

GUIDE DU PARENT D'ATHLÈTE

2026



GUIDE DU PARENT D'ATHLÈTE

Les rôles

1. Offrir son soutien financier et logistique :

- Acheter l'équipement sportif
- Procéder aux inscriptions pour les compétitions
- Assurer le transport aux entraînements
- Aider à la gestion des blessures
- Concilier l'horaire familial avec celui de son enfant



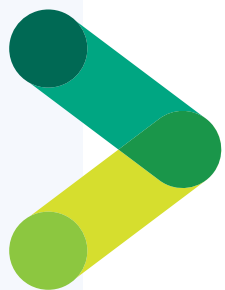
La communication entre le parent, l'athlète et l'entraîneur(euse) est importante afin de bien connaître les objectifs et les attentes. Avoir une vision commune facilitera la collaboration et le développement de l'athlète.

2. Offrir son soutien moral et émotionnel :

- Aider son enfant à interpréter diverses expériences
- Aider son enfant dans l'adversité et à voir les occasions d'apprentissage
- Aider son enfant à voir le positif
- Mettre l'accent sur les efforts et le processus plutôt que le résultat
- Avoir une attitude qui normalise le fait de se tromper et de commettre des erreurs
- Démontrer de l'intérêt envers le sport de son enfant
- Encourager son enfant

3. Agir comme modèle :

- Avoir des comportements positifs et une attitude positive
- Faire preuve d'esprit sportif et de respect envers les coéquipier(ères), les adversaires, les entraîneur(euses) et les officiel(elles)
- Développer des stratégies pour mieux gérer son stress
- Avoir une bonne gestion de ses émotions (et de son langage non-verbal)



GUIDE DU PARENT D'ATHLÈTE

Le stress

Quelles sont les sources de stress chez les parents?

1. Stress sportif / compétitif :

- Par rapport à la performance de son enfant

2. Stress organisationnel :

- Gestion de l'horaire
- Gestion du transport
- Ressources financières
- Communications avec l'entraîneur(euse)

3. Stress développemental :

- Par rapport au futur de son enfant (sportif ou scolaire)
- Par rapport à la sélection dans une équipe



Avoir de la difficulté dans la gestion de son stress, avoir des attentes irréalistes ou mettre l'accent sur le résultat plutôt que la performance, peut provoquer des comportements contrôlants ou violents chez le parent.

Impacts des comportements contrôlants ou violents sur l'enfant :

- Augmente le stress et la pression à performer de l'athlète
- Diminue la motivation et le désir à s'engager dans son sport
- Diminue le sentiment de compétence, la confiance et l'estime personnelle
- Diminue le sentiment de satisfaction et le plaisir à pratiquer son sport
- Diminue le sentiment de bien-être de l'athlète
- Diminue les performances de l'athlète
- Augmente les risques d'abandon de son sport

À l'inverse, avoir une bonne gestion du stress, avoir des attentes réalistes, mettre l'accent sur l'effort et le plaisir ou encourager et soutenir son enfant, peut provoquer davantage des comportements soutenant.

Impacts des comportements soutenant sur l'enfant :

- Améliore le sentiment de compétence, la confiance et l'estime personnelle
- Augmente le désir de réussir et la motivation
- Augmente la persévérance et l'engagement dans son sport
- Augmente la satisfaction envers soi et le plaisir à pratiquer son sport
- Améliore les performances de l'athlète
- Diminue l'anxiété
- Améliore la relation entre le parent et l'athlète



LES IMPACTS DU STRESS ET DES DIFFÉRENTES PRATIQUES PARENTALES

STRATÉGIES POUR AMÉLIORER SA GESTION DE STRESS COMME PARENT



1. Stratégies centrées sur le problème :

- La planification et l'organisation de son horaire
- Le partage des tâches avec d'autres parents
- Tenir un budget
- La communication dans le but de trouver une solution ou de comprendre (ex. : mieux comprendre les règlements du sport de son enfant).

2. Stratégies centrées sur les émotions :

- Le soutien social
- La relaxation et les techniques de respiration
- L'activité physique
- La reformulation positive et le monologue interne
- Se concentrer sur le plaisir que son enfant éprouve et rester dans le moment présent

3. Stratégies d'évitement :

- Les techniques de distraction (regarder ailleurs, écrire des statistiques, parler avec d'autres parents, etc.)
- Aller s'asseoir plus loin

4. Autres stratégies :

- Enseigner à son enfant des stratégies de gestion du stress (si le parent est en mesure de le faire)
- Orienter son enfant vers un spécialiste





GUIDE DU PARENT D'ATHLÈTE

Pour en savoir plus!

Guide pour parents – Accompagner son enfant en sport : des bonnes pratiques et des pièges à éviter :

https://sportaide.ca/wp-content/uploads/2025/06/PSIQ-Accompagnement-parents-en-sport_juin2025.pdf

Favoriser l'implication positive des parents envers les athlètes dans le sport : un guide pour les entraîneur(euses) :

<https://sims.chaire.ulaval.ca//app/uploads/2025/09/guide-parent-F-09-24.pdf>

Mémoire – Les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu, par Marie-Andrée Poulin :

<https://usherbrooke.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/91411a9f-7155-4ca1-bcc4-9fb6250c5291/content>

Marie-Andrée Poulin, conseillère
Sport | Activité physique | Parcs et espaces récréatifs
819 864-0864, poste 236
mapoulin@csle.qc.ca