ffgolf

GUIDE DES PARENTS

MON ENFANT JOUE AU GOLF EN COMPÉTITION

ÉCOLE DE GOLF ffgolf

RGA FRANCE

ffgolf

ÉDITO

Notre sport, le golf associe activité physique, précision, stratégie, concentration et bien sûr persévérance… Pour les plus jeunes qui le pratiquent en compétition, le chemin est exigeant souvent frustrant mais tellement enthousiasmant quand la victoire est au rendez-vous !

Les bons résultats et les performances sont le fruit en tout premier lieu d'un engagement important de la part de l'enfant mais également de la part de son entourage proche, point d'ancrage dont il attend un soutien indéfectible dans la réussite comme dans l'adversité.

Son projet sportif doit être construit en collaboration avec l'équipe de professionnels et de bénévoles de son club, ses parents et bien sûr lui-même. Ce projet s'il se doit d'être ambitieux doit néanmoins demeurer réaliste. Il doit permettre à l'enfant de gravir les échelons, vers qui sait le plus haut niveau, mais aussi de s'épanouir tout en conservant intact son plaisir de jouer, son goût de l'effort et sa soif de gagner. N'oublions pas que c'est parmi nos jeunes pousses d'aujourd'hui qu'écloront nos championnes et champions de demain.

Ce livret a pour objectif de délivrer des conseils souvent simples et toujours plein de bon sens aux parents afin qu'ils trouvent leur place et accompagnent au mieux leurs enfants aux côtés des différents intervenants professionnels et bénévoles.

Jean-Lou Charon
Président de la Fédération française de golf

ffgolf

ÉDITO

La relation que vous tissez avec votre enfant autour de sa passion est importante.

Accompagner un enfant qui s'oriente vers la compétition est compliqué, le faire en tant que parent l'est encore plus.

Ce livret peut vous aider à trouver votre place, à avoir les bons réflexes en gardant toujours à l'esprit que votre enfant a avant tout besoin de soutien, d'une participation et d'une collaboration positives.

Votre comportement vis-à-vis de lui et vis-à-vis de ses coéquipiers, entraîneurs, autres parents sera aussi un exemple sur lequel il se construira en tant que sportif.

Le parcours de sportif est long, difficile, semé d'embûches et c'est pour cela que votre enfant doit pouvoir compter sur le soutien indéfectible de ses parents.

En espérant que la lecture de ce livret vous permette de l'accompagner le mieux possible sur le chemin de la performance.

Muriel Foulquié
Présidente de la Commission jeunes

ffgolf Championnat de France des Jeunes
ffgolf

SOMMAIRE

1 Comment vous situer vis-à-vis de l'encadrement de votre enfant ?

- À chacun sa place ..... page 8
- Soyez présent sans être pesant ..... page 9

2 Comment accompagner votre enfant ?

- Transmettez-lui des valeurs ..... page 10
- Encouragez-le ..... page 11
- Guidez-le ..... page 12
- Laissez-le jouer en compétition ..... page 13

3 Quelles attitudes adopter ?

- Du côté des parents ..... page 14
- Du côté des enfants ..... page 15

4 Quelles erreurs éviter ?

- Quelles erreurs éviter ? ..... page 16
- Pour résumer ..... page 17

5 Annexes

- Hygiène de vie, précautions à prendre .... page 18
- Rappel du règlement général ..... page 19
- Longueurs des parcours préconisées .... page 20
- Si vous devez caddeyer votre enfant ..... page 21
- Questions / Réponses ..... page 23

OFFERT PAR LA FFGOLF • Ne peut être vendu

GUIDE DES PARENTS • Mon enfant joue au golf en compétition
Commission jeunes - Édition : 2019 - © Photos : Adobe Stock - Alexis Orloff.

Tout droit de reproduction, traduction et adaptation est réservé pour tous pays.

Les parents sont le plus proche modèle des enfants, ils ont à la fois un rôle de supporter et de guide.

« On sait que les débuts dans l'activité sportive et la manière dont évoluera la carrière de l'enfant sont liés aux parents. Le support des parents est presque indispensable pour la progression d'un jeune. Des travaux ont montré que les liens parents/enfants doivent évoluer au fil des années pour laisser progressivement l'enfant prendre son indépendance… »

Catherine Delforge, docteur en STAPS.

À CHACUN SA PLACE

En tant que parents, vous faites partie intégrante du projet sportif de votre enfant. Votre rôle à ses côtés est primordial.

Une collaboration efficace entre vous et son encadrement constitue un des éléments indispensables à la réussite de votre enfant, qu'il soit à l'école de golf ou en équipe de France. Les informations que vous devez obtenir concernent notamment : son planning d'entraînement et de compétition, ses progrès, son comportement, son état d'esprit et les éventuels problèmes qu'il rencontre.

L'encadrement de votre enfant variera en fonction de son niveau et de ses objectifs :

C'est d'abord l'enseignant du club qui forme l'enfant, l'équipe technique de Ligue viendra compléter l'encadrement dès lors que votre enfant jouera des épreuves de niveau interrégional et national.

Ensuite, les entraîneurs des Pôles Espoirs / Pôles France poursuivront l'encadrement des polistes jusqu'à ce qu'une équipe d'encadrement complète assure la formation technique, physique, mentale, médicale, etc. des sportifs de haut niveau.

COMMENT VOUS SITUER VIS-À-VIS DE L'ENCADREMENT DE VOTRE ENFANT ?

SOYEZ PRÉSENT SANS ÊTRE PESANT

Pour l'équilibre de votre enfant, vous devez être complémentaires du travail réalisé par l'équipe d'encadrement. Laissez à l'encadrement la responsabilité de la formation de votre enfant comme joueur de golf.

Ne vous transformez pas en entraîneur, si ce n'est pas votre métier : à chacun sa place et sa compétence.

Votre enfant vous sera reconnaissant de rester à votre place de parents et d'être ceux qui encouragent… et consolent parfois.

En manifestant votre confiance à l'entraîneur, vous renforcez sa légitimité et le poids de son action auprès de votre enfant.

Évitez les conseils de toute nature.

Devenir un bon joueur de golf n'est pas simple. Laissez ce domaine délicat à l'entraîneur. C'est son travail.

Si vous souhaitez échanger avec votre enfant, encouragez-le dans les bons comme dans les mauvais moments. Soyez en toutes occasions son premier et meilleur supporter.

TRANSMETTEZ-LUI DES VALEURS

Encouragez votre enfant et soutenez-le dans son projet personnel qui est à la fois sportif et éducatif. Le golf est un bon moyen d'acquérir ces valeurs :

À vous de compléter ces valeurs par celles que vous estimez capitales pour l'éducation de votre enfant.

Ce qui est important, c'est de faire comprendre à votre enfant :

- Que l'humain est plus important que le trophée.
- Qu'il faut se donner les moyens d'atteindre ses rêves.

COMMENT ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT ?

ENCOURAGEZ-LE

S'intéresser à ce que fait votre enfant sans être intrusif, c'est :

- **Aller au-delà de « c'est bien » ou « ce n'est pas bien ».**
- **Communiquer après l'entraînement :** Comment était l'entraînement aujourd'hui ? Pourquoi ? Qu'est-ce que tu as appris ? Quel était le moment le plus agréable ? Raconte-moi…
- **Échanger après une compétition :** Ne restez pas centrés sur le résultat. Mais insistez plutôt sur les moyens qu'il s'est donné pour préparer chacun de ses coups. Par exemple : as-tu pris plaisir sur le parcours ? Quel était le meilleur coup de ta partie ? Quelle est ta « victoire du jour » ? Quelle a été ton attitude sur le parcours ? Quel a été ton état d'esprit aujourd'hui ? En es-tu satisfait ?

Le plus important, c'est la manière et non le résultat. C'est ce que votre enfant met en place : l'attitude, le comportement, la préparation des coups sont plus importants que le résultat.

GUIDEZ-LE

Permettez à votre enfant de jouer en dehors des entraînements : favorisez une pratique régulière sur le parcours.

Accompagnez-le sur son lieu de pratique.

Préparez son équipement avec lui :

- Vêtements et chaussures appropriés, tenue de rechange, collation, bouteille d'eau.
- Balles, gants, tees, marqueurs, relève pitch, crayon, clubs propres, tenue de pluie, parapluie, protection solaire, casquette ou bonnet…

Aidez les petits à s'organiser et à se déplacer pour qu'ils puissent être complètement autonomes quand ils seront plus grands.

Élaborez ensemble son programme de saison très en avance pour inclure les périodes de vacances familiales. En montrant de l'intérêt pour ce qu'il fait, votre présence sera encourageante.

Actualisez vos connaissances sur la filière jeunes en consultant fréquemment le site internet de la Fédération française de golf : la rubrique Jouer/Jeunes détaille toute la filière du passage des Drapeaux jusqu'au haut niveau. Vous trouverez également des informations sur la filière régionale et départementale sur le site internet de votre Ligue et/ou Comité départemental.

COMMENT ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT ?

LAISSEZ-LE JOUER EN COMPÉTITION

- **Aidez les organisateurs des épreuves de club et départementales à s'occuper des plus jeunes (U10 et U12) en devenant « suiveur de partie »*.**
- Vous suivrez alors une partie autre que celle de votre enfant et veillerez à ce qu'elle se déroule dans un bon esprit et dans le bon temps de jeu. Avec bienveillance et tout en laissant à la partie le maximum d'autonomie, vous aiderez les enfants à se repérer sur le parcours, vous vérifierez que les scores annoncés sont les bons, etc.
- **S'il vous arrive de suivre votre enfant sur le parcours :**
  - **N'intervenez pas**, restez à une distance ne permettant pas de donner des conseils. Faites preuve de respect vis-à-vis de votre enfant et des autres joueurs.
  - **Ayez une attitude exemplaire.** Montrez de la décontraction, de la sérénité même dans les moments difficiles.
  - **Permettez-lui d'apprendre à gérer ses émotions, son score et son parcours.** Le laisser faire, c'est évaluer ce qu'il a appris à l'entraînement, mais aussi, le responsabiliser. Il cherchera par lui-même les solutions « de l'intérieur » et non « de l'extérieur ».
  - **Oubliez les coups ratés,** et ne lui rappelez que les bons.
  - **Ne faites pas l'analyse de parcours avec lui.** C'est valable également pour la reconnaissance de parcours et son approche stratégique. C'est le rôle de son entraîneur.

*Pour plus de renseignements se référer à la fiche fédérale « le suiveur de partie en compétition ».

QUELLES ATTITUDES ADOPTER ?

DU CÔTÉ DES PARENTS

- **Encouragez votre enfant** à vivre sa passion pleinement.
- **Tenez-vous informés** et vérifiez les objectifs fixés avec son encadrement (entraîneur).
- **Montrez la bonne attitude en adoptant un comportement exemplaire en toute circonstance.**
- **Mettez en avant les bonnes attitudes** en les récompensant de temps en temps.
- **Laissez votre enfant progresser à son rythme tout en étant vigilant sur son investissement.**
- **Ne culpabilisez pas l'enfant sur des problématiques d'adultes** (notamment temps ou argent investi) et évitez les remarques du style : « Tu te rends compte de ce qu'on fait pour toi ! »
- **Favorisez la pratique d'autres activités** avec d'autres camarades (sports collectifs).
- **Aidez-le à garder les pieds sur terre.**
- **Veillez à son équilibre et aidez-le à surmonter les soucis qui l'empêchent de s'épanouir.** Une vie équilibrée entraîne un golf équilibré.
- **Respectez des périodes de pratique libre, de détente et de repos.** Pratiquer son sport pour le plaisir, en dehors de toute contrainte réglementaire ou d'objectif d'entraînement, est également nécessaire à cette époque de sa vie. Plus tard, vous l'aiderez à respecter ses plages d'entraînement.

Soyez positifs !

- **Prenez conseils auprès de son entraîneur pour le choix du matériel.** Des clubs inadaptés, trop lourds et/ou trop grands, limitent largement les progrès votre enfant.

QUELLES ATTITUDES ADOPTER ?

DU CÔTÉ DES ENFANTS

- **Appliquer les consignes** de son entraîneur (protocole d'échauffement, technique, stratégie, tactique, objectifs de moyens, etc.).
- **Réagir positivement** après un mauvais coup ou un mauvais trou en faisant preuve de courage.
- **Avoir une très bonne attitude** quelle que soit la situation. Garder à l'esprit que le langage du corps a toujours une répercussion sur l'état d'esprit.
- **Respecter les autres participants, l'encadrement** (le comité d'épreuve, les arbitres et les dirigeants), **les installations** mises à sa disposition à l'entraînement et en compétition (réparer les pitchs et divots, ranger son seau au practice, etc.).
- **Se faire plaisir** sur le parcours et l'exprimer.
- **Avoir une bonne hygiène de vie** (hydratation, alimentation, sommeil, « décrocher » des écrans, entretenir une bonne condition physique, etc.)
- **Donner le meilleur de soi-même** avec une bonne attitude.

QUELLES ERREURS ÉVITER ?

- **Chercher à vous réaliser** (consciemment ou pas) au travers de la réussite de votre enfant. Une telle entreprise est très souvent vouée à l'échec.

- **Lui fixer des objectifs.** Quelques jeunes vont jusqu'à tricher pour ne pas décevoir leurs parents. C'est au joueur de fixer ses objectifs avec l'aide de son coach.

- **Le centrer sur des objectifs de résultats** (le score, la victoire, le cut, le Mérite national…).

- **Le récompenser** uniquement après un bon résultat, jamais après une bonne attitude.

- **Comparer** systématiquement ses résultats avec ceux de ses camarades.

- **Le culpabiliser** en lui montrant les efforts que vous faites pour lui.

- **Le mettre sur un piédestal.**

- **Lui donner des conseils techniques.** Trouver les bons mots, ce n'est pas si simple. Construire un geste, ce n'est pas coller des morceaux dans le désordre. Un conseil de plus à gérer perturbe l'enfant qui doit déjà penser à ceux prodigués par son enseignant.

POUR RÉSUMER

- **Soutenez votre enfant dans son projet** sans interférer avec l'équipe d'encadrement du club.

- **Insistez :**
- Sur les valeurs.
- Sur l'attitude et l'état d'esprit.
- Sur les aspects positifs.
- Sur les moyens à mettre en œuvre.

- **Aidez-le à s'organiser :**
- En le conduisant lui et ses camarades à l'entraînement et en compétition.
- En l'aidant à planifier sa saison.
- En l'aidant à identifier les différents acteurs (club, Comité départemental, Ligue, Fédération).

- **Entretenez avec lui le plaisir** de la compétition et du jeu pour le jeu.

- **Développez son autonomie :**
- En le laissant vivre son jeu en compétition.
- En le responsabilisant.
- Avec le sourire.

- **Vous pouvez aussi :**
- Collaborer avec l'équipe d'encadrement pour organiser les activités des autres jeunes.
- Participer à l'organisation des compétitions de jeunes dans votre club.
- Devenir bénévoles de l'école de golf (une formation fédérale d'ASBC existe), du Comité départemental ou de la Ligue.

ANNEXE 1

HYGIÈNE DE VIE, PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La séquence hebdomadaire traditionnelle de l'école de golf ne suffit pas pour devenir un compétiteur aguerri. Un jeune qui souhaite faire du sport doit savoir qu'il devra pratiquer de façon régulière et suivie pour espérer progresser, notamment en prenant des cours individuels avec son entraîneur. Il devra aussi travailler sur d'autres facteurs de la performance.

- Seule la combinaison harmonieuse de l'entraînement et de l'alimentation favorise une condition physique optimale. Pour cela, une alimentation équilibrée et variée est indispensable. Le petit déjeuner, par exemple, doit assurer le quart des besoins quotidiens. Il convient de ne pas sauter de repas et de consommer des aliments de tous les groupes (fruits, légumes, pains, laitages, viandes..) sans oublier de boire 1,5 litre d'eau par jour. Les compléments alimentaires et autres cocktails de vitamines ne sont pas nécessaires.

- L'échauffement systématique en arrivant au golf et la préparation physique font partie intégrante de la performance.

- Certains enfants auront besoin plus rapidement que d'autres d'un préparateur mental pour les aider à adopter la posture mentale qui convient à leur caractère.

- Quant au sommeil qu'on veillera à programmer à horaires réguliers, il est essentiel pour la récupération physique et mentale. De la même façon, l'enfant doit comprendre l'importance d'éteindre les écrans bien avant l'heure du coucher.

- Concernant l'usage des médicaments, votre médecin traitant vous dira que l'automédication est à proscrire. En effet, un médicament peut appartenir à la liste des produits interdits en compétition.

- Au moindre problème, à la moindre question, n'hésitez pas à en parler au responsable du haut niveau, à l'entraîneur ou à votre médecin. Ils sont à votre disposition pour permettre à votre enfant d'assouvir sa passion du golf dans les meilleures conditions possibles.

ANNEXE 2

RAPPEL DU RÈGLEMENT GÉNÉRAL DES ÉPREUVES FÉDÉRALES JEUNES

- Les cadets sont interdits dans les épreuves individuelles jeunes.

- L'utilisation d'un chariot électrique n'est pas autorisée.

- Épreuve non-fumeur : Pendant un tour de toute compétition de jeunes, individuelle ou par équipes, il est interdit aux joueurs et à l'encadrement de fumer, y compris la cigarette électronique.

- **Accompagnateurs :**

Les accompagnateurs quels qu'ils soient, parents, entraîneurs, dirigeants de Ligues ou de clubs, etc. devront se tenir sur le terrain **à une distance raisonnable des joueurs, c'est-à-dire ne leur permettant pas de donner des conseils.**

Toute infraction constatée entraînera, après un avertissement, la disqualification du joueur concerné.

La période de l'adolescence est souvent une étape délicate à franchir. Certains adolescents subissent des pratiques interdites ou essayent des produits illicites.

- Alcool info service : 0 980 980 930
- Drogues info service : 0 800 231 313
- Lutte contre toutes les formes de discrimination : 114
- Victime de harcèlement (moral, physique, etc.) : 01 41 83 42 08
- Femmes victimes de violence : 3919

ANNEXE 3

LONGUEURS DES PARCOURS PRÉCONISÉES

Pour toutes les compétitions officielles jeunes (Ligue et CD) auxquelles ils participent, les jeunes jusqu'à 16 ans doivent partir de distances adaptées à leurs capacités physiques.

Le tableau ci-dessous synthétise la longueur des trous que doivent jouer les minimes, benjamins et U12:

NORMES DE DISTANCES (min. max) par type de trou, catégorie sportive et sexe.

	GARÇONS			FILLES		
	U12	BENJAMIN	MINIME	U12	BENJAMINE	MINIME
PAR 3	95 - 130 m	110 - 150 m	115 - 160 m	95 - 130 m	90 - 125 m	100 - 135 m
PAR 4	235 - 320 m	270 - 360 m	290 - 390 m	205 - 280 m	225 - 305 m	245 - 330 m
PAR 5	360 - 435 m	410 - 490 m	435 - 525 m	310 - 380 m	340 - 410 m	370 - 450 m
Longueur totale	4 910 m	5 540 m	5 945 m	4 275 m	4 660 m	5 035 m

Toute la documentation relative à ce sujet est disponible dans l'Extranet des clubs; les Ligues peuvent aider les clubs à organiser et homologuer des repères jeunes.

Dans le club il peut être compliqué d'utiliser les repères jeunes, ainsi la Fédération préconise que les enfants jouent des repères officiels se rapprochant le plus des normes de distances jeunes du tableau ci-dessus. Ainsi, les classements sont déterminés par catégorie d'âge et non par index.

ANNEXE 4

SI VOUS DEVEZ CADDEYER VOTRE ENFANT

Ce paragraphe concerne les compétitions où les adultes peuvent être autorisés à caddeyer leurs enfants (compétitions fédérales adultes, compétitions de club, etc.).

Dans ce contexte, voici quelques principes et conseils fournis par Axel Bettan, cadet professionnel sur le Tour Européen et LPGA Tour pendant de nombreuses années, qui vous permettront d'accompagner votre enfant de la meilleure des manières.

Objectif pour le parent: Favoriser un climat de confiance et de bienveillance envers son enfant pour qu'il passe la meilleure journée possible.

Objectif pour l'enfant: Développer son autonomie et ses prises de décision avec la participation plus ou moins active d'un tiers.

Le but est avant tout d'être une valeur ajoutée pour la performance de l'enfant. Cela passe obligatoirement par une mise en retrait de votre autorité parentale au profit d'un rôle de soutien, celui de cadet. Ce n'est pas vous qui jouez ou, qui prenez les décisions mais bel et bien votre enfant.
N'oubliez pas que c'est un moment de complicité privilégié que vous allez partager.

«Lorsqu'avec I.K. Kim nous avons entamé le dernier tour du Women's British open 2017 avec 6 coups d'avance, je n'avais qu'un seul objectif: qu'elle passe une bonne journée!
Cette attitude m'a aidé et vous aidera à agir de façon appropriée tout au long du parcours.»

Quelles sont les attitudes du cadet?

Une de vos missions est de tout entreprendre pour faire gagner du temps à la partie. C'est-à-dire prendre en charge le sac du joueur, le drapeau si besoin, nettoyer ses clubs ou ratisser le bunker lorsqu'il y a joué un coup...

ANNEXE 4

SI VOUS DEVEZ CADDEYER VOTRE ENFANT

Vous pouvez vérifier que son sac a bien été fait avant le départ de la maison et s'il a pris assez de nourriture et de boisson pour tout le parcours. Au cas où il manquerait quelque chose, faites lui remarquer et laissez-le faire l'ajustement nécessaire si besoin.

Ayez une attitude neutre ou positive, certainement la partie la plus difficile à respecter. Il est impossible d'avoir une attitude parfaite tout le temps. Soyez tolérant avec vous-même à chaque fois que vous sortez de votre rôle de cadet faites l'effort d'y revenir au plus vite. N'oubliez pas, cette règle s'applique aussi à votre enfant, soyez par conséquent tolérant avec lui aussi.

Anticipez ses besoins sur le parcours. Veillez à ce qu'il s'hydrate régulièrement et qu'il mange de temps en temps également.

Restez disponible: Lorsque l'on connaît bien son enfant, on peut vite vouloir donner des informations ou des détails sur le coup à jouer et ainsi polluer sa réflexion. Soyez prêt à répondre à ses demandes mais ne les anticipez pas. Plus votre enfant sera confiant dans ses choix stratégiques sur le parcours, moins il vous posera de questions et meilleur sera son apprentissage.

Pensez aussi à vous:

Soyez correctement équipé pour affronter les conditions climatiques de la journée. Son sac de golf doit contenir également tous les ingrédients pour vous restaurer et vous hydrater. Vous devez veiller à votre hydratation et alimentation autant qu'à la sienne.

En cas de conflit:

Avec votre enfant: Prenez du recul, vous n'êtes que le cadet! Il se peut qu'il se décharge de sa frustration sur vous. Cependant, il doit toujours veiller à avoir un comportement correct envers vous ou ses partenaires de jeu.

Avec un autre joueur ou un tiers: Tant que cela reste sur des situations de jeu vous ne devez pas intervenir. Même si cela ne vous semble pas juste (ex: arbitrage), il est essentiel qu'il apprenne à gérer ce type de situation de façon autonome.

ANNEXE 5

QUESTIONS / RÉPONSES

Q : Si mon enfant ne joue vraiment pas bien en compétition, que dois-je faire?

Utilisez le questionnement suivant pour l'aider à se remémorer le discours de son pro:

- Que t'a dit ton pro quand tu fais ce type de trajectoire?
- Quelle solution peux-tu trouver?
- Cherche et si tu ne trouves pas, on appellera ton pro ensemble.

Votre enfant vous sera reconnaissant de rester à votre place. Implicitement vous faites confiance à son entraîneur, cela va donner encore plus de poids et de légitimité à ses interventions. Grace à ce cheminement, vous rendez votre enfant plus responsable et plus autonome.

Q : Pourquoi ne pas caddeyer son enfant?

Pour lui permettre d'apprendre à:

- Gérer son matériel.
- Gérer son physique et sa fatigue (alimentation hydratation, gestion de l'effort, etc.).
- Gérer seul son stress et utiliser les outils appropriés pour le réguler.
- Gérer sa prise d'information; assumer ses choix et ses décisions.
- Être seul responsable de ses réussites et de ses erreurs, apprendre à les assumer seul.
- Tirer des leçons de ses erreurs, apprendre et avancer pour les transformer en expériences.
- Trouver ses propres solutions.

Titleist

QUESTIONS / RÉPONSES

Q : Puis-je quand même suivre la partie de mon enfant en compétition ?

Même s'ils n'en parlent pas aux parents, les enfants confient souvent aux entraîneurs qu'ils ont une pression supplémentaire quand leurs parents les suivent.

Si l'enfant exprime vraiment le souhait que vous le suiviez, rien ne vous interdit de le faire sous réserve de rester assez loin de lui, de ne pas le conseiller et prendre garde à votre langage corporel qui trahit souvent vos émotions. Le stress est communicatif même sans parler : montrez donc de la sérénité et de la décontraction même dans les moments difficiles. Votre présence sera alors encourageante pour votre enfant.

Les questions qu'un parent doit se poser lorsqu'il suit la partie de son enfant : comment mon enfant perçoit ma posture, mes mouvements, mon niveau d'anxiété quand il joue bien ? Et quand il joue mal ? Comment encourager mon enfant ? Quels signaux positifs je peux lui envoyer ? Que veulent dire pour lui, une tête qui remue, un soupir, des bras croisés sur la poitrine ?

Q : Puis-je lui parler, le questionner après le parcours ?

Bien sûr, s'il le souhaite ou s'il en a besoin, avec bienveillance et modération car trop d'interrogations génèrent parfois un sentiment de contrainte.

Privilégiez un moment calme et pas immédiatement à la sortie du parcours. Il faut du temps à un jeune pour prendre du recul sur sa partie.

Restez sur le questionnement énoncé dans les pages précédentes.

Ex : As-tu pris du plaisir sur le parcours ? Si tu devais refaire ton parcours, que changerais-tu ? Pourquoi ? As-tu respecté les consignes de ton entraîneur ?

Ne lui reprochez pas d'avoir raté tel ou tel coup.

ANNEXE 5

QUESTIONS / RÉPONSES

Posez des questions, mais n'oubliez pas d'écouter sa réponse :

- Être engagé et présent quand votre enfant répond.
- Lui laisser le temps de répondre et respecter les blancs.
- Ne pas l'interrompre.
- Ne pas juger.

On me dit parfois que je fais un petit transfert.

Si d'autres adultes (conjoint, parents d'autres enfants, encadrement) vous mettent en garde à ce sujet, c'est qu'il est peut-être temps de vous poser cette question.

En tant qu'adultes, nous devons connaître la frontière entre le toi et le moi, entre parent et enfant. Ce genre d'expression doit vous alerter sur un transfert possible : « On a bien joué aujourd'hui », « On connaissait le parcours comme personne », « On va grimper dans le classement », « Pourquoi t'as fait 3 putts, tu veux qu'on rate le cut ? »

Si c'est le cas, gardez à l'esprit que c'est sa pratique, sa compétition, sa passion, sa façon d'apprendre le golf, pas la vôtre.