



# GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS D'ATHLÈTES

COMMENT ACCOMPAGNER VOTRE  
ENFANT DANS LE SPORT SANS  
PRESSION ET AVEC BIENVEILLANCE

DIMITRI NEIMRY – PRÉPARATEUR MENTAL  
POUR ATHLÈTES, ÉQUIPES ET COACHS

WWW.DIMITRINEIMRY.COM

# Table des MATIÈRES

## INTRODUCTION

### 1 LE RÔLE DU PARENT DANS LE SPORT

### 2 AVANT LA COMPÉTITION

Installer la sérénité

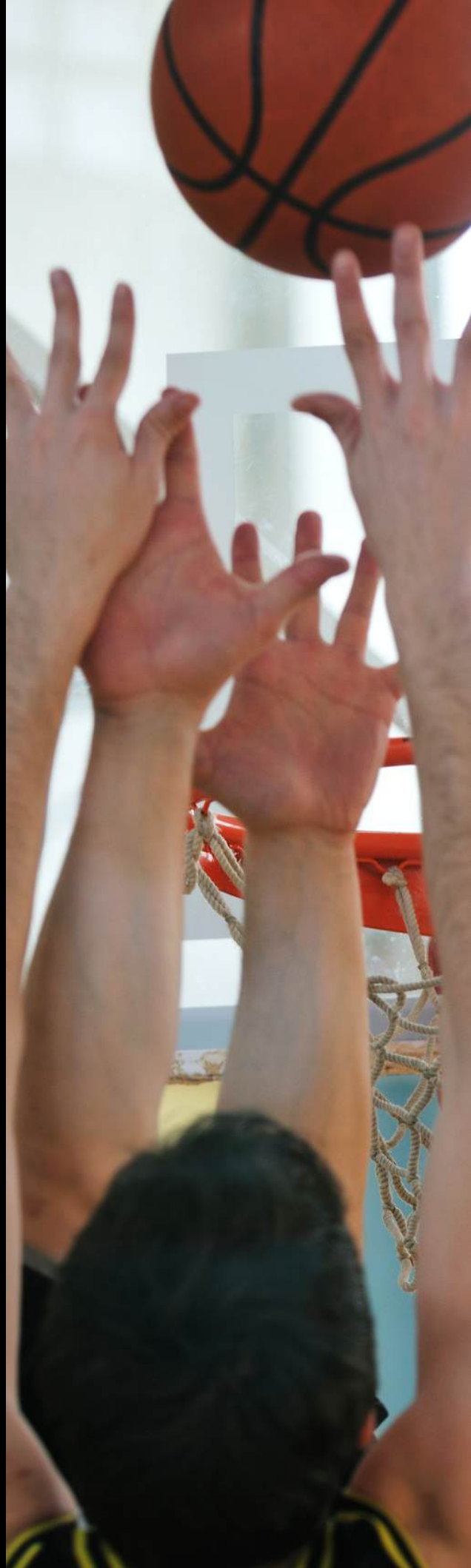
### 3 PENDANT LA COMPÉTITION

Trouver la bonne posture

### 4 APRÈS LA COMPÉTITION

Transformer l'expérience

### 5 FAVORISER LA MOTIVATION SUR LE LONG TERME





# Table des MATIÈRES

6

**PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE**

7

**LES ERREURS FRÉQUENTES**

8

**QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?**

9

**TÉMOIGNAGES**

**CONCLUSION**



# VOTRE COACH

Je suis **Dimitri Neimry**, préparateur mental, mais avant tout papa de deux jeunes garçons de 10 et 11 ans. Comme vous, je vis au quotidien la réalité de parent : les joies, les doutes, les émotions qui accompagnent les enfants, que ce soit à l'école, dans la vie ou sur le terrain de sport. Je sais ce que c'est de voir ses enfants s'investir, se dépasser, parfois échouer et devoir les soutenir pour qu'ils trouvent la force de rebondir.

C'est cette double casquette – parent et coach – qui me permet de parler de performance, mais toujours avec une dimension profondément humaine.



Côté formation, je n'ai jamais cessé d'apprendre et de me perfectionner :

- Coach diplômé « Expert » Méthode Target®,
- Technicien en PNL,
- Spécialisation – Protocole Mind & Go Injury Skills,
- Bachelor en Gestion des Ressources Humaines,
- Coach certifié Mental2Pro®,
- Entraîneur National de Trail à la Ligue Belge d'Athlétisme (LBFA),
- Entraîneur d'Athlétisme diplômé ADEPS Niv 3.

Mais ma plus grande école reste sans doute le sport lui-même.

Je pratique le trail en compétition depuis plus de 20 ans, et mes traversées aux quatre coins du monde (Corse, Népal – Annapurnas, Costa Rica – traversée Ouest-Est, Écosse – Highlands...) m'ont confronté à l'exigence extrême de l'ultra endurance.

Dans ces épreuves, j'ai dû puiser dans mes propres ressources mentales : gérer la douleur, les doutes, la solitude et l'incertitude. J'ai expérimenté sur moi-même les méthodes que j'enseigne aujourd'hui, et c'est ce qui me permet d'accompagner chaque sportif avec authenticité et conviction. Être préparateur mental, pour moi, ce n'est pas seulement transmettre des outils. C'est aussi partager une philosophie

**Le mental se construit, s'entraîne, et peut devenir le plus grand atout d'un athlète... mais aussi d'un être humain**



# INTRODUCTION

Être parent d'un jeune sportif, c'est une aventure passionnante... mais pas toujours simple.

Vous êtes là pour l'encourager, l'épauler, l'applaudir. Pourtant, parfois vous vous demandez :

- “Est-ce que je l'aide vraiment ou est-ce que je lui mets trop de pression ?”
- “Dois-je intervenir dans ses choix sportifs ou laisser faire ?”
- “Comment réagir après une défaite ?”

Ces questions sont normales. Ce guide a été conçu pour vous donner des réponses concrètes, pratiques et applicables tout de suite.

**Objectif** : vous aider à trouver la juste place – ni trop loin, ni trop envahissant – afin que votre enfant vive son sport comme une source de plaisir, de confiance et de progression.

# 1. LE RÔLE UNIQUE DU PARENT DANS LE SPORT

## Le parent n'est pas l'entraîneur

- Le coach enseigne la technique et la tactique.
- Le parent donne l'amour, le soutien et la stabilité.

**Exemple** : un enfant qui rate une compétition. L'entraîneur corrige la posture, le parent rappelle que ce n'est "qu'un match" et que la valeur de son enfant dépasse le résultat.



## Les deux piliers parentaux

1. **Support émotionnel** : offrir un espace où l'enfant peut exprimer ses joies et ses peurs sans jugement.
2. **Sécurité inconditionnelle** : lui montrer qu'il est aimé peu importe le score.

**Exercice pratique** : Écrivez une phrase qui exprime votre amour et votre fierté inconditionnelle. Répétez-la à votre enfant après ses matchs.

-----  
-----

# 2. AVANT LA COMPÉTITION : INSTALLER LA SÉRÉNITÉ



## **L'énergie parentale est contagieuse**

Votre stress devient son stress. Votre calme devient son calme.

Respirez profondément, adoptez une posture rassurante, parlez peu mais positivement.

## **Les bons mots à dire avant un match**

- “Amuse-toi.”
- “Donne ton maximum.”
- “Je t’aime peu importe le résultat.”

À éviter :

- ✗ “Ne rate pas.”
- ✗ “Tu dois gagner.”

# Routine pré-compétition

- La veille : sommeil suffisant.
- Le matin : repas équilibré.
- Le trajet : ambiance légère (musique, discussions agréables).

## Check-list des parents avant match

- ✓ Pas de conseils techniques.
- ✓ Des encouragements simples.
- ✓ Un climat calme à la maison.



# 3. PENDANT LA COMPÉTITION : TROUVER LA BONNE POSTURE



## Le parent-supporter

**Votre rôle** : observer, encourager, respecter. Évitez de donner des consignes contradictoires avec l'entraîneur.

## Les attitudes à privilégier

- Applaudir les efforts, pas uniquement les points marqués.
- Rester neutre si l'arbitre prend une mauvaise décision (les enfants observent vos réactions).
- Sourire, même quand ça ne se passe pas comme prévu.

## Astuce : le mot-code

Choisissez un mot discret (ex. "Respire" ou "Courage") qui devient un ancrage positif en cas de stress.

**Mini-outil pratique** : Notez dans un carnet les réactions de votre enfant après vos encouragements. Analysez ce qui l'aide le plus.





# 4. APRÈS LA COMPÉTITION : TRANSFORMER L'EXPÉRIENCE

## Le moment le plus sensible

C'est souvent après la compétition que se joue la relation parent-enfant.

Un enfant a besoin de réconfort, pas d'un débrief technique.

## Les 3 questions puissantes

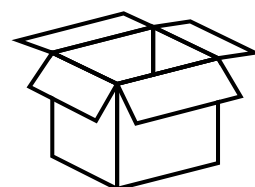
1. "Qu'est-ce que tu as aimé ?"
2. "Qu'est-ce que tu as appris ?"
3. "Qu'est-ce que tu aimerais améliorer ?"

## Le piège à éviter

- ✗ Ne commencez jamais par : "Tu aurais dû..."
- ✓ Préférez : "Qu'est-ce que tu en penses toi ?"

### Exercice pratique :

Créez une "boîte à fierté". Chaque semaine, demandez à votre enfant de noter une chose dont il est fier (même petite). Relisez-les ensemble régulièrement.



# 5. FAVORISER LA MOTIVATION SUR LE LONG TERME



## Motivation intrinsèque vs extrinsèque

- **Intrinsèque** : le plaisir, la progression, l'envie d'apprendre.
- **Extrinsèque** : les médailles, les félicitations, les récompenses.

Les deux comptent, mais seule la motivation intrinsèque nourrit la passion durable.



## Comment cultiver la motivation intrinsèque

- Soulignez les efforts plus que les victoires.
- Félicitez le courage de se relever après un échec.
- Valorisez les progrès invisibles (discipline, régularité, attitude).



## Créer un tableau d'objectifs personnels

Exemple d'objectifs non liés au score :

- “Améliorer ma concentration.”
- “Garder le sourire même après une erreur.”
- “Encourager mes coéquipiers.”



# 6. PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE DE VIE



## Le sport n'est pas tout

Un jeune athlète doit rester un enfant/adolescent.

Encouragez les amitiés hors sport, les moments en famille, les loisirs variés.

## Attention au surmenage

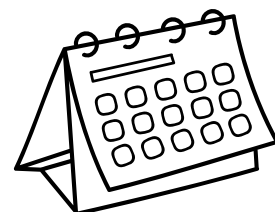
- Trop de compétitions = risque de lassitude ou de blessure.
- Un jour off par semaine sans sport est essentiel pour récupérer mentalement et physiquement.

## Attention au surmenage

- Fatigue chronique.
- Pertes de motivation.
- Irritabilité.

## Astuce :

Planifiez dans l'agenda familial des "journées sans sport" à partager en famille



# 7. LES ERREURS FRÉQUENTES DES PARENTS



## Projeter son rêve sur son enfant

- ✗ “J’aurais aimé être champion, alors je veux que tu réussisses.”
- ✓ “Ce qui compte, c’est ton propre chemin.”

## Se focaliser uniquement sur les résultats

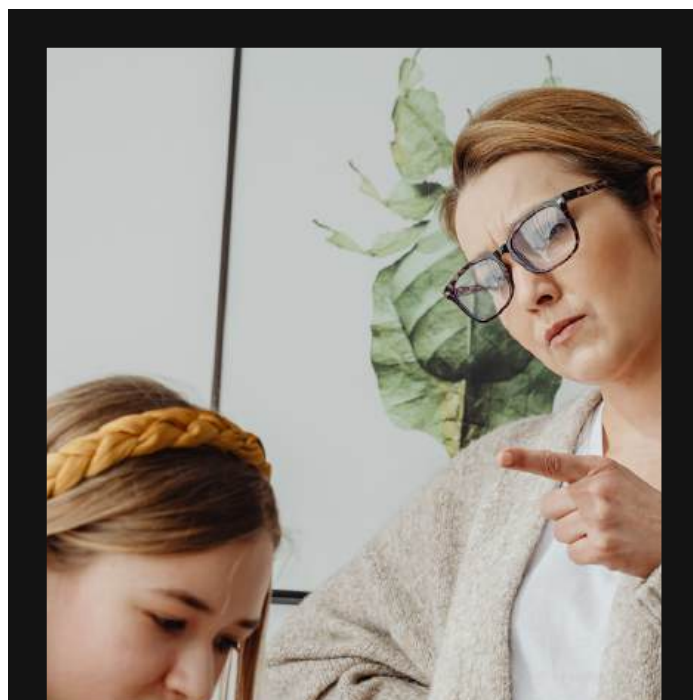
- ✗ “As-tu gagné ?”
- ✓ “As-tu pris du plaisir ?”

## Critiquer devant les autres

- ✗ “Tu n’as pas bien joué.”
- ✓ “Tu as fait de ton mieux, on en parlera tranquillement plus tard.”

## Comparer avec les autres enfants

- ✗ “Regarde ton celui-là, il fait mieux que toi.”
- ✓ “Chacun progresse à son rythme. Concentre-toi sur ton évolution.”





# 8. QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

## Les signaux qui doivent alerter

- Votre enfant pleure ou somatise avant chaque compétition.
- Il ne prend plus de plaisir à s'entraîner.
- Il se dévalorise en permanence.

## L'apport d'un préparateur mental

1. Gestion du stress.
2. Développement de la confiance.
3. Transformation des émotions en énergie constructive.

**Un préparateur mental est là pour donner des outils pratiques, adaptés à l'âge et au profil de l'enfant.**

# 9. TÉMOIGNAGES

Merci pour tout Dimitri. Il est vrai que j'ai été étonnée de son évolution positive...et vous y êtes pour quelque chose.

Quel changement dans sa confiance en lui...Il OSE 😊

!!!

Un grand merci à vous et on se voit vers début septembre pour une reprise.

Maman du jeune Maxime,  
14 ans, basketball



Bonsoir Dimitri,  
Un grand merci pour tout l'accompagnement que vous avez apporté à Zoé durant ces dernières semaines.

Nous constatons réellement beaucoup de positif chez elle depuis le début de vos séances ensemble. Elle semble plus sereine, plus confiante, et cela se ressent dans son attitude au quotidien.

Votre approche et votre bienveillance ont été très appréciées, tant par Léane que par nous.

Maman de la jeune Zoé, 12 ans ,  
gymnastique



# CONCLUSION: VOTRE RÔLE EST UNIQUE

**Votre mission n'est pas de construire un champion à tout prix.**



**Votre mission est de donner à votre enfant :**

- un cadre sécurisant,
- un soutien bienveillant,
- et la confiance de poursuivre son chemin sportif avec sérénité.

# DIMITRI NEIMRY



PRÉPARATEUR MENTAL

# MES SERVICES

## COMMENT JE PEUX VOUS AIDER ?

À partir de 12 ans, les jeunes sportifs vivent une période clé : ils progressent vite techniquement et physiquement, mais ce qui fait vraiment la différence, c'est le mental.

C'est pourquoi j'accompagne les adolescents et jeunes athlètes pour :

- Renforcer leur **confiance en eux** sur le terrain,
- Apprendre à **gérer la pression** des compétitions,
- **Améliorer leur concentration** et leur régularité à l'entraînement comme en match,
- Transformer leurs **émotions en énergie positive**,
- Garder le **plaisir et la motivation**, même dans les moments difficiles.

Mon rôle est d'être un allié extérieur et bienveillant, qui les aide à développer des ressources mentales solides, utiles dans toutes leurs expériences sportives.



# MES SERVICES

## MES AUTRES SERVICES

### Conférences & Ateliers

Pour sensibiliser parents, coachs et clubs à l'importance du mental et transmettre des outils simples et concrets.

### Préparation Mentale pour sportifs & équipes

Un accompagnement sur mesure pour travailler la confiance, la gestion des émotions et la concentration, en individuel ou en collectif.

### Entraînement Neuro-Cognitif (NeuroTracker®)

Un outil innovant, déjà utilisé par les clubs pros (NBA, NFL, PSG, Manchester United...), pour muscler le cerveau et améliorer la prise de décision, l'attention et la rapidité de réaction.

### Programmes pour Clubs

Mise en place de cycles d'entraînement mental, ateliers parents-joueurs, et suivis adaptés aux objectifs de votre structure.

## Vous souhaitez offrir cet accompagnement à votre adolescent ou à votre club ?


Je propose des présentations personnalisées (en visio ou sur place) pour expliquer concrètement comment intégrer la préparation mentale et cognitive dans le sport.





# CONTACTEZ-MOI

 [CONTACT@DIMITRINEIMRY.COM](mailto:CONTACT@DIMITRINEIMRY.COM)

 0474 / 25 49 48

Accompagnement possible en présentiel ou/et visio  
conférence.

**Belgique – France – Luxembourg – Suisse**

[WWW.DIMITRINEIMRY.COM](http://WWW.DIMITRINEIMRY.COM)