

# Pourquoi mon enfant ne progresse-t-il pas au golf ?



Par Thomas Devine et Traduit de l'anglais par Simon Desmedt

2016-11-09



En tant que coach de golf junior, je suis régulièrement interpellé par des parents qui souhaitent discuter des performances de leur enfant. Ils veulent savoir pourquoi leur enfant ne joue pas aussi bien que lors des semaines précédentes ou pourquoi il n'a pas accédé au niveau supérieur.

Je reçois toujours ces questions avec intérêt car elles me donnent une opportunité d'éduquer les parents sur les objectifs de notre programme de développement de golf junior. Mais, malheureusement, certains parents ne sont pas aussi compréhensifs qu'ils devraient l'être ou n'ont pas accès à la bonne information. Pour cette raison, les attentes déraisonnables sont un gros problème dans le golf junior.

Tout est là ! En tant que parent, vous voulez que votre enfant se comporte aussi bien que possible tout en frappant autant de bons coups qu'il est possible. Cela vous rend fier et c'est compréhensible. C'est dans la nature humaine de vouloir voir son enfant réussir. J'ai écrit cet article pour expliquer pourquoi votre enfant peut souvent rencontrer des difficultés et pourquoi le développement à long terme doit primer sur la recherche du succès immédiat.

## Le chemin du succès n'est pas en ligne droite

Si vous parlez avec n'importe quel athlète à succès, vous découvrirez qu'il a probablement connu autant de bas dans sa carrière que de hauts. Toutefois ce qui est important dans son développement, c'est d'avoir dans sa courbe de progression une tendance générale positive malgré les contreperformances.



*Quand j'entends, "allez Jean, tu jouais bien mieux la semaine dernière" j'en frémis. Si vous voulez que votre enfant abandonne le golf, poursuivez ainsi !*

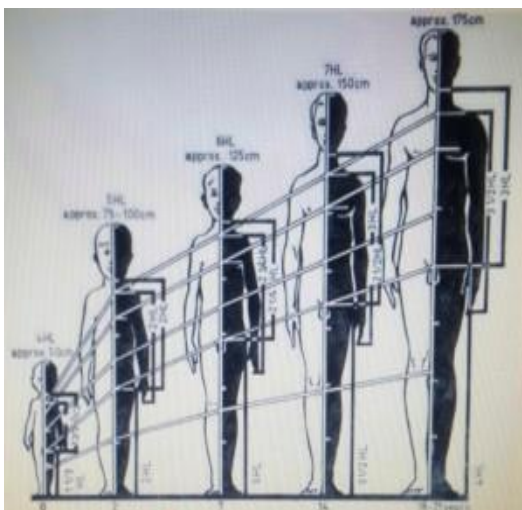
Pour parents et enfants, il est facile de devenir obsédé par le succès immédiat au lieu de penser au développement à long terme. Je vous garantis que chaque enfant passera, à un certain moment, par une période difficile avec son golf, tout comme les meilleurs pros du tour.

Pour favoriser le développement à long terme, évitez de démotiver votre enfant en soulignant ses passages difficiles. Encouragez-le à rester indulgent vis-à-vis de ses difficultés tout en l'encourageant à apprendre à résoudre les problèmes durant les moments difficiles.

C'est ce que font les athlètes de haut niveau, et encourager les jeunes enfants à cette attitude va non seulement les aider dans leur golf mais aussi dans le développement de leur personnalité.

## Les poussées de croissance

Les poussées de croissance sont inévitables. Tous les enfants passent par celles-ci et les changements de leurs proportions corporelles affectent drastiquement leur capacité de coordination.



- A 2 ans, les jambes d'un enfant représentent  $\frac{2}{5}$  de leur corps. Mais à 7 ans, elles font la  $\frac{1}{2}$  de leur corps.
- A 7 ans, les bras d'un enfant représentent  $\frac{2.75}{6}$  de leur corps, mais à 14 ans leurs bras font les  $\frac{3}{7}$  de leur corps.

Imaginez d'ajouter 9 cm à vos bras et qu'on vous demande de swinguer un club, votre swing serait totalement déséquilibré ! Bien sûr les bras d'un enfant ne grandissent pas de 9 cm du jour au lendemain mais le processus de croissance affecte les aptitudes de coordination des mouvements. En outre, lorsque les os se développent plus vite que les muscles, l'étirement et le stress des tissus affectent aussi les capacités de l'enfant.

Ne rendez pas les poussées de croissances plus difficiles qu'elles ne le sont déjà en espérant qu'il fournisse le même niveau de performances qu'il avait avant sa poussée de croissance. Il ne faudra pas attendre longtemps pour que votre enfant se sente à nouveau confiant en son corps.

## **Les plateaux de Performance**

Dans toutes les étapes de la vie, il arrive un moment où la performance stagne en atteignant un plateau et le chemin vers le niveau supérieur n'est pas aussi rapide que vers le précédent.

Par exemple, la baisse de votre handicap de 28 à 20 peut avoir été plus ou moins facile, mais vous conviendrez que plus votre handicap diminue, plus il est difficile de le baisser !

De même, les enfants atteignent un plateau de stagnation quand ils ne parviennent pas à frapper la balle plus loin et dans la plupart des cas, nous devons attendre que l'enfant devienne plus fort avant de nous soucier du gain de distance.

Il y a autant de poussées de croissance que de longues périodes sans, durant lesquelles la force d'un enfant peut augmenter pour une période de plusieurs mois. Donc si votre enfant est en difficultés avec le gain de distance, il ne faut pas se focaliser là-dessus et laisser le corps grandir. C'est encore un grand exemple où le développement dépasse la réussite instantanée. Bien qu'il n'y ait pas de réussite instantanée à taper la balle plus loin, d'autres compétences précieuses en matière de sport et de vie peuvent être développées au cours de cette période, par exemple l'éthique du travail, le travail en équipe, l'établissement d'objectifs et de compétences sociales importantes.

Dans notre Fuel Junior Golf Program, nous sommes focalisés sur la création de personnes passionnées qui sont physiquement impliquées et qui aiment le jeu de golf, d'où notre devise : « *Les 10 minutes les plus précieuses d'une leçon de golf chez un enfant pourraient être les 10 minutes que nous passons à bavarder avec ses parents.* »

## **Incidence de l'âge relatif**

En bref, c'est le rapport entre l'âge chronologique de l'enfant (âge de l'enfant) et l'âge biologique (âge et développement de son corps).

Faisons jouer l'un contre l'autre, un enfant âgé de 8 ans nommé Billy et un autre enfant de 8 ans nommé Johnny. Johnny envoie son drive 30m plus loin que Billy mais l'âge relatif de Billy est de 6 ans : Billy ne restera pas longtemps 30 mètres derrière Johnny.

# Développement cognitif et développement moteur



En mots simples, la recherche a démontré que les compétences de mouvement d'un enfant sont fortement liées à sa capacité à traiter l'information. Pour cette raison, il est fréquent que malgré tous nos efforts pour les aider, certains jeunes enfants ne puissent pas parfois intégrer de nouveaux mouvements.

Dans ce cas, nous devons laisser le temps aux capacités mentales de l'enfant de progresser avant de s'attendre à des changements dans leurs

mouvements.

En outre, un jeune enfant a plus souvent la tête dans les nuages plutôt que de l'intérêt à écouter vos conseils de swing. Laissez-le alors jouer, échouer et apprendre de ses erreurs.

Quand un athlète a-t-il remercié ses parents pour leur coaching ? Cela arrive très rarement, ils remercient presque toujours leurs parents pour leur soutien.

## Résumé

En tant que parents et entraîneurs, nous devons comprendre que le développement d'un enfant est un processus fortement diversifié, et que fondamentalement, il ne s'agit pas toujours de golf.

Le sport est un excellent outil pour aider les enfants à se développer de diverses façons et il est important de ne pas les juger sur leurs compétences sportives.

Ainsi, la prochaine fois que vous êtes frustré par le développement de votre golfeur junior, n'oubliez pas toutes les raisons pour lesquelles il pourrait être en difficulté :

Le succès ne suit pas un chemin linéaire.

Un enfant n'a aucun contrôle sur les poussées de croissance, ce qui peut considérablement entraver sa performance.

Dans certains secteurs du jeu, les plateaux de performances ne peuvent pas être évités. Rappelez-vous, il n'y a aucun athlète de classe mondiale qui n'ait pas atteint un plateau dans sa performance. Où est le problème ?

Un jeune de 6 ans ne peut pas additionner  $12+15$ , il est donc logique qu'il ne comprenne pas toujours la position des bras, des genoux et des jambes dans son swing.

Faire de votre enfant une personne bien équilibrée, respectueuse et cultivée est la chose la plus importante.

Rappelez-vous qu'en tant que parent, vous êtes là pour le soutenir, pas pour le coacher.

**Enfin**, si vous voulez que votre enfant devienne le meilleur golfeur du monde (et qu'il partage cet objectif), sachez que vous avez 20 ans ou plus pour y parvenir. Croyez-moi, il y a peu de mérite à être le meilleur golfeur du monde à 10 ans.