

plan
DU COACH

La référence des
entraîneurs du Canada

coach.ca



Programme national de
certification des entraîneurs

REVUE DE L'ANNÉE 2017





Photo : Basketball en fauteuil roulant Canada

Entraîner des athlètes ayant un handicap

Pour les entraîneurs qui veulent créer une expérience positive, inclusive et significative pour tous les athlètes.

Suivez le **module en ligne** dès aujourd'hui! Visitez **coach.ca**



Programme
national de
certification des
entraîneurs

coach.ca



DANS CE NUMÉRO

- 4 Cinq bonnes raisons d'utiliser la vidéo
- 6 Vérité, réconciliation et sport
- 8 Éloge des probiotiques
- 10 Sur le terrain ou devant les tribunaux?
- 12 Quatre lectures essentielles pour entraîneurs
- 14 Le régime faible en FODMAP
- 16 Les réseaux sociaux expliqués aux entraîneurs
- 20 Mieux entraîner chaque saison
- 24 Les tests génétiques pour athlètes
- 26 Littérature psychologique



Cinq bonnes raisons d'utiliser la vidéo

Par Craig Johnson, gestionnaire de territoire - Canada, Hudl

À **Hudl**, nous connaissons l'importance de la vidéo.

La vidéo est le tissu conjonctif dans le monde sportif moderne. Elle favorise la communication avec les joueurs, met en images les statistiques, permet aux athlètes d'être recrutés, et contribue à trouver la faille dans la stratégie de votre prochain adversaire. Il s'agit du présent et de l'avenir du sport.

Son utilité ne connaît pratiquement pas de limites, et nous en avons la preuve. D'après des entraîneurs, elle a sauvé leur saison ou joué un rôle majeur dans un revirement. Voici cinq raisons pourquoi vous devriez l'utiliser.

1. Développer les joueurs.

La vidéo est devenue l'outil d'enseignement par excellence qu'utilisent les entraîneurs pour interpeller leurs athlètes. On peut dire à un joueur ce qu'il doit corriger ou ce qu'il fait en jeu, mais rien ne vaut le fait de lui montrer les éléments à améliorer et comment le faire.

De l'avis de Hugh Dunlop, entraîneur en chef à l'Ontario Hockey Academy, la vidéo est indissociable du travail d'entraîneur. « Il y a quelques années, nous avons gardé sur le banc l'un de nos meilleurs attaquants pendant les dix dernières minutes d'un match. Il n'y a pas à dire : pendant et tout de suite après le match, le joueur n'était pas d'accord! »

« Après une séance vidéo d'équipe, nous avons demandé à ce joueur de rester, et lui avons montré une seule de ses dernières présences sur glace. Il a pu voir exactement ce que nous, les entraîneurs, mais aussi tous ceux présents, avons vu. Nous avions un autre match ce soir-là; il a marqué un but à la première période, et a été notre meilleur attaquant de tout le match. »

Les entraîneurs de toutes les disciplines reconnaissent que les athlètes sont généralement visuels. S'ils répondent aux exposés oraux et s'améliorent en suivant des instructions, il n'en reste pas moins que l'ajout d'un visuel leur permet un meilleur apprentissage.

« L'objectif pour nous, c'est de garder le tout bref et concis, en mettant l'accent sur un ou deux points précis à l'aide d'un ou deux extraits vidéo pour chacun, ajoute Dunlop. Généralement, ce qui fonctionne le mieux, c'est de montrer aux joueurs quelques extraits de jeux qui sont à travailler, puis un extrait d'un jeu réussi. »

2. Demeurer objectif

L'un des plus grands défis d'un entraîneur : être tout à fait objectif. **En fait, le cerveau humain en est incapable.** Peu importe à quel point nous essayons de les contrôler, nos émotions interagiront toujours avec nos souvenirs.

En regardant à nouveau un match ou un entraînement, il est plus facile de prendre le recul qui nous manque dans le feu de l'action. À ce moment, notre cerveau échafaude des théories et des scénarios dont la précision peut varier selon nos émotions.

La vidéo fait abstraction des émotions. À la deuxième lecture d'un jeu, les entraîneurs peuvent réellement voir ce qui s'est passé et mettre de côté toute subjectivité.

3. Trouver les bonnes statistiques

Qui dit processus d'évaluation dit **statistiques**. Les chiffres peuvent révéler des tendances faciles à manquer dans le feu de l'action.

La vidéo donne vie aux chiffres.

« Nous visionnons les vidéos pour analyser les tirs pour et contre, et les tirs qui touchent le but, explique Dunlop. L'objectif est de garder les tirs loin du but en défensive, et d'obtenir des tirs de meilleure qualité à l'attaque. »

« Le fait de recueillir ces simples statistiques nous permet de préciser notre lecture de la vidéo. Par exemple, si nous tentons beaucoup de tirs de bons endroits, mais n'obtenons pas beaucoup de tirs, c'est que nous manquons le but. Si l'adversaire a l'occasion de décocher plusieurs lancers de qualité, c'est peut-être que nous ne protégeons pas assez bien notre zone, etc. »



Alors oui, les statistiques sont utiles, mais les accompagner d'une vidéo les met davantage en contexte. Avec Hudl, l'entraîneur n'est qu'à un clic des statistiques et des listes d'extraits vidéo qui y correspondent.

4. Analyser l'adversaire

Il est primordial de répondre aux besoins de sa propre équipe, mais mettre en pièce le plan de match de ses rivaux est tout aussi crucial. L'entraîneur Dunlop et l'Ontario Hockey Academy accordent une grande importance au dépistage dans la préparation des matchs.

« Nous nous attardons d'abord à leurs unités spéciales, précise Dunlop. Nous essayons de voir ce avec quoi ils sont à l'aise et tentons de l'éliminer. En réduisant leur niveau de confort, nous estimons prendre un certain avantage sur eux. Nous pouvons également suivre certains joueurs dans le temps pour dégager des tendances ou des faiblesses dans leur jeu et en tirer profit. »

Une analyse tactique approfondie peut faire la différence dans un affrontement.

5. Favoriser le recrutement des athlètes

De nos jours, les boîtes courriel et les fils Twitter des entraîneurs et des recruteurs d'équipes collégiales débordent de messages provenant d'athlètes d'écoles secondaires qui espèrent se faire remarquer.

La meilleure façon d'attirer l'attention d'un entraîneur? Une vidéo de faits saillants impressionnante. Mettez les meilleurs moments d'un joueur dans un court extrait vidéo pour le placer sur le radar d'une école. En faisant voir le talent d'un joueur à un entraîneur en vidéo, celui-ci ira **voir des matchs entiers pour compléter son appréciation.**

« Nous créons des vidéos de 10 à 15 minutes en vue du recrutement de tous nos athlètes finissants. Et si une équipe souhaite recruter un joueur, nous le ferons aussi. La vidéo est généralement composée de plusieurs présences sur glace et montre tout un match du joueur. Personne ne se contentera d'une compilation de faits saillants. »

« L'objectif est de donner un juste aperçu du joueur, pour que les recruteurs puissent prendre une décision éclairée. » ■



Vérité, réconciliation et sport

Jason Peters est chef de la direction d'Aboriginal Sport and Recreation New Brunswick. En 2017, il était chef de mission d'Équipe Nouveau-Brunswick aux Jeux autochtones de l'Amérique du Nord.

K'we chers entraîneurs,

Deux éléments récents ont changé le paysage autochtone canadien : 1) la Commission de vérité et réconciliation et 2) l'évolution démographique générale des peuples autochtones. Par le fait même, ces deux éléments ont changé le rapport que les peuples autochtones entretiennent avec le sport.

Si vous êtes un entraîneur qui lance un programme sportif au sein d'une communauté autochtone ou un entraîneur d'athlètes autochtones, voici quelques conseils qui vous aideront dans votre démarche.

Conseil n° 1 : Allier le sport à la réconciliation

Le 2 juin 2015, la Commission de vérité et réconciliation (CVR) a introduit dans le discours national les termes « vérité » et « réconciliation ». Ce fut l'occasion pour le Canada et le reste du monde de mesurer l'ampleur de l'enfer des pensionnats autochtones, qu'un grand nombre de Premières Nations, d'Inuits et de Métis ont vécu pendant près d'un siècle.

La CVR a formulé 94 appels à l'action relatifs, entre autres, à la protection de l'enfance, à la langue, à la culture, à la santé, à la justice et à la réconciliation. Par ailleurs, la CVR a émis les recommandations suivantes au sujet du sport, dont l'appel à l'action 90(iii), qui revêt à mon avis une importance toute particulière.

- 87.** Nous demandons à tous les ordres de gouvernement, en collaboration avec les peuples autochtones, les temples de la renommée des sports et d'autres organisations concernées, de sensibiliser le public à l'histoire des athlètes autochtones au pays.
- 88.** Nous demandons à tous les ordres de gouvernement de prendre des mesures afin de garantir le développement à long terme des athlètes autochtones et de maintenir leur appui à l'égard des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord, y compris le financement pour la tenue des Jeux et pour la préparation et les déplacements des équipes provinciales et territoriales.

89. Nous demandons au gouvernement fédéral de modifier la Loi sur l'activité physique et le sport pour appuyer la réconciliation en s'assurant que les politiques visant à promouvoir l'activité physique comme élément fondamental de la santé et du bien-être, à réduire les obstacles à la participation au sport, à accroître la poursuite de l'excellence dans le sport et à renforcer la capacité du système sportif canadien intègrent les peuples autochtones.

90. Nous demandons au gouvernement fédéral de veiller à ce que les politiques, les initiatives et les programmes de portée nationale se rattachant aux sports intègrent les peuples autochtones; nous demandons, entre autres choses :

- i. en collaboration avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, un financement stable et l'accès à des programmes sportifs communautaires qui reflètent la diversité des cultures et les activités sportives traditionnelles des peuples autochtones;
- ii. un programme de développement d'athlètes d'élite pour les Autochtones;
- iii. des programmes pour les entraîneurs, les instructeurs et les autorités en matière de sports qui sont pertinents sur le plan culturel pour les peuples autochtones;
- iv. des programmes de sensibilisation et de formation sur la lutte contre le racisme.

Conseil n° 2 : Aller à la rencontre des jeunes Autochtones

Saviez-vous que la population autochtone affiche le plus haut taux de croissance au Canada? La majorité de la population autochtone est âgée de moins de 25 ans; c'est donc dire que dans un contexte où certaines régions du pays connaissent une décroissance démographique, il est devenu crucial d'aller à la rencontre des communautés autochtones plus tôt que tard. Un tel engagement motivera un plus grand nombre de jeunes à participer à des programmes de sport ou de loisir.



Conseil n° 3 : Créer des liens

La création de liens représente une partie importante du travail auprès des communautés autochtones et de leurs jeunes. Cela prend du temps; après tout, la relation existante, vieille de 500 ans, n'a pas été exemplaire. En tant qu'entraîneur, vous devez afficher votre présence au sein de la communauté en apprenant à connaître ses membres (aînés, chef, conseil). En plus d'y jouer le rôle d'entraîneur, votre description de poste pourrait comprendre les rôles de formateur, de gestionnaire, de porte-parole des activités de financement, de chauffeur d'autobus, de médecin de l'équipe, de supporter et de mentor auprès des jeunes. Comme toute autre opportunité d'entraînement, vous la trouverez extrêmement gratifiante!

Conseil n° 4 : Continuer d'apprendre

N'attendez pas d'être débordé : il existe plusieurs façons d'obtenir de l'aide! L'Association canadienne des entraîneurs et les organismes provinciaux/territoriaux de sport autochtone offrent par exemple un atelier du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) pour les entraîneurs travaillant auprès de communautés autochtones. Les Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones (MEAA) sont également un outil de formation professionnelle conçu pour les entraîneurs autochtones et non autochtones qui travaillent avec des athlètes autochtones. Enfin, l'ACE offre plusieurs autres ressources dans le cadre de son programme des entraîneurs autochtones.

Wela'lin! ■



Éloge des probiotiques

Le stimulant immunitaire des athlètes

Rédigé par Angela Dufour, R.D., diplômée en médecine sportive du CIO
et Landon Brown, B.Kin. et stagiaire en diététique

Les probiotiques semblent susciter un engouement généralisé, les éloges sur leurs vertus fusant de toute part. Mais comment isoler les faits du battage médiatique? Les athlètes auraient-ils trouvé la solution pour maintenir et renforcer leur santé et fonction immunitaire? Soyons francs, l'idée d'ingérer des bactéries vivantes pourrait ne pas être alléchante pour un athlète, ni un consommateur. Pour répondre à ces questions, commençons par décrire ce que sont réellement les probiotiques, ce qu'ils font (ou peuvent faire) et quels types conviennent mieux selon les indications visées. En nous appuyant sur les preuves scientifiques actuelles, nous allons également examiner trois bienfaits potentiels des probiotiques pour les athlètes pendant les entraînements, voyages et compétitions.

Que sont les probiotiques?

Les probiotiques sont des « bons » micro-organismes, comme les bactéries et levures, aux bienfaits reconnus pour la santé lorsqu'ils sont consommés en quantité suffisante. Ils contribuent à la santé intestinale en assurant un équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries. On les retrouve à l'état naturel dans certains aliments fermentés comme le yogourt, le kéfir, le kombucha et le kimchi. Ajoutés à d'autres aliments ou sous forme de suppléments, ils contiennent des milliards de bactéries¹. Toutefois, pour ressentir tous leurs effets bénéfiques, il importe de consommer le bon probiotique (souche), en respectant la bonne dose et la durée indiquée.

Une certaine controverse persiste quant à la durée optimale de la supplémentation et aux bienfaits potentiels découlant du mélange de certaines souches de bactéries particulières avec ou sans prébiotiques, ceux-ci étant la « nourriture » des probiotiques présente dans les bananes, l'inuline contenue dans les graines, la racine de chicorée, les oignons, les artichauts et les poireaux.

Quelques preuves modestes suggèrent que pour ressentir certains des bienfaits associés aux probiotiques, le supplément doit s'établir à au moins 100 millions d'unités formant colonie (UFC) par jour. Toutefois, la dose peut varier selon le résultat recherché, par exemple :

Améliorer la santé intestinale, réduire les infections des voies respiratoires supérieures, et possiblement, d'après de récentes observations, récupérer après un entraînement de la force^{1,2,3}. Les probiotiques pourraient être particulièrement bénéfiques

aux athlètes dont le système immunitaire est affaibli en raison d'entraînements intenses et prolongés, de voyages ou d'entraînements dans le froid ou en altitude, ou encore, à ceux qui souffrent d'inconfort intestinal¹. Une équipe de chercheurs canadienne a établi que 17% de jeunes athlètes en développement de 14 à 18 ans prennent déjà à l'occasion des suppléments de probiotiques⁴.

Santé intestinale

Les bienfaits les plus communément attribués aux probiotiques, et les mieux documentés, sont leur effet favorable sur l'ensemble de l'appareil intestinal. Un athlète qui intègre des probiotiques à son alimentation pourrait voir son compte de colonies de bonnes bactéries intestinales augmenter et par extension, éprouver moins d'inconfort intestinal causé par les changements alimentaires pendant les voyages ou les régimes restrictifs. Autrement dit, plus il y a de bonnes bactéries dans l'intestin, moins il y a de place pour les bactéries pathogènes (mauvaises bactéries) germes de troubles intestinaux. Non seulement ces bonnes bactéries éliminent-elles les bactéries indésirables dans l'intestin, mais elles favorisent la production de vitamines absentes du corps sans leur aide. Les probiotiques améliorent également la santé intestinale au moyen de divers mécanismes qui stimulent le système immunitaire en décomposant la graisse alimentaire en plus petites chaînes qui agissent alors comme des messagers, signalant au système immunitaire de renforcer ses défenses dans l'appareil intestinal ainsi que dans d'autres organes¹.

Infections des voies respiratoires supérieures

Le deuxième bienfait le plus documenté des probiotiques est leur rôle dans la réduction de la durée et de la gravité des infections des voies respiratoires supérieures. Un grand nombre d'athlètes souffrent tous les ans de rhumes ou d'autres infections virales qui nuisent à leurs entraînements ou compétitions. Les allergies et les rhumes en hiver, conjugués à l'augmentation du taux de ventilation pendant l'entraînement, peuvent irriter et enflammer les voies respiratoires supérieures. Ces problèmes peuvent perturber l'entraînement, voire obliger un athlète à manquer des compétitions. Le même mécanisme qui permet aux probiotiques de stimuler le système immunitaire de l'intestin en décomposant

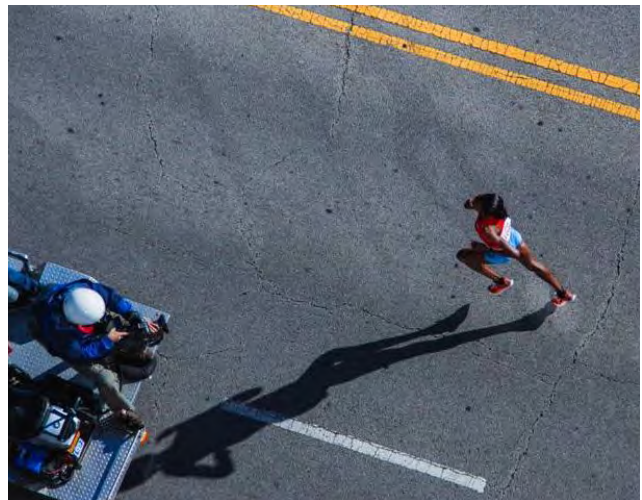
la graisse alimentaire en plus petites chaînes, provoquant une meilleure réponse immunitaire, se produit également dans l'appareil respiratoire. Ce dernier est tapissé d'une muqueuse protectrice qui protège le corps contre l'invasion de pathogènes. Lorsque le système immunitaire fonctionne bien, cette muqueuse porte des anticorps et des globules blancs qui peuvent détruire les pathogènes, évitant ainsi à l'athlète des périodes de repos forcé¹.

Meilleure récupération

Le troisième et plus récent domaine d'étude porte sur le rôle bienfaiteur des probiotiques dans la récupération après des séances d'entraînement de la force. Une équipe de recherche s'est récemment penchée sur l'effet de consommer des protéines mélangées à certains probiotiques pendant la récupération. L'ajout du probiotique *Bacillus coagulans* favorise la digestion de la protéine, augmentant la quantité que le corps peut digérer et absorber. Des athlètes ont constaté une réduction de la douleur musculaire perçue après un entraînement de la force intense et une meilleure performance lors d'une deuxième séance d'entraînement suivant une période de repos que si la protéine avait été prise seule. Même si la réduction de la douleur perçue a été validée par la mesure de marqueurs précis dans le sang, indiquant une quantité réduite de dommage musculaire, les études dans ce domaine ne sont pas assez suffisantes pour prescrire la supplémentation à cette fin³.

Utilisations

Le recours régulier à des probiotiques ne semble pas soulever de préoccupation et les athlètes pourraient en sentir les bienfaits en aussi peu que sept jours¹. Le fait de prendre le probiotique à la même heure favorise l'adhésion à la supplémentation. Même si l'athlète pourrait ressentir au début de la supplémentation un



léger inconfort intestinal causé par les gaz, ce malaise est normal et devrait disparaître au bout de quelques jours. Comme il faut du temps au corps pour s'ajuster à ces nouvelles bonnes bactéries, il est préférable de commencer la supplémentation pendant une période d'entraînement. Les probiotiques doivent être conservés au frais et au sec. Pour déterminer les souches les plus indiquées pour l'effet recherché, consultez la figure ¹.

En conclusion

Les probiotiques sont des suppléments à faible risque qui peuvent être bénéfiques à la santé des athlètes, stimuler le système immunitaire et maintenir ou améliorer la qualité des entraînements. Essayez de consommer des suppléments de plusieurs souches et d'intégrer à votre alimentation quotidienne des aliments naturellement fermentés. ■

Figure 1. Liste des souches de probiotiques et de leurs bienfaits pour les athlètes

	Maladies infectieuses communes	Infections voies respiratoires	Santé gastro-intestinale	Récupération	Suppléments
<i>Bacillus coagulans</i>				x	
<i>Lactobacillus fermentum</i>		x			
<i>Lactobacillus casei</i>		x	x		Visbiome, VSL#3
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	x	x	x		Visbiome, VSL#3, HMF Fit for School
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	x	x	x		Culturelle, Digestive Care Diarrhea Relief
<i>Lactobacillus plantarum</i>	x		x		Digestive Care Diarrhea Relief
<i>Bifidobacterium lactis</i>	x		x		HMF Fit for School
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	x		x		HMF Fit for School
<i>Lactobacillus bulgaricus</i>			x		Visbiome, VSL#3
<i>Bifidobacterium longus</i>			x		Visbiome, VSL#3
<i>Bifidobacterium infantis</i>			x		Visbiome, VSL#3
<i>Bifidobacterium breve</i>			x		Visbiome, VSL#3
<i>Streptococcus thermophilus</i>			x		Visbiome, VSL#3

*Adapté à partir des études citées et du « Guide clinique des suppléments probiotiques » - Dragana Skokovic-Sunjic, 2016.

Références

1. Pyne, D., West, N., Cox, A., Cripps, A. (2015). Probiotics supplementation for athletes – Clinical and physiological effects. *European Journal of Sport Science*, 15(1), 63-72.
2. Gleeson, M. (2016). Immunological aspects of sport nutrition. *Immunology and Cell Biology*, 94, 117-123.
3. Jager, R., Shields, K., Lowery, R., De Souza, E., Partl, J., Hollmer... Wilson, J. (2016). Probiotic *Bacillus coagulans* GBI-30, 6086 reduces exercise-induced muscle damage and increases recovery. *PeerJ*, 4:e2276.
4. Parnell, J., Weins, K., Erdman, K. (2016). Dietary Intakes and Supplement Use in Pre-Adolescent and Adolescent Canadian Athletes. *Nutrients*, 8, 1-13.



Sur le terrain ou devant les tribunaux?

De plus en plus de juges revoient des décisions sportives

Par Justin Safayeni

Avocat chez Stockwoods LLP, un cabinet boutique de Toronto, M. Safayeni exerce surtout dans les domaines du droit administratif (y compris le contrôle judiciaire) et des litiges civils ou commerciaux. Il manifeste un intérêt marqué pour le droit sportif.

Avant octobre 2014, peu de gens – entraîneurs, avocats ou autres – auraient prédit qu’un tribunal influencerait sur le résultat de la demi-finale masculine de soccer de la catégorie U-16, groupe 1 de la Coupe de l’Ontario.

Or, c’est exactement ce qui est arrivé dans l’affaire *West Toronto United Football Club v. Ontario Soccer Association*.¹

Celle-ci concerne la décision de l’Ontario Soccer Association (OSA) de concéder la demi-finale de la Coupe de l’Ontario aux Strikers, même si les Cobras (West Toronto United) l’avaient emporté sur le terrain. L’OSA en est arrivée à ce verdict après réception d’une plainte selon laquelle les Cobras avaient utilisé un joueur rappelé sans que celui-ci soit dûment inscrit. Il était finalement apparu que le joueur en question avait été malencontreusement retiré de l’alignement en raison d’une erreur administrative de la Toronto Soccer Association (TSA). La TSA avait avisé l’OSA qu’elle corrigerait le tir sur-le-champ et procéderait à l’inscription, comme elle aurait dû le faire d’entrée de jeu.

Malgré tout, le comité des protêts de l’OSA avait déterminé que les Cobras avaient utilisé un joueur inadmissible pendant la demi-finale, et c’est à ce titre que les Strikers l’ont emporté. Le comité des protêts n’a toutefois pas expliqué pourquoi la preuve produite par la TSA confirmant le retrait accidentel du joueur était insuffisante, et n’a pas donné aux Cobras la chance de s’exprimer sur le sujet, une attitude que le tribunal a jugée problématique pour deux grandes raisons. Sur le fond, la décision du comité était « fondamentalement incorrecte », puisqu’il en était « venu à une conclusion que n’était aucunement la preuve soumise ». Sur la forme, le comité a agi « sans laisser aux Cobras une juste occasion de présenter leurs arguments » [traduction libre].

Au final, le tribunal a infirmé la décision de l’OSA, redonné la victoire aux Cobras et ordonné que la finale de la Coupe de l’Ontario soit reprise, si possible.

L’affaire *West United* ne marque pas la première fois qu’un juge casse la décision d’un organisme sportif. Elle n’en reflète pas moins une tendance de plus en plus affirmée des tribunaux à se pencher sur toutes sortes de jugements rendus par des associations bénévoles, y compris du domaine sportif.

Exemple probant : seulement deux ans après l’affaire *West United*, un tribunal ontarien a infirmé la décision d’un regroupement d’officiels de basketball qui était parvenu à empêcher des entraîneurs collégiaux de pratiquer leur métier pendant plusieurs mois après avoir jugé que ceux-ci avaient provoqué une confrontation inappropriée avec les officiels à l’issue d’un match.

Mais contrairement à ce qui s’est produit dans l’affaire *West United*, *Gymnopoulos v. Ontario Association of Basketball Officials*², la décision de l’Ontario Association of Basketball Officials (OABO) n’a pas été réformée en raison de vices de fond : elle l’a été en raison de vices de procédure. Entre autres, l’OABO a omis d’informer les entraîneurs visés des sévères conséquences auxquelles ils s’exposaient; elle a tenu une audience sur leur conduite sans que des témoins clés soient présents; elle ne leur a pas remis le rapport complet de l’officiel pour le match concerné; et elle s’est servie de commentaires formulés par l’un des entraîneurs sur Twitter sans l’avertir que ces propos pourraient être utilisés contre lui.

Évidemment, n’allons pas croire que la moindre décision prise par un organisme sportif sera désormais soumise à un contrôle judiciaire.



Notons par exemple qu'un tribunal ontarien a récemment refusé de revoir les politiques de l'OSA encadrant la capacité des joueurs à choisir eux-mêmes leur équipe.³ En fait, les tribunaux tiennent compte de certains facteurs afin de décider s'ils se mêlent ou non à de tels conflits, dont la nature de la décision, la mesure dans laquelle il s'agit d'un enjeu régi par la loi, et les répercussions publiques du verdict.

Malgré tout, puisqu'un contrôle judiciaire demeure plus probable que jamais, les administrateurs d'organismes sportifs seraient bien avisés de respecter quelques règles d'or.

Suivez un processus équitable.

Les tribunaux sont plus susceptibles d'intervenir s'ils sont convaincus de l'injustice du processus décisionnel. Les principaux gages d'un processus équitable : s'assurer que les personnes visées ont l'occasion d'exposer leur point de vue devant des décideurs impartiaux, et qu'elles saisissent bien au préalable ce qu'on leur reproche (ainsi que les sanctions auxquelles elles font face et les preuves qui pourraient être utilisées contre elles). Tant dans l'affaire *West United* que dans l'affaire *Gymnopoulos*, ces critères essentiels ont été bafoués.

Choisissez (et formez) sagement vos décideurs.

Si un dossier se rend devant les tribunaux, on y passera au peigne fin le jugement des comités devant trancher les questions de protêts sur les matchs ou de mesures disciplinaires. Voilà pourquoi il convient de bien choisir les membres de ces comités. De plus, ils pourraient devoir statuer sur un enjeu particulièrement délicat, et ils seront mieux outillés pour ce faire s'ils ont reçu une formation préparatoire, même sommaire, qui les préparera à apprécier une preuve, à exposer des motifs et à mener une audience équitable.

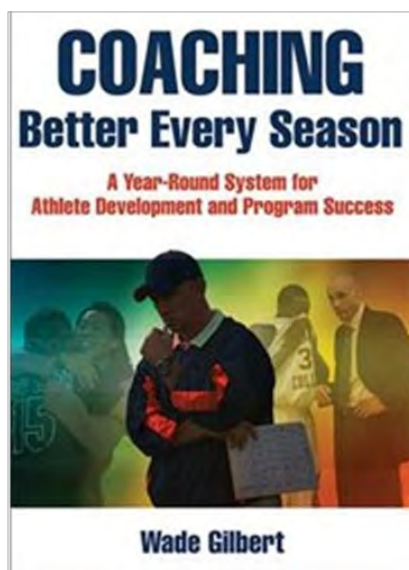
Soyez prêt à un contrôle judiciaire, mais ne tenez pas pour acquis qu'un tribunal cassera la décision.

Si une partie lésée veut contester devant un tribunal la décision d'un organisme sportif, il demeure légitime de se demander si ce dernier doit intervenir. Les affaires *West United* et *Gymnopoulos* marquent une tendance, pas une règle. La loi en matière de contrôle judiciaire est malléable et complexe, mais n'empêche : les tribunaux ne peuvent intervenir en toutes circonstances. Il ne faut donc pas tenir pour acquis qu'il s'agit d'un lieu d'examen approprié pour les décisions internes d'organismes sportifs. ■

¹ 2014 ONSC 5881 ² 2016 ONSC 1525 ³ 2016 ONSC 7718

Quatre lectures essentielles pour entraîneurs

Par Jason Reindl, EPA



Jason Reindl est entraîneur-chef du programme d'athlétisme des Huskies de l'Université de Saskatchewan. Auparavant entraîneur-chef de l'équipe d'athlétisme de l'Université du Nouveau-Brunswick, il est aujourd'hui membre du conseil d'administration d'Entraîneur Nouveau-Brunswick, en plus d'être un entraîneur professionnel agréé (EPA). Il poursuit une maîtrise en coaching de haute performance et en leadership technique à l'Université de Colombie-Britannique. Récemment, il a été nommé entraîneur sportif de l'année 2017 par Sport universitaire de l'Atlantique.

Dans cet article de [Plan du coach](#), Jason nous propose quatre ouvrages de premier plan qui bénéficieront aux entraîneurs de tous les niveaux.

Coaching Better Every Season by Wade Gilbert

Coaching Better Every Season: A Year-Round System for Athlete Development and Program Success propose un plan d'entraînement détaillé, des méthodes éprouvées et une série de bonnes pratiques à adopter selon les périodes de l'année (présaison, saison, postsaison, hors-saison). Les méthodes et les directives s'appuyant sur des recherches et testées sur le terrain produiront davantage de résultats positifs et favoriseront une approche plus professionnelle du coaching.

L'avis de coach Reindl :

C'est le meilleur livre que j'ai lu sur le sujet depuis longtemps. Je le recommande à tous les entraîneurs, peu importe le sport, le niveau ou l'âge des athlètes. Ce livre rassemble les leçons et les expériences d'en-

traîneurs de calibre mondial qui nous outillent dans les situations de coaching les plus variées. Dans mon cas, pour chaque question que je me posais à l'égard de ma pratique auprès d'athlètes de haut niveau ou de la relève, ce livre contenait une astuce, une feuille de travail ou une suggestion qui avait un effet positif. L'ajout de feuilles de travail offre aux entraîneurs des outils leur permettant de passer au niveau supérieur. J'ai utilisé plusieurs de ces feuilles et les ai adaptées à ma situation. C'est un livre que je vais considérer comme une référence encore de nombreuses années.

Conscious Coaching by Brett Bartholomew

Le lecteur s'initie aux fondamentaux de la communication ciblée qui permettent d'améliorer les relations avec les athlètes, de renforcer leur engagement et de gagner leur confiance. De plus, des stratégies concrètes permettent aux entraîneurs d'appliquer ces principes au quotidien. Voici un livre qui ouvre la voie à une nouvelle culture du succès, dans le sport comme dans la vie.

L'avis de coach Reindl :

Plus j'enseigne, plus je réalise l'importance des relations humaines, de la communication et de la confiance. Voici un texte qui s'intéresse tout particulièrement à ces aspects. Il nous encourage à réfléchir sur notre façon de communiquer avec les athlètes et de bâtir des relations positives fondées sur la confiance et le dialogue. Je me suis surpris à rire tandis que je m'identifiais aux situations décrites dans le livre et y reconnaissais des types d'athlètes. L'art et la science de tels sujets sont abordés dans

le cadre d'une réflexion sur l'entraîneur « conscient » divisée en quatre thèmes : 1) la confiance, 2) les relations humaines, 3) l'intelligence sociale et 4) le temps. Mais attention, il n'y a pas de raccourci! Ce texte s'adresse à tous les entraîneurs qui s'intéressent aux relations humaines et au développement de la confiance. Il réitère l'importance des relations dans toutes les sphères de la vie; elles sont le fondement du succès, alors que leur absence est la source de bien des échecs.

Peak Performance par Brad Stulberg et Steve Magness

Il existe des principes communs qui régissent la performance. D'un domaine à l'autre, un grand nombre de pratiques qui mènent au succès sont les mêmes. Grâce aux plus récentes percées scientifiques et à la volonté de questionner notre pensée traditionnelle, Peak performance dévoile les secrets du succès et conseille les lecteurs sur la manière de propulser leur performance à la vitesse supérieure.

Lavis de coach Reindl :

En tant qu'entraîneur, je cherche continuellement des façons d'améliorer la performance de mes athlètes, mais j'ai aussi à cœur ma performance, au travail comme ailleurs. Ce livre propose des mises en pratique accompagnées de recherches à la fine pointe et de réflexions surprenantes sur des découvertes antérieures. J'ai eu la chance et le privilège de m'entretenir avec l'un des auteurs, Steve Magness (auteur de *The Science of Running*), et je ne cesse d'être impressionné par le regard qu'il pose sur le monde qui l'entoure à titre de coach, de scientifique, de chercheur et d'auteur. J'ai trouvé ce texte si agréable à lire que je souhaite que Steve et l'autre moitié de l'équipe, Brad Stulberg, se réunissent pour écrire d'autres ouvrages. Peak Performance m'a aidé à repérer les aspects-clés de ma vie à raffiner et à améliorer pour susciter de meilleures performances chez moi et mes athlètes. En insistant, par des exercices simples et concrets, sur des aspects du travail que j'avais jusque-là ignorés, cette lecture a transformé mon rapport à la performance au sein de mon groupe et de mon environnement d'entraînement. Un incontournable pour tous les entraîneurs.

The Energy Bus par Jon Gordon

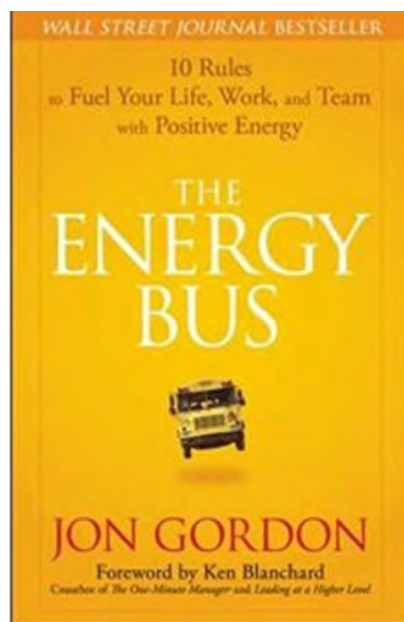
Un parcours éclairant et inspirant qui révèle dix secrets permettant d'aborder la vie et le travail avec le type de pensée franche et positive à l'origine des réussites authentiques. Ce récit incite le lecteur à vaincre la négativité et l'adversité pour se redéfinir et créer son propre succès.

Lavis de coach Reindl :

Toute ma philosophie d'entraînement repose sur la notion de simplicité, et ce livre porte sur l'un des principes les plus simples et fondamentaux : la pensée positive. J'ai lu plusieurs livres depuis celui-ci, mais c'est lui que je recommande systématiquement aux entraîneurs et chefs d'équipe. J'y ai souvent fait référence lors de mes conférences, au Nouveau-Brunswick, en Saskatchewan ou même au Bahreïn, et partout les gens agitaient la tête en signe d'accord lorsque nous discutons de l'importance de canaliser l'énergie positive, de faire des choix positifs et d'être un équipier solidaire. Si la vie est ponctuée de défis et d'adversité, c'est notre façon de les entrevoir et de les affronter qui alimente notre persévérance et notre capacité d'en tirer des leçons. La dernière règle du livre est simple : amusez-vous et profitez du voyage! Une règle que nous devrions tous garder à l'esprit.

Un dernier mot

Devant l'ensemble de ces textes, j'en viens à penser que les livres, peu importe leur sujet, nous fournissent de l'information que nous pouvons transformer en savoir, puis, au terme d'une réflexion plus approfondie, en sagesse. Les livres qui font l'objet de cet article me portent à croire que si nous, les entraîneurs, préparons et planifions notre travail adéquatement, que si nous entretenons de solides relations basées sur la confiance et une communication honnête et ouverte, nous pouvons alors rechercher la performance. Il suffit par la suite de nous adapter pour maximiser nos résultats. Si nous faisons tout cela avec une attitude et une énergie positives, le reste se fera tout seul. Bien sûr, le chemin est parsemé d'embûches, mais si nous nous préparons de manière sérieuse, si notre travail repose sur des assises solides, il nous faudra alors simplement nous rappeler de nous amuser et de profiter du voyage. ■



Le régime faible en FODMAP : un plus pour les athlètes?

Par Angela Dufour, M.Éd., diététiste, CSSD, dipl. nutr. sportive du CIO, CFE et Melissa Allan, stagiaire en diététique, MSVU

Betteraves, pommes, ail, oignons, levain, seigle, produits laitiers, bananes, amandes, eau de coco et jus d'orange. Vous venez de lire une superbe liste d'aliments sains et nutritifs que chaque athlète devrait incorporer à sa diète d'entraînement quotidienne. Mais qu'ont-ils en commun qui fait que certains athlètes les évitent? Les FODMAP. Les aliments qui contiennent des glucides mal absorbés qui fermentent rapidement (voir le tableau 2) sont dits « riches en FODMAP », et peuvent causer des douleurs et de l'inconfort gastro-intestinaux chez certains athlètes.

Que sont les FODMAP?

L'acronyme FODMAP représente les types de sucre présents dans les aliments qui contiennent des glucides à chaîne courte (sucres) mal digérés et mal absorbés par l'intestin grêle de la plupart des gens ayant le syndrome du côlon irritable (SCI). Ces sucres fermentent alors sous l'action de bactéries, ce qui produit du gaz³. L'acronyme FODMAP représente les cinq groupes de glucides fermentables :

F	Fermentables : Les sucres décomposés dans notre intestin dont la digestion par des bactéries produit du gaz et d'autres sous-produits
O	Oligosaccharides : Les glucides à chaîne courte <ul style="list-style-type: none"> • Comme les fructosanes et les galacto-oligosaccharides
D	Disaccharides : Les chaînes de deux glucides <ul style="list-style-type: none"> • Le lactose, le sucre présent dans le lait et d'autres produits laitiers, est un disaccharide composé de glucose et de galactose
M	Monosaccharides : Les chaînes de glucide simples <ul style="list-style-type: none"> • Comme le fructose présent dans de nombreux fruits et légumes
A	And (« et »)
P	Polyols : Les alcools de sucre, un type de glucide que l'humain ne peut digérer et absorber que partiellement dans l'intestin grêle <ul style="list-style-type: none"> • Comme les édulcorants hypocaloriques, tels que le sorbitol, le mannitol, le xylitol, maltitol et l'isomalt

Tiré du document Understanding FODMAPs (www.CDHF.ca)

Environ 11 % de la population mondiale est affectée par les symptômes liés aux FODMAP. Ainsi, certaines athlètes doivent composer avec des entraînements perturbés, une baisse de performance, une hausse de stress et une diminution de la qualité de vie¹. Les symptômes résultent du mauvais fonctionnement des voies gastro-intestinales, un trouble appelé syndrome du côlon irritable (SCI).

SCI

Le SCI est un trouble gastro-intestinal chronique et récurrent qui se caractérise généralement par des symptômes comme les douleurs abdominales, le ballonnement, des flatulences extrêmes, de la distension et une altération des selles (c'est-à-dire diarrhée et constipation). Le diagnostic dépend des antécédents de l'athlète en matière de symptômes et d'un ensemble particulier de critères³. La cause du SCI est toujours inconnue, mais certains éléments démontrent l'existence de multiples facteurs mettant en jeu des changements dans l'intestin⁴, comme des



anomalies de la motilité, des infections, un stress excessif affectant l'interaction cérébro-intestinale et une hypersensibilité de l'intestin⁵. À l'heure actuelle, il n'existe aucun remède contre le SCI, d'où l'importance de tenter de modifier le régime de l'athlète afin de maîtriser ou de réduire ses symptômes.

Le régime faible en FODMAP

ÉTAPE 1 : La première étape consiste à remplacer tous les aliments riches en FODMAP par des aliments faibles en FODMAP pendant huit à dix semaines.

ÉTAPE 2 : Après avoir COMPLÈTEMENT éliminé les aliments riches en FODMAP pendant huit à dix semaines, vous pouvez commencer à les réintroduire dans l'alimentation de l'athlète, un à la fois et graduellement, jusqu'au retour des symptômes ou à l'atteinte d'une portion adéquate⁷. Commencez par un aliment que l'athlète a vraiment hâte de retrouver ou un aliment important procurant des nutriments qui contribuent à l'entraînement, à la performance ou à la récupération de l'athlète.

Le régime faible en FODMAP fonctionne-t-il?

Selon une synthèse systématique de 22 études effectuée en 2015, les données scientifiques appuient la théorie selon laquelle le régime faible en FODMAP atténue les symptômes globaux du SCI8 et améliore la qualité de vie8. Les athlètes ont besoin des nutriments appropriés, en quantité appropriée et au bon moment pour faire le plein d'énergie utilisable, pour limiter la fatigue et pour favoriser la récupération. En suivant soigneusement un régime faible en FODMAP, un athlète ayant le SCI s'assure de pouvoir pratiquer son sport sans symptômes gastro-intestinaux notables, tout en étant en mesure de combler ses besoins élevés en énergie et en nutriments.

En un mot...

Adressez-vous à un diététiste ou à un autre professionnel de la santé pour obtenir des conseils sur le régime faible en FODMAP et d'autres méthodes pouvant atténuer les symptômes du SCI. Votre athlète aura intérêt à consigner les aliments qu'il consomme et ses symptômes pendant au moins trois jours avant d'entamer le régime faible en FODMAP. Il pourra alors analyser les changements de symptômes découlant du régime7. Les maladies et les troubles gastro-intestinaux occupent une grande place dans la vie de nombreux athlètes. Grâce au régime faible en FODMAP, les symptômes qui minent leur vie et leurs performances peu

Tableau 2 : Listes d'aliments riches en FODMAP et d'aliments faibles en FODMAP

	Aliments riches en FODMAP	Aliments faibles en FODMAP
Fruits	Pomme, poire, mangue, melon d'eau, nectarine, pêche, prune, abricot, cerise, mûre, figue, pamplemousse	Bleuet, cantaloup, raisin, kiwi, citron, lime, mandarine, melon miel, ananas, framboise, rhubarbe, fraise
Légumes	Asperge, betterave, ail, oignon, poireau, champignon, pois, céleri, maïs sucré, pied de brocoli, chou-fleur, échalote, patate douce	Roquette, haricot vert, poivron, tête de brocoli, choux de Bruxelles, chou, carotte, ciboulette, concombre, aubergine, gingembre, laitue, pomme de terre (épluchée), citrouille, courge spaghetti, épinard, bette à cardes, tomate, zucchini
Lait et substituts	Babeurre, pouding au lait, kéfir, lait, lait évaporé, crème, lait de chèvre entier, lait condensé sucré, yogourt, lait de coco, lait de soya	Cheddar, fromage cottage, feta, fromage de chèvre, mozzarella, fromage à pâte molle, crème fouettée, lait sans lactose, yogourt de chèvre, yogourt sans lactose, fromage de soya, lait d'amande, lait de coco en conserve, lait de chanvre, lait de quinoa, lait de riz, lait de soya
Légumineuses	Fèves au lard, haricot rouge, haricot noir, gourgane, pois chiche, féverole, petit haricot blanc, soya, pois cassé	Lentilles (en conserve), haricot mungo germé
Noix et graines	Amande, noix de cajou, pistache	Noix de macadam, noix du Brésil, arachide, pacane, noix de pin, chia, pavot, graines de citrouille, graines de sésame, graines de tournesol, noix de Grenoble
Produits céréaliers	Pain multigrains et de blé entier sans gluten, pain multigrains de grains germés, pain naan, rôti (pain indien), pain de seigle, pain au levain, pain d'épeautre, pain de blé entier (multigrains, blanc et de grains entiers), pain aux raisins, granola, riz soufflé, flocons de maïs, muesli, avoine fine, farine de coco, farine d'épeautre, orge perlé, son de blé, couscous, pâtes, germe de blé	Pain au levain sans gluten (blanc et blé entier) pain de millet, pain d'épeautre, pain blanc au levain, amarante soufflée, flocons de maïs, flocons de quinoa, flocons de riz, avoine grossière, flocons d'avoine, farine de sarrasin, farine de maïs, féculé de maïs, farine de quinoa, farine de riz, féculé de pomme de terre, féculé de manioc, son d'avoine, son de riz, sarrasin, millet, nouilles de riz, flocons de levure alimentaire, quinoa, riz

Tiré de l'application pour téléphones intelligents The Monash University Low-FODMAP diet, <https://itunes.apple.com/au/app/monash-university-low-fodmap/id586149216?mt=8&ign-mpt=uo93D4>.

* Remarque : Ces listes ne sont pas exhaustives.

- Canavan, C., West, J. et Card, T. (2014). « The epidemiology of irritable bowel syndrome ». *Clinical Epidemiology*, 6, 71–80. <http://doi.org/10.2147/CLPE.S40245>
- Patel, E. K. (2017, March 28). Cut out FODMAPs, cut out IBS symptoms? Retrieved June 02, 2017, consulté au <https://examine.com/nutrition/cut-out-fodmaps-cut-out-ibs/>
- Department of Gastroenterology. (s. d.). The Monash University Low-FODMAP diet. Central Clinical School, Monash University, Melbourne, Victoria, Australia. <http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/>
- Sinagra, E., Pompei, G., Tomasello, G., Cappello, F., Morreale, G. C., Amvrosiadis, G., ... Raimondo, D. (2016). « Inflammation in irritable bowel syndrome: Myth or new treatment target? ». *World Journal of Gastroenterology*, 22(7), 2242–2255. <http://doi.org/10.3748/wjg.v22.i7.2242>
- Lee, Y. J. et Park, K. S. (2014). « Irritable bowel syndrome: Emerging paradigm in pathophysiology ». *World Journal of Gastroenterology*: WJG, 20(10), 2456–2469. <http://doi.org/10.3748/wjg.v20.i10.2456>
- Fondation canadienne de la santé digestive. (s. d.). Fiche d'information Understanding FODMAPs. Canadian Association of Gastroenterology. <http://www.CDHF.ca>
- Les diététistes du Canada. (2016). « The low FODMAP diet: Healthy Eating Guidelines ». PEN: The Global Resource for Nutrition Practice. <http://www.pennutrition.com.ezproxy.msu.ca/viewhandout.aspx?Portal=Uby=&id=J8HqWAI=&PreviewHandout=bA==>
- Marsh, A., Eslick, E. M. et Eslick, G. D. (2015). « Does a diet low in FODMAPs reduce symptoms associated with functional gastrointestinal disorders? A comprehensive systematic review and meta-analysis ». *European Journal of Nutrition*, 55(3), 897–906. doi:10.1007/s00394-015-0922-1

Tableau 3 : Listes de produits pour sportifs riches en FODMAP et de produits pour sportifs faibles en FODMAP

Produits pour sportifs riches en FODMAP	Produits pour sportifs faibles en FODMAP
L'ensemble des boissons et des gels faits de fructose, de miel, de fruits riches en FODMAP ou de sirop de maïs à haute teneur en fructose Gels énergétiques GU, barres Kind, gels énergétiques Vega, barres Lara, produits Honey Stinger, gels de marque Power Gel, préparation pour boissons d'électrolytes GU, barres Clif, barres Luna	Bonbons au sucre d'érable, bananes, Gatorade à base de sucre, bonbons énergétiques GU Chomps, ananas séché, pommes de terre cuites, riz, lait et yogourt sans lactose, gruau, sucre de canne, gels de marque Hammer Gel, bonbons énergétiques Sport Beans de Jelly Belly, gels Clif Shot, bonbons énergétiques Clif Shot Blocks, barres SimplyProtein, barres Epic et barres Qi'a

* Remarque : Ces listes ne sont pas exhaustives.



Les réseaux sociaux expliqués aux entraîneurs

Cet article a originellement été publié par *viaSport British Columbia* et a été légèrement modifié pour *Plan du coach*.

On le sait tous que de nombreux entraîneurs considèrent les réseaux sociaux comme une fâcheuse distraction. Dans un monde où un seul gazouillis malencontreux a le potentiel de dévoiler un secret d'entraînement ou d'attirer une attention négative des médias sur l'équipe, les réseaux sociaux peuvent-ils être utiles à votre carrière d'entraîneur? Tout à fait!

Avec de la planification et en y pensant un peu, les réseaux sociaux peuvent compléter votre arsenal d'entraîneur. Dans cet article, nous verrons comment éviter les pièges des réseaux sociaux et les exploiter afin de dynamiser votre équipe et d'interagir avec d'autres entraîneurs et athlètes.

Comment fixer des limites avec mes athlètes sur les réseaux sociaux?

Vous consultez vos courriels quand soudain vous recevez un avis d'invitation d'un athlète sur Facebook. Quelques autres athlètes sont déjà vos amis – c'était plus facile d'organiser les voyages pour des compétitions comme ça. Mais, que faire quand l'athlète en question est un mineur? Vous acceptez la demande de l'athlète? Vous ignorez sa demande et prétexterez que vous ne consultez plus votre compte Facebook? Ou encore, vous jetez votre ordinateur par la fenêtre, et bon débarras?

Le fait de fixer des limites avec vos athlètes sur les réseaux sociaux peut être délicat, mais pas nécessairement. Pour éviter de froisser quelqu'un, vous veillerez à vous interroger sur la façon exacte dont vous réagirez avant de vous retrouver dans cette situation. La décision d'interagir avec vos athlètes sur les réseaux sociaux est entièrement personnelle, mais c'est une décision qui doit tenir compte des facteurs suivants :

L'âge de vos athlètes : La plupart des experts en gestion du risque vous diront que les entraîneurs ne doivent pas interagir avec des athlètes mineurs sur les réseaux sociaux. Si vous le faites, assurez-vous de publier seulement des messages publics et dans des groupes de discussion (n'échangez pas des messages privés).

Votre approche pédagogique : Voulez-vous passer pour l'ami de vos athlètes? Comment les réseaux sociaux affecteront-ils l'image d'autorité que vous cherchez à incarner? Trouvez-

vous important de jouer votre rôle d'entraîneur dans toutes les interactions avec vos athlètes?

L'objectif de vos communications par les médias sociaux : Cherchez-vous à garder un œil sur vos athlètes ou à organiser la logistique au moyen de la messagerie instantanée de Facebook?

Voici quatre options qui s'offrent à vous dans vos interactions en ligne avec vos athlètes :

N'acceptez pas de demandes d'ajout et ne suivez pas les athlètes (ni les athlètes actifs) sur les réseaux sociaux.

Créez un compte séparé pour vos activités professionnelles.

Devenez ami avec les athlètes sur vos comptes personnels en mettant en place des balises strictes.

Devenez ami avec tous les athlètes sur tous vos comptes.

Parmi les quatre options, la moins populaire est celle de créer des profils distincts sur les réseaux sociaux pour vos activités professionnelles. Pourtant, cette option est souvent une solution élégante qui vous permet d'étendre la portée de votre rôle d'entraîneur sur l'espace virtuel tout en instaurant une séparation claire avec votre vie privée. Libre à vous de choisir l'option qui vous convient. Veillez juste à demeurer cohérent et à communiquer votre choix à vos athlètes dès le départ, ainsi vous éviterez d'offusquer quelqu'un ou de faire accuser de favoritisme.



N'acceptez pas de demandes d'ajout et ne suivez pas les athlètes (ni les athlètes actifs) sur les réseaux sociaux.



Créez un compte séparé pour vos activités professionnelles.



Devenez ami avec les athlètes sur vos comptes personnels en mettant en place des balises strictes.



Devenez ami avec tous les athlètes sur tous vos comptes.



Comment encourager mes athlètes à faire une utilisation avisée des réseaux sociaux?

Les jeunes adultes qui vivent au rythme effréné des réseaux sociaux ont de toute évidence bien des défis à relever. Les jeunes athlètes de haut niveau portent un fardeau plus lourd, parce qu'on les voit toujours comme des représentants de leur équipe, sport ou club et aussi parce qu'ils vivent sous l'œil des médias. Paradoxalement, le meilleur moyen d'aider vos athlètes à naviguer le monde virtuel intelligemment est de les déconnecter d'Internet.

Souvent, quand des entraîneurs abordent le sujet des réseaux sociaux avec leurs équipes, ils en parlent comme d'un nouveau phénomène qui suit un ensemble de règles distinctes. D'après certaines études, cette approche peut en fait aggraver le comportement virtuel, puisqu'elle encourage vos athlètes à voir les réseaux sociaux comme un moyen de communication fondamentalement différent des moyens concrets. La prévalence de la cyber-intimidation s'explique partiellement par le fait que beaucoup ne considèrent pas leur interlocuteur en ligne comme une personne « réelle » et peuvent penser qu'ils « jouent un jeu qui ne suit pas les règles de la vraie vie ». Une telle dissociation peut être problématique.

À la place, ayez une discussion avec vos athlètes sur une étiquette générale à adopter par l'équipe pour toutes les formes de

communication, y compris les réseaux sociaux. En les impliquant dans la définition du code de conduite de l'équipe, vous les aiderez à s'approprier les règles, ce qui assurera une plus grande adhésion à celles-ci.

En parlant directement avec vos athlètes, vous obtiendrez une meilleure idée des problèmes qu'ils rencontrent dans leurs communications en ligne. Vos athlètes maîtrisent probablement mieux que vous les réseaux sociaux et utilisent peut-être même des plateformes que vous ne connaissez pas. Tant que vous n'aurez pas interrogé vos athlètes au sujet des conflits qu'ils rencontrent en ligne, vous ne saurez pas si l'un d'eux se sent écarté parce que ces coéquipiers ne l'incluent pas dans leurs publications sur Snapchat.

Voici quelques questions qui vous aideront à lancer la discussion :

- Comment doit-on traiter ses coéquipiers?
- Quel principe doit guider notre équipe? (l'équité, le respect, etc.)
- Comment allons-nous gérer les conflits dans l'équipe?
- Quelle sera notre attitude en cas de victoire ou de défaite?
- Quelle image voulons-nous que notre équipe projette?
- Quels problèmes de communication avez-vous rencontrés? Comment prévenir ces problèmes à l'avenir?
- L'équipe veut-elle garder certains renseignements confidentiels? (blessures, nouvelles techniques d'entraînement, etc.)

Les réseaux sociaux expliqués aux entraîneurs

(suite)

Puisez dans les réponses de vos athlètes pour préparer un code de conduite de l'équipe que tous doivent signer. Advenant des problèmes, vous aurez un point de repère sur la conduite appropriée à imposer. Vous avez aussi le choix d'instaurer des mesures disciplinaires pour toute infraction à ces règles ou de les gérer de façon ponctuelle.

Dois-je surveiller les profils de mes athlètes sur les réseaux sociaux?

Les entraîneurs et administrateurs de la National Collegiate Athletic Association (NCAA) ont fait les manchettes pour avoir demandé le mot de passe des comptes sociaux de leurs étudiants-athlètes afin de pouvoir surveiller leurs activités en ligne. Certains établissements universitaires interdisent même à leurs étudiants-athlètes d'utiliser les réseaux sociaux.

La question de savoir si un employeur ou un entraîneur a le droit de surveiller les activités de leurs employés ou athlètes sur les réseaux sociaux est un sujet qui fâche... et une zone d'ombre juridique. Aux États-Unis, de nombreux juristes croient qu'une telle pratique brime la liberté d'expression de l'athlète et pourrait s'avérer inconstitutionnelle.

Au lieu de surveiller les activités de vos athlètes sur les réseaux sociaux, il serait probablement plus judicieux de prendre les devants et de les sensibiliser à la conduite acceptable sur les réseaux sociaux. Le jour où un problème survient, rapportez-vous au contexte du code de conduite général de votre équipe pour le résoudre. Après tout, comme le disent les spécialistes comme Jonathan Peters, avocat en droit des médias et ancien hockeyeur pour l'Université d'Ohio, les problèmes rencontrés sur les réseaux sociaux trouvent souvent leur cause dans des frustrations bien réelles. Par exemple, l'athlète qui se plaint de son partenaire d'entraînement sur Twitter est probablement le même qui affiche des comportements négatifs durant les entraînements.

Comment utiliser les réseaux sociaux pour rehausser ma carrière d'entraîneur?

En les utilisant de façon judicieuse, les réseaux sociaux peuvent vous aider à connaître d'autres entraîneurs, de suivre les avancées de la science du sport, de découvrir des subventions, des ateliers en entraînement, des séminaires, entre autres. L'énergie que vous voulez consacrer aux réseaux sociaux dépend de plusieurs facteurs, notamment :

- le temps dont vous disposez;
- vos objectifs quant à ces réseaux.
- Les sites qui vous aideront à atteindre ces objectifs.
- Si vous souhaitez créer des comptes professionnels sur ces réseaux.

Rappelez-vous, les réseaux sociaux sont d'autant plus utiles pour engager des conversations et non pour des monologues. Alors, assurez-vous de suivre la règle 80/20. Seulement 20 % de votre contenu devrait parler de vous et le 80 % restant devrait constituer des interactions pertinentes avec les autres.

Pour vous aider à tirer le maximum de vos efforts sur les réseaux sociaux, nous avons recueilli les meilleures pratiques pour les entraîneurs selon la plateforme :

LinkedIn

De nombreux utilisateurs du réseau LinkedIn déplorent le « brouhaha » et les affichages d'autopromotion excessifs, ce qui rend difficiles les conversations pertinentes. Voici quelques conseils afin de s'y retrouver :

- Échangez avec les autres entraîneurs en les ajoutant à votre réseau. Mais, rappelez-vous d'envoyer une demande seulement à ceux que vous connaissez déjà.
- Joignez de groupes pour rencontrer des entraîneurs d'autres coins du monde. Ciblez les groupes qui sont actifs et dont les commentaires sont pertinents.
- Trouvez des groupes en cherchant ceux dont font partie vos collègues.
- Recommandez ou appuyez vos pairs entraîneurs. Ils vous renverront probablement la pareille.
- Soyez exact et succinct en remplissant votre profil. Si vous êtes en recherche d'emploi, veillez à rechercher et utiliser les mots-clés les plus répandus dans votre domaine.

Twitter

Selon de nombreux entraîneurs qui utilisent Twitter, il s'agit du meilleur outil pour rester en contact avec les personnes en dehors de votre sphère d'influence. Voici quelques conseils d'utilisation de l'outil :

- suivez d'autres entraîneurs, organismes nationaux de sport (ONS), organismes de services multisports (OSM), organismes provinciaux et territoriaux de sport (OPTS), instituts du sport, organismes de recherche en sport, par exemple, pour être au courant de conversations et d'articles intéressants.
- servez-vous des listes Twitter pour créer des listes de vos comptes préférés en entraînement et consultez-les pour ne rien rater d'intéressant.
- réagissez rapidement à toutes les interactions.

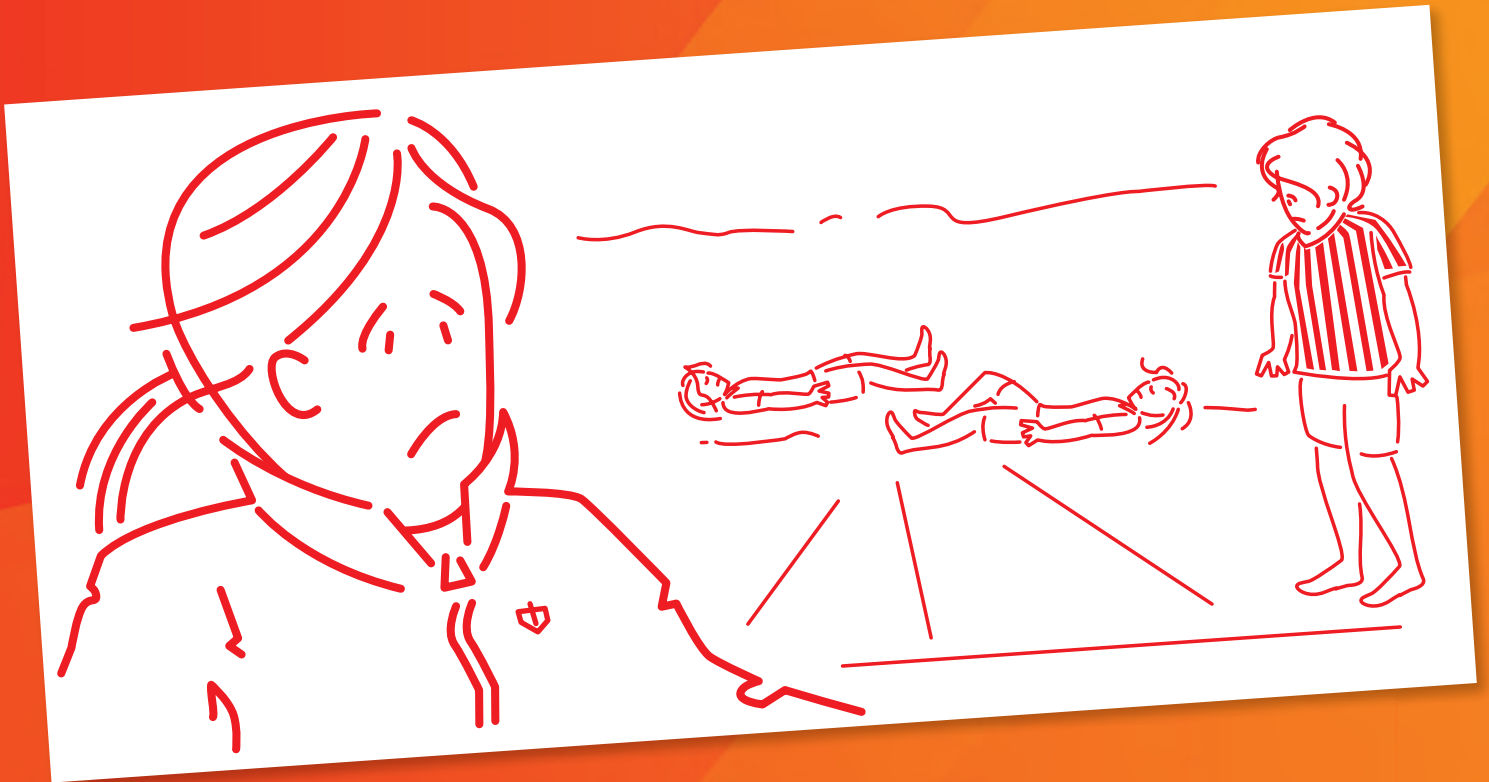
Blogage

Le blogage constitue un excellent moyen de vous établir comme expert dans votre domaine et même d'attirer l'attention des médias, puisque ceux-ci vont souvent lancer une recherche dans Google pour trouver des spécialistes pour leurs débats et leurs émissions d'information.

- Si vous avez d'excellentes aptitudes en écriture, essayez un blog traditionnel. Si vous n'êtes pas certain de vos aptitudes, optez plutôt pour un blogue vidéo ou un balado.
- Vous pouvez lancer votre propre blogue à partir de plateformes telles que Blogger, ou de celles de votre ONS ou OPTS. Le blogage sous couvert d'un autre organisme augmente votre public, car vous pouvez puiser dans l'auditoire de celui-ci sur les réseaux sociaux.
- Pensez à faire la promotion de votre blogue sur vos réseaux sociaux. ■

Prendre une tête d'avance en sport

Série de modules d'apprentissage en ligne sur les commotions cérébrales



Offert GRATUITEMENT !

La série de modules Prendre une tête d'avance sensibilise les entraîneurs, les parents, les athlètes et les officiels aux commotions cérébrales : prévention, signes et symptômes, et protocoles de retour au jeu universellement reconnus.

- ✓ Module d'apprentissage en ligne primé
- ✓ Conçu pour les entraîneurs de TOUS les sports
- ✓ Modules adaptés pour 5 sports également disponibles
- ✓ Modules de perfectionnement professionnel reconnus

Devenez plus conscients.
coach.ca/commotions



Programme national de
certification des entraîneurs

coach.ca
VISER PLUS HAUT

Mieux entraîner chaque saison

Par Wade Gilbert



Comme pourront en témoigner les entraîneurs d'expérience, même si on l'entend peut-être un peu trop souvent, l'adage « soit on progresse, soit on régresse » est tout à fait vrai. Les meilleurs entraîneurs emploient des méthodes nouvelles et efficaces pour faire passer leurs athlètes par les quatre phases du cycle d'entraînement saisonnier. Chacune des quatre phases a une fonction différente : définir, agir, évaluer et s'améliorer.

Figure 1. Les quatre saisons du cycle d'entraînement annuel (extrait de *Coaching Better Every Season*, p. xi)



Définir pendant la présaison

La durée des phases varie selon le sport et le niveau de compétition, mais les principes et les méthodes de base sont les mêmes et permettront d'améliorer vos chances de réussite.

La présaison est le moment de jeter les bases de la réussite et de préparer les athlètes (ainsi que votre personnel d'entraîneurs et vous-même) pour les épreuves à venir. Cette fondation sera solide seulement si elle s'appuie sur quatre piliers.

1. Un objectif d'entraînement et des valeurs fondamentales bien définis
2. Une philosophie d'entraînement liée à l'objectif et aux valeurs
3. Des résultats (buts) fixés avec les athlètes
4. La confiance et la cohésion de l'équipe

Au cours de la saison, vous ferez face à de nombreux défis et dilemmes. Votre grand objectif et vos valeurs seront comme une boussole vous orientant vers les bons choix et vous permettant de traverser les difficultés. Par philosophie d'entraînement, on entend la manière dont vous approchez l'entraînement, ce que vous enseignez et les stratégies que vous employez. Même si les éléments d'une philosophie d'entraînement peuvent varier d'une saison à l'autre selon le profil du groupe d'athlètes de cette saison, votre philosophie doit toujours être en harmonie avec votre objectif et vos valeurs fondamentales.

Armé d'un objectif clair et d'une philosophie guidant vos actions, vous pouvez maintenant fixer des buts significatifs et réalistes pour la saison. Fixer des buts n'a rien de nouveau, mais veillez à faire participer vos athlètes à ce processus : ils n'en seront que plus motivés à atteindre ces objectifs. Pour commencer, les entraîneurs et les athlètes devraient écrire chacun de leur côté leurs buts pour la saison. Ensuite, ils les examineront et les réviseront ensemble.

Le dernier pilier de la réussite de la présaison consiste à bâtir la confiance et la cohésion de l'équipe. Les bons entraîneurs établissent des normes et des attentes par rapport au comportement, plutôt qu'une série de règles fixes. Les normes et les attentes établissent « la manière dont les choses fonctionnent ici ». Les comportements des entraîneurs et des athlètes qui répondent aux normes et aux attentes bâtissent la confiance et la cohésion, et ceux qui ne le font pas ont l'effet contraire.

Agir pendant la saison

La saison est le cœur du cycle d'entraînement. C'est la période où les entraîneurs sont le plus centrés sur l'enseignement et le soutien aux athlètes. Nous savons que les athlètes se développent mieux quand les méthodes d'entraînement sont adaptées à leurs besoins et à leur degré de préparation. On n'entraîne pas un débutant de six ans comme un athlète de haut niveau de 18 ans. Cela dit, peu importe le stade de développement de l'athlète, les bons entraîneurs considèrent toujours les principes de base de l'apprentissage lorsqu'ils conçoivent des exercices (voir le tableau 1).

Par exemple, les athlètes s'améliorent davantage lorsqu'ils font des exercices qui les amènent à dépasser légèrement leurs capacités actuelles. Cette méthode, qui consiste à franchir régulièrement ses limites, exige une concentration et un effort intenses et doit donc être alternée avec des activités moins exigeantes et plus amusantes.

Tableau 1. Principes d'apprentissage de l'athlète et exemples de stratégies d'entraînement (extrait de *Coaching Better Every Season*, p. 127)

Principe	Exemple de stratégie
Les connaissances apprises au préalable par l'athlète peuvent avoir un effet positif ou négatif sur son apprentissage.	Pour jauger si l'athlète est prêt à apprendre une habileté, demandez-lui de vous l'expliquer ou de vous la démontrer.
La motivation de l'athlète a une influence directe sur le processus d'apprentissage.	Pour vous aider à trouver le bon ratio défi-habileté, demandez à l'athlète son avis sur la difficulté des activités d'apprentissage.
La maîtrise d'une habileté nécessite l'apprentissage des composantes de cette habileté.	Avant d'enseigner une habileté à vos athlètes, essayez de la leur décrire et de décortiquer les étapes nécessaires à sa bonne exécution.
Combinaison de la pratique intensive avec des conseils ciblés.	Pour aider les athlètes à atteindre les normes d'apprentissage et de performance, définissez à l'avance des signaux de rétroaction et les écarts qui justifieront le recours à ces signaux.

Les bienfaits que les athlètes tirent d'un entraînement de qualité seront gaspillés si les athlètes ne se préparent pas en parallèle à donner leur meilleur en compétition. Avant les compétitions, les athlètes doivent se préparer en se reposant et en suivant des routines qui les amènent à un état physique, mental et émotionnel optimal. Une fois la compétition commencée, l'entraîneur devrait : a) examiner attentivement la performance, b) féliciter et encourager les athlètes et c) profiter des occasions d'apprentissage pour renforcer l'habileté des athlètes (voir le Tableau 2).

Il faut aussi prévoir des routines qui aideront les athlètes à récupérer après la compétition et les prépareront à leurs prochaines séances d'entraînement et compétitions.

Tableau 2. Éléments d'un bon encadrement en compétition (extrait de *Coaching Better Every Season*, p. 201)

	Description
Examiner	Examinez en silence la performance de l'athlète et de l'adversaire. Soyez attentifs à a) des ajustements stratégiques à apporter ou des tendances de l'adversaire à exploiter, b) de bons comportements qui méritent d'être soulignés et c) des signes potentiels de fatigue chez l'athlète.
Encourage	Félicitez les athlètes pour leurs bons résultats (but, pointage, etc.) et la qualité de la performance (bonne exécution, effort, etc.).
Enseigner	Se servir des pauses naturelles (arrêts de jeu, temps d'arrêt, temps sur le banc) pour donner une rétroaction rapide et des rappels sur des points techniques et tactiques importants.

Évaluer à la fin de la saison

Après une longue saison, il est normal de vouloir prendre une pause pour se reposer et récupérer. Une brève pause peut être réparatrice, mais les meilleurs entraîneurs ne tardent pas à reprendre le collier pour évaluer attentivement les points forts et les points à améliorer de la dernière saison. L'évaluation de fin de saison doit toujours commencer par une auto-analyse composée de quatre grandes questions :

1. À quel point ai-je réussi à incarner mon objectif et mes valeurs fondamentales?
2. À quel point ai-je réussi à bâtir une culture de confiance et de cohésion?
3. À quel point ai-je contribué au développement de mes athlètes par des entraînements de qualité?
4. À quel point ai-je bien préparé mes athlètes à donner le meilleur d'eux-mêmes dans les compétitions?

Même si cette auto-évaluation donne de bons indices pour s'améliorer, il est tout aussi essentiel de s'appuyer sur la rétroaction d'autres personnes, surtout des athlètes, il est facile de passer à côté de pistes d'amélioration. En plus de cette rétroaction, les entraîneurs peuvent aussi avoir recours à toute une série de questionnaires et d'outils d'évaluations, qu'ils peuvent adapter à leur guise (voir le chapitre 10 de *Coaching Better Every Season*).

Figure 2. Sources potentielles de rétroactions en fin de saison (extrait de *Coaching Better Every Season*, p. 233)



La fin de la saison est aussi le moment de reconnaître les points forts et de tirer profit de ces avantages. Les cérémonies de fin de saison, comme les banquets d'équipe, les hommages aux joueurs qui quittent l'équipe et les rituels du dernier entraînement sont autant de manières de célébrer le chemin parcouru et de renforcer la culture de l'équipe. À cet égard, les entraîneurs devraient eux aussi prendre un moment à la fin de la saison pour célébrer leurs réalisations et reconnaître leurs points forts. Pour vous aider à trouver ceux-ci, répondez à cette question toute simple à la fin de la saison : « Quel a été ma meilleure journée en tant qu'entraîneur cette saison, et pourquoi? »

Coach Better Every Season

(suite)

S'améliorer pendant la saison morte

Les bons entraîneurs utilisent la saison morte pour s'améliorer en travaillant sur leurs points faibles, en bâtissant des réseaux de formation et en faisant le plein d'énergie. Ne choisissez qu'un ou deux points à travailler en détail pendant cette période. Cette approche graduelle et constante est beaucoup plus efficace que d'essayer d'imposer des tonnes de nouvelles idées ou de changer vos méthodes d'entraînement de A à Z.

Vous vous améliorerez davantage pendant la saison morte si vous avez accès à des mentors et à d'autres entraîneurs qui sont prêts à vous guider dans votre parcours de perfectionnement. Pour bâtir une bonne équipe susceptible d'accélérer votre développement, suivez la liste des 12 caractéristiques suivante pour trouver les candidats idéaux pour votre réseau (Figure 3).

Figure 3. Liste des qualités d'un candidat pour votre réseau de perfectionnement (extrait de *Coaching Better Every Season*, p. 359)

- Positif et enthousiaste
- Beaucoup d'énergie et d'ambition
- Sait ce qu'il veut
- Cherche toujours à aider les autres
- Demande des comptes aux autres
- Fiable
- Compétences relationnelles
- Prompt à souligner les bons coups
- Humble et reconnaissant
- Bonne écoute
- Ouvert à apprendre des autres
- Langage corporel positif

Par ailleurs, ce qui est tout aussi important dans la saison morte, c'est de prendre le temps de recharger vos batteries. Si vous ne prenez pas le temps de voir votre famille et vos amis et de voir à votre santé et à votre bien-être, votre carrière d'entraîneur en pâtira autant que votre vie personnelle. La saison morte est le moment parfait pour appliquer vos méthodes préférées pour faire le plein d'énergie ou en apprendre de nouvelles. Les vidéos gratuites suivantes de la série TED Talk constituent un bon point de départ (voir Figure 4) :

Figure 4. Liste de TED Talks pertinents pour le développement personnel des entraîneurs (extrait de *Coaching Better Every Season*, p. 363)

Titre	Conférencier	Durée
Why We All Need to Practice Emotional First Aid	Guy Winch	17:24
The Power of Vulnerability	Brené Brown	20:19
All It Takes is 10 Mindful Minutes	Andy Puddicombe	9:24
Want to be Happy? Be Grateful	David Steindl-Rast	14:30
How to Make Stress Your Friend	Kelly McGonigal	14:28
In Praise of Slowness	Carl Honore	19:15
Got a Meeting? Take a Walk	Nilofer Merchant	3:28
Own Your Body's Data	Talithia Williams	17:03
Why Dieting Doesn't Usually Work	Sandra Aamodt	12:42

Répéter le succès

Pour être à votre meilleur, concentrez-vous sur les sujets les plus importants à chaque phase du cycle d'entraînement. Les bons entraîneurs utilisent les stratégies et les principes contenus dans le présent article pour apprendre et s'adapter continuellement. Ces principes sous-jacents sont la clé d'une expérience enrichissante et de longue durée tout au long des saisons de votre carrière d'entraîneur. ■

L'auteur

Attaché au Département de kinésiologie de la California State University, campus de Fresno, Wade Gilbert est un professeur réputé et un chercheur de renommée internationale dans le domaine de l'entraînement. Originaire du Canada, il compte 25 années d'expérience dans la recherche appliquée et a collaboré avec des entraîneurs du monde entier, dans tous les sports et à tous les niveaux de compétition, des ligues jeunesse à la Coupe du monde de la FIFA en passant par les Jeux olympiques. Auteur de nombreux livres et articles, dont son plus récent ouvrage, *Coaching Better Every Season* (éd. Human Kinetics), il est souvent appelé à faire des conférences lors d'événements nationaux et internationaux. M. Gilbert est rédacteur en chef du *International Sport Coaching Journal* et contribue régulièrement à des séminaires destinés aux entraîneurs des équipes olympiques et nationales.



LEADERSHIP
INSPIRATION
MENTORAT Connaissances
CONFIANCE
Innovation HABILITÉS
COMPÉTENCE
Crédibilité
VALEURS

Melody Davidson, qui change le jeu
Entraîneure certifiée du PNCE au hockey,
baseball, softball et volleyball

CHANGEZ VOTRE JEU

La formation du PNCE donne aux entraîneurs
la confiance dont ils ont besoin en vue du succès.

Prêt à changer **vos**re jeu?
Visitez coach.ca/PNCE pour en savoir plus.





Les tests génétiques pour athlètes

Bonne ou mauvaise idée?

Par Angela Dufour, M. ens., diététiste, spécialiste agréée en diététique sportive, certification du CIO en nutrition sportive

Landon Brown, stagiaire en diététique, Université Mount Saint Vincent



Tout à fait dans l'air du temps, les tests génétiques prédictifs sont une avancée scientifique qui pourrait aider les entraîneurs et les spécialistes de la science sportive à établir des plans et des objectifs d'entraînement pour leurs athlètes. Si on connaissait mieux le génome (le profil génétique) d'un athlète, on pourrait maximiser sa capacité à livrer un rendement optimal, car on comprendrait mieux la manière dont il réagirait à des entraînements ou des apports nutritionnels donnés. En plus de son effet sur le rendement, cette approche pourrait aussi permettre de savoir si un athlète est plus à risque de blessure ou s'il possède des traits qui pourraient jouer sur les adaptations résultant de l'entraînement et sur l'alimentation.¹ De nombreuses sociétés de test génétique s'adressant aux sportifs font leur apparition depuis peu et offrent des tests directement au client, mais certaines questions se posent quant à la crédibilité de l'information qu'ils fournissent et aux risques éventuels de ces tests. Nous procéderons à une revue de certains articles scientifiques pour vous permettre de décider en connaissance de cause si c'est le bon choix pour votre athlète et vous.

Comment ces tests fonctionnent-ils?

Les tests génétiques peuvent prédire les traits d'un athlète en recensant les gènes qui, selon la science, influencent la performance sportive, la nutrition, le risque de blessure ou d'autres facteurs.¹ Le poids (la valeur) de chaque gène est évalué au prorata de son importance, car certains gènes contribuent davantage à la performance sportive.¹ Les tests génétiques permettent de prédire certains traits physiologiques liés à la performance sportive, comme l'endurance musculaire, la force musculaire, la musculation, le risque de blessure et le métabolisme.¹ Ainsi, armés d'un meilleur portrait du génome de l'athlète, on crée des plans d'entraînement axés sur les faiblesses ou les sensibilités génétiques de l'athlète afin d'obtenir de meilleurs résultats à l'entraînement. Le même principe peut s'appliquer aux interventions nutritionnelles. Admettons que le génome de l'athlète révèle certaines sensibilités métaboliques ou particularités physiologiques, les diététistes sportifs pourront adapter leurs plans de nutrition en conséquence afin d'obtenir les résultats voulus à l'entraînement et sur le terrain. Par exemple, si un athlète doit améliorer son endurance musculaire, qui dépend de la capacité du corps à envoyer de l'oxygène dans les muscles par les globules rouges, il serait utile de savoir de quelle façon cet athlète pourrait produire des globules rouges, car nous savons que les vitamines (acide folique, vitamine B12) et minéraux (fer) essentiels sont nécessaires à la production et à la croissance des globules rouges.

Autre exemple, bon nombre de fonctions digestives et métaboliques nécessitent une certaine quantité d'enzymes. Les tests génétiques peuvent établir si l'athlète possède les bons enzymes en quantité suffisante pour métaboliser les vitamines ou les minéraux. C'est particulièrement important lorsqu'on essaie d'optimiser les adaptations réalisées lors de l'entraînement, car nous savons que le fait d'avoir suffisamment de nutriments est nécessaire pour de nombreuses interventions en la matière.¹

Avantages potentiels des tests génétiques

Voici deux exemples qui démontrent les avantages de connaître le génome d'un athlète pour personnaliser son plan de nutrition :

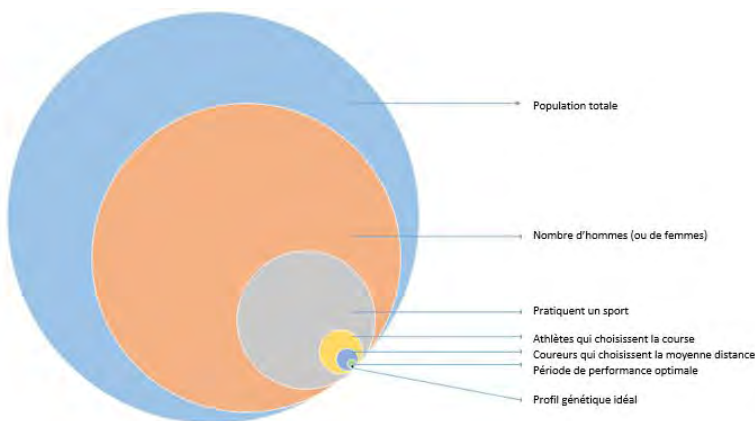
1. Les athlètes qui ont besoin de force dans leur sport ont une concentration supérieure de fibres musculaires à contraction rapide, qui dépendent de leur génétique. On peut en conclure qu'ils pourraient avoir besoin de protéines alimentaires pour mieux récupérer.¹ Les entraîneurs et les athlètes qui risquent de subir des blessures aux tissus mous feraient bien d'incorporer de la gélatine et de la vitamine C à leur régime alimentaire pour accélérer la guérison de ces tissus.²

2. Les tests génétiques peuvent aussi permettre de concevoir des plans de nutrition personnalisés fondés sur le poids ou la constitution physique en découvrant si l'athlète est plus susceptible de perdre ou de gagner du poids, selon sa capacité génétique à métaboliser différents types de nutriments, comme le gras.¹

Pour faire un choix éclairé, il serait prudent de consulter un spécialiste en génétique avant de décider si des tests génétiques s'imposent pour votre athlète dans sa situation particulière.⁴

Recommandations

On ne devrait avoir recours aux tests génétiques prédictifs que pour mieux connaître les forces et les faiblesses des athlètes, afin de les aider à améliorer leurs adaptations résultant de l'entraînement et à maximiser leur performance.⁴ Les tests génétiques ne doivent pas servir à dépister des talents ou à faire de la discrimination contre des athlètes en se fondant sur leur génome. À l'heure actuelle, les recherches indiquent que certaines combinaisons génétiques sont corrélées avec de bonnes performances sportives, mais nous ne connaissons pas encore tous les gènes. Par ailleurs, de futurs polymorphismes ou mutations pourraient offrir une contribution plus importante à la performance sportive.⁴ Enfin, la génétique n'est qu'un morceau du casse-tête. Il existe en effet de nombreux autres facteurs qui jouent sur le potentiel de l'athlète, dont l'anthropométrie, les mesures biochimiques, les habiletés techniques et les facteurs sociaux et environnementaux. De toute évidence, il y a encore beaucoup de recherche à faire dans ce domaine novateur sur la personnalisation des programmes d'entraînement dans le but d'améliorer la performance et la récupération.



Les chances de devenir athlète d'élite (exemple de la course de moyenne et longue distance)

À un moment X, le nombre total de coureurs et coureuses d'élite de moyenne et longue distance lié à des facteurs environnementaux, sociaux et génétiques est d'environ 13 hommes et 14 femmes. La génétique ne représente qu'une portion du potentiel des athlètes d'élite, qu'une petite partie du casse-tête.⁵ Pour atteindre leur plein potentiel génétique, les athlètes ont besoin d'entraîneurs et d'entraînement. Le diagramme ci-dessus est tiré de l'article *Olympic Genes on the Podium?* et représente la proportion de la population pour chaque facteur étudié.⁵

Conclusion

Les tests génétiques n'en sont qu'à leurs premiers pas, et le nombre de recherches étudiant les contributions génétiques à la performance sportive est certes limité, mais il continue de croître. S'ils connaissaient mieux le génome de leurs athlètes, les entraîneurs pourraient sans doute profiter de ces renseignements précieux pour personnaliser leurs programmes d'entraînement et ainsi bénéficier d'un avantage compétitif. Toutefois, avant d'investir, il est important de lire les recherches existantes pour choisir en connaissance de cause si les tests génétiques sont le bon choix pour votre athlète ou vous dans votre situation. ■

Références

1. Kambouris, M., Ntalouka, F., Ziogas, G., Maffuli, N. (2012). Predictive Genomics DNA Profiling for Athletic Performance. *Recent Patents on DNA & Gene Sequences* 6, 229-239.
2. Shaw, G., Lee-Barthel, A., Ross, M., Wang, B., Baar, K. (2017). Vitamin C-enriched gelatin supplementation before intermittent activity augments collagen synthesis. *American Journal of Clinical Nutrition* 105, 136-143. doi: 10.3945/ajcl.116.138594
3. Sénat du Canada. (2016). Projet de loi S-201 : Loi visant à interdire et à prévenir la discrimination génétique. Récupéré le 22 février 2017 : <http://www.parl.gc.ca/HousePublications/Publications.aspx?Language=E&Mode=1&DocID=8185825>
4. Williams, A., Wackerhage, H., Day, S. (2016). Genetic Testing for Sports Performance, Responses to Training and Injury Risk: Practical and Ethical Considerations. *Medicine and Sport Science* 61, 105-119. doi: 10.1159/000445244
5. Sanchis-Gomar, F., Pareja-Galeano, H., Rodriguez-Marroyo, J., Koning, J., Lucia, A., Foster, C. (2016). Olympic Genes on the Podium? *International Journal of Sports Physiology and Performance* 11, 973-974. doi: 10.1123/ijsp.2016-0421



Littératie psychologique : nouveau terme ou vieux concept?

Dr Leisha Strachan et Kevin Kristjanson, Université du Manitoba

Dr Adrienne Leslie-Toogood, Centre canadien multisport – Manitoba

Dans le milieu de la psychologie sportive, les consultants rencontrent souvent de jeunes athlètes très talentueux qui ont un bel avenir dans le sport. Le problème, c'est que certains de ces jeunes talentueux ignorent comment gérer les échecs ou les obstacles. En tant que chercheurs, nous nous sommes demandé quelle était la cause de ce désarroi. Notre réponse, la voici : alors que les habiletés sportives sont développées, enseignées et raffinées, les habiletés psychologiques, elles, sont tout simplement oubliées. Quelles habiletés doit-on enseigner aux différents stades du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) et comment doit-on s'y prendre?

Le DLTA et la littératie psychologique

Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) créé par l'organisme Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) décrit le développement des habiletés physiques et des niveaux d'activité tout au long de la vie. Ce modèle peut s'appliquer à tout le monde, de l'enfant apprenant à contrôler son corps à la personne âgée souhaitant demeurer active, en passant par l'athlète de haut niveau s'entraînant pour une compétition internationale. Le stade « S'amuser grâce au sport » du DLTA touche les garçons de 6 à 9 ans et les filles de 6 à 8 ans. Il est axé sur les mouvements généraux et le développement global, en plus d'introduire des concepts comme l'esprit sportif à travers des activités amusantes. Le stade « Apprendre à s'entraîner » cible les garçons de 6 à 12 ans et les filles de 8 à 11 ans. Axé sur le développement des habiletés motrices générales, il propose des entraînements et une périodisation propres aux différents sports. Toutes les habiletés sportives fondamentales devraient être apprises avant ou pendant ce stade.

Cependant, on dirait qu'il manque quelque chose : le modèle de DLTA met l'accent sur le développement physique, mais qu'en est-il du développement psychologique? Comment est-il développé dans les stades du DLTA? Les organismes de sport ont mis énormément d'accent sur le développement des habiletés physiques, mais ce que les entraîneurs et les administrateurs ont oublié, c'est que pour performer et gérer les déceptions qu'ils vivront dans le sport, les enfants doivent aussi acquérir des habiletés psychologiques (la littératie psychologique).

En nous appuyant sur des théories tirées de la psychologie classique pour mieux comprendre les enfants et les jeunes, nous avons étudié le vécu d'enfants aux stades « S'amuser grâce au sport » et « Apprendre à s'entraîner ». Au total, 18 jeunes sportifs (âgés de 7 à 11 ans), 13 parents, quatre entraîneurs et quatre administrateurs ont participé à l'étude. Ils représentaient quatre sports : basketball, hockey, plongeon et gymnastique. Les parents et les jeunes sportifs ont participé à des groupes de discussion, tandis que les entraîneurs et les administrateurs se sont prêtés à des entrevues.

En quoi le sport peut-il aider les jeunes enfants à développer leur littératie physique?

Nos résultats nous amènent à penser qu'il faut veiller au développement de la littératie psychologique dans le cadre du modèle de DLTA. C'est un processus de longue haleine, mais nous croyons que ces habiletés doivent être intégrées aux sports beaucoup plus tôt que ce qu'on voit actuellement. Voici quelques idées simples pour changer la donne :



1. N'oublions pas que les enfants ne sont pas des adultes miniatures.

Les enfants au stade « S'amuser grâce au sport » ne sont pas tout à fait prêts à mettre leurs défaites en perspective ou à apprendre des leçons de vie. À ce stade, les entraîneurs doivent se contenter d'encourager les enfants à utiliser des habiletés mentales comme la visualisation. Les entraîneurs et les parents doivent apprendre aux enfants des techniques simples de bilan-analyse pour décortiquer une expérience sportive donnée. Par exemple, en cas d'échec, les adultes doivent demander à l'enfant ou au participant comment il se sent, l'inviter à accepter ce sentiment, puis l'aider à penser à une chose positive qui s'est produite. Il n'est pas encore nécessaire de mettre les choses en perspective. Les administrateurs doivent proposer aux entraîneurs et aux parents des ateliers qui leur enseigneront comment aider les enfants à gérer les échecs et à continuer d'avancer de façon saine et positive.

2. Les habiletés de littératie psychologique doivent être pratiquées et encouragées tout au long du développement.

Quand les enfants sont dans la phase « Apprendre à s'entraîner », ils développent des habiletés d'adaptation et commencent à comprendre comment mettre les joies et les déceptions en perspective. Ils doivent absolument développer leurs habiletés mentales. Les entraîneurs peuvent continuer à enseigner des habiletés de visualisation, mais ils doivent aussi développer le « coffre d'outils mental » des participants, notamment la gestion

du dialogue intérieur qui survient pendant l'entraînement et les compétitions. Les entraîneurs et les parents peuvent continuer à apprendre des techniques de bilan-analyse qui pourraient leur permettre de faire des liens avec le développement de compétences de vie. Enfin, les administrateurs sportifs devraient tenir des réunions annuelles d'information avec les entraîneurs au sujet des habiletés mentales, de la gestion émotionnelle et du soutien.

3. Pas besoin de réinventer la roue.

Les théoriciens classiques, comme Piaget et Vygotski, ont déjà fait ce travail il y a des années. L'information sur le développement des enfants et des jeunes est à portée de main, mais c'est à nous de l'appliquer au développement sportif. Pour être en mesure d'aider les enfants et les jeunes, nous devons en savoir plus sur leur vécu à chacun des stades. Les entraîneurs pourront trouver un certain nombre de ressources gratuites sur Internet, dont deux créées par des chercheurs canadiens qui les aideront à enseigner les habiletés mentales (www.sportpsychologyforcoaches.ca) et à mieux comprendre le développement des jeunes (www.projectsore.ca). Savoir à quel moment introduire tel ou tel concept psychologique est une part cruciale du développement de l'athlète et de la formation des entraîneurs. En comprenant ce que les enfants et les jeunes sont prêts à apprendre à chaque stade, on pourra établir des stratégies propres à chaque sport et une approche plus holistique et saine du développement sportif. ■