

# GUIDE DU PARENT D'ESCRIMEUR EN COMPETITION



## ACCOMPAGNER SON ENFANT REGLES ET CONSEILS



Chers parents d'escrimeurs,

Pourquoi ce guide à votre attention ?

“Faire une compète” pour un jeune, ce n’est pas simple. Et ça ne l’est pas non plus pour un parent... et ce, quel que soit le sport qu’il pratique. Il nous a donc semblé important :

- de clarifier et d’écrire **des règles incontournables** pour les parents présents sur les compétitions. Cela pourra paraître surprenant mais parfois, nos maîtres d’armes ont plus de travail, et de difficultés à “gérer” les parents que les jeunes, le transport, l’hôtel, les matches, l’arbitrage et l’équipement REUNIS. On doit tous progresser !
- Et pour ceux qui se posent la question est-ce que je peux venir en compétition ? Bien sûr, venez, vous vivrez des moments intenses, vous serez un précieux soutien pour votre enfant: voici **quelques conseils** pour que votre enfant, et vous-même profitiez au mieux de ces moments sportifs !

Car si vous êtes leur guide, leur coach dans la vie, vous n’êtes pas leur coach en escrime, même si vous avez été sportif de haut niveau (ou pas). Or la recette du succès sportif est un mélange délicat dans lequel le soutien des parents est essentiel, à condition d’être bien dosé.

Pour le bien-être de votre enfant, pour que nos clubs restent des lieux où il fait bon vivre (ensemble), voici donc nos conseils amicaux !

Pour la Ligue Dauphiné Savoie,  
Philippe Lafay et Jean Bernard Duchateau (CTS)

Pour la ligue du Lyonnais,  
Brigitte Saint Bonnet et Jacky Fallut(CTS)

Pour la Cera,  
Robert Murguet



**1** Privilégiez l'effort et le travail plutôt que les résultats

**2** Développez progressivement l'autonomie de votre enfant

Apprenez-lui à préparer son sac d'escrime et à le vider ! (attention sabres et masques rouillent avec la transpiration, on les sort du sac). Demandez-lui, à la salle, à la veille de la compétition, de vérifier qu'il a tout le matériel nécessaire. C'est en se prenant en charge qu'il pourra prendre les bonnes décisions. N'oubliez pas que sur la piste, il sera seul pour faire les bons choix.

**3** Soutenez sans jamais intervenir dans les matches

Vous pouvez encourager et soutenir mais vous ne devez pas intervenir sur le déroulement du match (avec l'arbitre par ex) et donner des conseils techniques ou tactiques. C'est du ressort du maître d'armes (et à la pause seulement, c'est la règle d'arbitrage).

**4** Restez positif après une défaite, votre rôle est de l'encourager.

Limitez-vous au comportement général et essayez de ressortir les éléments positifs qui lui permettront d'avancer et de progresser. Dans le domaine tactique et technique, la critique viendra du maître d'armes ou du coach. Même si vous avez été sportif de haut niveau et même escrimeur !

**5** Soyez à l'écoute de votre enfant et laissez-le s'exprimer.

Attendez qu'il vienne vous voir ! Il doit certainement évacuer sa déception ou sa colère contre lui-même ! Evitez de parler du match, laissez-le exprimer seul ce qu'il ressent. Lorsque la conversation est engagée, laissez-le parler sans l'interrompre. Plus l'écoute est grande, plus il s'ouvrira et se confiera.

## Sur la piste ou pas ?

Sur certaines compétitions cela n'est pas autorisé. N'insistez pas et montrez l'exemple ! Si vous êtes stressé, tendu, votre enfant le ressent... et si vous n'arrivez pas à ne pas intervenir... dans ces deux cas, votre place est... dans les tribunes !





**1 Ne dramatisez pas la défaite (et ne glorifiez pas excessivement la victoire).**

En dramatisant la défaite, vous ne feriez qu'ajouter à la déception naturelle et au stress des futures compétitions. Vous prendriez le risque à terme de le décourager de faire de l'escrime en compétition. Sachez le féliciter, lui dire que vous êtes fier(s) de lui sans trop glorifier la victoire, vous risquez de lui faire croire qu'il est « arrivé » et l'inciter involontairement à se satisfaire de l'acquis.

**2 Intervenir pendant un match est strictement INTERDIT**

**3 Ne cherchez pas des excuses à votre enfant**

Justifier une défaite par des éléments extérieurs (manque de chance, arbitrage, poule difficile, etc.) ne rendra pas service à votre enfant (et lui reprocher sa contre performance avec des questions du type "pourquoi tu as fait ça ?" "pourquoi tu n'as pas fait ça ?" ou encore "tu as vu tu as pris 7 touches à 0" ... non plus).

**4 N'augmentez pas par votre attitude le stress de la compétition**

Chaque attitude, chaque geste, chaque mot est perçu très précisément par l'escrimeur en piste. Il sent son environnement et votre enfant ne fait pas exception à cette règle.

Une attitude nerveuse et tendue avant et pendant le match déteindra sur lui alors qu'une attitude calme et sereine le tranquilliserà. Si vous n'arrivez pas à maîtriser votre stress... éloignez-vous le plus possible !

*“Ma mère a été sportive de haut niveau. Elle s’investit dans le club (c’est la reine du sandwich), m’encourage, veille à ce que j’ai toujours une bouteille d’eau. Et c’est tout. ! Du coup, j’adore quand elle est là” A, 14 ans*



*“J’aime la compétition mais je ne suis pas le meilleur loin de là. Devoir gérer ma déception et celle de mes parents, c’était trop. Je leur ai demandé de ne plus venir ! Et ça va beaucoup mieux, même dans mes résultats ! R, 16 ans”*

## MIAM !

La veille de la compétition, faites-lui des pâtes ou des féculents (riz, pommes de terre) sans gras ! On ne mange pas de frites la veille d’une compétition et encore moins pendant la compétition. Les frites de la buvette ? C’est pour vous pas pour votre sportif ou alors après la compétition ! Préparez-lui une bouteille d’eau ou de jus de fruit s’il préfère (sucre rapide : bien pour l’effort). A remplir sur place s’il n’y en a plus ! L’escrime est un sport qui fait beaucoup transpirer.

Il est ado, minimes ou cadets ? Vous êtes venus à la compétition et horreur, vous vous rendez compte qu’il ne mange pas ou si peu... Petit conseil : rappelez-lui (et oui : autonomie ne veut pas dire on laisse faire n’importe quoi) qu’il doit au moins :

- bien manger la veille (des pâtes donc)
- prendre un solide petit déjeuner (on privilégie le pain, avec beurre confiture, aux croissants et brioches trop gras), avec jus de fruit, voire s’il aime du jambon, du fromage...

En escrime, l’effort est violent mais très court : manger de petites quantités fractionnées (petits morceaux de banane par ex) toute la journée est préférable à un gros sandwich du midi ! Et surtout il faut boire. Beaucoup car on transpire énormément.

Et quand la compétition est finie ? On peut manger la barquette de frites de la buvette !

6

### Faites confiance au maître d’armes

Il a été formé pour ça. Il a des compétences et une expérience irremplaçables. Discutez avec lui, posez-lui toutes les questions, mais n’intervenez pas à sa place. Aidez-le et soutenez-le en respectant ses décisions (choix des compétitions sur lesquelles nous allons, heure de départ, constitution des équipes). Même si vous avez été escrimeur ou arbitre dans une “vie antérieure”...

7

### Soutien logistique, encouragements, partage d’émotions

Votre enfant a-t-il assez d’eau dans sa bouteille ? A-t-il mangé un peu ? Soyez son soutien logistique ! Par ailleurs, encouragez-le et partagez avec lui ses émotions. Dans la victoire, comme dans la défaite, il saura venir vers vous pour être avec vous dans ces moments là. Laissez-lui juste le temps !

*“ Quand j’étais petit, je râlais souvent contre l’arbitrage quand j’avais perdu... je disais “je me suis fait voler”. Et mes parents disaient la même chose. Maintenant, je le sais : au sabre, pas d’erreur d’arbitrage si tu touches et allumes la lampe le premier ! Je sais que je suis responsable si je perds... et c’est comme ça que je progresse.” Q, 15 ans*

**5**

### **Ne culpabilisez pas votre enfant sur les efforts que vous faites pour lui**

N’ajoutez pas de pression supplémentaire à celle du match en lui faisant prendre conscience à quel point vous vous investissez en temps et en argent pour lui.

Ceci est valable tant qu’il se donne à fond dans ce qu’il fait. Si son investissement n’est plus à la hauteur de vos efforts, une discussion franche et ouverte s’impose.

**6**

### **N’utilisez ni l’ironie, ni la comparaison avec les performances de ses camarades**

Le respect, le soutien, les encouragements sont les meilleures sources de motivation. Inutile de le comparer, il doit progresser par rapport à lui-même, et non par rapport aux autres.

Sa progression doit se faire à son rythme et elle n’est peut-être pas la même que celle d’autres enfants de son âge. Ce n’est pas le temps que l’on met pour progresser qui est important, c’est le niveau que l’on atteint.

**7**

### **Ne mettez pas votre enfant sur un piédestal**

Ce n’est pas le meilleur, le plus fort, le plus beau et le plus intelligent. Même s’il gagne quelques matchs, n’en faites pas une « star », aidez-le à garder les pieds sur terre. C’est le meilleur moyen pour progresser chaque jour un peu plus. Les “chevilles qui gonflent” ce n’est pas bon, même en haut niveau !





# Quel parent êtes-vous ?

## PARENT FANATIQUE



- Je suis très préoccupé par la victoire ou la défaite de mon enfant.
- Si mon enfant fait du sport, c'est parce qu'il aime gagner des médailles et des trophées.
- Mon enfant a tout le potentiel pour aller en coupe du monde ou même aux JO.
- Après un an de pratique, mon enfant tire déjà mieux que d'autres enfants plus expérimentés que lui.
- Lorsque mon enfant échoue, j'ai honte de lui mais également un peu de moi.
- J'espère que mon enfant ira plus loin que moi dans sa carrière sportive.

## PARENT EXCITE



- Je donne des conseils à mon enfant pendant l'entraînement ou la compétition.
- Il m'arrive parfois également de donner des conseils et instructions aux maîtres d'arme, ou d'intervenir dans l'arbitrage.
- Si mon enfant se blesse, j'entre immédiatement sur la piste.
- J'ai fait de l'escrime, je donne donc quelques leçons à mon enfant en dehors de la salle d'armes.
- Mon enfant m'a déjà dit que mes conseils le dérangent.

## PARENT ABSENT



- Je n'assiste jamais à ses compétitions.
- Je ne connais pas les règles de l'escrime.
- J'ai beaucoup de mal à m'intéresser à l'escrime.
- Je ne connais pas les camarades du club ni le maître d'arme de mon enfant.
- Pendant une compétition, je suis distrait, je lis, je travaille sur mon ordinateur, je n'encourage pas mon enfant.
- Je ne participe jamais aux déplacements collectifs ni au moments conviviaux de l'association.

## PARENT SUPPORTER



- Je connais un peu les règles de l'escrime
- J'encourage mon enfant aux moments appropriés (pendant les temps morts, avant et après la compétition)
- Je respecte les décisions prises par les arbitres.
- J'accepte que mon enfant soit aussi remplaçant.
- Je laisse mon enfant décider s'il veut pratiquer sa discipline sportive en compétition.
- Je transmets à mon enfant les valeurs du sport : respect et fair-play.



CE DOCUMENT VOUS A ETE REMIS PAR VOTRE CLUB

