



ENSEMBLE, PRATIQUONS LE SPORT



74 Avenue Parmentier
75011 PARIS
01 49 23 77 00
ffm@ffmoto.com

ffmoto.org



CONSEILS AUX PARENTS

MON ENFANT FAIT DE LA MOTO EN COMPÉTITION

Comment adopter la bonne aptitude ?

Le sport moto est une pratique sportive exigeante aux vertus éducatives indéniables. Quelle que soit la discipline pratiquée, votre enfant y développera son autonomie, son esprit d'analyse et pourra évaluer ses progrès tant sur le plan technique, tactique, physique que psychologique. Il apprendra à mieux se connaître, à grandir et à devenir un être épanoui.

Toutefois, pour que votre enfant développe et entretienne le plaisir de rouler en compétition, il vous appartient de le soutenir tout en gardant à l'esprit que pour les plus jeunes, la compétition est un moyen et non une finalité. En conséquence, les objectifs doivent être des objectifs d'amélioration et non de résultats.



LES ATTITUDES À PRIVILÉGIER

1 Privilégier la performance plutôt que les résultats

Récompensez l'effort et le travail avant le succès et ne cherchez pas à vous réaliser au travers des performances de votre enfant ! Votre enfant doit vivre la moto comme sa propre passion. Si ce n'est pas le cas, il ne prendra pas de plaisir.

2 Développer 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 Développer progressivement l'autonomie de son enfant

C'est en se prenant progressivement en charge qu'il apprendra à prendre les bonnes décisions. Apprenez-lui à préparer ses affaires, laissez-le se présenter lui-même au contrôle administratif. N'oubliez pas que sur la moto, il sera seul pour faire les bons choix. Intéressez-le à la mécanique, aux réglages de sa machine.

4 Le soutien en laissant les courses suivre leur cours

Vous pouvez encourager et soutenir sans démonstration excessive. Vous ne devez pas intervenir sur le déroulement de la course en donnant des conseils techniques ou tactiques

5 Féliciter son enfant lorsqu'il a un bon comportement

Quel que soit le résultat, qu'il ait marqué des points ou pas, 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.

6 Rester positif après une défaite, le rôle des parents est de l'encourager

S'il a donné le meilleur de lui-même, essayez de faire ressortir les éléments positifs qui lui permettront d'avancer, de progresser et de gagner la prochaine course. Chacun a son rôle : les parents en apportant leur soutien et leurs conseils sur le comportement général, l'entraîneur en intervenant sur la technique, la tactique.

7 Respecter les adversaires de son enfant ainsi que leurs parents

Félicitez le vainqueur, allez lui serrer la main ! Entretenez des relations cordiales avec les parents d'autres jeunes pilotes. Vous les reverrez régulièrement lors des compétitions et vous pourrez peut-être vous en faire des amis.

8 Être à l'écoute de son enfant et le laisser s'exprimer

Pour que votre enfant s'épanouisse et grandisse dans son projet moto, incitez-le à parler lui-même des courses ; c'est lui qui doit exprimer ce qu'il ressent. Il évacuera de cette façon ce qui pourrait constituer de futurs blocages ou, au contraire, il y trouvera une source de motivation. Engagez la conversation, puis laissez-le parler sans l'interrompre. Plus l'écoute est grande, plus il s'ouvrira et se confiera.



9 Entretenir le plaisir de la compétition chez son enfant

La compétition doit rester un jeu. L'enfant doit vivre la course comme un moment privilégié. Pour entretenir le plaisir de la compétition, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd. Pour cela, il faut savoir revenir à des compétitions d'un niveau inférieur quand les défaites sont trop fréquentes.

10 C'est la qualité de l'entraînement plus que la quantité qui fait progresser

Un entraînement court et intense avec une concentration maximale vaut mieux qu'une séance longue où l'investissement n'est pas total.

11 Adopter de saines habitudes de vie

Apprenez à votre enfant à bien se nourrir et à bien s'hydrater : les repas doivent être équilibrés et les boissons énergisantes bannies ! (voir le petit guide diététique). Les petites bouteilles fluo promettent du rêve, mais les études scientifiques ne démontrent aucun effet bénéfique sur la performance physique. Seul le sommeil est récupérateur.

12 Réaliser que le pilotage de son enfant est avant tout de sa responsabilité

C'est lui qui est sur la moto, marque ou pas des points, s'investit ou non dans la compétition. Les efforts et les sacrifices indispensables pour devenir un champion ne peuvent être fournis que s'ils sont acceptés librement.

13 Privilégier un bon équipement, de bonnes protections

En termes de sécurité rien ne doit être négligé : le casque, les bottes, les gants et autres protections doivent être ajustés à la taille de l'enfant et utilisés correctement pour prévenir d'éventuelles blessures.

14 Faire confiance à l'entraîneur. L'aider mais ne pas se substituer à lui

Il a été formé pour ça. Il a des compétences et une expérience irremplaçables. Discutez avec lui, demandez-lui des informations sur son travail mais n'intervenez pas à sa place. Aidez-le et soutenez-le.

15 Pas de sport sans études

Rencontrez le chef d'établissement scolaire de votre enfant et informez-le de sa situation particulière. De la réussite de son année scolaire et de ses examens, à moyen terme, dépendra la suite de sa vie. Encouragez votre enfant à poursuivre ce double objectif de scolarité et de sport.

LES ATTITUDES À PROSCRIRE

1 Ne pas glorifier excessivement la victoire et ne pas dramatiser 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.

2 Ne pas chercher des excuses à votre enfant

Justifier un mauvais résultat par des causes extérieures (malchance, mauvaises conditions météo...) ne rendra pas service à votre enfant.

3 Ne pas augmenter par l'attitude le stress de la compétition

Une attitude nerveuse et tendue avant et pendant la course déteindra sur votre enfant alors qu'une attitude calme et sereine le tranquilliserait et lui permettrait de mieux s'exprimer sur la piste.

4 Ne pas accepter les mauvais comportements de son enfant

Il suffit de laisser passer quelques mauvais comportements (insultes, cris, attitude négative...) pour que cela devienne une habitude difficile ensuite à corriger.

5 Ne pas fixer 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 qu'accroître.

6 Ne pas utiliser l'ironie ou la violence pour motiver son enfant

Seuls, le respect, le soutien et les encouragements sont sources de motivation.

7 Ne pas comparer les performances de son enfant avec celles de ses camarades

Chaque enfant est unique : évitez les comparaisons. Il doit progresser par rapport à lui-même et non par rapport aux autres. Sa progression doit se faire à son rythme et il n'est peut-être pas le même que celui 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.



8 Ne pas culpabiliser son enfant sur les efforts fait pour lui

N'ajoutez pas de pression supplémentaire à celle de la course 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.

9 Attention au surentraînement

Soyez vigilants ! Le surentraînement se manifeste souvent par des troubles du sommeil, des difficultés relationnelles et une diminution des performances scolaires. De plus, n'oubliez pas que les os des enfants sont fragiles et que la croissance peut rendre les enfants plus sujets aux fractures. Ecoutez l'entraîneur, votre médecin et faites leur confiance !

10 Santé

Avant la prise de tout produit pharmaceutique, nous vous invitons à vérifier qu'il ne contient pas de substances interdites sur le site de www.aifd.fr. De façon générale, il vaut mieux éviter l'automédication ; seul votre médecin sait ce qui convient à votre enfant.

