

# CONSEILS AUX PARENTS

Mon enfant fait du karaté en compétition



“

**La compétition est une école du dépassement de soi, de l'esprit d'analyse et d'adaptabilité où l'adversaire est alors un professeur.**

”

“

Pour les enfants, la compétition est un moyen et non une finalité. Les objectifs doivent être des objectifs d'amélioration et non de résultats.

La compétition doit développer et entretenir le plaisir de jouer dans la confrontation, c'est pour cela que le jeu doit toujours l'emporter sur l'enjeu.

Il faut accepter que ce sont dans les défaites que se construisent les futures victoires.

Grâce à ses règles précises, la compétition offre un cadre de socialisation et d'épanouissement idéal pour le jeune en formation.

Pour cela, son adversaire ne doit pas être perçu comme un ennemi mais bien comme celui qui l'incitera à donner le meilleur de lui-même.

la compétition, de par ses spécificités, offre des vertus éducatives indéniables.

Elle permet de développer l'autonomie, l'esprit d'analyse et la prise de décision. Seul sur le tatami, le karateka devra par lui-même trouver des solutions pour répondre positivement aux stratégies proposées par son adversaire.

La compétition n'est rien d'autre qu'un moyen idéal d'évaluer ses progrès tant sur le plan technique, tactique, physique que psychologique.

Elle permet d'apprendre à mieux se connaître, à grandir et à devenir un être épanoui.

”

**1****Privilégiez la performance plutôt que les résultats**

Récompensez l'effort et le travail avant le succès.

**2****Développez son ESPRIT SPORTIF : qu'il sache se battre dans le respect des autres**

La combativité, le courage, la volonté ne sont pas synonymes de « haine ».

L'ESPRIT SPORTIF doit être à la base de son éducation sportive et le respect des autres une valeur incontournable.

**3****Développez progressivement l'autonomie de votre enfant**

Apprenez-lui à préparer son sac de sport et laissez-le le porter. Il doit aussi se présenter lui-même au juge-arbitre.

C'est en se prenant progressivement en charge qu'il apprendra à prendre les bonnes décisions. Et n'oubliez pas que sur le tatami, il sera seul pour faire les bons choix.

**4****Soutenez sans jamais intervenir**

Vous pouvez encourager et soutenir sans démonstration excessive. Mais vous ne devez pas intervenir sur le déroulement de la compétition (arbitrage) et donner des conseils techniques ou tactiques.

**5****Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement**

Quel que soit le résultat, victoire ou défaite, n'hésitez pas à le féliciter s'il se comporte de façon combative, courageuse, généreuse et sportive. Car l'essentiel est qu'il ait donné le meilleur de lui-même.

**OUI****NON****1****Ne glorifiez pas excessivement la victoire et ne dramatisez pas la défaite**

En glorifiant trop la victoire, vous risquez de lui faire croire qu'il est « arrivé » et l'inciter involontairement à se satisfaire de l'acquis.

En dramatisant la défaite, vous ne feriez qu'ajouter à la déception naturelle et au stress des futures compétitions.

Vous prendriez le risque à terme de le décourager de jouer en compétition.

**2****N'intervenez pas pendant la compétition de votre enfant pour le conseiller sur son jeu ou sur l'arbitrage**

En intervenant au cours de la compétition de votre enfant, vous allez créer un climat de tension pour les karatékas.

De plus, des relations conflictuelles risquent de naître avec les autres spectateurs.

**3****Ne cherchez pas des excuses à votre enfant**

Justifier un faible niveau ou un mauvais résultat par des causes extérieures (malchance, mauvaises conditions de jeu, etc.) ne rendra pas service à votre enfant.

**4****N'augmentez pas par votre attitude le stress de la compétition**

Chaque attitude, chaque geste, chaque mot est perçu très précisément par un compétiteur. Il sent son environnement, et votre enfant ne fait pas exception à cette règle.

Une attitude nerveuse et tendue avant et pendant la compétition déteindra sur lui alors qu'une attitude calme et sereine le tranquilliserait, lui permettant ainsi de mieux s'exprimer sur le tatami.



# NON



5

**N'acceptez pas les mauvais comportements**

Insultes, cris, attitude négative, tricherie : n'acceptez rien.

Il suffit de laisser passer quelques mauvais comportements pour que cela devienne une habitude difficile ensuite à corriger.

6

**Ne suscitez pas l'analyse d'une défaite «à chaud»**

À moins que son comportement ne nécessite une réprimande immédiate, laissez-le digérer sa défaite et s'exprimer lorsqu'il en aura envie ou besoin.

7

**Ne fixez pas des objectifs trop élevés**

En fixant des objectifs trop élevés et trop précis, vous risquez de bloquer psychologiquement votre enfant.

S'il ne les atteint pas, il aura un sentiment d'échec et sa peur en compétition ne fera que s'accroître.

8

**Ne rajoutez pas des séances d'entraînement**

L'entraîneur a concocté un programme adapté aux besoins de votre enfant. Ne l'entraînez pas davantage sans en parler à l'entraîneur.

9

**N'utilisez pas l'ironie et les sarcasmes pour motiver votre enfant**

Le respect, le soutien, les encouragements sont les meilleures sources de motivation.

10

**Ne comparez pas les performances de votre enfant avec celles de ses camarades**

Il doit progresser par rapport à lui-même, et non par rapport aux autres.

Sa progression doit se faire à son rythme et elle n'est peut-être pas la même que celle d'autres enfants de son âge. Ce n'est pas le temps que l'on met pour progresser qui est important, c'est le niveau que l'on atteint.

11

**Ne mettez pas votre enfant sur un piédestal**

Ce n'est pas le meilleur, le plus fort, le plus beau et le plus intelligent. Même s'il gagne, n'en faites pas une « star », aidez-le à garder les pieds sur terre.

C'est le meilleur moyen pour progresser chaque jour un peu plus.

12

**Ne culpabilisez pas votre enfant sur les efforts que vous faites pour lui**

N'ajoutez pas de pression supplémentaire à celle du match en lui faisant prendre conscience à quel point vous vous investissez en temps et en argent pour lui.

Ceci est valable tant qu'il se donne à fond dans ce qu'il fait. Si son investissement n'est plus à la hauteur de vos efforts, une discussion franche et ouverte s'impose.



“

La pratique sportive doit s'intégrer dans un véritable projet éducatif s'appuyant sur des valeurs morales essentielles.

”

VOLONTÉ

COURAGE

CONTRÔLE  
DE SOI

RESPECT

SINCÉRITÉ

HUMILITÉ

AMITIÉ

