

LOUIS-SIMON FERLAND



# LA SAISON VA ÊTRE LONGUE !



Guide de survie  
pour parents  
d'enfants sportifs

# Chapitre 1

## LA SAISON RECRUE : UN GROS CONTRAT



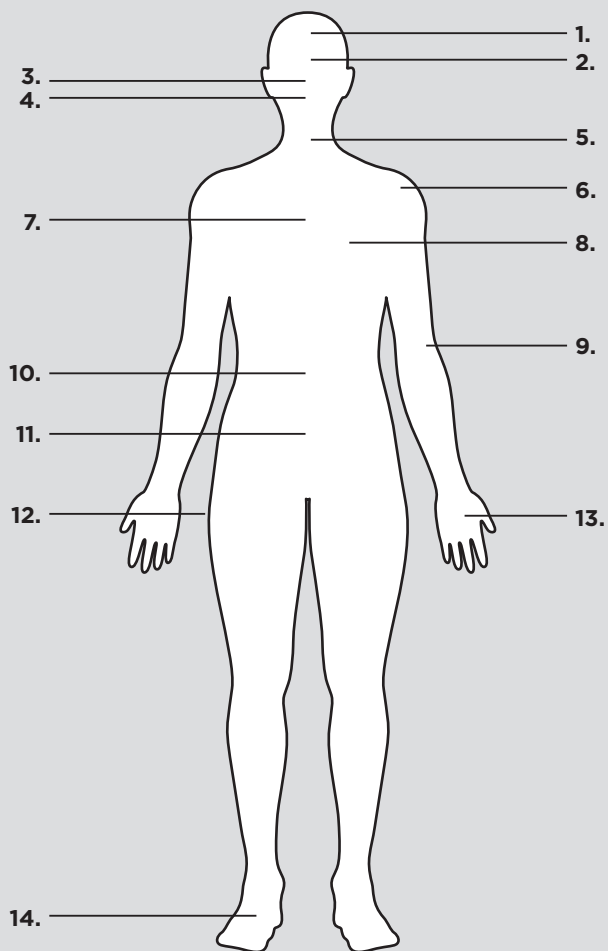
### Vos premiers pas dans la jungle sportive !

Quand nos enfants plongent dans le monde du sport organisé, ça nous éclabousse aussi, nous, les parents. Il n'y a pas juste eux, sur le terrain, qui font leurs premiers pas. Nous également, dans les gradins, on devra apprendre à patiner dans les conversations, à se faufiler dans l'horaire, à retourner des services et à passer le relais. En tant que parents recrues, on a des tas de trucs à apprendre sur cet univers fascinant. En fait, il va falloir se tenir presque aussi en forme que les enfants.

## Avez-vous le physique d'un parent de sportif ?

Étant donné les difficultés inhérentes à une carrière de supporteur, les parents de sportifs ont aussi besoin d'une solide constitution.

Voici quelques parties du corps auxquelles porter une attention particulière :



- 1. Mémoire** • Se développe quand on essaie d'apprendre par cœur l'horaire des entraînements et les lieux de compétition, tout cela multiplié par le nombre d'enfants et de sports différents.
- 2. Yeux** • Projecteurs naturellement braqués sur votre enfant. Peuvent couler quand ça va mal... et aussi quand ça va bien.
- 3. Nez** • Outil de ventilation qu'il vaut mieux désactiver en entrant dans un vestiaire après un match.
- 4. Langue** • Appendice buccal qu'on doit apprendre à tourner sept fois au lieu de lancer des insultes ou de hurler son désaccord à tout vent.
- 5. Cordes vocales** • Servent à fredonner de douces comptines guerrières ou à faire subtilement remarquer à l'arbitre qu'il a peut-être besoin d'un nouvel examen visuel. Chez certains parents intenses, elles tombent souvent en grève le lendemain d'une compétition serrée.
- 6. Épaules** • Lieu de prédilection de la pression. Servent aussi parfois à transporter des sacs ou même des petits victorieux.
- 7. Poumons** • Responsables de retenir notre souffle chaque fois qu'un enfant reste étendu au sol.
- 8. Cœur** • Organe tatoué aux couleurs de l'équipe favorite. Arrête de battre plusieurs fois dans une finale de championnat.
- 9. Coude** • Partie du corps que certains parents lèvent avec excès, lors des tournois. Étrangement, le lever du coude trop fréquent ne cause pas de tendinite, mais plutôt un sérieux mal de tête.
- 10. Nombril** • À laisser symboliquement au vestiaire ou dans l'auto afin de réaliser que, dans une équipe, notre enfant n'est pas le nombril du monde.
- 11. Vessie** • Organe à entraîner afin de se retenir au moins jusqu'à la fin de la compétition.
- 12. Fesses** • Coussins portatifs qui fraternisent avec les surfaces dures et froides dans des estrades extérieures ou un aréna vétuste.
- 13. Mains** • Outils biologiques utiles pour applaudir une jeune athlète, faire des *high fives* à un petit sportif ou encore tenir un café. Sont souvent prolongées par une extension électronique qui enregistre des souvenirs.
- 14. Pieds** • Celui de droite devient plus pesant sur l'accélérateur quand on est en retard au match.

## Trouver le bon sport

Comment avez-vous choisi le sport de votre enfant, vous ? Dans un catalogue ? Par hasard ? Ou peut-être que c'est papa qui a insisté pour avoir un petit joueur de rugby, comme lui ?

Il existe tellement de sports différents, chacun comportant ses avantages et ses inconvénients. On y va pour un sport d'équipe ou individuel ? Un sport de compétition ou une activité récréative ? Un sport jugé, chronométré, un sport avec pointage ? Un sport d'intérieur ou d'extérieur ?

L'idéal ? Ne pas choisir pour son enfant et lui laisser essayer ce qu'il veut, quitte à en changer régulièrement. Mais dans notre réalité de parents, c'est pas mal plus simple de garder la même activité pendant quelques années. Une fois mouillés, aussi bien rester dans l'eau. Vous imaginez-vous devoir apprivoiser un nouvel univers chaque saison et rester perpétuellement un parent recrue ? Ouf !

Pour choisir un sport, allez-y, pigez dans le sac : patinage de vitesse, patinage artistique, ski de fond, ski alpin, planche, plongeon, natation, nage synchronisée, tennis (et autres sports de raquette), gymnastique, vélo, arts martiaux (juste là, vous avez beaucoup de choix), athlétisme, triathlon, équitation, golf, escrime et autres sports de combat.

Et bien sûr, il y a les sports d'équipe : hockey, soccer, football, baseball, basketball, volleyball, ringuette, ballon sur glace, water-polo, handball, kinball, cheerleading, rugby, ultimate (disque volant), curling, ainsi que toutes leurs variantes (futsal, deck-hockey, softball, flag-football, etc.).

Ce n'est qu'une courte liste. Surtout que de nouveaux sports apparaissent chaque année, comme le tchoukball, le poulball et le... *pole dancing*. Où est-ce qu'on signe ?

Ah, j'oubliais, il y a un autre facteur important dont il faut tenir compte : la réalité. Vous avez peut-être mis au monde le futur meilleur joueur de polo de la planète, mais s'il est allergique aux animaux, ça

se pourrait que sa carrière ne reste pas en selle bien longtemps. C'est pas mal plus simple d'élever un arrêt-court, mettons.

On s'entend, personne n'organise de tests psychométriques avec le service des ressources humaines pour savoir si son enfant devrait faire du ballet ou du tir à l'arc. Mais nous poser ces questions, ça peut nous aider à comprendre pourquoi ça clique avec un sport et pas avec un autre.

L'important à retenir, c'est qu'on a le droit de se tromper avant de tomber sur le bon sport. C'est peut-être même mieux! Ah, et en passant, le « bon sport » n'est pas celui qui apportera fortune et gloire éternelle à notre enfant, mais plutôt celui où il a le plus de chances de s'épanouir. Sur tous les plans.



## PLAN DE MATCH

---

### Les bonnes questions à se poser

Pour déterminer si un sport pourrait convenir à notre enfant, voici quelques facteurs à considérer :

- Les goûts de l'enfant : une évidence, mais que certains oublient!
- La prédisposition physique de l'enfant : est-ce un sport qui demande de ne pas être frileux? Du cardio? De la flexibilité? De la force physique? De la précision?
- Le comportement et les aptitudes sociales : est-ce un sport qui exige de la collaboration? De la concentration? Serait-il plus à l'aise dans un sport individuel? Ou dans un sport d'équipe?
- Les expériences positives vécues : être dans l'eau, elle aime ça? Les sports de glisse, c'est son monde?
- Le contexte familial : le budget, la situation géographique, l'intérêt, etc.

- L'investissement de temps nécessaire: est-ce qu'on s'engage pour une année complète? Une saison? Plusieurs cours?



## Votre premier contrat

Être parent, c'est déjà du sport! Chaque jour amène sa course contre la montre, son décathlon d'organisation et son marathon de patience. Certains jours, on aimerait pouvoir pratiquer le saut en longueur au-dessus des problèmes. Bref, c'est essoufflant, on ne gagne pas souvent et tout finit par nous faire suer! Du sport, je vous dis!

Mais comme, en parallèle, les enfants aussi aiment l'action, il vous est venu cette idée géniale pour canaliser leur énergie débordante: les inscrire dans un sport «organisé». Et effectivement, depuis ce temps, on peut dire que vous vous êtes fait organiser!

Quand le sport apparaît dans la vie d'une famille, il se taille rapidement une place de choix dans l'alignement. Il y a un avant et un après.

On ne le réalise pas vraiment au départ, mais on vient de signer un gros contrat. Un contrat à long terme, avec plusieurs années d'options et une longue liste de clauses particulières.

Les athlètes professionnels aspirent pour la plupart à devenir un jour des «agents libres». En raison de la loi de l'offre et de la demande, ça pourrait signifier encore plus d'argent pour eux.

Mais pour les parents de petits sportifs, ce n'est pas tout à fait pareil. En signant le premier contrat de notre enfant (communément appelé l'«inscription»), on se transforme aussitôt en «agent-pus-libre». On gère à peu près tout, comme un agent, mais on ne décide de rien et on dépense de l'argent au lieu d'en faire.

## **Contrat invisible du parent de sportif**

Par la présente et par votre présence, vous acceptez...

- d'adhérer au forfait sport «soirs et week-ends illimités», mais pas sur la télé.
- d'achaler trop souvent vos proches pour des soupers spaghetti ou des billets de tirage.
- de transformer une partie de votre domicile en Temple de la renommée, en vestiaire et parfois même en terrain de sport.
- de devoir subir parfois des odeurs qui défient l'imaginaire.
- de voir la colonne des dépenses sportives gonfler toujours un peu plus d'année en année.
- de vous faire reprocher, cinq minutes avant le départ, qu'il manque un protège-coude ou que l'uniforme de match est encore au lavage.
- d'acheter un article en plusieurs tailles parce que les enfants grandissent tellement vite.
- de devoir faire des choix difficiles si jamais la passion de votre enfant dépasse vos prévisions budgétaires... ou olympiques!
- de vous séparer parfois en deux (ou en trois, ou en quatre) parce que vos autres enfants aussi veulent pratiquer un sport.
- d'assumer périodiquement les rôles de chauffeur, de soigneur, de préposé à l'équipement, ainsi que toutes autres tâches connexes.
- d'attendre beaucoup, souvent et longtemps.

Attendez! Ça ne finit pas là: il y a un verso au contrat! Mais plusieurs parents oublient de lire cette partie-là, malheureusement...



Vous, le parent, vous engagez aussi à faire votre gros possible pour...

- laisser les coachs être des coachs.
- être un accompagnateur positif et utile.
- tenter de rester zen de la tête aux pieds. En l'occurrence, garder la tête froide quand ça va vraiment mal et garder les pieds sur terre quand ça va vraiment bien.
- essayer de passer vos frustrations sur autre chose que les arbitres, les entraîneurs ou les poubelles sans défense.
- garder une belle attitude même dans l'auto en revenant.
- ne pas laisser vos aspirations personnelles ou vos ambitions refoulées intervenir dans le passe-temps de votre enfant.
- fermer votre trappe quand ce que vous avez à dire ne contient rien de positif.
- ne pas imposer à votre enfant une pression qu'il n'a pas souhaitée lui-même.
- arriver à l'heure et respecter les autres membres de l'équipe.
- comprendre que le risque de blessures est omniprésent. Et ne pas en vouloir à l'Univers si jamais ça arrive.
- vous assurer que votre enfant possède une base en matière de respect, de politesse et de discipline. Et ne pas compter sur les entraîneurs pour faire ce travail à votre place.
- valoriser toujours les efforts plutôt que les chiffres inscrits sur la feuille de pointage.
- toujours vous rappeler que le sourire de votre enfant est votre motivation principale.

En signant ce contrat de votre plume trempée dans la sueur, le Gatorade et le café très fort, vous, simple mortel, vous engagez à endosser avec fierté l'uniforme de parent de sportif.

Pour le meilleur et pour le pire, pour la santé et pour le plaisir.

X \_\_\_\_\_

# TABLE DES MATIÈRES



<b>Avant-propos: La période d'échauffement</b> .....	7
<b>Chapitre 1: La saison recrue: un gros contrat</b> .....	11
Vos premiers pas dans la jungle sportive! .....	11
Trouver le bon sport .....	14
Votre premier contrat .....	16
Endosser l'uniforme des parents .....	20
L'étrange vocabulaire du sport .....	21
Comprendre la <i>game</i> .....	22
Mais pourquoi on s'est embarqués là-dedans? .....	26
Ils sont tellement beaux! .....	27
Les vrais héros du samedi .....	28
L'art de faire du bruit .....	31
Ce besoin irréprensible de hurler .....	33
<b>Chapitre 2: La vie dans les gradins</b> .....	39
Les nouveaux chums d'estrade .....	40

Guide pour les gens normaux qui côtoient des disciples de la secte sportive .....	44
Le vrai <i>fun</i> est dans les estrades! .....	45
Les tournois et autres fiestas .....	47
Hommage à la <i>soccer mom</i> d'Amérique .....	49
Les cliques de parents .....	51
Les entraîneurs, ces bébittes étranges .....	52
Portrait du coach idéal .....	54
Gérer les parents, c'est une autre <i>game</i> ! .....	55
Et le reste de l'équipe? .....	59
Une espèce menacée .....	67
 <b>Chapitre 3: La gestion du temps: entre sprints et longueurs</b> .....	71
Sport: 1, Temps libre: 0 .....	71
Toujours plus long que prévu .....	73
Le bonheur est dans... l'attente .....	74
 <b>Chapitre 4: (Jamais) annulé en cas de pluie</b> .....	81
Fini les saisons! .....	81
 <b>Chapitre 5: Le budget: viser l'or, sortir l'argent</b> .....	85
Le sport: une dépense ou un investissement? .....	85
Ce qui coûte le moins cher, c'est l'inscription .....	86
L'art d'importuner le monde: les campagnes de financement ...	90
 <b>Chapitre 6: Le nez d'athlète</b> .....	95
Les odeurs .....	95
Pourquoi les gens qui puent ne se sentent-ils pas? .....	97
 <b>Chapitre 7: Ça joue dur dans les coins!</b> .....	101
Que la compétition commence! .....	101
Le talent, cette malédiction .....	103

La saine compétition .....	104
Mon enfant est toujours sur le banc! .....	105
Coupe, mais coupe égal! .....	108
La courbe de plaisir <i>versus</i> la courbe de compétition .....	110
Dire ou ne pas dire? .....	111
<b>Chapitre 8: Ayoye!</b> .....	121
Le risque de blessures .....	121
La vilaine commotion cérébrale .....	125
Comme un lion en cage .....	127
Le corps: un outil changeant .....	129
Vive la diversité! .....	131
Les petits malaises... invisibles .....	133
Trop de sport, c'est possible? .....	136
À quel âge l'entraînement plus sérieux? .....	139
<b>Chapitre 9: On ne peut pas toutes les gagner</b> .....	143
Notre amie la défaite .....	144
Comment reconnaître un mauvais perdant .....	145
Jouer, c'est gagner .....	145
Rater son coup .....	150
Laisser gagner nos enfants: jusqu'à quand? .....	153
Gagne, perds, peu importe... mais force-toi! .....	155
À chacun sa victoire .....	159
<b>Chapitre 10: La conciliation sport-famille-couple</b> .....	163
La vie avec des enfants « multisportifs » .....	163
Le sport et le couple .....	165
Comment garder son couple dans la partie .....	167
D'autres trucs en vrac pour rester un couple uni, malgré tout ...	168
L'impact d'un enfant sportif sur la fratrie .....	172
La multiplication des enfants et des sports .....	174
La gestion de l'horaire et de la famille .....	176

Le compteur tourne .....	177
L'école et le sport .....	178

<b>Chapitre 11: Une victoire morale</b> .....	183
Pourquoi on fait ça, donc? .....	183
20 choses qu'on apprend avec des enfants sportifs .....	189
Vous avez le moral au plus bas? Lisez ceci .....	191
La fin du match .....	193
Le deuil du sport pour les parents .....	195
La seconde carrière .....	196

<b>Remerciements</b> .....	199
----------------------------	-----



### **Plan de match**

Les bonnes questions à se poser .....	15
Les vraies questions à se poser .....	37
Nouer des liens avec les autres parents, ça peut être pratique! ...	43
Comment se calmer le pompon .....	68
Comment rentabiliser son temps pendant une « pratique plate » ..	75
10 comportements à glisser dans votre trousse de parents de sportifs .....	115
Conseils rapides pour réduire les risques de blessures et garder la carrosserie de vos petits sportifs en bon état .....	123
Comment réagir après une défaite? .....	148
Suez donc ensemble! .....	170



### **Encyclopédie insolente du sport**

10 types de parents qu'on rencontre à l'aréna .....	23
5 types de hurlements du spectateur .....	35
Les joies du sport extérieur .....	82
La course à pied, un sport gratuit qui peut coûter cher .....	88
Le parent roi .....	113
Cultiver la force du mental... et du physique .....	138

15 bonnes raisons de courir avec les enfants .....	170
Le sport de vos enfants est bon... pour vous! .....	186



### **10 minutes pour mauvaise conduite**

De grâce, gérez votre trompette! .....	32
Quand l'arbitre est un enfant .....	64
Il faut payer pour ça? .....	89
Cher enfant qui pue... .....	98
Partez le chrono! .....	107
Faites qu'ils perdent! .....	147

### **Confiance de parents**

Sportif par accident .....	19
Compétitive, moi? .....	30
Trouver l'amour entre la deuxième et la troisième période .....	48
Les parents, parfois un mal nécessaire? .....	58
Une leçon gratuite .....	66
Joindre l'utile à l'utile .....	78
L'équipe passe avant le joueur .....	109
Trop dur sur le corps .....	128
La fois où ils n'ont pas perdu .....	152
Le meilleur et le pire .....	157
Je veux des trophées, moi aussi! .....	175
1200 kilomètres d'amour .....	178
Du sport et des larmes .....	180
Le moral au galop .....	185