GOLF - COMMENT SOUTENIR MON ENFANT

Guide pour les parents de futurs champions de golf

ASG
ASSOCIATION SUISSE DE GOLF

« Tout ce qu'on apprend à l'enfant, on l'empêche de l'inventer ou de le découvrir »
Jean Piaget (1978)

NORA ANGEHRN

Née en 1980, la Zurichoise Nora Angehrn s'est initiée au golf dès son enfance, toujours soutenue par ses parents. Intéressée aussi par la performance en équipe, elle a également pratiqué le football et le hockey sur glace.

De 1994 à 2004, elle est membre de l'équipe nationale suisse de golf et participe à trois Championnats du monde sous les couleurs helvétiques.

Passée professionnelle en 2004, elle se qualifie pendant cinq ans pour le LADIES EUROPEAN TOUR. Elle a fêté son plus beau succès en 2006, avec un 3e rang à l'Open España Femenino (LADIES EUROPEAN TOUR) et une victoire au « Pam Golding International » du LADIES AFRICAN TOUR.

De 2009 à 2010, elle fait sa formation dans le cadre de l'Association suisse des golfeurs professionnels (Swiss PGA). Nora Angehrn enseigne actuellement en tant que Swiss PGA Pro au Club de golf de Breitenloo. Elle est coach régionale ASG des M14 et enseigne dans le cadre de cours de formation de l'ASG et de Jeunesse+Sport.

En 2012, elle a obtenu le brevet fédéral d'entraîneur de sport de performance chez Swiss Olympic.

Sur mandat de l'Association suisse de golf (ASG), Nora Angehrn a consacré une partie de son travail de diplôme aux parents de jeunes golfeurs. Cette brochure en est le fruit.

L'ASG remercie très sincèrement Nora Angehrn et est fière que l'une de ses meilleures joueuses s'engage pour la relève du golf suisse.

SOMMAIRE

Introduction **5**

Un perpétuel défi **6**

Le développement de la personnalité **7**

La notion de talent **9**

Ceux qui arrêtent **10**

Des responsabilités (contrôles et attentes) **12**
Exercice pratique **13**

Les objectifs **17**
Quatre principaux types d'objectifs **18**
SMART **18**
Exercice pratique **19**

La motivation **20**
Exercice pratique **21**

L'attitude des parents **22**
Exercice pratique **23**

Le feedback **24**

Conclusion **27**

INTRODUCTION

L'état d'esprit des parents influence les expériences positives ou négatives que font leurs enfants dans le sport. Il a un grand impact sur leur développement sportif. Malgré les meilleures intentions, ils ne parviennent pas toujours à encourager leur petit sportif de façon optimale. Souvent, quand l'ambition est trop forte, que les attentes et les objectifs sont trop hauts, le plaisir et la motivation de leur enfant en pâtissent. Et cela a une influence directe sur sa confiance et son autonomie.

Mes réflexions se fondent sur mes expériences en tant que golfeuse et entraîneur junior. J'ai rencontré beaucoup de parents d'enfants qui jouent au golf. Quand j'étais jeune joueuse, c'était ceux de mes camarades. En tant qu'entraîneur dans un club et une association, c'est avec les pères et mères des juniors que je collabore.

C'est grâce aux nombreuses observations et expériences que j'ai faites en les côtoyant et aux connaissances que j'ai acquises en tant que coach junior que je peux proposer ce guide.

Certains parents n'éprouvent aucune difficulté à accompagner leurs enfants à des compétitions et à vibrer avec eux. Pour d'autres par contre, c'est toujours un défi.

Cette brochure s'adresse aussi bien aux mères qu'aux pères, aux filles et aux garçons. Pour garantir une certaine fluidité au texte, j'utilise tour à tour le féminin ou le masculin.

J'espère que mes expériences aideront les parents à développer une attitude et un état d'esprit qui leur permettront de soutenir au mieux leur petit golfeur.

UN PERPÉTUEL DÉFI

L'attitude parentale face au succès ou à l'échec a des répercutions directes et durables sur un enfant. Père et mère sont un exemple pour lui et il cherche auprès d'eux des conseils et un soutien sans condition. Leur réaction face à la victoire ou la défaite, les hauts ou les bas lui transmet certaines valeurs. Je suis convaincue que le comportement des parents a une influence directe sur l'avenir sportif des jeunes athlètes. J'encourage donc tous les parents à se remettre en question le plus sincèrement possible et à réfléchir aux possibilités de soutenir au mieux leur enfant pour qu'il puisse atteindre son plein potentiel sportif et humain.

Le sport offre aux jeunes athlètes de nombreuses possibilités d'évoluer et de grandir sur le plan physique, intellectuel et social. Mais ce développement est aussi lié à la pression. Gagner, être le meilleur, être sélectionné dans un cadre régional ou national ou simplement améliorer son classement national ou international : la pression grandit de jour en jour. De nombreux enfants se sentent en outre le devoir d'obtenir des résultats pour leurs parents, pour s'assurer leur respect et leur reconnaissance ou tout simplement leur faire plaisir. Parfois, à peine ont-ils obtenu leur handicap, que leurs parents caressent l'espoir qu'ils embrassent une carrière professionnelle.

Avoir un enfant qui pratique le golf suppose de nombreux investissements. Bon nombre de parents s'impliquent énormément en consacrant beaucoup de leur temps et de leur budget à cette passion. Ils doivent prendre en charge le matériel (clubs, balles, chaussures, vêtements spécialisés), les frais de voyage des tournois et les heures d'entraînement chez les meilleurs entraîneurs. L'enfant est souvent mis sous pression par ces dépenses et tout le temps et l'énergie investis dans les entraînements. Il peut développer un sentiment de culpabilité, en particulier quand ses performances ne sont pas à la hauteur des attentes parentales. Il n'est pas rare qu'il se sente le devoir de « rembourser » ses parents par une victoire. Ils ne doivent donc pas sous-estimer la manière implicite et explicite avec laquelle ils expliqueront leur engagement. Elle est déterminante.

Le sport offre la possibilité aux jeunes athlètes d'apprendre comment ils fonctionnent en tant qu'être humain. Grâce au travail de préparation à la maison et au jeu sur le terrain, les enfants développent leur sens du respect et de l'autogestion. Ils gagnent en confiance, améliorent leur estime d'eux-mêmes et se sentent ainsi valorisés. Ils sentent que leur avenir leur réserve de « grandes choses ». Ils apprennent à jouer pour l'amour du jeu !

Si les parents créent un environnement stimulant pour l'apprentissage, les enfants restent motivés et développent leurs aptitudes. Ils se sentent bien physiquement et émotionnellement. C'est la raison pour laquelle les parents devraient encourager leurs enfants dans leur pratique du golf.

LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNALITÉ

Aucun autre sport que le golf n'offre des moyens pédagogiques aussi divers pour développer sa personnalité. Il permet une confrontation directe avec la nature, sensibilise au fair-play, oblige à se concentrer et être précis dans l'enchaînement des mouvements.

Le golf peut être une école de vie et forme certains traits de caractère comme l'honnêteté, l'intégrité, le respect, le fair-play, la confiance, la sportivité, l'entraide, la serviabilité, la responsabilité, la ténacité et l'endurance.

Il est riche en traditions et s'organise autour de règles strictes et de principes qui doivent être respectés, mais il fascine en même temps par ses facettes innovantes. S'initier au golf est un apprentissage qui dure toute la vie. Chacun peut se mesurer à chacun, indépendamment de son âge, de son origine et de son niveau de jeu. Et le plus important : jouer au golf est un plaisir !

LA NOTION DE TALENT

Le talent a jusqu'ici été considéré comme le seul moyen d'accéder au succès et à la gloire. Il fait rêver. La quête d'hypothétiques talents ou la recherche de la prochaine superstar attirent régulièrement des millions de téléspectateurs devant leur petit écran. Mais le talent suscite aussi l'envie et la jalousie. Il ne peut ni se gagner ni s'acheter. On est doué ou on ne l'est pas.

Pourtant cette affirmation est aujourd'hui remise en question par le résultat de recherches scientifiques. D'après une étude de l'Université des arts de Berlin, il n'existe pas de « gène du talent ». Il n'y a aucune preuve qu'un talent particulier soit inné et acquis dès la naissance. Une équipe de chercheurs a en effet mis en évidence que les meilleurs éléments dans une discipline sont ceux qui ont investi le plus de temps dans leur passion. En d'autres termes : les meilleurs ont travaillé plus.
Le psychologue et chercheur américain Dr. K. Anders Ericsson en est convaincu : « pour développer des facultés exceptionnelles, 10'000 heures de travail sont nécessaires », à condition d'être en bonne santé physique et intellectuelle. Des individus doués feront peut-être des progrès plus rapides au début, « mais en intensifiant leurs exercices, les plus lents rattrapent leur retard. » Il en conclut qu'il n'existe pas d'enfant prodige : on ne naît pas talentueux, on le devient. Ce point de vue ébranle les certitudes de la majorité des entraîneurs.

Il est incontesté qu'un entraînement structuré, concentré et suivi sur une longue durée ouvre la voie au succès. Plus on étudie de près les biographies de célébrités, plus le mythe du talent exceptionnel s'effrite. Assis dans sa chaise haute, Tiger Woods observait des heures durant son père travaillant ses swings. Âgé d'à peine un an, il traînait déjà derrière lui son club de golf fait sur mesure à travers l'appartement. Qui commence tôt…

Un entourage aussi stimulant qu'exigeant est indispensable pour réussir. Associé à la discipline, la détermination, l'endurance et la passion, un bon environnement fait la différence et fait éclore les champions.

Je suis également d'avis que tous les talents se valent et que c'est l'assiduité, la qualité de l'entraînement et la personnalité qui font la différence.

CEUX QUI ARRÊTENT

75% des athlètes arrêtent le sport quand ils ont atteint l'âge de 13 ans. Pourquoi ? Parce qu'ils n'éprouvent plus aucun plaisir ? En grandissant, le jeune athlète n'est plus aussi comblé et enthousiasmé par la pratique du sport et de la compétition. S'il songe à arrêter, ses parents peuvent influencer sa décision. Ils peuvent renforcer sa confiance en lui et son sentiment de réussite et lui permettre de retrouver du plaisir.

Les raisons d'abandon :

- Absence de plaisir
- Manque de motivation
- Echec
- Absence ou déficit de structure sociale
- Mauvaise qualité d'entraînement
- Pas assez d'exigences
- Trop d'exigences

Des mesures pour réveiller la motivation :

- Entraînement adapté à l'athlète et non à l'ego des entraîneurs, des responsables et des parents
- Entraînement diversifié et varié
- Prise en compte de l'âge biologique
- Contrôle permanent de toute la structure

DES RESPONSABILITÉS (CONTRÔLES ET ATTENTES)

Il manque à la plupart des parents les connaissances techniques et tactiques nécessaires pour former leur enfant.

Ils devraient donc plutôt s'attacher à l'aider à développer une forte personnalité en lui portant un amour sans condition, si important pour sa confiance. Par contre, ils devraient laisser l'entraînement aux experts. C'est à l'entraîneur de s'occuper de la formation sportive du jeune joueur. A lui de le critiquer ou de le féliciter en fonction de ses performances.

De son côté, l'enfant est seul responsable de ce qu'il expérimente dans sa pratique du golf. Il n'est pas évident pour lui de gagner de la confiance et d'assumer la responsabilité de ses actions. Il doit apprendre ce qu'il peut influencer et ce qui est hors de son contrôle. Il pourra ainsi développer une personnalité hors du commun.
En principe, il est connu de tous les parents et entraîneurs qu'on apprend le mieux de ses propres erreurs. Mais il n'est pas facile de ne pas intervenir quand son enfant est en train d'en faire l'expérience.

Exercice pratique

En tant que parent, n'organisez pas à la place de votre enfant, mais aidez-le à s'organiser lui-même !
Posez-vous trois questions, tout d'abord de votre point vue, puis du point de vue de votre enfant :

- Qu'est-ce que je peux contrôler ?
- Qu'est-ce qui échappe à mon contrôle ?
- Qu'est-ce qui est sous ma responsabilité ?

Le but de cet exercice est de distinguer les domaines que vous pouvez influencer en tant que parents de ceux que votre junior doit prendre sous sa propre responsabilité.

DU POINT DE VUE DES PARENTS

Qu'est-ce que je peux contrôler ?	Qu'est-ce qui échappe à mon contrôle ?	Qu'est-ce qui est sous ma responsabilité ?
• Mon feedback • Mon langage corporel • Ma voix (timbre) • Mon état d'esprit • Ce sur quoi je me focalise • Les questions que je pose • La distance que je garde pendant l'entraînement et les tournois	• L'émotion de mon enfant • Sa performance • Sa motivation • Ses résultats • Ce sur quoi il se focalise • Ses réponses	• Le soutien moral • Le soutien financier • Le climat de confiance et de sécurité • L'intégration du sport dans la vie familiale • Les transports et les problèmes organisationnels • L'équipement (clubs et vêtements adaptés) • Le choix d'un bon entraîneur personnel (golf et fitness) • La communication constante avec l'entraîneur personnel (golf et fitness) • Les bonnes conditions d'entraînement • La gestion golf/école • L'encadrement médical • L'alimentation

DU POINT DE VUE DE L'ENFANT

Qu'est-ce que je peux contrôler ?	Qu'est-ce qui échappe à mon contrôle ?	Qu'est-ce qui est sous ma responsabilité ?
• Ma routine pre-shot • Le choix de mon club • Mon état d'esprit • Mes réactions • Mes habitudes d'entraînement • Mes objectifs • Mes émotions	• Le comportement de mes parents • Mes partenaires de jeu • Mon score • La situation de jeu et la position de la balle • La météo • Ce que les autres pensent de moi • L'agencement du terrain et les conditions	• Mon plaisir de jouer • Mon engagement à l'entraînement et dans les tournois • Le respect des directives de mon entraîneur et des responsables • Mes objectifs sportifs (à court, moyen et long terme) • Mon comportement respectueux envers les entraîneurs et les responsables • Le fair-play sur le terrain de golf et en dehors • L'analyse du tournoi et des différentes parties • La planification des entraînements et des tournois • Le respect des directives nationales et internationales contre le dopage • La constitution et le maintien d'une bonne condition physique adaptée à la pratique du golf • Un mode de vie sain • L'état de mon matériel • La ponctualité • Ma reconnaissance envers mes parents, les dirigeants et les entraîneurs • Etre un bon exemple sur le terrain de golf

LES OBJECTIFS

Les parents ne doivent pas imposer leurs propres buts et idéaux, mais respecter les objectifs de leur enfant. Ils doivent lui montrer que la qualité de sa prestation prime sur le résultat qu'il a obtenu.

Ses objectifs individuels doivent être adaptés à ses capacités, à sa croissance et son développement.

Ils doivent être réalistes et réalisables à court ou à long terme.

Quatre principaux types d'objectifs

On distingue essentiellement quatre types d'objectifs dans le sport de haut niveau. Ils concernent :

- L'action (technique, tactique)
- Le comportement (état d'esprit, attitude, langage corporel)
- Le mental (évaluer et créer les meilleures conditions pour s'assurer une performance optimale)
- Les résultats

Ces derniers sont la plupart du temps liés à la pression et le joueur ne peut souvent pas les atteindre sans aide extérieure. Il y a toujours des facteurs incontrôlables qui peuvent intervenir !

SMART

Les objectifs devraient être « SMART ». Cet acronyme de « Specific Measurable Accepted Realistic Timely » permet une définition précise des objectifs qui peuvent être traduits ainsi :

- S - spécifique : les objectifs doivent être définis le plus précisément possible
- M - mesurable : ils doivent être mesurables
- A - accepté : ils doivent être discutés et convenus entre les différentes parties
- R - réaliste : Ils doivent être dans le domaine du possible
- T - temporel : ils doivent être planifiés et inscrits dans le temps

Un objectif est SMART uniquement si ces cinq conditions sont remplies.

Si une athlète n'atteint pas son but à sa première tentative, elle devrait relever le défi d'essayer à nouveau. Ce n'est pas le résultat d'un tournoi ou d'une partie qui compte, mais bien le fait qu'elle ait donné le meilleur d'elle-même tout au long de la compétition.

Exercice pratique

Asseyez-vous avec votre enfant et formulez ensemble des objectifs réalistes. Ils doivent être SMART, à court, moyen et long terme. A vous de les vérifier et de les adapter grâce aux prises de notes ou aux remarques faites au cours des entraînements et des compétitions. Une fois ces buts définis, réfléchissez encore à la manière de les atteindre. Parlez-en aussi avec l'entraîneur.

L'action

- Je veux améliorer mon swing d'ici la fin de la saison, par exemple avoir un meilleur impact.
- Je veux améliorer la qualité de mon swing d'ici la fin du mois.
- Je réussis un slice et un hook à l'entraînement d'ici la fin du mois.

Le comportement

- Je vais à chaque tournoi dans un esprit positif.
- J'accepte quand mes concurrents jouent mieux que moi et les félicite.
- Je ne me décourage pas après un coup raté. Cela me motive à jouer mieux au prochain coup.

Le mental

- Je visualise quotidiennement mes forces.
- Je joue uniquement si je suis convaincu du choix de mes clubs et de mes coups.
- Je me concentre sur chaque coup à l'entraînement et pendant les tournois.

Les résultats

- En 2022, je me qualifie pour le tour PGA.
- En 2028, je gagne une médaille olympique.
- L'année prochaine, je deviens champion suisse des M18.
- A la fin de la saison, je veux avoir un handicap de 5,0.
- A la fin de la saison, je ferai partie du top 5 de l'Ordre du Mérite de ma catégorie d'âge.

LA MOTIVATION

Pour réussir une carrière sportive à haut niveau, il faut une forte motivation intrinsèque. Les enfants qui ont une motivation plutôt extrinsèque pratiquent un sport avant tout pour quelqu'un d'autre ou parce que quelqu'un les y a poussés. Ce sont de potentiels candidats à l'abandon. Il faut aussi différencier ceux qui cherchent le succès de ceux qui évitent l'échec. Les premiers jouent pour gagner, les seconds pour ne pas décevoir leurs parents.

Vous pouvez soutenir vos enfants, mais vous ne pouvez pas changer fondamentalement leur motivation. Une motivation extrinsèque n'est souvent pas saine et durable. Elle est la plupart du temps contre-productive parce qu'elle induit un engagement minimum et anéantit la confiance.

Chaque enfant a son propre fonctionnement en matière de motivation. Il ne suit pas un schéma simple et unique. La motivation change tout au long de la vie. Certains se mettent au golf parce que des amis le pratiquent. D'autres parce qu'ils ont envie de voyager ou sont attirés par l'aspect social ou le défi d'atteindre des objectifs élevés. Pour beaucoup, le seul frisson de la compétition suffit.

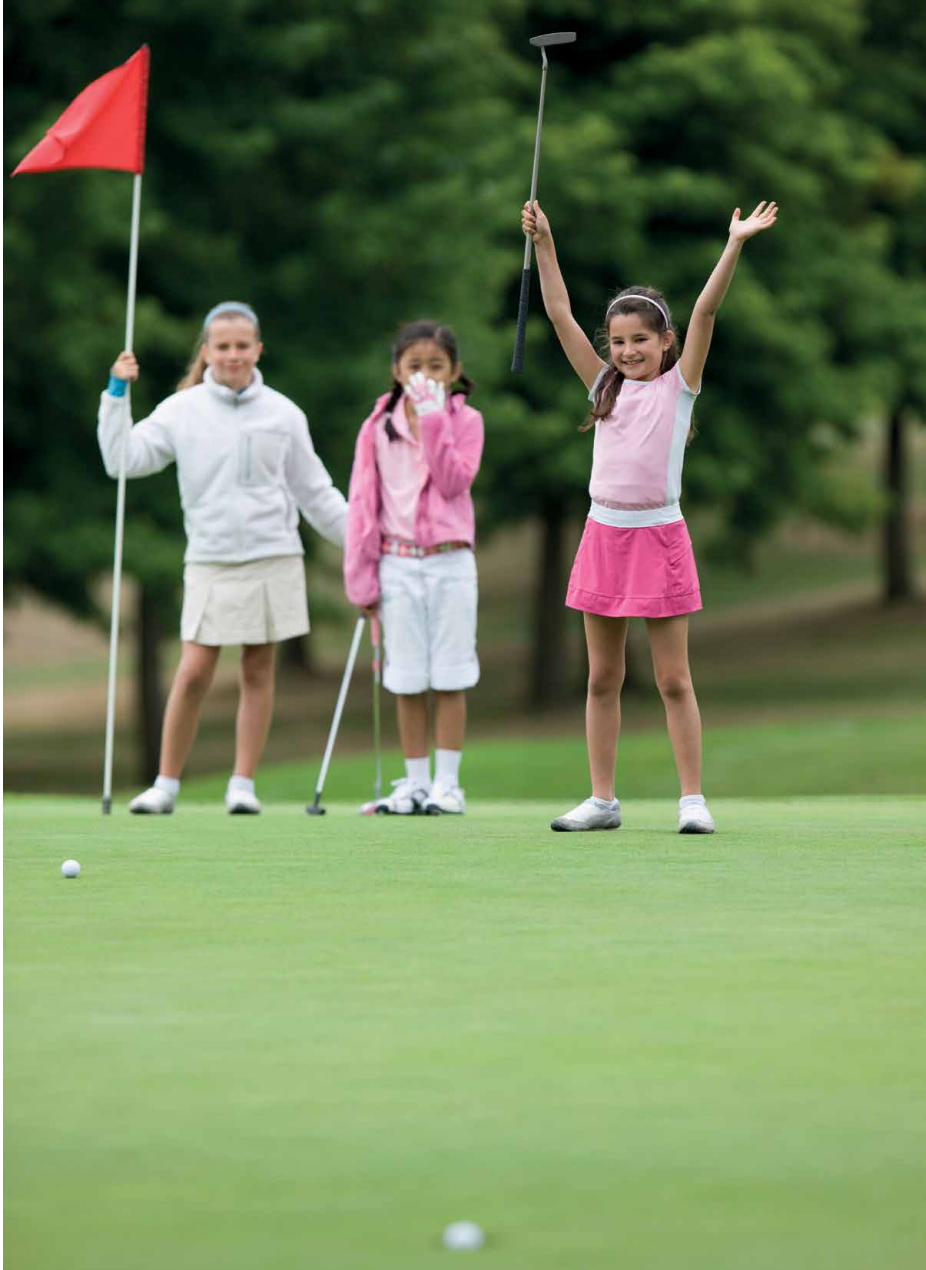
Exercice pratique

Veillez à contrôler régulièrement la motivation de votre enfant. Trouvez ce qui lui fait plaisir et le motive.

Posez-lui les questions suivantes :

- Qu’est-ce qui te plaît le plus quand tu joues au golf ?
- Qu’est-ce qui te déplaît le plus ?
- Qu’est-ce qui te motive à jouer ?

En testant ainsi la motivation de votre enfant, vous vous en ferez une idée plus précise et pourrez la stimuler de façon plus adaptée.



L’ATTITUDE DES PARENTS

La plupart des enfants sont influencés par la présence de leurs parents ou de leurs entraîneurs sur le terrain. Ils jettent inévitablement un coup d’œil dans leur direction. D’où la grande importance du langage du corps de leur entourage. Il peut renforcer ou affaiblir la confiance de l’enfant.

- Comment réagissez-vous lorsque votre enfant réussit trois birdies à la suite ?
- Comment réagissez-vous, lorsque votre enfant fait un 3-putt sur les trois derniers trous ?
- Vous rendez-vous compte que votre attitude peut influencer votre enfant ?

Les enfants sont sensibles et ressentent les émotions de leurs parents. Ces derniers devraient donc garder une attitude calme, imperturbable et confiante. Si votre enfant décèle une expression de colère sur votre visage ou vous voit en train de lever les bras, il va se mettre davantage sous pression et perdre très probablement toute sa confiance.

Je sais qu’il n’est pas évident de se contenir pour un père ou une mère qui vibre avec son enfant. Occupez-vous l’esprit en tenant par exemple les statistiques de jeu, en prenant des notes ou simplement en taillant un bout de bois avec un couteau de poche !

Exercice pratique

Réfléchissez aux situations suivantes :

- Que trahissent votre attitude et votre langage corporel quand votre enfant joue bien ?
- Que trahissent-ils quand il joue mal ?
- Quels signaux voulez-vous envoyer à votre enfant ?
- Si vous secouez la tête, comment votre enfant va-t-il l'interpréter ?
- Que transmet un sourire ?
- Et si vous acquiescez d'un hochement de tête ?
- Comment sont interprétés vos bras croisés ?

Demandez à votre enfant ce qu'il attend de vous sur le terrain. Posez-lui les questions suivantes :

- Est-ce que je peux venir sur le terrain ?
- Préfères-tu y aller seul ?
- Comment veux-tu que je me comporte sur le terrain ?
- Comment puis-je t'encourager ?
- Dois-je montrer plus d'enthousiasme ou moins me manifester ?
- Dois-je changer quelque chose pour que tu te sentes mieux sur le terrain ?

Répondez aux questions suivantes et discutez des réponses avec votre enfant :

- Comment avez-vous réagi physiquement et verbalement la dernière fois que votre enfant a atteint un score élevé?
- Quelle expérience positive en retirez-vous ?
- Quels enseignements tire votre enfant de ce score élevé ?
- Comment était l'ambiance entre vous après cette partie ?
- Que feriez-vous différemment une prochaine fois ?
- Comment allez-vous faire pour y arriver ?
- Si vous observez votre enfant sur le terrain, quand est-il le plus heureux ?

LE FEEDBACK

Après une compétition, les parents sont souvent préoccupés par la déception de leurs propres attentes. Malgré leur déconvenue face à la performance de leur enfant, ils devraient l'aider à apprendre à faire face à la défaite sans trop exprimer leurs sentiments, que cela soit la fierté ou la déception.

Le jeune golfeur apprend ainsi qu'une défaite n'est pas la fin du monde et qu'une victoire ne signifie pas tout.
Le succès ou l'échec ne se réduisent pas aux seuls résultats obtenus, mais doivent aussi prendre en compte la satisfaction de l'enfant.
Ne lui demandez pas tout de suite son résultat après une compétition, mais demandez-lui ses impressions ou s'il a appris quelque chose.

Un feedback constructif et des encouragements aident à renforcer des facultés mentales comme la confiance, la concentration et l'estime de soi.
Les parents doivent s'assurer, quand ils parlent d'une compétition avec leur enfant, de lui donner un feedback constructif et de mettre en évidence les points positifs de sa prestation.
Ils posent ainsi des bases solides pour lui permettre de grandir et se développer dans la confiance et l'estime de soi.

Dans un feedback, il est important de faire la distinction entre l'observation, présentée dans un feedback objectif, et l'interprétation, exposée dans un feedback plus subjectif (le « sorted feedback »).
Les questions des parents orientent l'attention et la conscience des enfants sur l'un ou l'autre élément. « What you put your attention on, has a tendency to grow »- ce vers quoi se porte votre attention a tendance à prendre de l'importance. Que signifie ce propos ? Notre cerveau enregistre ce sur quoi nous focalisons notre attention et ce d'autant plus intensément si des émotions s'en mêlent. Les émotions agissent comme un surligneur pour le cerveau. Elles mettent un événement en évidence et nous aident à nous en souvenir plus tard.

Cette notion peut être utilisée dans un processus d'apprentissage. Si on rend l'enfant attentif à ses réussites, il peut se construire une solide base de confiance et d'estime de soi. Les souvenirs ainsi imprimés positivement dans le cerveau lui reviendront en mémoire quand il vivra des situations similaires.

Il est difficile de donner un feedback après une partie décevante, surtout si l'enfant est conscient de sa contre-performance. Lui dire qu'il a bien joué n'est pas ce qu'il veut entendre dans ces moments-là. Et s'il a perdu, minimiser sa défaite ne le consolera pas. Car, pour lui, son échec n'est pas anodin et il a le droit de laisser libre cours à ses émotions. Malgré les meilleures intentions du monde, ces remarques sont vaines dans ces moments et manquent souvent de sincérité et de tact. Si des parents ne sont pas francs ou font des éloges non mérités, leur parole perd de sa valeur auprès de leurs enfants. Ces derniers en souffriront probablement plus tard, parce qu'ils n'auront jamais eu le sentiment de recevoir un feedback honnête.
Après un entraînement ou un tournoi, les parents peuvent poser les questions suivantes à leur enfant : « Comment cela s'est-il passé ? », « Comment vas-tu ? », « Comment te sens-tu ? » ou « Qu'as-tu appris aujourd'hui ? ».

Dans le feedback et l'évaluation, la première question devrait être :

Qu'est-ce qui s'est bien passé et qu'est-ce qui t'a fait plaisir ?

Ecoutez la réponse de votre enfant

Qu'est-ce qui aurait pu mieux se passer ?

Ecoutez la réponse de votre enfant

Comment vas-tu le mettre en pratique ?

Ecoutez la réponse de votre enfant

Vous êtes pleinement engagés et écoutez activement votre enfant ? Dans ce cas, vous permettez à votre enfant d'ordonner sa pensée sans être interrompu, jugé ou stressé. Il a besoin de toute votre attention et veut être pris au sérieux. Vous devrez peut-être reformuler le fond de sa pensée pour qu'il se sente compris. C'est ensuite seulement que vous pourrez exprimer votre point de vue et vos sentiments.

L'un des buts essentiels du feedback est de recueillir des informations sur votre jeune golfeur et de les utiliser ensuite pour optimiser son apprentissage et sa progression.

Un feedback ne devrait pas se construire à partir de ses propres interprétations, jugements ou impressions, mais sur des observations objectives et précises, basées

sur des faits (par exemple sur les statistiques d'une partie).

Les feedbacks suivants sont contre-productifs et ne se basent pas sur des faits concrets :

- Aujourd'hui, tu étais nerveux sur les neufs premiers trous.
- J'ai eu le sentiment que tu n'étais pas concentré sur le terrain aujourd'hui.

Ces déclarations ne sont pas de « vraies » observations, mais plutôt des interprétations, des points de vue subjectifs. Un feedback productif et précis donne des informations significatives sur le comportement et la prestation sportive du jeune joueur. Il se base sur des faits, sur ce qui a été vu et entendu durant la partie. A votre enfant ensuite d'en tirer ses propres conclusions.

Les feedbacks suivants sont productifs et se basent sur des faits :

- J'ai vu que tu n'avais fait qu'un seul swing d'essai.
- Tu as pris dix secondes de plus dans une de tes routines pre-shot.
- Tu n'as échangé aucun mot avec tes flightpartners et ta tête était la plupart du temps inclinée vers le bas. Hier, tu as parlé avec tes partenaires et tu te tenais droit.
- Tu as fait quatre fois trois putts aujourd'hui.
- Aujourd'hui, avec le driver, tu n'as placé que trois coups sur neuf sur le fairway.

En tant qu'entraîneur, on aide le junior à récolter un maximum d'informations sur son attitude et ses performances lors de parties couronnées de succès. On compare et analyse aussi les actions réussies et celles qui ont moins bien fonctionné.

Il faut beaucoup de temps et de patience pour apprendre à donner un feedback objectif. Tout l'art consiste à énumérer des faits et, si nécessaire, confronter ses propres interprétations avec le vécu de l'enfant.

Vous pouvez travailler vos capacités d'observation sur le terrain dans les domaines suivants : la routine pre-shot, le langage corporel, le rythme de jeu, le choix du coup à jouer pour les courtes distances, le swing, la lecture du green, les greens atteints en régulation, le nombre de fairways atteints au drive, le nombre de putts par trou et, plus généralement, la stratégie et l'état d'esprit global.

Il y a encore deux éléments importants à prendre en considération. Dans quels domaines vous sentez-vous compétent pour donner un feedback ? Quels points votre enfant souhaite-t-il aborder ?
Ne vous attardez pas sur les coups ratés. Concentrez-vous sur les réussites et le potentiel de progression de votre enfant. Beaucoup d'athlètes sont de nature déjà suffisamment autocritiques.

CONCLUSION

Le talent est traditionnellement défini comme une capacité à intégrer rapidement un geste moteur. Mais il ne suffit pas pour assurer le succès. Détermination, volonté, plaisir, discipline, endurance et avant tout de longues heures d'un entraînement structuré contribuent à la réussite sportive.

Le conseil de Nora Angehrn : veillez à ce que votre enfant ait plusieurs sources de motivation pour jouer au golf. Essayez de les comprendre et de les respecter. Une motivation intrinsèque sera plus fructueuse qu'une motivation imposée de l'extérieur. Un feedback productif et constructif est une aide et un soutien pour votre enfant. Il augmente sa conscience de lui-même et, par là, sa motivation. Et n'oubliez pas : votre langage corporel et votre comportement influence votre enfant.

Je vous souhaite à vous et à votre enfant beaucoup de plaisir et plein de birdies et de 1-putts.

ASG
ASSOCIATION SUISSE DE GOLF

Editeur	Association Suisse de Golf, Epalinges (ASG)
Auteur	Nora Angehrn
Direction du projet	Marcel Meier (ASG)
Rédaction	Ueli Känzig
Traduction	Céline Clénin
Relecture	David Chazeau
Photos	iStockphoto
Conception graphique	Ander Group SA, BSW
Imprimé	Ander Group SA, BSW
Edition	2013

© ASG

La publication a été soutenue par l'Office fédéral du sport (OFSPO)
et l'Association suisse des Golfeurs professionnels (Swiss PGA)

ANDER GROUP
P0212 2013