EST L'OBJECTIF MAIS AUSSI UNE ÉTAPE

C'est le meilleur des entraînements pour se chercher ses limites, apprendre à se connaître. Le moment où tout est présent et où il faut faire preuve de créativité. Le but étant de réaliser la meilleure performance possible dans les différents domaines : investissement, qualité du jeu, capacité à résoudre les problèmes, résultats...

11

CONSEILS

POUR LA COMPÉTITION CHEZ LES JEUNES

JOUEUR

1

PRENDRE DU PLAISIR

«Il y a quelque chose que je demande toujours à mes nageurs. Quand tu es sur le bloc de départ avant une course importante, en pleine concentration, est-ce que tu serais capable de sourire ? Si oui, alors tout va bien.»

G. Touretski
(entraîneur d'Alexander Popov)

2

SE FIXER DES OBJECTIFS

«Mais il avait en plus une capacité à se fixer des objectifs, des défis sans cesse renouvelés et à s'en donner les moyens par le travail.»

A. Kada
(entraîneur d'Hicham el-Guerrouj)

3

MONTRER UN ESPRIT SPORTIF

«On attend des sportifs qu'ils soient des hommes ordinaires agissant de manière extraordinaire.»

Donald Guay (historien)

4

ACCEPTER SES ÉMOTIONS

«Mon principal souci, lors d'un match de tennis, c'est de faire taire les voix en moi, de ne garder en tête que le point que je suis en train de jouer et rien d'autre, et de concentrer jusqu'à la plus infime parcelle de mon être sur ce point. Si j'ai fait une faute sur le point précédent, il me faut l'oublier.»

Rafael Nadal (tennisman)

ENSEMBLE

5

ANTICIPER SA COMPÉTITION

«Il est un temps pour questionner et réfléchir, et un temps pour décider et agir. Si tu ne respectes pas ces moments, tu feras du surplace... ou tu te précipiteras dans un mur.»

Rémy Delhomme (maître d'armes)

6

PRÉPARER SON MATCH

«Se faire battre est excusable, se faire surprendre est impardonnable !»

Napoléon Bonaparte (politique)

7

APPRENDRE DE SON MATCH

«Les obstacles ne doivent pas t'arrêter. Si tu rencontres un mur, ne te retourne pas et n'abandonne pas. Tu dois comprendre comment escalader, traverser ou contourner le problème.»

Mickael Jordan (basketteur)

8

GÉRER SON ÉNERGIE

«Que ton alimentation soit ta première médecine.»

Hippocrate (médecin)

ADULTE

9

ÊTRE EXEMPLAIRE

«Chaque enfant mérite un champion : un adulte qui ne l'abandonnera pas, qui comprend le pouvoir de la connexion et qui insiste pour qu'il devienne le meilleur possible.»

Rita Pierson (enseignante)

10

DÉVELOPPER L'AUTONOMIE

«Parce qu'on a préparé les gens à être dans ces conditions d'autonomie, de réaction, d'adaptation. Cela ne vient pas tout seul.»

Claude Onesta (entraîneur de handball)

11

DONNER DE LA CONFIANCE

«Si vous voulez que la vie vous sourit, apportez lui d'abord votre bonne humeur.»

Spinoza (philosophe)

CONCLUSION

LA COMPÉTITION EST L'OBJECTIF MAIS AUSSI UNE ÉTAPE

«Le sport cela devrait être le désir de profiter des talents de l'autre pour améliorer ses propres talents.»

Albert Jacquard (généticien et essayiste)