

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 12 (2010)
Heft: 6

Artikel: Chauffeurs, fans et nounous
Autor: Mühlenstädt, Linda
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995366>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Chauffeurs, fans et nounous

Le développement du talent sportif d'un enfant dépend notamment du comportement des parents, selon qu'ils exercent une influence positive ou négative sur lui.

Texte: Linda Mühlenstädt; photos: Ueli Känzig

De nombreux parents s'investissent dans la carrière sportive de leurs enfants. Ils passent beaucoup de temps à leurs côtés, lors des multiples entraînements hebdomadaires, puis le week-end lors des compétitions dans le rôle de spectateurs. On croit souvent que les enfants ont avant tout besoin du soutien parental en début de carrière. Or, les enquêtes

menées auprès d'anciens athlètes de haut niveau ont montré que la présence des parents était tout aussi importante plus tard. Certains athlètes ayant participé aux Jeux Olympiques ont même déclaré que le soutien de la famille leur avait été non seulement précieux pendant, mais également après leur carrière de sportifs de haut niveau.



Une carrière en quatre phases

Wylleman et Lavallee (2004) ont développé un modèle présentant les différents stades de développement de l'être humain sur les plans psychique, psychosocial, scolaire/professionnel et sportif. Les évolutions se font en parallèle sur tous les plans. Elles ne sont généralement pas linéaires, mais ont lieu par paliers. Il y a donc des phases de transition qui, associées à des processus d'adaptation, engendrent des difficultés. Celles-ci surviennent souvent entre 12 et 13 ans, car la transition s'opère à différents niveaux à cet âge-là. Sur le plan psychique, c'est le début de la puberté; à l'école, l'enfant passe du degré primaire au secondaire I, et sur le plan sportif, le niveau d'entraînement et de compétition est souvent renforcé. Un autre moment crucial a lieu à 16 ans. A cet âge, le jeune se détache

de ses parents et commence sa formation professionnelle, qui lui demande beaucoup de temps; c'est pourquoi il doit se décider entre une carrière sportive ou professionnelle.

L'aspect psychique concerne tant la puberté, période à laquelle les jeunes sont émotifs et versatiles, que le développement des fonctions cognitives. L'aspect psychosocial concerne l'évolution des relations avec les autres. Les personnes de référence changent sans arrêt au cours du développement social d'un être humain. Sur les plans psychique et psychosocial, les références principales des enfants sont les parents. L'aspect scolaire ou professionnel décrit les phases de transition au sein de l'école, puis de l'école à la formation professionnelle, jusqu'à l'occupation professionnelle complète. Les références principales des enfants sont en l'occurrence les enseignants.

L'aspect sportif commence par un entraînement régulier dans une certaine discipline sportive, se poursuit par un volume d'entraînement et de compétition intensif jusqu'au plus haut niveau, et se termine par l'arrêt du sport de compétition. La référence principale de l'enfant est son entraîneur. Les parents eux aussi s'intéressent au développement de leur enfant sur le plan sportif, c'est pourquoi ils le soutiennent dans ses efforts. Le type de soutien change en fonction de la phase dans laquelle l'enfant se trouve du point de vue de sa carrière sportive. Les exemples suivants illustrent cette évolution.

Le plaisir avant tout

Philippe a neuf ans; il participe régulièrement à l'entraînement de football depuis deux mois. Sa mère lui a proposé d'essayer cette discipline, car il éprouvait toujours beaucoup de plaisir lorsque la famille jouait ensemble au football le week-end. Bien qu'il s'entraîne désormais une fois par semaine avec des personnes de son âge, sa famille joue encore souvent le week-end. La mère de Philippe et celle d'un camarade se sont mises d'accord pour les amener à tour de rôle à l'entraînement le mercredi après-midi. Pendant ce temps, elle fait ses courses, puis retourne les chercher, dépose son camarade chez lui et rentre à la maison avec son fils. Le père de Philippe travaille le mercredi après-midi et ne peut donc pas assister à l'entraînement. C'est pourquoi il lui a promis d'être là lors de son premier match qui se déroulera deux semaines plus tard, le samedi. Que son fils et son équipe gagnent ou pas, ils iront manger une glace ensemble après le match. Récemment, alors que Philippe jouait au football en famille, son petit frère a adressé une passe en retrait à son gardien de papa, qui a malencontreusement laissé passer le ballon entre ses jambes. Quelques jours après, parents et enfants rient encore de cet autogoal cocasse.

Un soutien physique et psychique

Les cinq entraînements de natation hebdomadaires sont des rendez-vous que Tanja, 15 ans, ne manque sous aucun prétexte. Son but est de participer aux prochains championnats de Suisse. Le soir après les cours, elle se rend directement à l'entraînement avec une camarade d'école. Puis elle rentre chez elle et soupe avec sa famille avant de faire ses devoirs. Depuis quelque temps, Tanja saute régulièrement le souper familial car elle pense qu'en perdant du poids, elle nagera plus vite. Lors du dernier entraînement, son entraîneur a proposé un entraînement supplémentaire à toutes les athlètes participant aux championnats afin d'être prêtes le jour J. Le week-end suivant, Tanja évoque la proposition de son entraîneur avec ses parents, car leur avis est important. Son père la soutient dans l'idée d'augmenter le volume d'entraînement. Par ailleurs, il lui fait part

de son envie de la revoir plus régulièrement partager le repas du soir en famille. Sa mère propose qu'elle demande à son enseignant si elle peut être dispensée du cours d'éducation physique pendant cette période d'entraînement intensif. Elle aimerait en outre que Tanja prenne rendez-vous avec un diététicien afin de normaliser son comportement alimentaire. Grâce au soutien de ses parents, Tanja peut désormais investir toute son énergie dans l'entraînement et se préparer au mieux pour les championnats de Suisse.

Dans les bons et mauvais moments

Raphael a 23 ans; il effectue actuellement son école de recrues pour sportifs d'élite. Il sort d'une période difficile après s'être fracturé un pied il y a deux mois lors d'une préparation physique. Après l'opération et le séjour en hôpital, Raphael est retourné chez ses parents poursuivre sa convalescence. Il a consulté un physiothérapeute du village voisin plusieurs fois par semaine afin de traiter sa cicatrice et retrouver sa forme musculaire. Parallèlement, il a pu se détendre dans un environnement familial et puiser de l'énergie. Ses parents se sont occupés de lui pendant toute sa convalescence, il n'a ainsi manqué de rien et a pu se concentrer sur la guérison de sa blessure et sur sa remise en forme. Son objectif est d'obtenir un diplôme en ski de fond sprint lors des prochains Jeux d'hiver. Le sport est actuellement sa première priorité. Bien que Raphael trouve rarement du temps à consacrer à sa famille, ses parents le soutiennent financièrement, étant donné qu'il n'a pas encore conclu de contrat avec un grand sponsor lui permettant de vivre de ses revenus.

Ces exemples montrent bien la façon dont les parents peuvent soutenir leurs enfants durant leur carrière sportive. Ils décrivent les différents changements probables au cours d'une carrière. Il est important pour les parents de savoir quelles phases de transition ont lieu à quel moment dans le développement de leurs enfants, afin qu'ils puissent leur apporter le bon soutien au bon moment. Les enfants ont besoin, d'une part, du soutien affectif sans faille de leurs parents, indépendamment des résultats obtenus en compétition; et, d'autre part, d'un soutien financier et d'un engagement de leurs parents, qui investissent énormément dans leur développement. ■

Références bibliographiques

Wylleman, P., & Lavallee, D.: *A developmental perspective on transitions faced by athletes*. In M.R. Weiss (Ed.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown WV: Fitness Information Technology.

Bon à savoir

Les facteurs de stress des parents

Les entraîneurs ne sont pas les seuls à investir du temps et de l'énergie. Les parents eux aussi acceptent des restrictions dans la vie familiale et soutiennent leurs enfants dans leur passion du sport. On leur demande d'apporter un soutien suffisant à leurs enfants, alors qu'ils ne sont parfois eux-mêmes pas en mesure de gérer ces exigences élevées.

Le départ est donné! Pour les parents, le stress commence souvent avant la compétition, lorsqu'ils doivent organiser la garde des frères et sœurs ainsi que le voyage. Pendant la compétition, ils sont souvent stressés, étant relégués dans les tribunes ou au bord du terrain et ne pouvant pas aider leur enfant. Un père excessivement dévoué, qui ne cesse de donner haut et fort son avis depuis le bord du terrain, ou une situation confuse qui échappe à l'arbitre peuvent également avoir un effet stressant sur les parents. Après une compétition, il arrive souvent que les attentes des parents soient déçues et que ces derniers doivent tout de même aider leur enfant à surmonter sa déception en cas de défaite.

Un ami ou un ennemi? Le comportement de l'entraîneur peut lui aussi être une source de stress pour les parents. S'il n'est pas présent pendant que ses protégés participent à une compétition, les parents doivent le remplacer et assumer ainsi un double rôle dans la préparation et l'encadrement de leurs enfants. Ils peuvent également être stressés si l'entraîneur favorise certains athlètes ou s'il encourage un comportement négatif de leur part dans une situation donnée en leur accordant son attention ou en tolérant

tacitement un tel comportement. Il est donc difficile pour les parents de trouver le juste équilibre entre soutien et ingérence.

Le temps, c'est de l'argent. Certains parents peuvent avoir du mal à respecter leurs propres horaires de travail car leurs enfants leur demandent beaucoup de temps. Des conflits avec l'école peuvent également survenir, compte tenu des dispenses demandées en raison des entraînements supplémentaires ou des compétitions à l'étranger. Ceci peut être très éprouvant pour les parents, car, s'agissant de l'avenir de leurs enfants, ils veulent éviter de leur fermer des portes.

La solidarité. L'enfant qui pratique un sport de façon intensive demande non seulement plus d'attention que ses frères et sœurs, mais également plus de temps et d'argent. Ceci peut susciter de la jalousie. Le sport demande beaucoup de temps, ce qui empiète souvent sur les activités familiales. Ainsi, les parents doivent souvent séparer les membres de la famille s'ils ne veulent pas en favoriser l'un ou l'autre. Ils craignent cependant que ceci ne complique les relations familiales et que la famille en souffre.