

VALORISATION : LE BIEN-ÊTRE AVANT LA PERFORMANCE

BIEN-ÊTRE VS PERFORMANCE

La pratique sportive est bénéfique au développement global des jeunes. En effet, le sport répond à plusieurs de leurs besoins en leur permettant, entre autres, de bouger, de se défouler, d'évacuer des pressions et de créer des liens avec des pairs.

Toutefois, certaines conditions sont essentielles pour que le sport contribue au développement global des jeunes. La notion d'expérience positive est centrale pour retirer des bienfaits de la pratique sportive.

Chez les élèves-athlètes, beaucoup d'énergie et de temps sont consacrés au sport et les adolescents peuvent finir par s'oublier dans leur objectif de performance. C'est pourquoi il est important de les aider à relativiser leurs résultats, à reconnaître leurs efforts et à préserver leur équilibre et leur bien-être.

Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain

- **Forte identification au rôle d'athlète:** les jeunes sportifs se définissent d'abord et avant tout comme joueurs de hockey. Ne s'attribuant pas d'autre valeur personnelle ou de raison d'être reconnus, ils ont l'impression de ne plus rien valoir lorsque la performance n'est pas au rendez-vous, ou en cas de blessure.
- **Émotions étroitement liées aux performances:** l'humeur et l'estime des élèves-athlètes dépendent très souvent de leur dernier match ou de leur dernière performance. Un bon résultat leur donne fierté, confiance et légèreté, alors qu'une contre-performance apporte, elle, découragement, doutes et sentiment d'échec.
- **Pression constante:** cette dépendance aux résultats crée une anxiété de performance qui dépasse la glace. Le sport cesse d'être un lieu d'épanouissement et devient une condition pour «avoir le droit» d'être bien dans sa vie.



ACTION CONCRÈTE

Instaurer le « moment hors-performance » hebdomadaire.

Une fois par semaine, en dehors de la glace, chaque joueur partage un moment positif ou une fierté qui ne concerne ni le hockey, ni la performance sportive.

Ce moment peut avoir lieu lors d'une discussion d'équipe hors glace, avant ou après un entraînement. Où chaque joueur partage brièvement un élément positif ou une fierté personnelle qui ne concerne pas la performance sportive.

- Les jeunes découvrent qu'ils valent plus que leurs seules performances.
- Leurs sources de bien-être se diversifient.
- Une identité plus équilibrée favorise un climat d'équipe plus sain.
- La pression liée à la performance diminue, ce qui rend la motivation plus durable.

