

Chers parents

Par où commencer ? Je suis encore tout jeune. Et ce qui m'intéresse, c'est ce qui se passe ici et maintenant. Je ne joue pas seulement pour gagner ou pour améliorer mes performances, mais parce que j'aime le sport et que je suis avec mes copains. Laissez-moi le plaisir de jouer par

Informations aux
parents de jeunes
unihockeyeurs et uni-
hockeyeuses

Avant-propos



enfants doivent vivre la fascination de l'unihockey dans un environnement idéal et adéquat.

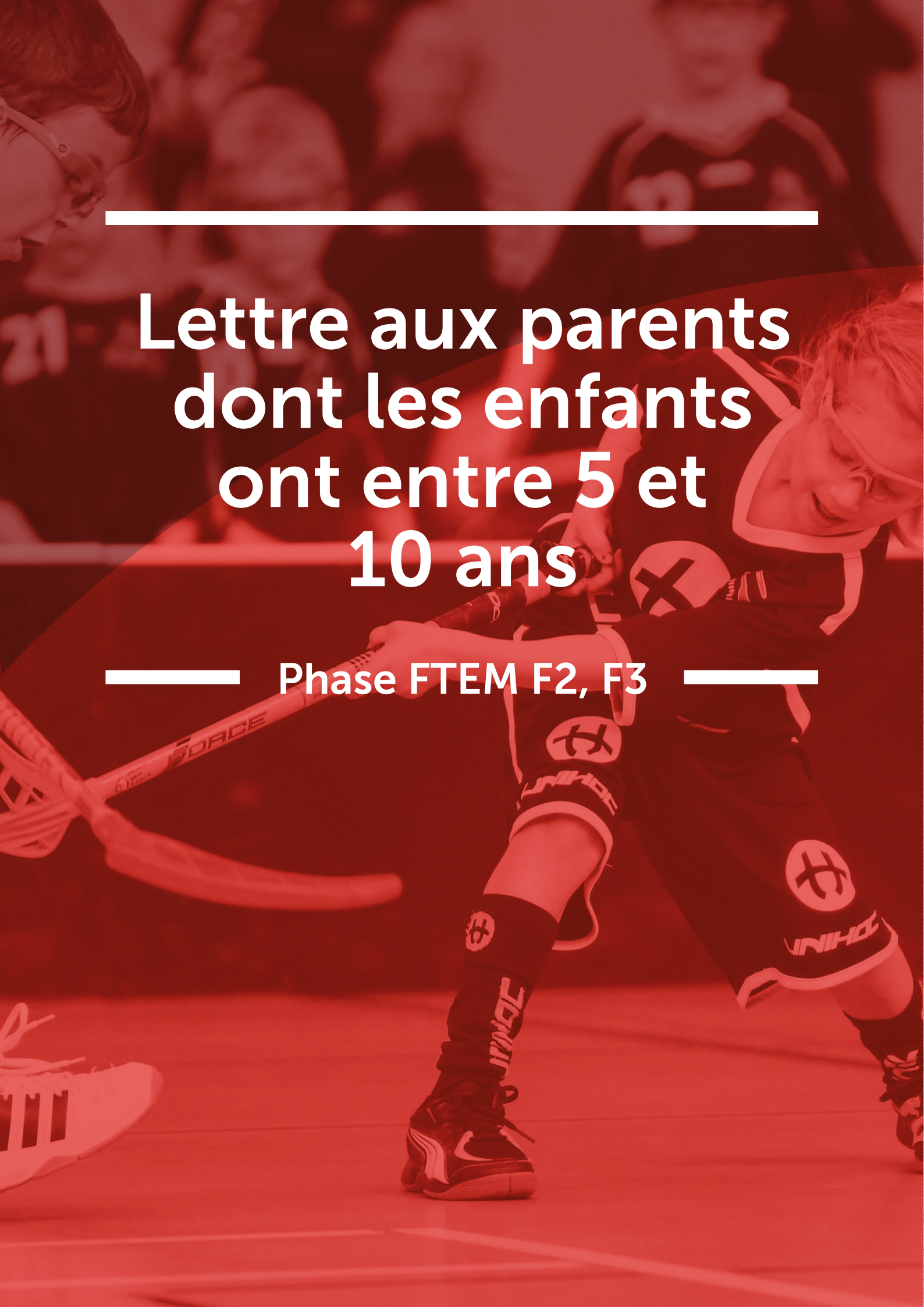
Pour que les parents se sentent directement impliqués, nous avons choisi la forme épistolaire (échange de correspondance). Nos trois lettres peuvent être utilisées comme modèle et distribuées aux soirées des parents. Il est primordial que les parents connaissent aussi bien les bases du sport que leur enfant pratique, que la répartition des rôles entre club, entraîneur, enfant et parents. Ils doivent connaître les différents échelons à gravir par leur enfant et être bien conscients qu'un soutien positif influe sur son développement.

Bonne lecture !

Reto Balmer, responsable Sport

Les parents jouent un rôle déterminant dans l'encouragement de leur enfant à pratiquer un sport. Leur attitude, qu'elle soit positive ou négative, a un impact sur le positionnement de leur enfant vis-à-vis du sport. Peu importe que ce soit le sport de masse ou le sport d'élite. Naturellement il est difficile d'établir des directives pour l'accompagnement d'enfants qui pratiquent un sport. Malgré cela, certaines attitudes ont des retombées positives et d'autres, négatives sur le développement du jeune sportif.

Nous avons conçu cette brochure pour les mères et les pères de jeunes enfants et d'adolescents qui jouent à l'unihockey. Notre objectif est de renforcer le soutien parental. Pour concrétiser leurs rêves, les



Lettre aux parents dont les enfants ont entre 5 et 10 ans

Phase FTEM F2, F3

Chers parents

Par où commencer ? Je suis encore tout jeune. Et ce qui m'intéresse, c'est ce qui se passe ici et maintenant. Je ne joue pas seulement pour gagner ou pour améliorer mes performances, mais parce que j'aime le sport et que je suis avec mes copains. Laissez-moi jouer pour le plaisir de jouer parce que je suis encore un enfant. Cela n'arrive qu'une fois !

Selon que vous approuvez ou non l'exercice d'un sport, votre comportement influera sur mon développement. Vous allez exercer l'influence la plus importante dans ma vie de jeune sportif. Je ferai le plus de progrès en jouant avec mes copains dans la rue. Peu importe que ce soit à l'unihockey ou à un autre sport. Inscrivez-moi dans un club où je me sentirai bien. Non seulement, mon entraîneur m'apprendra à être un bon joueur, mais ce qui compte par-dessus tout, c'est que je sois motivé, déterminé et fair play. Pour moi, le comportement de mon entraîneur est bien plus important que ses qualifications professionnelles.

Je suis heureux que vous veniez avec moi à un tournoi, une bonne occasion de vous montrer ce que j'ai appris. Mais attention, je ne veux pas être mis sous pression. Je donne mon maximum et j'essaie parfois quelque chose de nouveau sur le terrain. Merci pour vos félicitations. Je suis content quand nous gagnons et quand je marque un but. Et bien sûr, je suis triste si ce n'est pas le cas. Ne vous énervez pas quand je n'ai pas réussi ou encore pire, n'ayez pas l'impression que c'est de votre faute ! Dans mon équipe, il y a des tempéraments de toutes sortes, et ça me plaît. Tout ce que nous ressentons est OK, c'est une bonne école pour le self-control. Ne placez pas vos espérances personnelles dans ma performance ! Pour moi, le sport représente bien plus que le fait de gagner ou de perdre.

N'essayez pas non plus de vous vanter d'être mes parents, de me mettre sur un piédestal ou de me demander d'accomplir des prouesses ! J'ai le temps devant moi et je veux agir comme je l'entends.

Votre tâche n'est pas de me coacher quand je joue. C'est la tâche de mon entraîneur. Dans le tableau à la page suivante, il y a une colonne dans laquelle sont mentionnées les tâches des parents. Merci de vous y tenir, car l'inverse ne ferait que compliquer la situation aussi bien pour moi que pour mon entraîneur. Il est comme moi, il n'est pas un pro. Il ne fait peut-être pas tout bien, mais il est motivé et ne cesse d'apprendre.

En outre, les arbitres à mon niveau de jeu n'ont pas encore suivi une formation d'arbitre. Ils arbitrent parce que comme moi, ils sont des mordus de l'unihockey. Tout commentaire à leur encontre est déplacé et superflu. Quand je serai grand, je ne voudrais pas toujours chercher la faute chez les autres. Je ne veux pas attendre d'être adulte pour me sentir responsable. Donc, je préfère m'occuper moi-même de mes affaires.

Je vous remercie pour l'intérêt que vous portez à mes hobbies et aussi pour ce que vous faites pour mon club.

Je vous embrasse



Qui est responsable de quoi?

Entraînement

Parents	Entraîneur / Club	Association
• Confiance dans l'entraîneur • Voiturage	• Contenus de l'entraînement • Maîtrise du stress • Choix des méthodes • Planification de l'entraînement • Application Swiss Way	• Prescriptions pour l'entraînement • Idées d'exercices et de formes de jeu • Définition Swiss Way • Diriger les équipes nationales

Jeu / Match

• Confiance dans l'entraîneur • Soutien positif en tant que spectateur	• Composition des équipes • Tactique • Objectifs à atteindre • Coaching	• Organisation des matchs (résultats, tableaux) • Organisation des matchs internationaux • Fixer les règles du jeu
--	---	--

Environnement

• Soutien émotionnel pour l'enfant • Soutien logistique et financier • Soigner le contact avec le club (bénévo-lat, voiturage) • Activités sportives intégrées dans la vie familiale	• Expliquer le contexte aux parents, les intégrer • Organiser des manifestations pour les parents	• Directives de sélection claires • Définition du concept Espoirs • Certification d'offres de formation • Remise de cartes Swiss Olympic Talent
--	---	---



Lettre aux parents dont les jeunes ont entre 10 et 15 ans

Phase FTEM T1, T2

(Chers parents

Je fais du sport depuis déjà un certain temps et le moment est venu de prendre une décision importante : est-ce que je continue sur la voie du sport de compétition ? Nous sommes nombreux à mon âge à rêver de faire carrière dans le sport d'élite. Et s'il y a beaucoup d'appelés, il y a peu d'élus. J'aimerais cependant tenter ma chance. Je donne le maximum de moi-même pour atteindre mon but. Même si je n'y arrive pas, j'aurai fait des expériences qui me serviront toute la vie. Par exemple, travailler à la réalisation d'un objectif, gérer mes impulsions, planifier mon travail, travailler en équipe. Ce sont des compétences pour lesquelles je suis seul responsable.

Mon entraîneur sera une de mes personnes de référence, de plus en plus d'ailleurs, car l'entraînement sera de plus en plus exigeant. Je tiens à ce que mes parents se comportent avec beaucoup de respect et considération envers lui. Nous pouvons chercher ensemble un club qui m'aidera à atteindre mes objectifs.

J'arrive à l'âge de la puberté et il est possible que notre relation mutuelle soit quelque peu chamboulée. Ma passion pour l'unihockey peut être alors un point d'ancrage dans ma vie. Si vous me punissez, la punition ne doit pas être de m'interdire d'aller à l'entraînement, ce serait contre-productif. Il m'arrive aussi de ne pas être très motivé à cause d'interférences externes qui n'ont rien à voir avec l'unihockey. Je compte alors sur votre appui pour retrouver le plaisir de jouer à l'unihockey.

Comme je suis à l'âge où le corps se transforme, il se peut que je progresse en dents de scie et pas à un rythme régulier. Mon mental évolue aussi. Il y a des choses qui sont tout à coup importantes pour moi, et mes amis sont maintenant mes personnes de référence. Je sais que ce n'est pas facile pour vous de trouver la balance entre soutien et intervention. Laissez-moi faire mes fautes, elles m'aideront à m'affirmer !

Je suis tranquille, car je sais que vous serez toujours là pour me conseiller si besoin est. Je compte aussi sur votre soutien pour organiser mon environnement de façon à ce que je pratique mon sport dans des conditions optimales. Le système sportif suisse encourage la pratique du sport d'élite dans certaines écoles et offre aussi des possibilités de formation (voir tableau page suivante). Trouvons ensemble la solution idéale pour moi.

Pratiquer l'unihockey est prioritaire. Les résultats d'un championnat sont très importants pour moi. L'entraîneur peut voir cela sous un autre angle. Il est responsable de notre formation qui doit être de qualité et son objectif n'est pas forcément que nous remportions la coupe. Ne me déstabilisez pas en exerçant trop de pression sur moi ! La motivation et les progrès sont plus importants que la victoire et le score. Je participerai chaque année à une sélection pour avancer. C'est important pour avoir une chance de recevoir la Swiss Olympic Talent Card. Mais ne pas être sélectionné, ne signifierait pas la fin de ma carrière sportive et si jamais, ce ne serait pas la catastrophe.

Je vous embrasse

Version: 2019

		F1 F2 F3 Foundation			T1 T2 T3 T4 Talent				E1 E2 Elite		M Mastery
Phase		Bouger	Découvrir l'unihockey enfants	Développer la passion pour l'unihockey	Montrer son potentiel	Confirmer son potentiel	S'entraîner et atteindre ses objectifs	Réussir une percée	Représenter la Suisse	Gagner avec la Suisse	Dominer l'unihockey avec constance
objectif		Inciter à bouger, laisser l'enfant découvrir l'impact du mouvement. Créer un environnement favorable pour bouger.	Découvrir différents sports et la diversité dans le sport. Acquérir de l'expérience en pratiquant l'unihockey	Développer des aptitudes spécifiques à l'unihockey qui sont un atout pour l'équipe. Unihockey comme sport de masse.	Montrer des aptitudes dès les premières sélections de talents, planifier au mieux son environnement sportif (club, formation)	Montrer son engagement et sa capacité d'entraînement, confirmer son potentiel de développement, organiser au mieux son environnement sportif (entrer dans une école de sport)	Se fixer des objectifs, s'assurer que l'encadrement est de qualité, développer une mentalité de gagnant	Réussir une percée au plus haut niveau Espoirs, réussir à s'imposer en LNA, réorienter son environnement sportif (entrée dans la vie professionnelle active ou études)	S'imposer en LNA, optimiser son environnement sportif, être très performant (réduire son temps de travail)	Être performant en LNA, gagner au CM avec l'équipe nationale A. Améliorer son environnement sportif (travail à temps partiel adapté au sport)	Dominer la ligue nationale pendant plusieurs années. Etre très performant dans les matchs de SSL. Etre un joueur majeur dans l'équipe nationale A. Etre l'image de marque Unihockey sur le plan international.
Age		0-5	5-8	8-12 et tout au long de la vie	10-14	12-16	15-19	17-21	20+	20+	20+
Sélections	Equipe Sélection	—	—	—	M13 Sélection régionale	M15 Sélection régionale M17-équipe nationale (cadre élargi)	M17-Sélection nationale M19-équipe nationale (cadre élargi)	M19-équipe nationale M23-équipe nationale Messieurs (cadre élargi)	Équipe nationale M23 Messieurs Équipe nationale A (cadre élargi)	Équipe nationale A	Équipe nationale A
	mode de sélection	pas de sélection	pas de sélection	pas de sélection	Sélection régionale PISTE Scouting entraîneur régional	Sélection régionale/nationale PISTE, Scouting entraîneur régional/national	Sélection nationale PISTE Scouting entraîneur national	Sélection nationale PISTE Scouting entraîneur national	Scouting entraîneur national	Scouting entraîneur national	Scouting entraîneur national
Matches (nombre par saison)	Compétitions nationales	pas organisée	Juniors E/F (10)	Juniors D, M14/M17B, Liges sport de masse (15)	M14/M17A (25)	M14/M17A, M16A, M18A (35)	M18A, M21A (35)	M21A, LNB, LNA (40)	LNA (ligue nationale A) (40)	LNA, SSL (Swedish Super League) (40)	LNA, SSL (40)
	Compétitions internationales	—	—	—	—	Tournois internationaux, matchs internationaux (10)	Tournois internationaux, matchs internationaux (15)	CM étudiants, CM M19, matchs internationaux (15)	CM A, World Games, matchs internationaux (15)	CM A, World Games, matchs internationaux (15)	CM A, World Games, matchs internationaux (15)
	Entraînement supplémentaire/complément	—	Sport de rue, swiss unhockey Games (championnat scolaire)	Sport de rue, Unihockey Camps, swiss unhockey Games (championnat scolaire)	Sport de rue, Unihockey Camps, swiss unhockey Games (championnat scolaire)	Unihockey Camps, swiss unhockey Games (championnat scolaire)	—	—	—	—	—
temps entraînement/match heures/semaine	Fréquence hebdomadaire/heures	7	9	10	11	16	17	18	18	18	18
	Activités sportives générales	6	6	5	4	3	2	1	1	1	1
	conditions	—	1	2	3	4	4	5	5	5	5
	Unihockey	1	2	3	4	9	11	12	12	12	12
Ecole / formation / profession		Groupe de jeux/jardin d'enfants	Ecole primaire	Ecole primaire	Ecole secondaire	École secondaire (de sport), Gymnase/apprentissage (école de sport)	Gymnase/apprentissage (école de sport)	Gymnase/apprentissage (école de sport), études, travail (à temps partiel)	Études, travail à temps partiel	Études, travail à temps partiel	Études, travail à temps partiel
Soutien de swiss unhockey		Brochure pour les parents	Concept unhockey enfants, brochure pour les parents	Concept unhockey enfants, brochure pour les parents	Swiss Way (philosophie de jeu et de formation), brochure pour les parents	Swiss Way, brochure pour les parents, sél. nationale, planification de carrière	Swiss Way, brochure pour les parents, sél. nationale, planification de carrière	Swiss Way, brochure pour les parents, sél. nationale, planification de carrière	Swiss Way, sélection nationale	Swiss Way, sélection nationale	Swiss Way, sélection nationale
Soutien des partenaires	Parents	Gym parents-enfants, groupe de jeux, environnement propice aux mouvements, loisirs actifs	Activité physique et environnement propice à l'activité des loisirs, être un modèle, être actif dans le club	Activité physique et environnement propice à l'activité des loisirs, être un modèle, être actif dans le club	Accompagner, conseiller dans l'organisation, s'engager dans le club	Soutenir, aider dans l'organisation et négocier avec les partenaires de la formation	Soutenir, aider à coordonner avec les partenaires de la formation	—	—	—	—
	Club	Label unhockey enfants	Label unhockey enfants	Label unhockey enfants	Label Espoirs	Label Espoirs	Label Espoirs	Label Espoirs	Club ligue nationale	Club ligue nationale	Club ligue nationale
	Association cantonale	—	—	—	Centre sportif régional (CSR), sélection régionale	Swiss Olympic Talentcard nationale	Centre sportif régional (CSR)	Centre sportif régional (CSR)	—	—	—
	Swiss Olympic	—	—	—	Swiss Olympic Talentcard locale et régionale	Swiss Olympic Talentcard locale et régionale	Swiss Olympic Talentcard régionale et nationale	Swiss Olympic Talentcard nationale	Swiss Olympic Elite Card	Swiss Olympic Card bronze, argent, or	Swiss Olympic Card bronze, argent, or
	Autres partenaires	—	—	—	—	—	Militaire (athlète qualifié) Aide Sportive (parrainage)	Militaire (athlète qualifié, cours de répétition), aide sportive (parrainage)	Militaire (cours de répétition)	Militaire (cours de répétition)	Militaire (cours de répétition)
Axes de formation Swiss Way	Profil du joueur	—	—	—							
	Principes du jeu	—	—	—							
	Compétences spéciales	—	—	—	—						
Entraîneur (formation obligatoire)	Local (club)	Moniteur J+S enfants	Moniteur J+S enfants	Moniteur J+S enfants, moniteur J+S	Moniteur J+S FC 1	Moniteur J+S FC 1	Moniteur J+S FC 2 LS	Moniteur J+S FC 2 LS	Entraîneur professionnel	Entraîneur professionnel	Entraîneur professionnel
	Régional (association cantonale)	—	—	—	Moniteur J+S FC 2 LS	Moniteur J+S FC 2 LS	Entraîneur professionnel	Entraîneur professionnel	—	—	—
	National (association)	—	—	—	—	Entraîneur professionnel	Entraîneur professionnel	Entraîneur professionnel	Entraîneur diplômé	Entraîneur diplômé	Entraîneur diplômé

Afin de faciliter la lecture, seule la forme masculine est utilisé. La forme féminine est toujours incluse.



- Comment être actif durant toute la vie dans l'unihockey?
- Jouer à l'unihockey:

– Actifs

– Séniors

– Unihockey loisirs

– Plus-Sport (Special Olympics)

– engagement de manière informelle
- Développer l'unihockey:

– Arbitre

– Membre du comité

– Responsable J+S

– Association (cantonale)

– Experts J+S

– Secrétaire de match



Lettre aux parents de jeunes adultes entre 15 et 20 ans

Phase FTEM T3, T4

Chers parents

J'ai terminé le cycle scolaire obligatoire et vais maintenant entrer en apprentissage ou commencer des études, mais je souhaite vivement pratiquer en parallèle l'unihockey au niveau élite. Le système suisse du sport offre différentes possibilités, p. ex. s'inscrire dans une école de sport ou encore dans un centre sportif régional. De nombreuses informations sont listées dans le tableau en page 12.

Je ne sais pas si j'atteindrai le niveau élite, cela dépend beaucoup de mes performances. Et vous, en tant que mes parents, vous pouvez contribuer à cet exploit. N'écoutez pas mes excuses ! Ce n'est pas la faute de l'arbitre ou de l'entraîneur si mes performances sont médiocres. Ne fermez pas les yeux si je me comporte mal sur le terrain ! Le respect et le fairplay sont des valeurs incontournables dans le sport. Laissez moi faire cet effort supplémentaire. Personne n'a encore réussi à conquérir le monde sans se dépasser.

C'est vrai, je vous suis reconnaissant que vous participiez activement au développement de ma carrière. Mais je suis assez grand pour prendre mes décisions tout seul et je suis prêt à en accepter les conséquences. C'est peut-être un peu dur pour vous, mais c'est la bonne voie pour gagner en confiance en moi. Je sais très bien que l'entraînement est exigeant et prend beaucoup de temps. Mais n'oubliez pas que l'unihockey est ma passion et qu'il m'aide à progresser dans la vie de tous les jours.

Grâce à mon talent et à ma persévérance, je fais partie d'une sélection. La concurrence est grande et tous mes coéquipiers sont des mordus de l'unihockey et s'engagent à fond pour atteindre les objectifs. Une décision du cadre n'est ni définitive, ni contre moi. Malgré tout, je ne veux pas m'arrêter en chemin et souhaite profiter de cette chance qui m'est offerte de faire mieux et d'aller de l'avant. Merci de m'aider à réaliser mon rêve !

Les échecs font partie de la vie aussi bien dans le sport que dans la formation, il faut savoir les encaisser. Je demanderai conseil à mes partenaires (entraîneur, maître d'apprentissage/enseignant et parents) pour trouver la solution optimale. Merci, chers parents, d'adhérer à mon projet !

Je vous embrasse

Informations utiles

Le modèle FTEM

L'objectif de swiss unihockey avec le modèle FTEM (voir pages 10/11) est d'esquisser le parcours idéal pour l'athlète. FTEM informe sur le temps à consacrer à l'entraînement, le nombre de matchs de championnat et cite aussi les partenaires principaux pour chaque niveau : jeune joueur (« Fondation »), adolescent (« talent »), jeune adulte (« Transition Elite ») et enfin niveau international « Mastery ». Le volume d'entraînement peut être atteint en fréquentant un centre régional de prestations. Dans chaque domaine de l'unihockey en Suisse, il existe déjà de tels centres régionaux ou qui sont sur le point d'ouvrir.

Le sportif d'élite doit faire face à de multiples défis au cours de sa carrière, ce sont les phases de transition ou « zones sensibles ». Le taux de « drop out » (abandon du sport) est alors plus important dans ces phases clés. Mais cela ne doit pas être le cas. Il revient aux parents d'aborder ce problème avec toute la sensibilité requise et de trouver des solutions pragmatiques pour tous les partenaires concernés (enfant, parents, formation, sport). Swiss unihockey a beaucoup d'expériences dans le domaine de la gestion des athlètes et est à disposition pour donner des informations.

La Swiss Olympic Talentcard

La Swiss Olympic Talentcard est une distinction qui reconnaît le potentiel d'un athlète talentueux déjà dans une des sélections (M13 à M23). Pour obtenir la Talentcard, il faut accéder à la sélection PISTE (Pronostique Intégration Systématique Entraînement Evaluation). La PISTE n'est rien d'autre qu'un classement établi grâce à des tests chaque année sur la base de la sélection printemps/été des athlètes. Alors que les détenteurs des Talentcards Nationale et Régionale obtiennent la carte sous forme physique, les détenteurs d'une Talentcards locale sont listés uniquement sur le site Web de Swiss Olympic. La Swiss Olympic Talentcard est un élément central d'encouragement. Elle donne accès entre autres à des centres de formation favorables au sport de performance.

Écoles de sport et centres régionaux

Dans le sens d'une promotion des talents, Swiss unihockey certifie les centres régionaux de formation favorables au sport de performance. Les associations sportives cantonales sont les promotrices des centres régionaux de formation. Les athlètes qui aspirent à une carrière dans le sport d'élite peuvent fréquenter un centre régional labellisé avec unités d'entraînement sportif supplémentaires intégrées dans la grille horaire de l'école. Les écoles de sport labellisées par Swiss Olympic offrent un environnement favorable au sport et sont idéales pour conjuguer formation et sport. Informations sur le site Web de Swiss Olympic.

La notion de talent

Rare qu'une ronde de championnat ne se termine pas sans que dans les tribunes, on ne parle du « plus grand talent » actuel. Quels critères définissent qu'un enfant soit talentueux ? Comment puis-je savoir que mon enfant est un talent ? Deux critères sont déterminants : a) il n'y a pas de talent transmis par les gènes, un savoir-faire exceptionnel n'est pas transmis de père en fils et b) une focalisation précoce sur un enfant talentueux peut s'avérer contre-productive. Il vaut mieux encourager le plus longtemps possible un grand nombre de joueurs en leur garantissant une formation de qualité. On reconnaît un talent à ses aptitudes et aussi à son endurance. Le Dr Ericsson, spécialiste en recherche de talents, pense qu'il faut quelque 10'000 heures d'entraînement pour détecter un talent. Bien sûr, il y a des gens qui progressent plus vite en raison de leurs aptitudes physiques et de leur niveau de développement. Mais, c'est là qu'il y a danger. Celui qui est étiqueté comme peu talentueux peut perdre sa motivation à jouer de l'unihockey. Mais les talents qui sont trop acclamés peuvent aussi perdre leur enthousiasme. Notamment quand ils doivent plus tard travailler dur pour faire carrière. Ce qui leur arrivera un jour ou l'autre.

Informations supplémentaires: www.swissunihockey.ch

Editeur:

swiss unihockey

Auteur:

Reto Balmer (responsable du Sport)

Remerciements:

Nora Angehrn (Association Suisse de Golf)

Pascal Haab, Marion Kaufmann, Simon Meier, Carla Scheidegger,
Lukas Schüepp (tous collaborateurs de swiss unihockey)

Sources:

Swiss Olympic, Département du sport du canton de Zürich, Swiss Golf,
office fédéral du Sport

Photos:

Erwin Keller, Robert Pfiffner, Severin Binkert, Fabian Trees

Layout:

FRESCH Identity Bern

Impression:

Jordi AG, Belp

1^{ère} édition, 2019

