



# Baseball Canada modèle de développement à long terme de l'athlète



## Étape 6 : S'entraîner pour gagner (23+).

À cette étape, les athlètes évoluent au plus haut niveau possible. Le soutien passe du développement à la capacité de maintenir la performance, le bien-être et l'équilibre de vie malgré une pression intense.

### Parents de joueurs professionnels (MLB)

Votre fils évolue maintenant dans un environnement axé sur les résultats, où la performance est évaluée quotidiennement et où l'attention du public est constante. Même si une certaine stabilité financière peut être présente, les exigences émotionnelles demeurent importantes.

- Célébrez le parcours : Profitez de l'occasion unique que vit votre enfant — gagner sa vie en jouant le sport qu'il aime au plus haut niveau.
- Soutenez-le dans les hauts et les bas : Les ligues majeures s'accompagnent de pressions quotidiennes liées à la performance et d'une grande visibilité publique. Offrez un encouragement constant, en reconnaissant que son expérience est à la fois exceptionnelle et parfois stressante.
- Aidez-le à gérer la visibilité : Soyez un espace sûr pour votre athlète alors qu'il doit composer avec l'attention des médias, les attentes des partisan·e·s et ses défis personnels.
- Favorisez l'équilibre : Rappelez-lui l'importance du repos, de la récupération, des habitudes de vie saines et du maintien de liens solides avec la famille et les ami·e·s en dehors du baseball.

### Parents de joueuses internationales

Votre fille évolue au plus haut niveau international, souvent avec un soutien financier limité et moins d'occasions professionnelles. L'appui de la famille est donc particulièrement important

- Offrez un soutien émotionnel et logistique : Les athlètes féminines d'élite doivent souvent concilier un entraînement intensif avec des ressources limitées. Votre encouragement, votre aide concrète (voyagement, collecte de fonds, organisation), et votre confiance en elle sont essentiels.
- Reconnaissez les exigences particulières : La compétition internationale s'accompagne d'attentes élevées, mais de moins de reconnaissance externe. Faites preuve de patience et de compréhension durant les périodes plus difficiles.
- Encouragez l'équilibre et le bien-être : Aidez-la à prioriser les soins personnels, ses études ou sa carrière en dehors du sport, ainsi que le maintien de liens avec sa communauté et sa culture.

Qu'elle évolue dans des ligues professionnelles ou sur la scène internationale, votre attitude positive et constante aide votre athlète à demeurer résiliente — et à s'épanouir autant dans le sport que dans la vie.