

plan

DU COACH

**AIDER LES
ATHLÈTES
DANS LEURS ACTIVITÉS
SPORTIVES ET DANS LA VIE**

**À LIRE ABSOLUMENT
LES MEILLEURS LIVRES
SELON DES ENTRAÎNEURS
ET ENTRAÎNEURES**

**DES ENTRAÎNEURS
SALUENT LEURS
MENTORS**

coach.ca

 Programme national de
certification des entraîneurs

Barry Morrison, entraîneur-chef,
Fredericton District Soccer Association

3 moyens d'utiliser la technologie pour faciliter l'entraînement

Par Stephanie Myers, gestionnaire du contenu de TeamSnap

Nous avons recours à la technologie tous les jours pour gérer nos projets au travail et demeurer au courant de ce que nous devons faire. Nous utilisons la technologie pour parler à des êtres chers et garder contact avec nos connaissances. Nous utilisons même la technologie pour régler le thermostat dans nos maisons en notre absence.

Alors pourquoi n'utilisons-nous pas la technologie pour faciliter l'entraînement des jeunes sportifs?

Êtes-vous de ceux et celles qui transportent toujours un dossier débordant d'information sur les athlètes, de reçus des sommes payées et de bons de commande d'uniformes? Vous pouvez vous simplifier la vie! Voyez les trois moyens d'utiliser la technologie pour faciliter l'entraînement.



Sauvez du temps avec votre équipe maintenant

À propos de l'auteure : Stephanie Myers est gestionnaire du contenu de TeamSnap, une application en ligne et mobile utilisée par 8 millions d'entraîneurs et d'entraîneuses, de parents, de gérants et gérantes d'équipe et de joueurs et joueuses pour venir à bout du cauchemar de logistique que crée le maniement perpétuel des calendriers, des entraînements, de l'équipement et des bénévoles, qui fournit de l'information actualisée sur l'endroit où les gens sont attendus et ce qu'ils doivent apporter.



Accédez à la liste des athlètes et communiquez avec les parents et les joueurs et joueuses facilement.

Les familles modernes peuvent avoir différents points de contact, ce qui peut compliquer la tâche de trouver le meilleur moyen de déterminer quel enfant appartient à quels parents et avec qui vous devez communiquer. Vous ne vous facilitez pas la tâche en conservant toute cette information dans un tableau ou dans votre liste de contacts de courriel.

Grâce aux applications de gestion des équipes telles que TeamSnap, les parents inscrivent leurs coordonnées en les associant à un enfant, et l'entraîneur ou l'entraîneuse peut ensuite consulter l'information sur la liste des athlètes en tout temps, sur son téléphone intelligent ou en ligne. De plus, l'entraîneur ou l'entraîneuse peut ensuite acheminer la liste complète, ou une partie de la liste, par courriel ou par texto à partir de l'application. Pas de copier-coller, pas d'inquiétude – c'est simple comme tout!



Envoyez instantanément les modifications de calendrier et synchronisez-les avec les calendriers personnels.

Rien n'est plus frustrant que de répondre continuellement aux mêmes questions. À quand le prochain entraînement? Grâce à TeamSnap, les entraîneurs et entraîneuses peuvent fixer le calendrier des entraînements et des matchs en ligne ou sur une application de leur appareil mobile, et les parents et les joueurs et joueuses peuvent ensuite synchroniser le calendrier de l'équipe avec leur calendrier personnel.

De plus, en cas de changement de dernière minute ou d'annulation à cause de la pluie, l'entraîneur ou l'entraîneuse n'a qu'à actualiser l'information et envoyer une alerte par texto ou publier un message dans le Vestiaire de TeamSnap, un tableau d'affichage de communications instantanées, afin que tout le monde reçoive le message.



Réunissez tout le monde au bon endroit avec le matériel approprié.

Vous en avez assez des parents qui arrivent en retard? Grâce à TeamSnap, en précisant le lieu des matchs et des entraînements, les parents reçoivent un lien à Google Maps qui les aidera à se rendre au bon endroit. Nous ne pouvons rien faire pour éliminer les bouchons de circulation, mais nous pouvons faire en sorte que tout le monde ait la bonne adresse. De plus, assurez-vous que chacun et chacune sachent qui est responsable de la collation d'après-match en informant les parents de ce qu'ils doivent apporter.

Les entraîneurs et entraîneuses sont très occupés. Facilitez-vous la vie en mettant la technologie à votre service. Passez moins de temps à communiquer avec votre équipe et plus de temps à entraîner vos joueurs et joueuses!

plan

DU COACH

Vol. 22 N° 3, Automne 2015

**La revue officielle de
l'Association canadienne
des entraîneurs**

Directeur de la rédaction
Michel Hachey

Rédactrice en chef
Anne Bokma

Direction artistique
Linda Crawley

Création et conception
Field Day Inc.

Traduction
Jean-Pierre Tibi

Préparatrice des textes
Lucie LeBel

Ventes et publicité
James O. Hall
jhall@keithhealthcare.com
Jim Farley
jfarley@keithhealthcare.com
Lilla Sutera (Montréal)
lsutera@keithhealthcare.com


coach.ca

Chef de la direction
Lorraine Lafrenière

Chef des opérations
Keira Torkko

**Directeur administratif,
département des entraîneurs
professionnels**
Wayne Parro, e.p.a.

Membres du c.a.
Gabor Csepregi, président
Gail Donohue, e.p.a.
Paul Carson
Mathieu Boucher
Manon Landry Ouellette
Greg Guenther
Stephen Gallant
Ian Mortimer
Paul Webster, e.p.a.
Monica Lockie
Eric Sinker
Jean Blackie, e.p.a.
Kerry Mummary
Daniel Domitrovic
Ranil Sonnadara, e.p.a.

N'oubliez pas de dire #MerciCoach

C'est un immense plaisir pour moi de vous présenter ce numéro du *plan du coach*, mon premier numéro à titre de directeur de la rédaction. Le sport a toujours constitué une partie importante de ma vie, que ce soit comme participant ou comme spectateur. En me basant sur ma propre expérience, j'ai pu apprécier l'importance d'avoir des entraîneurs et entraîneures formés correctement et bien informés, ainsi que la valeur de leur contribution auprès des communautés. Le sport fait la promotion du respect, du travail d'équipe et d'une bonne éthique de travail. Alors que je me remémore mes plus jeunes années, je peux sincèrement dire que mes entraîneurs de baseball et de hockey ont eu une influence positive sur qui je suis aujourd'hui, en tant qu'athlète et comme personne.



Dans ce numéro, nous avons demandé à plusieurs entraîneurs et entraîneures de nous parler des mentors et mentores qui leur ont fourni les outils nécessaires pour exceller dans le sport. Leurs observations dans le reportage « Des phares inspirants » nous font voir l'impact positif considérable et durable que peuvent avoir les entraîneurs et entraîneures.

Y a-t-il un entraîneur ou une entraîneure qui a joué un rôle crucial dans votre vie? Au cours du mois de septembre, je vous demande de prendre un instant pour réfléchir sur l'influence positive qu'a eue un entraîneur ou une entraîneure sur votre développement en tant qu'athlète et comme personne. Joignez-vous à nous lors de la Semaine nationale des entraîneurs, du 19 au 27 septembre, pour dire #MerciCoach à une personne qui a fait une différence pour vous, votre famille et votre communauté.

L'Année du sport au Canada continue d'être une année excitante en 2015. Depuis mon entrée en fonction à l'ACE au mois de juin, le Canada a été hôte de la Coupe du monde féminine de la FIFA et des Jeux panaméricains et parapanaméricains TORONTO 2015. Ces événements servent à unifier notre pays, contribuent à notre fierté nationale et définissent notre identité. Sous le regard du monde entier, le fait d'être hôte d'événements internationaux nous présente un autre défi : soit de performer alors que nous bénéficions de l'avantage du terrain. Le reportage « Jamais aussi bien que chez soi? » présente certaines expériences vécues par les entraîneurs et entraîneures alors qu'ils se préparent à prendre part à des compétitions importantes au pays. Vous découvrirez qu'avoir « l'avantage du terrain » amène son propre lot de défis pour les entraîneurs et entraîneures et pour les athlètes.

En terminant, si vous êtes à la recherche de livres pour vous motiver dans votre travail en tant qu'entraîneur ou entraîneure, nous avons plusieurs suggestions pour vous. Nous avons demandé à des entraîneurs et entraîneures de nous faire part des livres qui les ont le plus aidés, dans le sport et dans la vie. Nous vous offrons une liste inspirante de livres que vous voudrez ajouter à votre propre bibliothèque, y compris les titres suivants : *Way of the Peaceful Warrior*, *The Tao Te Ching* et *Positive Coaching: Building Character and Self-Esteem Through Sports*.

Bonne lecture,

Michel Hachey

Gestionnaire, communications

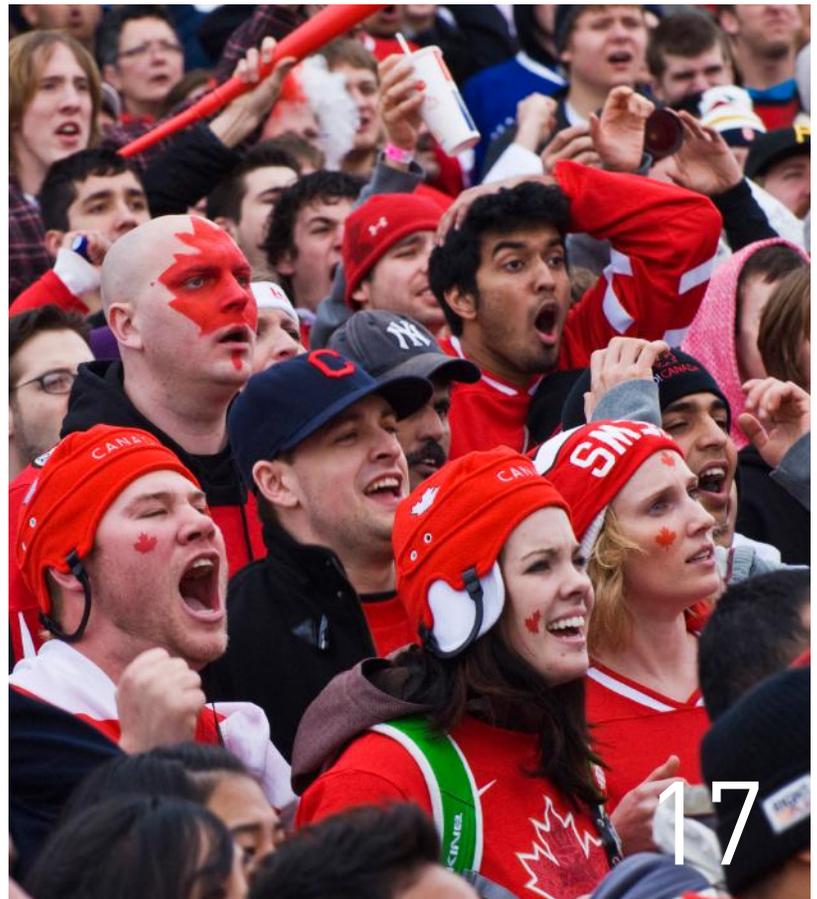
Association canadienne des entraîneurs

plan

DU COACH

AUTOMNE 2015

20



EN PAGE COUVERTURE : BARRY MORRISON
PHOTO : WWW.PHOTO506.CA

reportages

- 6 **Nouvelles**
Mises à jour de l'Association canadienne des entraîneurs
- 8 **Psychologie : Lorsque des facteurs externes affectent la performance**
Un entraîneur ou une entraîneuse empathique peut aider les athlètes dans leurs activités sportives et dans la vie
- 10 **Performance : Quatre priorités pour une performance optimale**
Repos et récupération, nutrition, posture et mouvement – ces éléments constituent la base

chroniques

- 13 **Des phares inspirants**
Avoir un entraîneur ou une entraîneuse comme mentor ou mentore peut s'avérer être essentiel dans votre développement. Deux entraîneurs et une entraîneuse nous parlent des leaders qui les ont le plus aidés
- 16 **Jamais aussi bien que chez soi?**
Compétitionner à la maison comporte de nombreux avantages – mais aussi des embûches pour lesquelles il faut se préparer
- 20 **Les meilleurs livres selon des entraîneurs et entraîneuses**
Des chefs de file canadiens nous présentent les livres qui les ont guidés dans le sport et dans la vie

NOUVEAUTÉ DU JOURNAL CANADIEN DES ENTRAÎNEURES

L'entraînement d'une athlète

Il peut être avancé que de grands progrès ont été accomplis en ce qui concerne la reconnaissance et la compréhension des différences entre les femmes et les hommes en matière d'entraînement efficace, productif et sûr. Néanmoins, les taux d'abandon chez les jeunes athlètes de sexe féminin demeurent élevés, ce qui suscite la perplexité. Par conséquent, le maintien des athlètes féminines doit être une préoccupation pour les entraîneures et entraîneurs. Il est évident que des changements à l'environnement d'entraînement ne sont pas seulement demandés... ils sont essentiels!

Le dernier numéro du *Journal canadien des entraîneures* examine ce problème dans un article écrit par Vicki Harber : « L'entraînement d'une athlète : Bâtir votre environnement de performance ».

www.coach.ca/files/CJWC_JULY2015_FR.pdf

Autorité reconnue lorsqu'il est question de gestes concrets en faveur de la performance dans le sport féminin, Vicki Harber définit tout d'abord trois types de blessures. Elle décrit ensuite des techniques qui peuvent aider les entraîneures et entraîneurs à éviter ces types de blessures qui peuvent mettre un terme à des carrières. Le but ultime, explique-t-elle, est de créer des « environnements de performance [qui] peuvent contribuer aux nombreux avantages associés à la pratique régulière d'activités physiques et de sports pour les filles et les femmes ». Son article est une contribution importante à l'ensemble des connaissances touchant la performance dans le sport féminin.

—Sheila Robertson, rédactrice en chef,
Journal canadien des entraîneures



#SemaineDesEntraîneurs
Du 19 au 27 septembre 2015

#SemaineDesEntraîneurs #MerciCoach

Du 19 au 27 septembre 2015, la Semaine nationale des entraîneurs célébrera l'énorme impact positif des entraîneurs et entraîneures sur les athlètes et les communautés à travers le Canada. Faisant partie de l'Année du sport au Canada, cette semaine est l'occasion de reconnaître les entraîneurs et entraîneures pour le rôle essentiel qu'ils jouent en disant simplement « #MerciCoach ».

Des activités de reconnaissance et des ateliers de formation pour entraîneurs et entraîneures seront organisés partout au pays pour célébrer le travail des entraîneurs et entraîneures. La Semaine nationale des entraîneurs sera l'occasion d'exprimer aux entraîneurs et entraîneures la reconnaissance qu'ils méritent pour le temps qu'ils consacrent afin que les Canadiens et Canadiennes puissent avoir un mode de vie actif et en santé.

Pour plus d'informations sur les activités se déroulant dans votre région, visitez www.coach.ca/semainenationaledesentraîneurs ou communiquez avec le ou la représentant(e) provincial(e) ou territorial(e) de la formation des entraîneurs.

Partagez vos histoires et dites #MerciCoach durant la Semaine nationale des entraîneurs, du 19 au 27 septembre 2015.



SPORT LEADERSHIP SPORTIF

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT

Photo: Zyron Paul Felix

Du 12 au 14 novembre 2015 • Winnipeg (Manitoba)
@SLSConference • #SLS15
www.coach.ca/sportleadership



Inscrivez-vous à la conférence Petro-Canada Sport Leadership sportif 2015

Organisée par l'Association canadienne des entraîneurs, la conférence Petro-Canada Sport Leadership sportif 2015 se déroulera à Winnipeg, au Manitoba, du 12 au 14 novembre au Centre des congrès RBC et à l'hôtel Delta Winnipeg.

Le thème de cette année est le suivant : « Reconnaître l'important potentiel du Canada : Quelle part jouez-vous? » Cette question sera examinée dans des ateliers attrayants, par des conférenciers et conférencières principaux captivants et durant notre tout nouveau module novateur, la « non-conférence ».

Des tarifs d'inscription hâtive sont présentement offerts. Pour vous inscrire ou pour obtenir des informations additionnelles, visitez www.coach.ca/sportleadership.

Les entraîneurs et entraîneuses des Jeux panaméricains et parapanaméricains en action

Les Jeux panaméricains et parapanaméricains TORONTO 2015 ont pris fin, mais le vécu des athlètes et des entraîneurs et entraîneuses constitue l'héritage acquis lors des plus imposants Jeux multisports à avoir été organisés au Canada. L'ACE a eu la chance de parler à plusieurs des entraîneurs et entraîneuses présents à TORONTO 2015. Découvrez ce qu'ils nous ont dit à propos des Jeux et de leurs athlètes. <http://coach.ca/toronto-2015-s17026&language=fr>

Sommet des ONS sur l'entraînement responsable

L'Association canadienne des entraîneurs et le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) ont récemment organisé le Sommet des ONS sur l'entraînement responsable. L'objectif du Sommet était de cibler directement les personnes vulnérables du système sportif canadien. Plus de 60 participants et participantes ont pris part au Sommet, qui comprenait des présentations d'ONS chefs de file, d'un conseiller juridique expert et de Scouts Canada. Les délégués ont reconnu la nécessité de combler les lacunes du système sportif canadien concernant les politiques et les processus pour protéger nos investissements en sport à tous les niveaux, y compris la mise en place de mesures de protection telles une vérification de dossier de police et la « Règle de 2 ». Un groupe de travail sera mis en place au nom du système sportif canadien pour faire en sorte que soient élaborées des politiques et des procédures nationales viables qui seront alors soumises à un processus de révision et de rétroaction. Ce processus garantira une participation et des échanges importants de l'ensemble du système. L'ACE appuiera le groupe de travail dans la formulation de recommandations de politiques et de procédures cohérentes. L'ACE agira à titre de facilitateur et rendra disponibles des ressources expertes en collaboration avec le CCES. Vous pourrez trouver plus d'information, y compris le rapport complet du Sommet des ONS sur l'entraînement responsable, à l'adresse suivante : http://www.coach.ca/files/Rapport_du_Sommet_de_ONS.pdf

Lorsque des facteurs externes affectent la performance

UN ENTRAÎNEUR OU UNE ENTRAÎNEURE EMPATHIQUE PEUT AIDER LES ATHLÈTES DANS LEURS ACTIVITÉS SPORTIVES ET DANS LA VIE

Par Shauna Taylor, Ph. D.

Association canadienne de la psychologie du sport

DANS LA LITTÉRATURE PORTANT SUR L'ENTRAÎNEMENT, IL Y A UN DICTON QUI DIT :

« Les entraîneurs et entraîneuses entraînent des personnes et non des sports. » Tous les athlètes de votre programme vous arrivent avec un vécu particulier que vous découvrirez à mesure que vous les connaîtrez davantage. Les athlètes et les entraîneurs et entraîneuses ne vivent pas dans une bulle, ils viennent de familles, de communautés et de groupes socioculturels qui peuvent avoir une influence significative sur qui ils sont et les types de croyances et de comportements qui les habitent.

Les recherches actuelles indiquent que beaucoup de jeunes gens n'ont pas les capacités de résilience des générations précédentes. Par exemple, dans un article publié en 2012 et intitulé « *Campus Crisis: The broken generation* (Crise sur les campus : La génération brisée) », le magazine *Maclean's* a fait état d'un sondage auprès de 1600 étudiants et étudiantes de l'Université de l'Alberta qui a révélé que 51 pour cent d'entre eux avaient éprouvé un sentiment de découragement au cours des 12 derniers mois et que 87 pour cent se sentaient submergés par tout ce qu'ils avaient à faire (<http://www.macleans.ca/news/canada/the-broken-generation>).

Des études comme celle-ci montrent pourquoi il est tellement important d'être connectés avec vos athlètes, de comprendre les facteurs externes qui les affectent de manière importante et d'utiliser votre leadership en tant qu'entraîneur ou entraîneuse pour les influencer positivement lorsque ces facteurs externes deviennent négatifs et omniprésents.

En tant qu'entraîneur ou entraîneuse, vous êtes naturellement une personne qui résout des problèmes. Cependant, il peut parfois y avoir des situations où la baisse de performance d'un athlète ou de sa santé mentale ou physique pourrait dépasser la limite de vos capacités à régler la situation. Dans ces situations, l'entraîneur ou l'entraîneuse joue le rôle de point de triage : un allié précieux pour diriger l'athlète vers l'aide appropriée ou l'habiliter à trouver les solutions.



Shauna Taylor, Ph. D., est coprésidente du conseil d'administration de l'Association canadienne de la psychologie du sport et professeure auxiliaire à l'Université de la Colombie-Britannique. Depuis plus de 15 ans, elle agit à titre de consultante auprès d'entraîneurs et entraîneuses et d'athlètes, tant au niveau communautaire qu'au niveau olympique et paralympique.

Une boussole qui oriente

Plusieurs problèmes de comportement ou de performance en sport peuvent être résolus au moyen de la communication et de l'entraînement des capacités mentales et des habiletés physiques de l'athlète. Mais quelquefois, ces efforts ne donnent pas les résultats escomptés, et un entraîneur ou entraîneuse pourrait soupçonner que d'autres facteurs sont en jeu. En plus des parents et des enseignants et enseignantes, les entraîneurs et entraîneuses occupent une position privilégiée pour induire le changement chez les jeunes. Dans plusieurs cas, l'entraîneur ou l'entraîneuse et le programme peuvent jouer le rôle de « nord véritable » : une boussole qui aide à guider les athlètes vers des solutions positives et leur donner espoir et un semblant de normalité lorsque

d'autres aspects de leurs vies semblent échapper à leur contrôle. Plusieurs athlètes se souviennent de leurs premières années en sport avec reconnaissance. J'ai entendu dire de la part de plus d'un et d'une athlète, plus tard dans sa vie, que le sport leur a donné des habiletés fondamentales et un environnement social qui les ont aidés à affronter les pressions associées au fait de grandir.

Mettre en pratique une « politique de porte ouverte »

Plusieurs entraîneurs et entraîneuses pratiquent une politique de porte ouverte avec leurs athlètes, mais plusieurs ont de la difficulté à créer les conditions pour véritablement la mettre en pratique. Les bons entraîneurs et entraîneuses comprennent combien il est impératif de faire savoir aux athlètes que vous vous souciez d'eux comme personnes et non seulement comme athlètes. Ceci vaut que vous œuvriez au niveau récréatif ou au haut niveau. L'athlète qui sent qu'il est valorisé et apprécié aura tendance à travailler plus fort et à mieux performer qu'un athlète qui pense qu'il n'est qu'un numéro.

Votre défi comme entraîneur ou entraîneuse est de déterminer comment vous allez mettre en place cet environnement d'empathie. Ce sentiment de confiance mutuelle qui doit être établi est la clé si vous voulez qu'un ou une athlète vous aborde concernant un problème important et personnel. N'oubliez pas que les gens jugent les autres à partir de leurs actions et non de leurs paroles. Si des membres de votre équipe constatent que vous n'avez pas respecté la confidentialité ou que vous utilisez de l'information personnelle au détriment d'un coéquipier, ils penseront que vous pourriez agir de la même façon envers eux.

Soyez prêts à écouter

Il pourrait y avoir des centaines de raisons pour lesquelles votre athlète ne se sent pas ou ne se comporte pas comme lui ou elle-même un jour donné. Ce pourrait être à cause de la fatigue, de stress à l'école ou de tout autre problème ou crise personnels ou familiaux (tels un ami ou un membre de la famille gravement malade, des problèmes de consommation d'alcool ou de drogue, des problèmes financiers, la perte d'un emploi, etc.). Ou ce pourrait être autre chose, tels de l'intimidation à l'école, des abus physiques, émotionnels ou sexuels, une rupture ou des problèmes sous-jacents de santé ou de maladie mentale. Une jeune personne pourrait aussi éprouver des problèmes puisqu'elle pourrait être confrontée à des problèmes d'orientation sexuelle ou d'identité de genre. En vérité, il n'est pas nécessaire que vous ayez la « bonne » réponse ou solution si un ou une athlète se confie à vous, mais vous pouvez être un modèle positif important en étant disponible pour écouter. À moins que l'athlète représente un danger pour lui-même ou pour autrui (auquel cas vous avez une obligation légale de rapporter vos préoccupations), votre principal rôle est de fournir des ressources qui pourront aider l'athlète.

N'oubliez pas qu'il est impératif de bien connaître les limites entourant la prise de décisions éthiques et les codes de conduite lors de communications avec des personnes d'âge mineur concernant des sujets délicats (une ressource précieuse en ce domaine est la formation Prise de décisions éthiques de l'Association canadienne des entraîneurs, que vous pourrez trouver à l'adresse <http://coach.ca/prise-de-d-cisions-thiques-pde--s16834>).

Ce ne sont pas tous les athlètes qui viendront vous consulter concernant un problème avec lequel ils sont aux prises. Mais il y aura des moments où vos préoccupations à propos d'un athlète en particulier seront assez majeures que vous aurez besoin de dire « Il me semble que tu n'es pas toi-même et ça me préoccupe. » N'hésitez pas à faire savoir à votre athlète que vous vous souciez de lui ou d'elle. Selon votre niveau d'inquiétude, vous pourriez devoir parler aux parents ou tuteurs de l'athlète. Renseignez-vous à propos des soutiens et ressources disponibles dans votre communauté pour être en mesure d'aider votre athlète. N'oubliez pas qu'il est préférable de demander de l'aide, même si vous constatez par la suite que le problème est relativement mineur, plutôt que de voir la situation s'empirer et souhaiter avoir agi plus tôt.

Il est fort probable que vous n'êtes pas un psychologue clinicien, une travailleuse sociale, un spécialiste de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre ou une thérapeute familiale. Mais vous pouvez aider votre athlète en sollicitant des professionnels qui peuvent les aider. N'oubliez jamais l'importance d'un entraîneur ou d'une entraîneuse dans la vie d'un ou d'une jeune athlète.

Bâtir une relation de confiance

Bâtir la confiance demande du temps et des efforts. Mais tous les bons entraîneurs et entraîneuses savent que ces efforts en valent la peine. Les équipes qui font preuve de confiance sont plus en santé et performant mieux. Et un athlète qui a confiance en son entraîneur ou entraîneuse est plus prédisposé à s'ouvrir à lui ou elle lorsqu'il a besoin d'aide.

DES RESSOURCES AIDANTES

Au lieu de vous inquiéter du jour où un ou une athlète vous abordera avec un sujet délicat pour lequel vous ne serez pas préparés, commencez à vous éduquer à l'aide de ressources nationales ou locales (y compris les sites Web et les organismes) qui peuvent aider les athlètes et leurs familles. Peut-être n'aurez-vous jamais à utiliser ces ressources, mais vous serez prêts en cas de besoin.

JEUNESSE, J'ÉCOUTE :

Quel que soit le problème, ou si un jeune éprouve simplement le besoin de parler, les jeunes peuvent composer le 1-800-668-6868 ou visiter www.jeunessejecoute.ca.

IT GETS BETTER PROJECT :

La mission de ce programme est de communiquer aux jeunes lesbiennes, gais, bisexuels et transgenres partout dans le monde que la situation s'améliore et de faire et d'inspirer les changements requis pour que les choses s'améliorent pour eux et elles. www.itgetsbetter.org

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE :

L'ACSM fait la promotion d'une bonne santé mentale et prône le changement. Trouvez un groupe de soutien dans votre région. www.acsm.ca

TEEN CHALLENGE CANADA :

Un programme professionnel de réhabilitation pour la dépendance à la drogue ou à l'alcool, d'une durée de 12 mois en résidence et qui fait partie d'un réseau de plus de 15 centres à travers le Canada et plus de 1000 à travers le monde. www.teenchallenge.ca

Quatre priorités pour une performance optimale

REPOS ET RÉCUPÉRATION, NUTRITION, POSTURE ET MOUVEMENT – CES ÉLÉMENTS CONSTITUENT LA BASE

Par Jeff Krushell

QUE VOUS ENTRAÎNIEZ DE JEUNES ATHLÈTES QUI FONT LEURS DÉBUTS DANS

la sphère sportive ou des vétérans de haut niveau d'expérience, les quatre mêmes priorités devraient être mises en place pour s'assurer d'une performance au meilleur de leurs habiletés. Ces priorités sont les suivantes : repos et récupération, nutrition, posture et mouvement.

Examinons chacune d'elles en détail.

Repos et récupération

Tous les programmes visant la performance doivent avoir le repos et la récupération comme point de départ. La clé, c'est le sommeil : le volume d'entraînement et de compétition que nous imposons à nos athlètes devrait être basé sur la quantité de repos prise dans une période donnée.

Les athlètes ne peuvent performer à leur niveau optimal s'ils manquent de sommeil. Ainsi, déterminer la quantité de sommeil requise chaque nuit par l'athlète devrait être le point de départ de tous les programmes et stratégies visant la performance; ceci doit être la base d'un programme visant la performance. Lorsque les besoins en sommeil sont établis, vous pouvez commencer à élaborer leur plan de performance sur une base quotidienne, hebdomadaire, mensuelle et annuelle. **Si vous fixez les besoins en sommeil sur une base hebdomadaire, perdre quelques heures de sommeil une ou deux nuits par semaine devient relativement peu important.** Par exemple, si un athlète a besoin de huit heures de sommeil chaque nuit, il aura besoin de 56 heures de sommeil par semaine. S'il perd quelques heures ici et là, il peut compenser en ajoutant des heures additionnelles de sommeil la nuit suivante ou en planifiant des siestes opportunes. Le but est d'atteindre le nombre de 56 heures de sommeil au cours de la semaine.



Jeff Krushell, fondateur de Krush Performance, a consacré les 20 dernières années au monde du sport de haut niveau, aidant les athlètes à atteindre leur plein potentiel et réaliser des performances optimales. Expert reconnu dans le domaine du développement du talent, il a travaillé avec des athlètes d'élite et des Olympiens, ainsi qu'avec des entraîneurs et entraîneuses, médecins et spécialistes en sciences du sport de renommée internationale. Il est conseiller en force et conditionnement pour la Major League Baseball International et anime l'émission radio Krush Performance Radio Show, à l'antenne de TSN 1260, à Edmonton.

Nutrition

Il sera impossible pour les athlètes d'atteindre leur plein potentiel s'ils ne se nourrissent et ne s'hydratent correctement. Ils doivent consommer des repas sains, mangeant souvent pour éviter d'avoir faim ou soif. Certains athlètes mangeront cinq fois par jour, alors que pour d'autres, ce sera de 10 à 12 fois par jour. Tous les athlètes doivent avoir un programme de nutrition basé sur leurs besoins personnels. Voici quelques lignes directrices à considérer lorsque vous élaborerez un programme de nutrition (ces lignes directrices peuvent être différentes pour des athlètes d'épreuves d'endurance) :

- La consommation d'aliments devrait approcher les proportions suivantes : **55 pour cent de glucides** (si possible, à faible index glycémique), **15 pour cent de protéines** (jamais plus de 30 g à la fois et jamais plus de 4 heures sans en consommer) et **30 pour cent de « bons » gras**.
- Le petit déjeuner devrait être obligatoire et il est recommandé de prendre de légers repas fréquemment.
- Les athlètes devraient utiliser des suppléments approuvés lorsqu'ils ne peuvent pas manger correctement.

- S'hydrater correctement est la clé du contrôle du poids et de la performance. En fait, les études démontrent que la capacité du corps de performer diminue de 10 à 15 pour cent avec une déshydratation de 2 pour cent. De plus, il y a des indications selon lesquelles les fonctions cognitives peuvent diminuer de près de 20 pour cent à ce niveau de déshydratation. Être bien hydraté a un impact important sur la prise de décision, le temps de réaction, la mémoire et l'apprentissage de base.

Posture

Non seulement les athlètes seront plus à risque de subir des blessures si leur posture est mauvaise, mais ils ne pourront pas s'entraîner de manière efficace au niveau requis pour atteindre leur plein potentiel. **Une mauvaise posture est habituellement la conséquence de mauvais schémas de mouvement**, ce qui engendre un renforcement des mauvais mouvements, et peu d'athlètes peuvent réussir avec de tels schémas.

Plusieurs programmes de musculation sont mal conçus pour des sports particuliers, car ils donnent souvent une importance exagérée à certains groupes musculaires. Ceci peut mener à des déséquilibres musculaires qui, à leur tour, peuvent mener à des problèmes d'alignement squelettique. Il en résulte de piètres performances et un risque plus élevé de blessure.

Une analyse de la posture et de l'amplitude du mouvement devrait être faite sur tous les athlètes avant les périodes intenses d'entraînement ou de compétition. Si des problèmes se manifestent, pensez leur proposer un programme correctif, et si le problème est sérieux, ils ne devraient pas avoir la permission de s'entraîner ou de compétitionner à fond, jusqu'à ce que leur posture se soit améliorée.

Mouvement

Tout ce que nous faisons en entraînement sportif vise à améliorer les schémas de mouvement. Que vous entraîniez un coureur de 100 m à la piste, un ailier gauche sur la glace ou un receveur éloigné au football, la flexibilité, l'agilité et la musculation ont toutes un effet sur l'amélioration du mouvement.

Voici quelques éléments à considérer concernant le mouvement :

- **Il est souhaitable que les athlètes pratiquent plusieurs sports dans leurs années de développement**, et jusqu'à l'âge de 14 – 16 ans. Même après la spécialisation, il est bon de pratiquer d'autres sports sur une base récréative pendant la saison morte. De telles activités complètent l'expérience du mouvement et peuvent aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel.
- La gymnastique et l'athlétisme qui enseignent des habiletés liées aux fondements du mouvement sont de bonnes activités de mouvement pour les plus jeunes.
- Les pieds constituent le point de départ : les athlètes doivent être en position correcte au sol relativement à leur centre de masse corporelle pour maximiser les habiletés de mouvement.
- Améliorer les habiletés de mouvement devrait être la première priorité des programmes d'entraînement pour la performance. J'ai vu des athlètes qui sont devenus gros et forts à la suite de leur travail dans la salle de musculation, mais qui ne savaient pas bouger de façon fluide. Pensez les sortir de la salle de musculation et reprogrammer leurs mouvements.

En résumé, le repos et la récupération, la nutrition, la posture et le mouvement jouent un rôle crucial dans le développement de grands athlètes. Ces éléments constituent la base, et il n'est jamais trop tard pour les apprendre.



Non seulement les athlètes seront plus à risque de subir des blessures si leur posture est mauvaise, mais ils ne pourront pas s'entraîner de manière efficace au niveau requis pour atteindre leur plein potentiel.

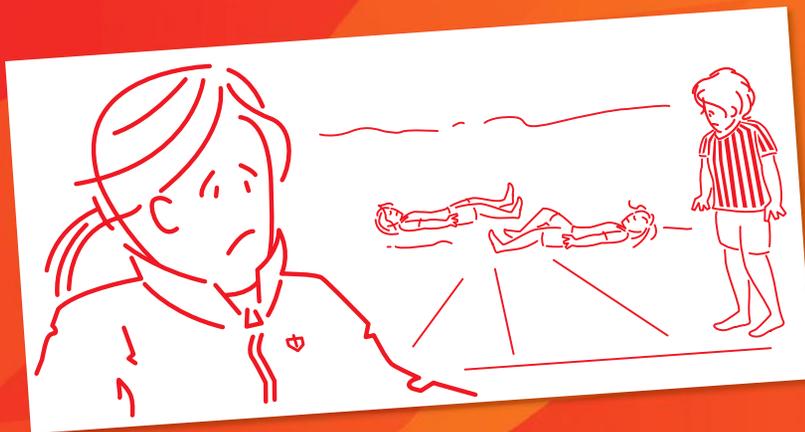




Raison d'assister à #SLS15 : Les conférenciers!

Prendre une tête d'avance en sport

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



- ✓ 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

Maintenant offert GRATUITEMENT!

Renseignez-vous sur les commotions. **Visitez coach.ca**



Programme national de
certification des entraîneurs

coach.ca

DES PHARES INSPIRANTS

Avoir un entraîneur ou une entraîneure comme mentor ou mentore peut s'avérer être essentiel dans votre développement. Deux entraîneurs et une entraîneure nous parlent des leaders qui les ont le plus aidés

Par Rosalind Stefanac

IL YA 25 ANS, LORSQUE MARIE-FRANCE MERCIER a accepté un travail d'été comme entraîneure de tennis à un camp de jeunes à Mont-Tremblant, au Québec, elle ne s'imaginait pas que cela changerait le cours de sa carrière professionnelle. En fait, elle étudiait en éducation à l'époque et elle planifiait œuvrer dans le système scolaire.

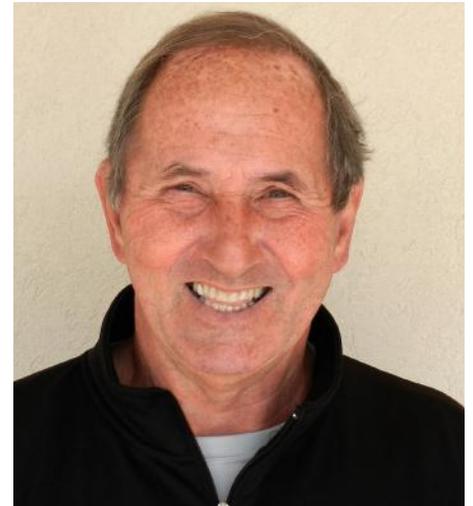
Mais Butch Staples, le directeur de tennis du camp, l'a prise sous son aile et lui a fait voir la possibilité d'une carrière à temps plein comme entraîneure. « Il a été la première personne qui a eu un grand impact sur moi et il a été capable d'identifier mes forces et de les optimiser », affirme Marie-France qui est maintenant basée à Montréal et travaille comme consultante pour le développement des programmes pour entraîneurs et entraîneures auprès de Tennis Canada. « Je l'ai revu l'an dernier après plusieurs années et je lui ai dit que c'était à cause de lui que je faisais le travail que je fais maintenant. »

Marie-France donne crédit à Staples et aux autres mentors et mentores qu'elle a eus tout au long de sa carrière et qui l'ont aidée à devenir l'entraîneure qu'elle est aujourd'hui. « Maintenant, moi aussi je souligne les forces des gens, car souvent ils ne réalisent pas combien sont uniques les qualités qui les habitent. Je fais également en sorte de développer leur identité en tant qu'entraîneur ou entraîneure à partir de ces forces », déclare-t-elle.

Même dans le poste qu'elle occupe présentement, elle donne crédit à son supérieur actuel, Ari Novick, e.p.a., le décrivant comme une influence importante dans son développement



ENTRAÎNEURE : Marie-France Mercier



MENTOR : Butch Staples

MARIE-FRANCE MERCIER :

« Quelquefois, il faut se tenir à l'écart et laisser votre équipe trouver la solution. »

comme entraîneure. « Il est un modèle et m'a fait réaliser qu'être un leader ne signifie pas nécessairement se placer devant les autres et dire *suivez-moi*. Quelquefois, il faut se tenir à l'écart et laisser votre équipe trouver la solution », ajoute-t-elle.

En raison de la nature de leur description de tâches, les entraîneurs et entraîneures agissent comme meneurs et mentors. Mais bâtir une carrière exige un développement continu, et la profession d'entraîneur ou d'entraîneure n'y fait pas exception. « Si vous voulez motiver les gens à apprendre de nouvelles habiletés,

vous devez vous-mêmes être ouverts à cela. Je suis reconnaissante envers les mentors et mentores que j'ai eus tout au long de ma carrière et qui ont eu une grande influence sur moi; je les remercie », dit-elle.

« Dans un monde idéal, il faut toujours des mentors ou mentores, peu importe l'étape que l'on a atteinte dans sa carrière, car c'est le développement continu qui amène un vent de fraîcheur et d'excitation. Il s'agit de découvrir comment devenir meilleur dans son travail et en chemin, trouver les personnes qui peuvent nous aider dans cette tâche », conclut-elle.



ENTRAÎNEUR : Barry Morrison

BARRY MORRISON :

« Je les consulte lorsque je me demande si je suis toujours sur la bonne voie, car je sais qu'ils sont là pour me guider et m'aider à mieux faire mon travail. »

BARRY MORRISON agit comme entraîneur-chef pour le Fredericton District Soccer Association, au Nouveau-Brunswick. Il interagit avec près de 200 entraîneurs et entraîneuses au cours de l'année, et plus directement avec certains d'entre eux selon leur niveau d'implication avec le programme. « Chaque jour, la majorité de mon temps consiste à communiquer directement avec les autres entraîneurs et entraîneuses afin de m'assurer que tous adhèrent à la philosophie d'entraînement de notre programme, dit-il. J'interagis aussi directement sur le terrain pour offrir et recevoir de la rétroaction afin de m'assurer que le programme devienne meilleur. »

Barry Morrison a aussi suivi plusieurs cours de formation offerts par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de l'Association canadienne des entraîneurs afin de devenir un formateur de personnes-ressources,

ce qui lui donne l'occasion de donner des ateliers de développement et de mentorat à d'autres personnes-ressources qui à leur tour forment et agissent comme mentores auprès d'autres entraîneurs et entraîneuses. Toutefois, il s'empresse de souligner que même en tant que personne qui travaille au développement d'autres entraîneurs et entraîneuses, il est toujours à la recherche de mentors ou mentores pour lui-même, que ce soit en consultant d'autres entraîneurs et entraîneuses qui ont complété la formation du PNCE ou parmi des collègues qu'il a rencontrés à travers le pays. « Je les consulte lorsque je me demande si je suis sur la bonne voie, car je sais qu'ils sont là pour me guider et m'aider à mieux faire mon travail », ajoute-t-il.

Barry Morrison se souvient d'avoir été un jeune entraîneur débutant lorsqu'il a rencontré Andy Cameron, qui était à l'époque directeur



MENTOR : Andy Cameron

technique pour Soccer Nouveau-Brunswick. « Je l'ai approché et lui ai dit que je voulais m'améliorer et il m'a recommandé certains cours à suivre, dit-il. Au fur et à mesure de mon développement comme entraîneur, j'ai passé de plus en plus de temps à travailler avec Andy et à apprendre de lui au fil des ans, et même s'il habite maintenant en Colombie-Britannique, nous sommes encore en contact. »

Andy Cameron et Dave Dew, entraîneur adjoint avec l'équipe féminine de soccer de l'Université Victoria, et un autre entraîneur et mentor avec lequel a travaillé Barry Morrison, ont eu une influence « incommensurable » sur sa carrière. « Quand je pense à la façon dont je travaille ou les raisons qui font que je suis à l'aise dans certains aspects de mon travail, je me souviens des conversations que j'ai eues avec ces personnes qui m'ont vraiment aidé à me façonner comme entraîneur, déclare Morrison. Au fil de votre développement et de votre évolution, diverses influences vous servent de guides pour divers aspects de votre vie, et c'est pourquoi il est tellement important d'avoir des mentors ou mentores avec lesquels vous pouvez discuter de votre carrière. »

En marge de la toute première Semaine nationale des entraîneurs, du 19 au 27 septembre, une campagne nationale de sensibilisation encouragera toutes les communautés au Canada à reconnaître l'importante contribution de leurs entraîneurs et entraîneuses. « C'est l'occasion de s'impliquer et de mettre en évidence ces entraîneurs et entraîneuses partout au Canada qui ont eu un impact positif », conclut Morrison.





ENTRAÎNEUR : Ron Angus, e.p.a.



MENTOR : Joe Serianni

RON ANGUS :

« Un mentor ou une mentore peut vous offrir un autre point de vue lorsque vous êtes enfermé dans un style d'entraînement particulier. »

RON ANGUS, e.p.a., est un autre entraîneur qui reconnaît la contribution des mentors qui l'ont accompagné tout au long de sa carrière de près de 50 ans en judo et qui ont façonné son style en tant qu'entraîneur. D'abord comme Olympien, puis comme entraîneur-chef au Full Circle Judo Club, à Burlington, en Ontario, il dit que les entraîneurs et entraîneuses peuvent quelquefois se sentir seuls et enfermés dans un style d'entraînement particulier. « C'est là où un mentor ou une mentore peut aider et vous offrir un autre point de vue, dit-il. Tout au long de ma formation, j'ai eu la chance d'observer différents styles d'entraînement et de mentorat et j'ai pu me concentrer sur ceux qui selon moi étaient les plus appropriés pour mon programme. »

Maintenant, il dit essayer d'apprendre de tous ses collègues entraîneurs et entraîneuses et essaie de trouver des mentors ou mentores dans les domaines où il est moins expérimenté, comme l'entraînement mental, la prévention des blessures et même le marketing pour son club.

De fait, il se souvient que l'un de ses mentors et premiers entraîneurs avec l'équipe provinciale senior, Joe Serianni, faisait la

même chose. « Même s'il possédait un certain nombre de forces, Joe connaissait aussi ses limites et cherchait à trouver la meilleure personne dans un domaine donné pour travailler avec ses athlètes, et je fais la même chose, dit-il. Son niveau éthique est également très élevé et je compte encore sur lui lorsque des situations difficiles surviennent; nous échangeons des idées et il viendra examiner mon programme et me fera des suggestions. »

Ron Angus mentionne aussi Dave Starbrook, double médaillé olympique et triple médaillé à des Championnats du monde, comme un autre entraîneur qui a eu une grande influence sur sa carrière. « Dave a connu beaucoup de succès comme athlète et était un exemple parfait, physiquement et techniquement, de ce que signifie être le meilleur au monde, affirme Ron Angus. Nous nous entraînions ensemble quotidiennement... et ce lien acquis lors des entraînements a renforcé son expertise et son désir de partager ses connaissances en judo. » Par la suite, Dave Starbrook est devenu entraîneur pour l'équipe olympique britannique de judo et Ron Angus se dit heureux d'avoir eu l'occasion de glaner un peu d'expertise en entraînement auprès de cet entraîneur. 

Devenir un ou une responsable du développement des entraîneurs

Qu'il s'agisse d'un module multisport, d'un atelier propre à votre sport ou de l'évaluation d'un ou d'une de vos entraîneurs, un ou une responsable du développement des entraîneurs du PNCE en assure la prestation. Les responsables du développement des entraîneurs sont formés pour développer, soutenir et stimuler les entraîneurs et les entraîneuses afin qu'ils perfectionnent et accroissent leurs connaissances et puissent faire vivre une expérience sportive positive et efficace à tous les participants et participantes.

Êtes-vous intéressé à entraîner d'autres entraîneurs et entraîneuses? Le PNCE de l'Association canadienne des entraîneurs vous propose un processus comprenant diverses étapes afin de devenir formé et certifié. Le tout commence par une formation de base et une formation propre au contenu pour éventuellement vous donner l'occasion de travailler avec d'autres responsables du développement des entraîneurs d'expérience jusqu'à ce que vous soyez prêt à être évalué et certifié pour effectuer la prestation de manière autonome. Vous pourrez aussi poursuivre votre formation et devenir formateur ou formatrice de personnes-ressources et d'évaluateurs et évaluateuses et à votre tour former et évaluer d'autres nouveaux responsables du développement des entraîneurs pour l'avenir. Pour d'autres informations concernant ce programme, visitez coach.ca/formation-des-responsables-du-d-veloppement-des-entra-neurs-s16933

Partagez vos histoires à #MerciCoach

Leader. Enseignant. Motivatrice. Confident. Amie. Peu importe le rôle, ils portent le nom d'entraîneurs ou entraîneuses. Partagez vos histoires et dites #MerciCoach durant la **Semaine nationale des entraîneurs.**



Du 19 au 27 septembre 2015



Jamais aussi bien que
QUE CHEZ SOI?

Compétitionner à la maison comporte de nombreux avantages – mais aussi des embûches pour lesquelles il faut se préparer

Par Rosalind Stefanac

LA FÉBRILITÉ ÉTAIT PALPABLE ALORS QUE quelque 7000 athlètes, venant de 41 pays, ont débarqué cet été à Toronto pour les Jeux pan-américains et parapanaméricains. Pour les athlètes canadiens et canadiennes, le fait de compétitionner à la maison, en présence de fervents admirateurs et admiratrices, de leurs amis et amies et de leur famille, a sûrement ajouté à leur enthousiasme.

Mais est-ce toujours un avantage de compétitionner à la maison? C'est une hypothèse que plusieurs croient véridique, peu importe le sport. Et il existe des indices qui laissent croire qu'ils pourraient avoir raison. Selon des études menées par l'Université de Rochester et publiées dans le *Journal of Applied Social Psychology*, en 2010, les athlètes qui compétitionnent à la maison ont tendance à gagner plus de 60 pour cent du temps.

Que les Jeux aient été organisés au pays cette année a été « un avantage certain », a déclaré Lisa Thomaidis, e.p.a., entraîneure-chef de l'équipe féminine de basketball du Canada. « Être familière avec l'environnement, les installations et la nourriture et ne pas devoir s'ajuster à un décalage horaire constitue un avantage considérable », dit-elle. Compétitionner devant familles et amis apporte aussi un « impact émotionnel additionnel », souligne Thomaidis, car l'équipe le fait rarement. « La réalité est que nous jouons généralement de 95 à 100 pour cent de nos matchs à l'étranger. »

Il y a des désavantages

Toutefois, les compétitions à la maison peuvent aussi comporter des désavantages, affirme Johanne Bégin, entraîneure-chef de l'équipe féminine de water-polo du Canada. « Parfois, être en présence de ses propres partisans et partisans peut vous stimuler, mais cela peut aussi vous stresser », dit Bégin, qui était membre de l'équipe de water-polo aux Jeux olympiques de 2000 et qui est maintenant devenue entraîneure. « En certaines occasions, vous ressentez plus de pression lorsque votre famille et vos amis vous regardent. »

Comme c'était la première fois que Bégin préparait son équipe de 13 joueuses pour un événement majeur comme les Jeux panaméricains, elle a abordé le processus d'entraînement

en puisant dans ses 25 années d'expérience comme joueuse. « Il s'agit de contrôler le stress en établissant une routine et en fixant des règles qui assureront les meilleures conditions », dit-elle. Pour Bégin, cela voulait dire isoler son équipe de toute distraction avant un match à domicile, mais après, accorder aux joueuses du temps pour être avec leurs familles et leurs amis. « Lors des jours de congé, nous nous entraînons quand même, mais elles peuvent aussi être avec leurs familles, et je pense que c'est psychologiquement bon pour elles. »

Shaunna Taylor, Ph. D., professeure auxiliaire à l'Université de la Colombie-Britannique et coprésidente de l'Association canadienne de la psychologie du sport dit qu'il est impératif d'avoir un plan lorsque les athlètes compétitionnent à la maison. « Lorsque les athlètes sont en déplacement, nous nous efforçons de faire des simulations pour qu'ils puissent s'acclimater à l'avance avec les installations, soit au moyen d'une vidéo ou en faisant effectuer une visite à l'avance par un gérant d'équipe; à domicile, c'est beaucoup plus facile

à contrôler et économiquement viable », dit-elle. Toutefois, elle admet que ce peut être une lame à deux tranchants. « Lorsque vous êtes en présence d'une foule partisane, cela augmente la pression exercée sur les athlètes. »

Shaunna Taylor travaille avec les entraîneurs et entraîneuses et avec les athlètes pour élaborer des plans qui feront en sorte qu'ils verront le fait de compétitionner à la maison comme un réel avantage. Pour les entraîneurs et entraîneuses, elle recommande d'analyser le passé de l'athlète et ses performances habituelles afin de dégager des tendances. « Si l'athlète performe mieux les jours de déplacement, examinez cela de plus près et allez savoir pourquoi », ajoute-t-elle. Il est également important d'éduquer les parents des athlètes sur les comportements à adopter lors de compétitions à domicile. « En tant que membre de la famille, vous êtes là pour être un partisan et non pour ajouter de la pression en discutant de tactique et de stratégie, dit-elle. Les entraîneurs et entraîneuses doivent vraiment transmettre ce message aux parents. »



Johanne Bégin, au centre, entraîneure-chef de l'équipe féminine de water-polo du Canada

Six choses que les familles et amis devraient... et ne devraient pas faire

Avoir des proches qui encouragent les athlètes dans les estrades peut être exaltant pour les athlètes, mais cela peut comporter des risques. Voici quelques consignes que les entraîneurs et entraîneuses peuvent transmettre aux familles et aux amis afin de s'assurer qu'ils contribuent et ne nuisent pas aux performances des athlètes.

1. N'inondez pas les athlètes de questions et de notes exprimant votre soutien, puisqu'elles peuvent être une source de distraction et d'épuisement pour les athlètes.
2. Désignez une personne qui sera le point de contact pour les amis et la famille pour un ou une athlète en particulier pour que tous puissent être tenus au courant sans inonder l'athlète de questions.
3. Ne prodiguez pas de conseils quant à l'état mental ou quant aux aspects techniques à ce moment précis – laissez les entraîneurs et entraîneuses et les psychologues s'occuper de ces aspects.
4. Évitez de fournir spontanément des « commentaires » aux médias concernant l'athlète. Au contraire, communiquez avec l'attaché de presse de votre sport pour qu'il vous aide à répondre aux questions des médias.
5. Résistez à la tentation de vouloir offrir vos meilleurs vœux à la veille d'une compétition, puisque cela peut compromettre la concentration et la préparation de l'athlète.
6. Ne demandez pas aux athlètes des billets pour les compétitions, car ils n'en ont presque jamais. Communiquez avec la fédération nationale de sport ou avec quiconque est désigné pour obtenir des billets pour l'équipe.

Adapté du document du Comité olympique canadien : Guide de planification et conseils pour la famille et les amis du Comité olympique canadien, 2014

« Rien ne vaut une foule partisane qui vous encourage. »

Carla Nicholls,
e.p.a.



Composer avec les familles, les amis – et les médias locaux

Le programme pour les familles et amis du Comité olympique canadien (www.speedskating.ca/sites/speedskating.ca/files/coc_tips_document_july2013_fr.pdf) offre des conseils utiles et des ressources que les entraîneurs et entraîneuses peuvent transmettre aux familles des athlètes (voir l'encadré à gauche). « Les athlètes se sentiront privilégiés d'avoir leurs parents sur place, si ces derniers peuvent respecter les limites que leur équipe a mises en place pour eux, affirme Taylor. Si tous poussent dans le même sens et s'en tiennent au même message, l'athlète pourra lui aussi livrer une meilleure performance. »

À titre d'entraîneuse-chef des Jeux panaméricains et parapanaméricains, Carla Nicholls, e.p.a., a fait en sorte d'inclure les parents et les médias dans ce qu'elle a appelé son « plan de gestion des distractions » pour les Jeux. « Les distractions causées par les parents sont importantes lors des compétitions à domicile, mais il y a aussi les médias qui veulent avoir accès aux équipes canadiennes et partager cette expérience avec le reste du pays », dit-elle, ajoutant que plusieurs athlètes sont mal préparés pour répondre aux questions des médias.

Pour les Jeux, Carla Nicholls, qui est aussi responsable du développement des athlètes de haut niveau avec Athlétisme Canada, a décidé

que les athlètes ne participeraient pas aux cérémonies d'ouverture afin de préserver leur énergie. Elle a également décidé qu'ils demeureraient à leur site d'entraînement local aussi longtemps que possible avant de se déménager au village des athlètes à Toronto pour qu'ils puissent continuer de fonctionner selon leur horaire habituel. « Bien que le village des athlètes soit un endroit excitant et amusant, ce peut aussi être un lieu de prolifération pour les virus et conséquemment, plusieurs choses peuvent se détraquer », déclare-t-elle.

Autant il est important de mettre en place un plan en prévision des compétitions à domicile, Carla Nicholls dit qu'il est tout aussi important de communiquer ces plans de manière efficace. « De temps en temps, les entraîneurs-chefs feront une erreur en en faisant un genre de dictature, dit-elle. Éduquer les gens quant aux raisons de mes décisions amène les athlètes à s'investir dans le plan, et que l'on soit à l'étranger ou à domicile, notre objectif premier sera toujours d'obtenir le meilleur résultat pour notre équipe. »

En général, Carla Nicholls croit que compétitionner à la maison offre plus d'avantages que de compétitionner à l'étranger. « Je sais que mes athlètes auront les soins de santé requis et je ne suis pas préoccupée par les barrières linguistiques, la nourriture ou le logement, dit-elle. De plus, rien ne vaut une foule partisane qui vous encourage. »

Allez entraîner !

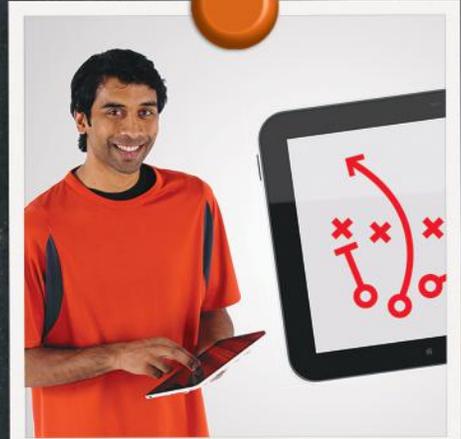
Allez entraîner !

est une série d'activités interactive en ligne **GRATUITE** qui permet aux nouveaux entraîneurs et entraîneuses d'acquérir la confiance requise pour faire leurs premiers pas dans le domaine de l'entraînement !

Ces quatre tutoriels vous aident à préparer votre première séance d'entraînement en vous montrant comment créer votre propre plan de séance.



Préparer



Planifier



Présenter



Conclure

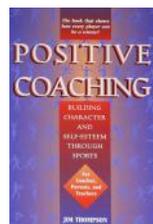
DES CHEFS DE FILE CANADIENS NOUS PRÉSENTENT LES LIVRES QUI LES ONT GUIDÉS DANS LE SPORT ET DANS LA VIE.

LES MEILLEURS LIVRES SELON DES

Les entraîneurs et entraîneuses sont toujours à la recherche d'outils pour s'améliorer. Bien que l'expérience soit le meilleur atout, les livres peuvent constituer une excellente ressource pour devenir meilleur. *plan du coach* a demandé à des entraîneurs et entraîneuses de partout au pays de nous faire part de leurs livres préférés.

CLAIRE PATERSON, e.p.a.

Entraîneuse-chef, équipe féminine de soccer, Université de la Colombie-Britannique (Okanagan) et directrice technique, North Okanagan Youth Soccer



**POSITIVE COACHING:
BUILDING CHARACTER
AND SELF-ESTEEM
THROUGH SPORTS**
par Jim Thompson

« Ce livre m'a été recommandé par mon mentor tôt dans ma carrière comme entraîneuse et il m'a grandement influencée alors que j'élabore ma propre philosophie comme entraîneuse. C'est un plaisir de le lire et il comporte plusieurs messages importants. Il m'a tellement aidée que je demande aux nouveaux entraîneurs et entraîneuses de mon club de le lire et j'en possède quelques exemplaires afin de les prêter. »

ANDRÉ FOURNIER

Depuis peu retraité comme directeur des services de formation, Institut national du sport du Québec, Montréal



**NUTRITION,
SPORT ET
PERFORMANCE**

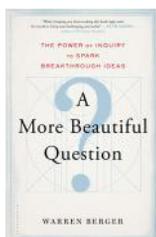
par Marielle Ledoux,
Geneviève St-Martin et
Natalie Lacombe

« Ce livre présente des informations pratiques et précises, de la part de nutritionnistes, d'athlètes et d'entraîneurs et entraîneuses du Québec, sur la nutrition appropriée pour les athlètes avant, pendant et après les compétitions. Il offre aussi plusieurs recettes nutritives et des conseils pour l'élaboration de menus personnalisés. Un excellent guide qui peut être très utile pour tous les entraîneurs et entraîneuses. »

ENTRAÎNEURS ET ENTRAÎNEURES

BETH BARZ, e.p.a.

Entraîneuse-chef, équipe féminine de rugby,
Université Queen's



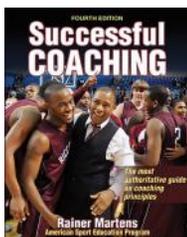
A MORE BEAUTIFUL QUESTION

par Warren Berger

« Ce livre offre de nombreuses observations intéressantes sur le pouvoir du questionnement et comprend des chapitres sur l'importance de l'interrogation; sur les raisons qui nous amènent à ne plus nous questionner; sur le pourquoi, le comment et les conséquences d'un questionnement nouveau; sur le questionnement continu, etc. J'ai bien aimé ce livre qui nous propose un cheminement qui nous amène à beaucoup réfléchir. »

MIKE MILLER, e.p.a.

Entraîneur-chef du club et directeur,
projets spéciaux, Milton Soccer Academy
(Milton, ON)



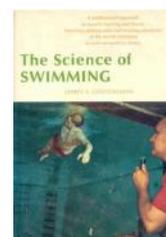
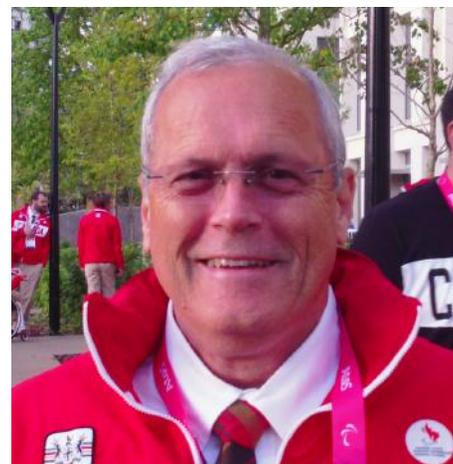
SUCCESSFUL COACHING

par Rainer Martens

« Ce livre regorge d'informations qui approfondissent différents sujets ayant rapport au travail d'entraîneur. Seule une compilation de tout le matériel des cours multisports du PNCE pourrait rivaliser avec l'information contenue dans cette unique source d'information. »

REG CHAPPELL, e.p.a.

Président et entraîneur de haut niveau,
Ducks Swimming Club (Aurora, ON)

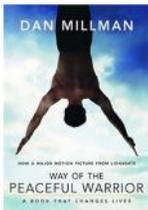


THE SCIENCE OF SWIMMING

par James E. Counsilman

« Écrit en 1968 alors qu'il existait peu d'information sur les techniques de nage. James Counsilman a poursuivi ses recherches pendant de nombreuses années et a publié d'autres livres, dont *Doc Counsilman on Swimming*, *Complete Book of Swimming*, *The Competitive Coaching Manual for Coaches and Swimmers* et *The New Science of Swimming*. »

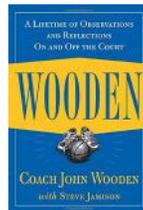
EDDIE COLEMAN, e.p.a.
Entraîneur-chef d'Équipe Ontario,
Association de volleyball de l'Ontario



WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR: A BOOK THAT CHANGES LIVES
par Dan Millman

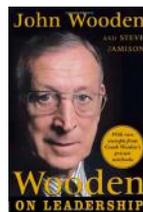
« Ce livre raconte la transformation d'un athlète opérée par des événements se produisant dans le sport et dans la vie. Le personnage principal doit affronter le défi de surmonter son égo, ses peurs, ses liens de tous genres et sa façon de penser afin de comprendre ce que signifie être dans le moment présent. C'est un des livres les plus édifiants et ayant un impact important que j'ai lus et un que je relis régulièrement chaque année et qui m'amène de nouvelles découvertes chaque fois. Il y a deux ans, après avoir lu ce livre à nouveau, j'ai commencé à comprendre ce que voulait dire *se débarrasser des choses inutiles*, en n'étant pas captif des choses du passé ou apeuré par le futur. J'ai commencé à voir comment notre dépendance aux résultats et notre évaluation des autres et de nous-mêmes peuvent nous empêcher de rester fidèles au processus et d'atteindre l'excellence. Ces révélations ont eu un impact direct sur ma philosophie comme entraîneur. »

DAN CHURCH, e.p.a.
Entraîneur-chef, équipe féminine de hockey sur glace, Université York



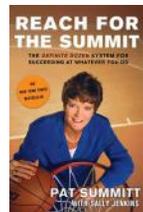
WOODEN: A LIFETIME OF OBSERVATIONS AND REFLECTIONS ON AND OFF THE COURT
par John Wooden,
avec Steve Jamison

« Un excellent petit livre contenant de courtes histoires et des réflexions qui ont façonné la philosophie et les façons de faire d'un des entraîneurs ayant connu le plus de succès. »



WOODEN ON LEADERSHIP: HOW TO CREATE A WINNING ORGANIZATION
par John Wooden,
avec Steve Jamison

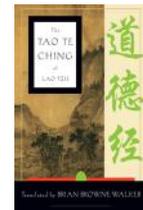
« Explique les principaux facteurs de la pyramide du succès, l'outil qui a façonné la philosophie de cet entraîneur extraordinaire concernant la structuration d'une équipe. »



REACH FOR THE SUMMIT: THE DEFINITE DOZEN SYSTEM FOR SUCCEEDING AT WHATEVER YOU DO
par Pat Summitt,
avec Sally Jenkins

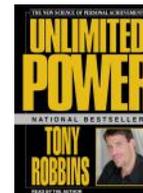
« Ce livre raconte le déroulement d'une saison victorieuse d'une équipe de basketball féminine de la NCAA avec l'une des entraîneuses ayant connu le plus de succès de tous les temps. Elle offre des réflexions franches sur ses réussites et ses échecs en tant qu'entraîneuse et présente son système connu sous le nom de definite dozen (les douze règles d'or). »

RAM NAYYAR, e.p.a.
Entraîneur-chef, équipe nationale de badminton du Canada et entraîneur-chef, Vancouver Lawn Tennis and Badminton Club



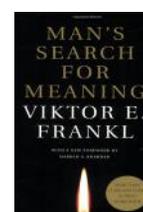
THE TAO TE CHING
par Lao Tzu

« Bien que difficile à comprendre, ce livre propose des solutions simples à différents problèmes. Il me rappelle que mon travail en tant qu'entraîneur est de transformer les choses complexes en choses simples. »



UNLIMITED POWER
par Tony Robbins

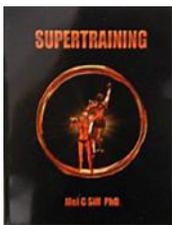
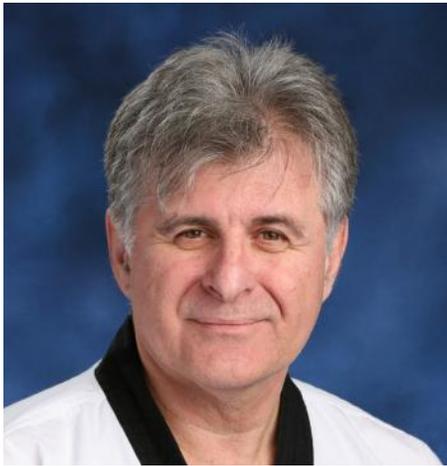
« Ce livre regorge de conseils pratiques pouvant être utilisés en tout temps par les athlètes. »



MAN'S SEARCH FOR MEANING
par Viktor E. Frankl

« Ce livre traite de la valeur fondamentale qu'est la valorisation. Cette notion pose des défis à plusieurs et la comprendre nous amène à mieux comprendre beaucoup de choses. »

KEN ANSTRUTHER, e.p.a.
Propriétaire, Master Seung's Taekwondo
Argentina (Mississauga, ON)



SUPERTRAINING
par Mel C. Siff

« J'ai appris dans ce livre plus de choses sur les sciences du sport que dans tout autre livre que j'ai lu, y trouvant des explications scientifiques sur plusieurs aspects de l'entraînement. Ce livre m'a aidé à approfondir certains domaines tels le lactate sanguin, les accéléromètres, l'entraînement de la vitesse avec des bandes élastiques, les plateformes vibrantes et comment développer des équipements spécialisés pour l'entraînement en résistance pour des sports spécifiques, l'évaluation de la vitesse de réaction, l'analyse du suivi du regard, etc. Même aujourd'hui, si j'ouvre ce livre au hasard, j'y trouverai quelque chose d'utile qui m'orientera vers une application possible. Il n'offre pas de solutions toutes faites, mais agit comme une lampe de poche, vous indiquant le chemin où vous pourrez trouver votre propre solution. »

Dix autres recommandations

Des titres choisis pour compléter votre bibliothèque

- 1. SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY: A CANADIAN PERSPECTIVE**
par Peter R. E. Crocker
Le premier livre canadien traitant de psychologie sportive, écrit par des professionnels de toutes les régions du pays.
- 2. BECOMING A SUPPLE LEOPARD: THE ULTIMATE GUIDE TO RESOLVING PAIN, PREVENTING INJURY, AND OPTIMIZING ATHLETIC PERFORMANCE**
par Kelly Starrett et Glen Cordoza
Les auteurs partagent leur approche concernant la mobilité et le maintien de l'intégrité corporelle.
- 3. RELENTLESS: FROM GOOD TO GREAT TO UNSTOPPABLE**
par Tim S. Grover
L'auteur est le légendaire entraîneur personnel de Michael Jordan, Kobe Bryant et Dwyane Wade.
- 4. CO-ACTIVE COACHING: CHANGING BUSINESS, TRANSFORMING LIVES**
par Henry Kimsey-House, Karen Kimsey-House, Phillip Sandahl et Laura Whitworth
Ce livre a été désigné comme « la bible des manuels pratiques en entraînement ».
- 5. SHE CAN COACH!**
par Cecile Reynaud
S'inspire du vécu de 20 entraîneuses issues de 13 sports différents et ayant connu le plus de succès.
- 6. LEAVE NO DOUBT: A CREDO FOR CHASING YOUR DREAMS**
par Mike Babcock et Rick Larsen
Avec la conquête de la médaille d'or par l'équipe canadienne masculine en arrière-plan, les auteurs nous donnent un plan pour atteindre ses buts et réaliser ses rêves.
- 7. TALENT IS OVERRATED: WHAT REALLY SEPARATES WORLD-CLASS PERFORMERS FROM EVERYBODY ELSE**
par Geoff Colvin
Ce livre dévoile les secrets d'une performance extraordinaire et démontre comment mettre les principes en application.
- 8. INSIDEOUT COACHING: HOW SPORTS CAN TRANSFORM LIVES**
par Joe Ehrmann, Paula Ehrmann et Gregory Jordan
Joe Ehrmann, celui qui a été désigné comme « l'entraîneur le plus important en Amérique », décrit sa philosophie comme entraîneur et explique comment le sport, à tous les niveaux, peut transformer les vies.
- 9. TOUGHNESS: DEVELOPING TRUE STRENGTH ON AND OFF THE COURT**
par Jay Bilas
L'auteur se penche sur cette qualité souvent incomprise, mais cependant essentielle, et sur sa contribution au succès dans le sport et dans la vie.
- 10. THE LITTLE BOOK OF TALENT: 52 TIPS FOR IMPROVING YOUR SKILLS**
par Daniel Coyle
Un manuel pour « développer un meilleur cerveau et votre être tout entier. »