



# SAVOIR ACCOMPAGNER SON ENFANT



AU SEIN DE  
L'UNIVERS  
TENNIS

# SOMMAIRE

**NOTRE RÔLE DE PARENTS AUPRÈS DE NOTRE ENFANT JOUEUR DE TENNIS 3-5**

**L'UNIVERS TENNIS SELON LA DIMENSION PSYCHOLOGIQUE ET MENTALE 6**

**UN SPORT RICHE PSYCHOLOGIQUEMENT ET MENTALEMENT QUI PERMET 7**

**DES ACCOMPAGNATEURS SOUTENANTS ET CONSCIENTS 8-11**

**NOTRE PARCOURS DE PARENTS DANS L'UNIVERS TENNIS 12-15**

**NOTRE ENFANT EST REPÉRÉ (CLUB, COMITÉ, LIGUE) 16-19**

**LE TENNIS, UNE ÉCOLE DE LA VIE POUR LA VIE... 20**



# NOTRE RÔLE DE PARENTS AUPRÈS DE NOTRE ENFANT JOUEUR DE TENNIS



Notre enfant se développe de manière inconsciente et consciente :

NOTRE **CULTURE**

NOTRE **ÉNERGIE**

NOS **CROYANCES**

NOS **REPRÉSENTATIONS**

NOS **COMPORTEMENTS**

qu'il va mettre en lien avec l'**univers sportif** dans lequel il va évoluer.

Il a donc besoin de nous **pour grandir comme individu et sportif.**

Pour cela, il est nécessaire que nous soyons **vigilants et conscients** de ce que nous projetons (« en positif et en négatif ») et désirons pour lui et pour nous.

Son **parcours de sportif** devra lui appartenir. Il vivra donc une **histoire singulière.**

# NOTRE RÔLE DE PARENTS AUPRÈS DE NOTRE ENFANT JOUEUR DE TENNIS

Même si nous restons les **1<sup>ers</sup>** référents :

IL FERA DES **RENCONTRES**

IL VIVRA DES **EXPÉRIENCES  
SPORTIVES HEUREUSES ET  
DIFFICILES.**



Il progressera dans :

L' **ADVERSITÉ**

LA **CAPACITÉ DE SE MOBILISER**

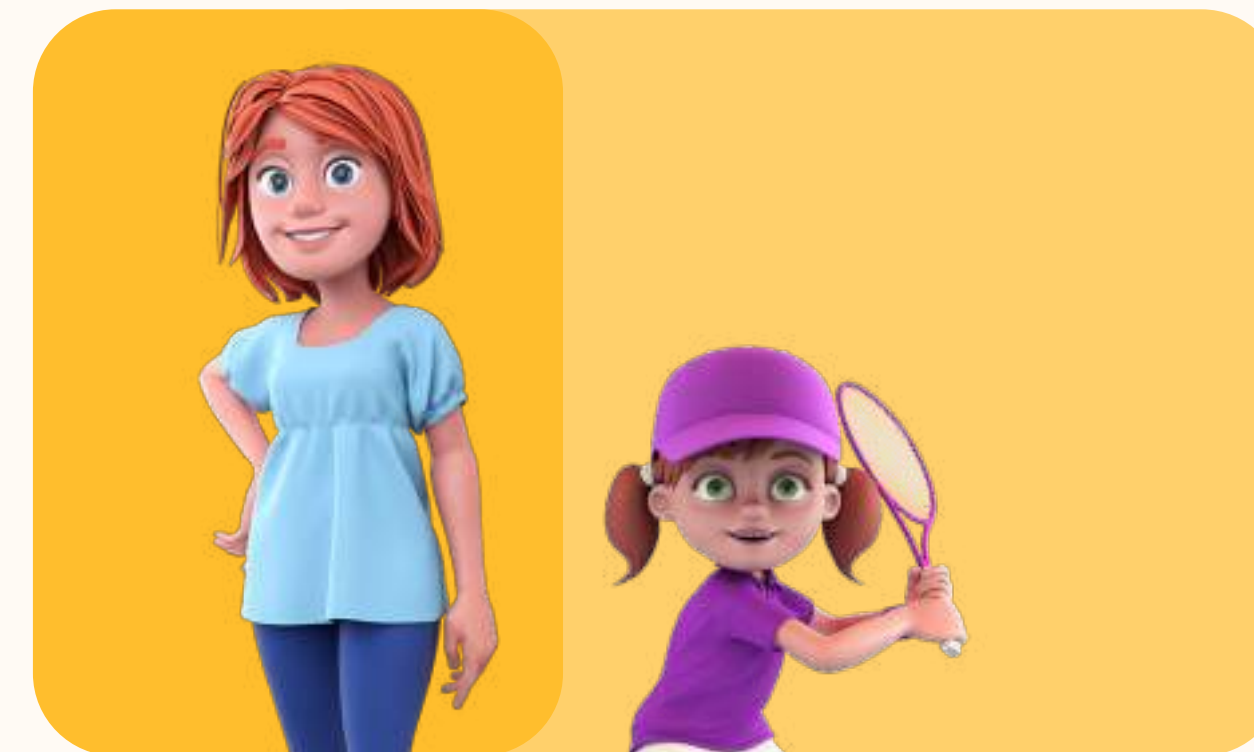
LA **DISCIPLINE**

LA **MAÎTRISE DE SOI**



# NOTRE RÔLE DE PARENTS AUPRÈS DE NOTRE ENFANT JOUEUR DE TENNIS

Il est donc souhaitable que nos **attitudes**, nos **comportements** et l'environnement qu'on saura construire autour de lui, en lien avec l'équipe pédagogique et sportive, favorisent son accomplissement et son parcours global.



NOTRE RÔLE EST  
**D'ÊTRE DES ACCOMPAGNATEURS  
SOUTENANTS ET CONSCIENTS.**



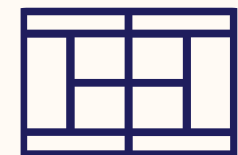
# L'UNIVERS TENNIS SELON LA DIMENSION PSYCHOLOGIQUE ET MENTALE



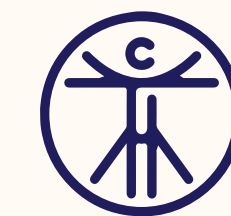
LE TENNIS EST UN  
JEU ET UN DUEL



LE TENNIS  
EST À DOUBLE  
CONFRONTATION  
AVEC L'ADVERSAIRE  
ET SOI-MÊME



LE TERRAIN DE TENNIS  
EST UN TERRITOIRE



UN SPORT  
MULTIDIMENSIONNEL QUI  
SOLLICITE EN MÊME TEMPS  
DES QUALITÉS MENTALES,  
PHYSIQUES, TACTICO-  
TECHNIQUES



LA COMPÉTITION EST  
PRÉSENTE DÈS QU'UN  
POINT SE JOUE

# UN SPORT RICHE PSYCHOLOGIQUEMENT ET MENTALEMENT QUI PERMET :



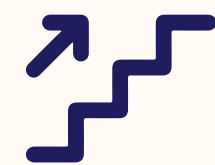
DE DÉVELOPPER LE GOÛT DE L'EFFORT



D'APPRENDRE À TRAVERSER LES ÉTATS ÉMOTIONNELS



DE VIVRE DES RÉUSSITES ET DES FRUSTRATIONS



D'APPRENDRE À FIXER ET À ATTEINDRE UN OBJECTIF



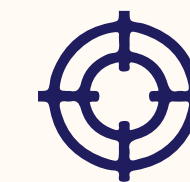
DE SAVOIR ET D' ACCEPTER DE « BIEN MAL JOUER »



DE PROGRESSER DANS L'ENDURANCE MENTALE



D'AFFRONTER LA CAPACITÉ À FAIRE SEUL



DE SE CONCENTRER POUR ALIGNER SES COMPÉTENCES



DE S'APPUYER SUR LE GROUPE

# DES ACCOMPAGNATEURS SOUTENANTS ET CONSCIENTS

En tant que parents,  
nous sommes indéfectiblement

UN DES PILIERS  
**DE L'ACCOMPLISSEMENT,  
DE LA RÉUSSITE ET  
DE L'ÉPANOUISSEMENT**

de notre **enfant.**





## DES ACCOMPAGNATEURS SOUTENANTS ET CONSCIENTS

### PUISQUE NOUS AVONS LE DÉSIR DE BIEN FAIRE

Nous pouvons être tentés par le transfert sur notre enfant de nos désirs d'accomplissement.

Nous pouvons projeter nos peurs, nos freins, nos blocages, nos limites et créer de la confusion.

Nous pouvons craindre pour notre enfant.



### ET DE FAIRE RÉUSSIR NOTRE ENFANT :

Nous pouvons forcer le projet et oublier les nécessaires étapes d'évolution et de temps de maturation.

Nous pouvons oublier que chaque enfant a son propre rythme et sa singularité.



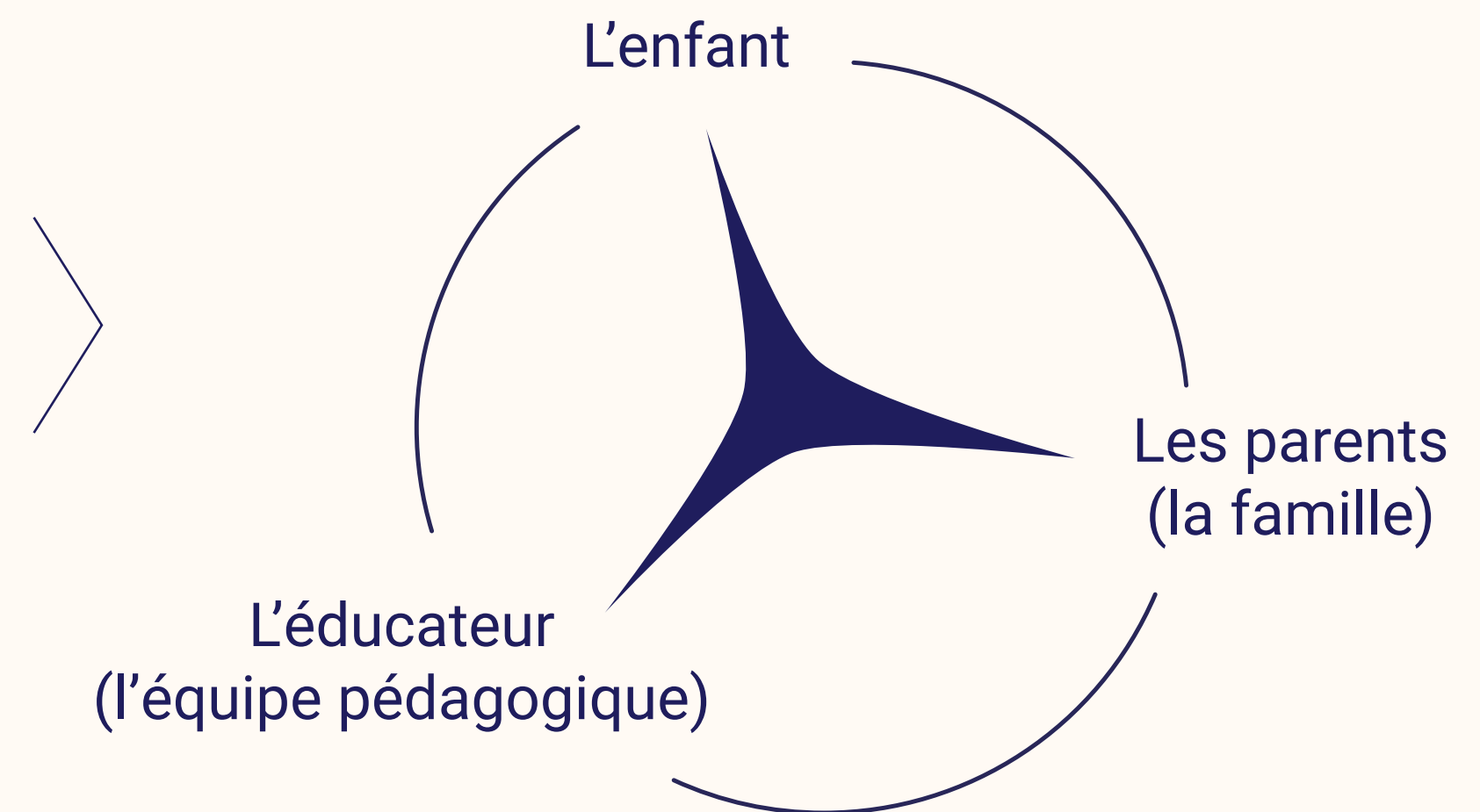
# DES ACCOMPAGNATEURS SOUTENANTS ET CONSCIENTS



Pour ces raisons, il est nécessaire :

**D'ÊTRE EN CONSCIENCE DES ENJEUX**

**D'ÉTABLIR LE DIALOGUE, UN ALIGNEMENT ET UNE  
RELATION DE QUALITÉ AVEC LES ENTRAÎNEURS ET  
LES AUTRES PERSONNES RESSOURCES.**



## DES ACCOMPAGNATEURS SOUTENANTS ET CONSCIENTS

Et pour cela,



### NOUS RESPECTONS :



la bonne **répartition des rôles**

la juste distance

le **cadre** défini par un professionnel pour agir (les objectifs, les analyses, les perspectives...).



### NOUS SOUTENONS LE DÉSIR ET LA MOTIVATION DE NOTRE ENFANT EN PRIVILÉGIANT :



ce qui a été réalisé, en **évitant les excès** d'euphorie en cas de victoire et l'effondrement en cas de défaite : le tout participant à la progression

sa capacité d'**autonomie** et son besoin de se respecter

son estime, sa confiance, en lui proposant de repérer les **apprentissages dans toute situation**.



### NOUS CHERCHONS À :



**l'écouter** sans jugement ni comparaison

**l'encourager** à s'améliorer, à **l'aider** à adopter des comportements constructifs en ayant conscience de nos propres comportements

**valoriser** l'expérience quelle qu'elle soit.



# NOTRE PARCOURS DE PARENTS DANS L'UNIVERS TENNIS

## LES PREMIERS PAS

- 1** Allons à la rencontre du ou des club(s), de leurs responsables et de leurs enseignants.
- 2** Renseignons-nous sur la pratique du tennis : les règles, les usages, le fonctionnement, le type d'école de tennis mis en place, le matériel adapté, etc.
- 3** Prenons le temps d'assister à la réunion de l'école de tennis qui nous explique la pédagogie globale et d'apprentissage selon les âges et les niveaux de tennis (Galaxie Tennis de 4 à 10 ans).
- 4** Prenons le temps d'assister à une ou plusieurs séances en observant nos propres réactions face à l'apprentissage de notre enfant.
- 5** Prenons rendez-vous avec l'enseignant, si nécessaire (pour en savoir plus et/ou pour parler de notre enfant, observer ce qu'il se passe : nous sommes le premier garant de l'intégrité de notre enfant).



## NOTRE PARCOURS DE PARENTS DANS L'UNIVERS TENNIS

### NOTRE ENFANT FAIT DES MATCHS, IL PERDRA ET IL GAGNERA.

Grâce à ses apprentissages et à notre capacité à soutenir et à faire évoluer ses émotions, ses représentations et ses croyances, nous pourrions aider notre enfant à développer des compétences telles que :

LA TÉNACITÉ

LE PLAISIR DE COMBATTRE

LA CAPACITÉ À SE DÉPASSER

REPOUSSER, TRANSFORMER SES LIMITES

LA DISCIPLINE

LA CONCENTRATION

LA CONSTANCE

LA CONFIANCE

L'ESTIME DE SOI

# NOTRE PARCOURS DE PARENTS DANS L'UNIVERS TENNIS

**PARCE QUE LE MATCH EST UN LEVIER DE CONSTRUCTION  
ET UN ESPACE À HAUT POTENTIEL ÉMOTIONNEL.**

Notre enfant va y vivre des états et des sentiments auxquels nous assisterons :





# NOTRE PARCOURS DE PARENTS DANS L'UNIVERS TENNIS

## NOTRE RÔLE EST DE SOUTENIR...

... le désir (motivation), la sécurité intérieure, l'engagement, la confiance et l'estime de notre enfant, ainsi que les étapes d'apprentissage tactico-technique, physique et mental qui seront visées avec l'entraîneur ou toute personne habilitée.

## ET SOUVENONS-NOUS QUE PERDRE OU GAGNER NOUS CONFRONTE EN TANT QUE PARENT...

... à nos propres représentations de la victoire et de la défaite, à notre histoire et notre expérience propre de l'échec et de la réussite qui n'est pas celle de notre enfant et à notre image idéale ou redoutée des capacités de notre enfant.



# NOTRE ENFANT EST **REPÉRÉ** (CLUB, COMITÉ, LIGUE)

**NOTRE ENFANT A ÉTÉ REPÉRÉ, IL LUI EST PROPOSÉ UN OU PLUSIEURS ENTRAÎNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES (STAGES, HEURES/SEMAINES, RASSEMBLEMENTS).**

- 1** Vérifions la motivation de notre enfant, expliquons les conséquences dans la vie quotidienne (temps passé au tennis, engagement, nombre de tournois).
- 2** Tenons-nous au courant des dates des réunions mises en place par les ligues ou les comités pour nous accompagner en tant que parents (informations, webinaires parents, etc.).
- 3** Évaluons-en l'impact sur nos objectifs éducatifs et familiaux, en comprenant que la compétition au tennis va devenir un élément très présent dans notre vie.
- 4** Interrogeons-nous pour savoir si nous sommes prêts à confier notre enfant à l'encadrement club, comité, ligue et à l'accompagner (dégager du temps) à l'occasion des différents déplacements.





## NOTRE ENFANT EST **REPÉRÉ** (CLUB, COMITÉ, LIGUE)



**NOTRE RÔLE, EN DEHORS DU TERRAIN ET DU COACHING TENNIS  
RÉSERVÉ AUX PROFESSIONNELS, EST DE CONTRIBUER À :**

**Développer** son autonomie et sa responsabilité

Lui **apprendre** et **soutenir** sa capacité d'analyse et son intelligence émotionnelle

**Accroître** son sentiment de compétence, faire ressortir ce qu'il a réussi, ce qu'il a aimé

**Renforcer** sa sociabilité, son respect des règles, tout en montrant l'exemple





## NOTRE ENFANT EST REPÉRÉ (CLUB, COMITÉ, LIGUE)

Tout cela en respectant ses temps d'intégration, d'apprentissage et de maturation de ses émotions (silence, accueil, discussion) et en gardant à l'esprit que notre enfant est unique et incomparable.

Quand nous accompagnons notre enfant en compétition sans présence d'entraîneurs, notre rôle consiste à observer notre enfant en situation, sans intervenir, en le laissant vivre l'expérience.



**Sauf situation exceptionnelle :**

Il enfreint le règlement et le juge-arbitre est absent;  
Un parent ou un adulte (non habilité) intervient auprès de lui.  
Il y a un danger pour son intégrité physique ou sa santé.

## NOTRE ENFANT EST **REPÉRÉ** (CLUB, COMITÉ, LIGUE)

### NOTRE ENFANT EST REPÉRÉ ET CONFIRMÉ DANS SON PROJET SPORTIF (À PARTIR DE 10 ANS)



#### Notre enfant suit un double projet (scolarité/tennis)

- quel que soit le cadre : CFE, pôle France, CNE/projets associés ou académies privées -

Dans un centre fédéral, des protocoles précis pour nous accompagner sont prévus. Ils visent à nous permettre d'être régulièrement informés sur l'évolution de notre enfant et nous aident à jouer notre rôle de parents.

#### Il est important que...

... nous l'aidions à s'approprier ses objectifs, à le soutenir dans son engagement personnel.

... nous soyons attentifs aux conséquences que cette confirmation du projet sportif aura sur chaque membre de la famille sur les plans organisationnel, financier, psychologique, sans certitude de résultats.



# LE TENNIS, UNE ÉCOLE DE LA VIE POUR LA VIE..

... QUI DÉVELOPPE LA CAPACITÉ D'ALIGNER DIFFÉRENTES COMPÉTENCES COMME :

- faciliter la fixation d'objectifs et de se discipliner.
- savoir faire des choix.
- ouvrir à une véritable interaction sociale et conviviale qui dure dans le temps.
- renforcer la créativité, la capacité à inventer des solutions.
- développer la conscience de soi (dans la confrontation) et la résilience.

- pratiquer une activité physique régulière et accessible longtemps.
- améliorer la santé physique et mentale qui agit sur l'humeur et les circuits de la douleur.
- stimuler et d'entretenir le système cognitif.
- apprendre à utiliser le stress et la régulation des émotions.
- faire les liens entre les actions et les événements.

