



Vous en tant que parents cherchez toujours ce qu'il y a de meilleur pour votre ou vos enfant(s) et l'entraînement en fait partie. On se dit ou on se répète par exemple

« Il a du potentiel », « Il ne mange pas pendant les courses », « il stresse », « Pourquoi n'as-tu pas pédalé ? », « J'aimerais aller à une course en simplement le regardant », « Je suis stressé de le voir rouler », etc ...

Quelles actions peuvent être mises en place pour parer à tout ça ?

Pour le pilote :

- Entraînements 2 à 3 fois par semaine individualisés qui mélangent :
- **TECHNIQUE** et **STRATEGIE** : comprendre que le BMX n'est pas qu'un sport mécanique mais permet aussi à des individus de s'exprimer.
- **MENTAL** : se servir d'outils qui permettent une certaine autonomie pendant les compétitions.
- **PHYSIQUE** : apprendre à se dépasser simplement avec son corps de manière ludique.
- **LUDISME** : au delà d'un sport, comprendre que l'on peut apprendre avec une méthode qui utilise d'autres outils que le BMX.

Pour les parents :

- Bénéficier d'entretiens réguliers pour avoir un suivi, à la demande.
- Recevoir des conseils pour apprendre à se gérer pendant les compétitions pour, par exemple, " lâcher prise".

Quels sont les progrès spécifiques que pourront réaliser les pilotes ?

Une progression constante toute l'année.

Un sentiment d'avoir appris quelque chose à chaque séance.

Apprendre à aller sur une compétition et simplement "aller faire du BMX".

Une gestion autonome de soi-même à n'importe quel âge.

Quels sont les objectifs des pilotes et des parents ?

De la progression, davantage de succès, repousser ses limites, atteindre un résultat jamais obtenu, une auto satisfaction, ...

Pour les parents, une plus grande liberté, moins de stress à gérer leurs enfants.

La METHODE W proposée aux sportifs et parents permet d'éviter de la douleur et d'avoir davantage de plaisir.

Une économie avec seulement 2 ou 3 entraînements par semaine.

Avec un suivi personnalisé, plus besoin de stages extérieurs.

Les sportifs et parents économiseront du temps avec notre solution pour les devoirs et moments perso du fait d'un entraînement bien cadré grâce auquel les sportifs n'ont pas besoin d'en faire plus chez eux.

La préparation mentale est présente sans aucun coût supplémentaire.

En résumé,

Cette solution aide les sportifs à progresser en tant que BMXeurs mais surtout en tant qu'individus, une maturité et une autonomie apparaissent au fil des semaines.

Le but pour les parents est de pouvoir laisser leur enfant en toute tranquillité et en observant celui-ci au sein de sa pratique sans se demander s'il y a un entraînement de prévu ou s'il va être accompagné en compétition.

Pour le suivi, création d'un carré de communication entre parents, sportifs, chargé de projet et coach.

La préparation mentale est intégrée afin d'offrir un accompagnement sur place dès que le besoin s'en fait ressentir ou si un problème surgit.

Les parents peuvent avoir un suivi de leurs enfants à n'importe quel moment de l'année.