

L'IMPACT DU CONFINEMENT SUR LE NIVEAU DE JEU DES ENFANTS



J'ai pensé qu'il était important de rassurer les jeunes athlètes, les parents et les entraîneurs pendant cette période de confinement alors que l'on s'approche lentement, mais sûrement, d'un retour au jeu.



**RESTER À LA MAISON
FAIT EN SORTE QUE
TOUT LE MONDE UTILISE DES
MÉTHODES «SECRÈTES»
D'ENTRAÎNEMENT ...**



La plupart d'entre vous essaient simplement d'offrir un développement continu aux enfants afin de préparer leur retour au jeu tout en s'assurant qu'ils n'auront rien perdu de leurs qualités.

Une chose importante à savoir, c'est que nous pouvons comparer cette période à une situation de blessure, voire de réadaptation. Plusieurs joueurs professionnels, notamment *Rafael Nadal*, ont dû passer à travers des périodes difficiles et des absences prolongées de la compétition pour soigner une blessure. L'exemple peut se retrouver chez les plus jeunes également : *Bianca Andreescu* (fracture de stress au pied) ou *Félix Auger-Aliassime* (blessure au genou) ont d'ailleurs été tenus à l'écart du jeu pendant quelques mois lors de leur adolescence. Ces moments d'adversité ne les ont pas empêchés d'obtenir d'excellents résultats à leur retour à la compétition.

Cela dit, les entraîneurs d'expérience ayant vécu et géré des situations qui ont tenu leur joueur/se à l'écart du jeu pendant une période prolongée, mentionnaient unanimement que cet épisode d'inactivité n'avait pas ralenti la progression de leur joueur. Généralement, ils concluaient que si cette période est bien gérée, elle peut souvent être bénéfique. Ces entraîneurs d'expérience utilisent une méthode et une philosophie communes, centrées sur l'importance d'utiliser cette période pour récupérer, travailler l'aspect physique et développer des facettes précises de leur jeu.

Rester à la maison fait en sorte que tout le monde utilise des méthodes «secrètes» d'entraînement et l'incertitude — le fait de ne pas savoir ce que les autres font vraiment —, peut possiblement vous inquiéter. Utiliser cette occasion pour vous assurer que votre jeune athlète reste frais quand viendra le temps de pousser plus fort. Restez bien centré sur les besoins de l'enfant et ne tombez pas dans le piège des réseaux sociaux en croyant qu'il doit être capable de tout accomplir ce que vous voyez. Suivez les étapes de son cheminement et tout ira bien.

Vous devez saisir l'occasion de concentrer votre attention sur des aspects spécifiques de l'enfant tout en expérimentant différentes activités dans le but de développer différentes compétences (mentales, physiques, techniques et même tactiques). Il est souhaitable de stimuler les jeunes athlètes, soit en regardant des matchs antérieurs, un déplacement précis ou un coup technique à développer pour leur jeu. On peut aussi écouter des entrevues de joueurs ou d'entraîneurs de différents sports, rechercher ce que les grands joueurs faisaient lorsqu'ils avaient l'âge de votre enfant et possiblement relever des défis sur et hors terrain. Bref, garder la motivation et inspirer les enfants tout en respectant et en comprenant que la situation est différente pour eux également. Il ne faut donc pas les surcharger; le désir doit venir d'eux sous votre légère influence.

C'est aussi un moment idéal pour s'appuyer sur des valeurs clés. Plusieurs qualités essentielles peuvent se développer pour devenir un «champion de tous les jours». Un moment idéal pour stimuler la créativité, l'adaptation et l'autonomie de vos jeunes sportifs. Plusieurs qualités de leadership comme le partage, l'intégrité, la responsabilité, l'empathie et la positivité peuvent être abordées. La résilience est un autre aspect psychologique à développer et elle peut s'améliorer en allant marcher jusqu'au sommet d'une montagne, en faisant une randonnée avec un niveau de difficulté élevé, en persévérant dans la résolution d'un problème intellectuel. En fait, plusieurs activités autres que sportives peuvent développer le leadership, la résilience et d'autres valeurs essentielles à la pratique des sports.

Pour conclure, le retour au jeu sera de toute réjouissance, mais assurez-vous d'y revenir graduellement. Vos enfants continueront d'évoluer et ils arriveront tous à long terme à leur destination personnelle. Sur ce, bon retour graduel et surtout, n'hésitez pas à trouver un mur pour aller frapper des balles.