



Guide pour les parents

Camps de sélection
sportive

Camps de sélection sportive

Les camps de sélection sportive peuvent être des événements exigeants pour les jeunes athlètes... et leurs parents. Pour favoriser une expérience enrichissante, peu importe le résultat, pour aider à les accompagner dans le cadre d'un camp de sélection sportive.

Les camps de sélection sportives à l'adolescence

L'adolescence est une période de transition marquée par des changements physiques, cognitifs, émotionnels et sociaux qui influencent directement la manière dont les jeunes vivent les expériences, y compris les camps de sélection sportive. Parmi les différents changements qui s'opèrent, voici quelques exemples à considérer :

- **Changements physiques** : Pendant cette période, les jeunes subissent des transformations corporelles significatives. Ces changements peuvent affecter leur coordination, leur endurance ou leur force. Chaque adolescent évolue à son propre rythme, et il est important d'éviter les comparaisons.
- **Changements cognitifs** : Les adolescents commencent à penser de manière plus abstraite et critique. Ils développent graduellement la capacité de fixer des objectifs personnels et de réfléchir à leurs performances. Ils peuvent toutefois présenter la tendance à penser en absolue et peuvent manquer de nuances (ex. : « si je n'atteins pas l'objectif fixé, c'est un échec total »).
- **Changements émotionnels** : Cette période peut être marquée par des hauts et des bas émotionnels. Les adolescents sont dans une période importante de leur apprentissage quant à la gestion des émotions, du stress et des attentes, ce qui peut être amplifié lors des compétitions.
- **Changements dans la perception de soi** : L'adolescence est une période clé pour le développement de l'estime de soi, de l'affirmation de soi et des capacités de résilience, c'est-à-dire la capacité de faire face aux difficultés et de s'y adapter. Les réussites, mais aussi les défis et les échecs, jouent un rôle crucial dans la construction de leur identité.
- **Changements sociaux** : Les jeunes cherchent souvent à appartenir à un groupe et à se faire accepter par leurs pairs. Le fait de faire des sélections pour une équipe sportive peut les rendre particulièrement réactifs, notamment en raison de cette sphère développementale.

Conseils pratiques

1- Avant le camp de sélection

La préparation mentale, émotionnelle et physique peut aider votre enfant à aborder un camp de sélection avec une plus grande confiance et sérénité. Il convient également de noter que ce moment constitue une occasion pour votre enfant d'apprendre à développer son autonomie et des motivations intrinsèques, essentielles au renforcement de la persévérance. Afin de favoriser l'autodétermination de votre enfant, ouvrir des portes et le soutenir à cet égard s'il vous en montre l'intérêt. Il est le premier responsable de son propre développement.

Voici quelques suggestions générales, en lien avec le développement à l'adolescence :

- Préparation physique : encouragez votre enfant à adopter une routine saine : sommeil régulier, alimentation équilibrée, hydratation et conditionnement physique conséquent à son âge et son niveau de développement. Ces aspects soutiennent leur développement physique.
- Soutenez votre enfant à établir des objectifs réalistes : discutez des attentes en mettant l'accent sur l'effort et l'apprentissage plutôt que sur le résultat. Par exemple, « Donne ton maximum » ou « Apprends de cette expérience ». Aidez votre enfant à établir des objectifs qui lui tiennent à cœur, plutôt que d'imposer les vôtres. Soutenez-les dans la définition d'objectifs réalistes et motivants.
- Abordez les différentes avenues de la sélection, pour l'aider à envisager celles-ci et s'y préparer : parlez des éventuelles déceptions ou réussites. Expliquez que chaque expérience, qu'elle aboutisse ou non à une sélection, est une opportunité de grandir. Imaginez des scénarios alternatifs avec votre enfant pour éviter qu'il ne se retrouve devant rien s'il n'est pas retenu.

Préparer l'environnement familial :

- Adoptez une attitude positive : montrez votre enthousiasme et encouragez votre enfant sans pression.
- Soyez un modèle de sérénité : votre calme et votre soutien rassureront votre enfant.

Conseils pratiques

2 - Pendant le camp de sélection

Il est possible que cette période soit plus intense pour votre enfant. Votre rôle est de le soutenir sans interférer.

Encouragez une bonne attitude :

- Mettez l'accent sur le processus : rappelez à votre enfant de se concentrer sur les efforts et de donner le meilleur de lui-même, quel que soit le résultat.
- Restez disponible : montrez que vous êtes là pour écouter ce qu'il vit après chaque journée sans jugement ni pression d'en discuter obligatoirement.
- Laissez les entraîneurs effectuer leur travail :
- Faites preuve de discréction : évitez de critiquer les décisions ou les méthodes des entraîneurs devant votre enfant.
- Respectez les règles du camp : montrez que vous êtes un allié du processus en suivant les consignes et en encourageant votre enfant à respecter ses pairs.

3. Après le camp de sélection

Les résultats, qu'ils soient positifs ou négatifs, nécessitent un accompagnement adapté.

En cas de sélection :

- Célébrez avec modération : félicitez votre enfant pour ses efforts et ses accomplissements, mais rappelez que l'engagement doit se poursuivre.
- Restez humble : encouragez votre enfant à respecter ses coéquipiers et à continuer à travailler dur.

En cas de non sélection

Gérez la déception ensemble :

- Écoutez votre enfant. Laissez-le exprimer sa tristesse ou frustration sans minimiser ses émotions.
- Rappelez que la non-sélection n'est pas un échec, mais une occasion d'apprendre et de s'améliorer.

Mettez l'accent sur la croissance personnelle :

- Parlez des compétences acquises durant le camp.
- Identifiez ensemble les domaines à améliorer pour la prochaine fois.

Encouragez la persévérance :

- Mentionnez des exemples de sportifs célèbres ayant surmonté des rejets pour atteindre leurs objectifs.

Conseils pratiques

4 - Bonnes pratiques générales

Montrez l'exemple :

- Soyez respectueux envers les entraîneurs, les autres parents et les autres enfants.
- Évitez les comparaisons entre enfants : chaque élève-athlète évolue à son propre rythme.

Renforcez l'amour du sport :

- Soulignez l'importance du plaisir dans le sport. Ce n'est pas seulement une question de victoire ou de sélection, mais aussi d'apprendre, de se dépasser et de créer des souvenirs.

Créez un environnement de soutien :

- Rappelez constamment à votre enfant que votre fierté et votre amour ne dépendent pas de son succès sportif.

En tant que parent, votre rôle est crucial pour aider votre enfant à naviguer à travers les hauts et les bas du sport de compétition. Avec un soutien bienveillant et une approche équilibrée, vous pouvez l'aider à développer non seulement ses compétences sportives, mais aussi sa résilience et son caractère.

