

LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS

DE JEUNES ATHLÈTES



MassterpieceOne
Coach spécialisé en Performance, Équilibre et Mental

LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS DE JEUNES ATHLÈTES

LES FONDATIONS

SOUTIEN

CONFIANCE

SÉRÉNITÉ

ÉCOUTE

ÉQUILIBRE

ENGAGEMENT

BIENVEILLANCE

CROISSANCE

LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS DE JEUNES ATHLÈTES

OBJECTIF DU GUIDE



Ce guide **accompagne** les parents d'athlètes pour :

Clarifier leur rôle de soutien vs rôle parental

Gérer leur stress et leurs émotions

Communiquer efficacement avec leur enfant

Utiliser le sport comme levier éducatif

Organiser leur logistique sans pression

Installer des routines hebdomadaires pour l'équilibre familial

Un parent serein est le meilleur moteur d'épanouissement pour son jeune athlète.

LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS DE JEUNES ATHLÈTES

SOMMAIRE



- 1 Comprendre son rôle : parent vs soutien
- 2 Gérer ses émotions : anxiété et projection
- 3 Communiquer efficacement : coach à la maison
- 4 Le sport comme levier d'éducation
- 5 Équilibre vie, sport et études
- 6 Planification & logistique parentale
- 7 Outils pratiques & routines hebdomadaires

LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS DE JEUNES ATHLÈTES

Comprendre son rôle : parent vs soutien



Distinction essentielle

Le parent : garant de la sécurité affective, de l'estime, du bien-être.

Le soutien : facilitateur logistique, encourageant, relais de motivation.

Risques de mélange des rôles

Stress inutile pour l'enfant

Conflits de loyauté (parent vs coach)

Pression de performance mal vécue

Un parent serein est le meilleur moteur d'épanouissement pour son jeune athlète.

Matrice des rôles – Parent vs Soutien

Cases cochées = rôle prioritaire pour l'intervention

INTERVENTION	PARENT (AFFECTION & GUIDANCE)	SOUTIEN (LOGISTIQUE & MOTIVATION)	EXPLICATION DU CHOIX
Routine pré-match	✓		Apporter calme et confiance avant l'effort
Jour de match	✓		Être présent émotionnellement, encourager
Séance d'entraînement		✓	Organiser le planning et assurer la présence
Discussion technique		✓	Faciliter la coordination avec coach et outils de progression
Post-match (débrief)	✓		Écouter le ressenti afin de valider les émotions
Gestion des blessures	✓		Veiller au bien-être et au suivi médical
Logistique & transport		✓	Planifier déplacements et matériel
Suivi scolaire & études	✓		Assurer équilibre études/performance
Nutrition & récupération	✓		S'assurer d'une alimentation adaptée et de repos suffisant
Planification saisonnière		✓	Gérer calendrier des compétitions et inscriptions
Motivation quotidienne	✓		Maintenir encouragement et état d'esprit positif
Gestion des émotions	✓		Aider à nommer et apaiser le stress

LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS DE JEUNES ATHLÈTES

Gérer ses émotions : anxiété et projection



Disponible bientôt en vente

