

# plan

DU COACH

L'ENTRAÎNEUR DE TIR  
BOB KIERSTEAD  
VISE HAUT

L'ENTRAÎNEURE  
SHAWNEE HARLE  
PARLE D'ÊTRE HONNÊTE  
AVEC LES ATHLÈTES

L'ENTRAÎNEMENT DES  
ATHLÈTES MAÎTRES

Trina Campbell, entraîneure d'un club féminin de maîtres en water-polo

coach.ca



Programme national de  
certification des entraîneurs

# plan

DU COACH

HIVER 2015



EN PAGE COUVERTURE : TRINA CAMPBELL  
PHOTO : KEVAN MORAN/CURTIS COMEAU PHOTOGRAPHY

## chroniques

- 3 Le mot des éditeurs**  
Mettez à profit le plus possible l'Année du sport
- 4 Et les gagnants sont...**  
L'ACE honore les meilleurs entraîneurs et entraîneuses
- 6 La loi : Comment éviter les poursuites judiciaires**  
Ce que les entraîneurs et les entraîneuses doivent savoir à propos de leurs obligations légales envers leurs athlètes
- 8 Nutrition : Les athlètes ne devraient pas faire la fine bouche face au sucre**  
Une quantité appropriée de sucre peut alimenter l'entraînement
- 20 Nouvelles**  
Nouvelles initiatives de l'Association canadienne des entraîneurs

## reportages

- 11 Pourquoi les entraîneurs et entraîneuses doivent dire la vérité**  
Shawnee Harle, l'entraîneuse canadienne possédant la plus haute certification en basketball, nous explique comment être honnête avec ses athlètes peut mener à des conflits productifs, à des conversations courageuses et à d'excellents résultats
- 14 Jamais trop vieux... pour viser la médaille d'or**  
Une ressource de l'ACE offre des conseils pour l'entraînement des athlètes maîtres
- 18 Conversation avec l'entraîneur Bob Kierstead**  
Un entraîneur de tir vise haut et est récompensé par le Prix Geoff Gowan de l'ACE, reconnaissant la contribution de toute une vie au développement de l'entraînement

# plan

DU COACH

VOL. 3 N° 1, Hiver 2015

La revue officielle de  
l'Association canadienne  
des entraîneurs

**Directrice de la rédaction**  
Julie Parkins-Forget

**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**  
Marc Schryburt

**Directeur administratif,  
Entraîneurs du Canada**  
Wayne Parro

**Membres du c.a.**  
Gabor Csepregi, président  
André Lachance, e.p.a.  
Gail Donohue, e.p.a.  
Paul Carson  
Mathieu Boucher  
Manon Landry Ouellette  
Greg Guenther  
Stephen Gallant  
Martin Cléroutt  
Ian Mortimer  
Danielle Goyette  
Jean Blackie  
Kerry Mummary  
Daniel Domitrovic  
Ranil Sonnadara, e.p.a.

## Mettez à profit le plus possible l'Année du sport

L'année 2015 a été désignée Année du sport au Canada. Il s'agit d'une initiative pancanadienne proactive visant à souligner le rôle du sport au pays et à encourager les Canadiens et Canadiennes à s'adonner à la pratique du sport et à profiter de ses bienfaits. L'année 2015 sera une année mémorable avec la tenue du Championnat du monde de hockey junior, des Jeux d'hiver du Canada, de la Coupe du monde féminine de la FIFA, des Jeux pan et parapanaméricains et de plusieurs autres événements.

Il va sans dire que les entraîneurs et les entraîneuses constituent un élément important de cette célébration à cause du rôle central qu'ils jouent dans le monde du sport, soit celui de guider et d'amener les athlètes à être les meilleurs possible. Nous vous présenterons le portrait de 52 de nos entraîneurs et entraîneuses nationaux au cours de l'année alors qu'ils nous feront connaître leurs meilleures astuces – assurez-vous d'en prendre connaissance chaque semaine sur le site coach.ca et dans les prochains numéros de *plan du coach*.

L'ACE cherche également à offrir aux entraîneurs et entraîneuses le soutien dont ils ont besoin afin de développer leur expertise et de grandir dans leur profession. Notre ressource, *Entraînement des athlètes maîtres*, en est un bon exemple. Ce guide offre des conseils aux entraîneurs et entraîneuses dans leur travail auprès d'athlètes plus âgés afin d'aider ces derniers à maîtriser de nouvelles habiletés, améliorer leur performance et prendre part avec succès à des compétitions. Nous avons développé ce guide utile et complet en réponse au manque de ressources disponibles visant à soutenir les entraîneurs et entraîneuses œuvrant avec cette catégorie d'athlètes.

Ailleurs dans ce numéro, nous soulignons les réalisations d'entraîneurs et d'entraîneuses remarquables qui ont récemment été honorés pour leur contribution positive en sport lors du Gala des Prix du leadership sportif Petro-Canada de l'ACE. Comme l'a affirmé Lorraine Lafrenière, chef de la direction de l'ACE : « Ces entraîneurs et entraîneuses primés mettent en évidence les valeurs et les compétences de base du Programme national de certification des entraîneurs et l'incidence que peuvent avoir la passion et le dévouement d'un entraîneur ou d'une entraîneuse sur tous les aspects de la vie d'un ou d'une athlète ». Aussi, ne manquez pas notre entrevue intéressante avec l'un des lauréats, l'entraîneur de tir, Bob Kierstead.

Il nous fait également plaisir d'attirer votre attention sur un article hors de l'ordinaire écrit par Shawnee Harle, une entraîneuse canadienne possédant la plus haute certification en basketball. Cette dernière offre des conseils pratiques aux entraîneurs et entraîneuses à propos de l'importance d'être honnête avec les athlètes, même si ce peut être difficile par moment. « Êtes-vous préoccupé par le fait de ne pas vouloir troubler un athlète qui demande beaucoup d'attention ou ses parents? Est-ce que vous consacrez une bonne partie de votre temps précieux à gérer les émotions de vos athlètes pour qu'aucun ne se sente offensé? Avez-vous abaissé la barre quant à vos attentes pour que vos athlètes soient plus heureux? Si c'est le cas, c'est que vous acceptez que la fausse harmonie devienne plus importante que la vérité » déclare l'auteure.

C'est un article percutant, et nous sommes fiers d'avoir obtenu la contribution de Shawnee Harle au *plan du coach*.

Oui, il existe plusieurs raisons de célébrer l'Année du sport et parmi celles-ci, et non la moindre, il y a tous ces remarquables entraîneurs et entraîneuses qui entraînent, motivent et inspirent les athlètes à atteindre leur plein potentiel. Merci à tous les entraîneurs et entraîneuses!

— Julie Parkins-Forget, directrice de la rédaction

ET LES GAGNANTS SONT...

## L'ACE honore les meilleurs entraîneurs et entraîneures

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) a honoré un nombre impressionnant d'entraîneurs et d'entraîneures et de responsables du développement des entraîneurs pour leur contribution positive en sport, lors du Gala des Prix du leadership sportif Petro-Canada présenté à Ottawa, en Ontario.

« Ces entraîneurs et entraîneures mettent en évidence les valeurs et les compétences de base du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et l'incidence que peuvent avoir la passion et le dévouement d'un entraîneur ou d'une entraîneure sur tous les aspects de la vie d'un ou d'une athlète », a déclaré Lorraine Lafrenière, chef de la direction de l'ACE.

**Robert (Bob) Kierstead, e.p.a.**, de Fredericton, au Nouveau-Brunswick, a reçu le Prix Geoff Gowan, qui souligne la contribution de toute une vie au développement de l'entraînement. Bob Kierstead joue un rôle de premier plan dans le monde du tir depuis plus de 50 ans. En plus d'avoir pris part à des compétitions de tir à la carabine et au pistolet de niveau local à international, il est devenu le tout premier entraîneur olympique en chef néo-brunswickois, tous sports confondus. En plus d'assumer ses fonctions d'entraîneur, il a siégé au comité exécutif international de l'organisme qui régit toutes les disciplines paralympiques de tir à l'échelle mondiale. Il en était d'ailleurs le seul membre originaire des Amériques. Pour des informations additionnelles : [www.coach.ca/-p156822](http://www.coach.ca/-p156822)



Robert (Bob) Kierstead, e.p.a. – Lauréat du Prix Geoff Gowan pour la contribution de toute une vie au développement de l'entraînement.

**Gerald (Gerry) Dragomir, e.p.a.**, de Vancouver, en Colombie-Britannique, a reçu le Prix Jack Donohue « Entraîneur de l'année », remis à un entraîneur ou une entraîneure qui illustre les qualités remarquables du légendaire entraîneur, Jack Donohue, membre fondateur de l'Association canadienne des entraîneurs nationaux. En 1978, Gerald Dragomir a fait ses débuts comme entraîneur avec l'équipe de baseball des petites ligues de son fils, et depuis, il a à cœur d'aider les athlètes à réaliser leur potentiel. Possédant un jugement sûr en matière d'habiletés techniques, un intérêt et une aptitude pour les sciences du sport et une remarquable capacité à motiver les gens, il a continué à œuvrer comme entraîneur auprès d'autres équipes locales de baseball et de balle rapide, puis d'athlètes de Special Olympics BC, pour enfin lancer son propre club de marche athlétique. Pour des informations additionnelles : [www.coach.ca/-p156822](http://www.coach.ca/-p156822)

**Glenn Cundari** de North Bay, en Ontario, a reçu le Prix national Groupe Investors de développement d'entraîneurs du PNCE, qui rend hommage à des personnes exceptionnelles qui ont déployé des efforts remarquables pour inspirer et développer des entraîneurs et des entraîneures dans le cadre du PNCE au sein de leurs collectivités. Les compétences et la motivation de Glenn ont eu une importance clé dans la mise en œuvre, le maintien et l'expansion du Programme national de certification des entraîneurs pour le golf. Il est l'un des membres originaux de l'équipe qui a élaboré la ressource *Développement à long terme de l'athlète : Un guide pour le golf au Canada*, et à titre de directeur technique de



Gerald (Gerry) Dragomir, e.p.a. – Lauréat du Prix Jack Donohue « Entraîneur de l'année ».

la PGA du Canada, il a participé à la création du contenu des programmes Golf en milieu scolaire et Premiers élans CN et il a contribué à l'élaboration de la ressource *Guide de carrière des entraîneurs – Faire carrière comme entraîneur de golf*. Pour des informations additionnelles : [www.coach.ca/-p156822](http://www.coach.ca/-p156822)

**Hockey Canada** est le lauréat du Prix Sheila Robertson, qui reconnaît un organisme de sport ayant fait la preuve, d'une manière soutenue, de la valeur des entraîneurs et des entraîneures au sein de son organisation, auprès des médias et du public. Hockey Canada a récemment renouvelé ses programmes de développement pour entraîneurs et entraîneures, y compris l'introduction de l'Université du hockey, une plateforme en ligne pour les entraîneurs et entraîneures nouvellement engagés dans les voies du développement. De plus, son programme de développement pour les entraîneurs et entraîneures de haut niveau offre un contenu renouvelé et de nouvelles normes pour œuvrer aux niveaux supérieurs du hockey. Pour des informations additionnelles : [www.coach.ca/-p156822](http://www.coach.ca/-p156822)

Pas moins de 50 entraîneurs et entraîneures de partout au Canada ont reçu un Prix d'excellence Petro-Canada aux entraîneurs qui rend hommage aux entraîneurs et aux entraîneures dont les athlètes se sont distingués aux Championnats du monde, aux Jeux olympiques et paralympiques, et aux Jeux olympiques spéciaux mondiaux. La liste complète des lauréats et lauréates est disponible au : [www.coach.ca/-p156822](http://www.coach.ca/-p156822)



Glenn Cundari – Lauréat du Prix national Groupe Investors de développement d'entraîneurs du PNCE.



# SPORT LEADERSHIP SPORTIF

DATES À RETENIR

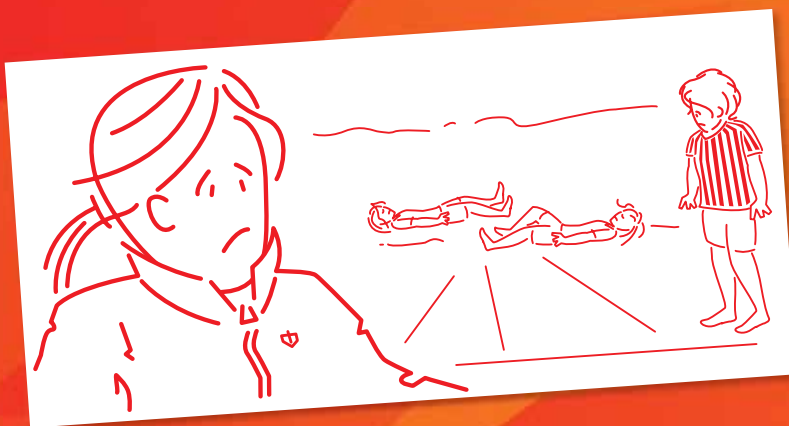
Du 12 au 14 novembre 2015 • Winnipeg (Manitoba)  
#SportLeadership

Photo: Dan Harper



## 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](http://coach.ca)**



Programme national de certification des entraîneurs



# Comment éviter les poursuites judiciaires

CE QUE LES ENTRAÎNEURS ET LES ENTRAÎNEURES DOIVENT SAVOIR À PROPOS DE LEURS OBLIGATIONS LÉGALES ENVERS LEURS ATHLÈTES

LeeAnn L. Cupidio, LL.B.



**LeeAnn L. Cupidio, LL.B.**, est une avocate, établie à Toronto. Elle est associée au Sport Law and Strategy Group depuis 2010 où elle agit à titre d'enquêtrice, médiatrice, arbitre et avocate lors de nombreux différends reliés au sport. Elle agit aussi comme gestionnaire de cas auprès d'organisations sportives qui choisissent de confier leurs différends à un sous-traitant externe. Elle a œuvré à différents niveaux en sport, offrant des services-conseils et présentant des exposés sur la gouvernance, l'emploi, les contrats, les politiques et les exigences législatives. Adeptes de bateau dragon, elle a pris sa retraite l'an dernier après 15 années de compétition et pratique maintenant le karaté, en compagnie de sa fille.

**INDÉPENDAMMENT DE LEUR NIVEAU DE CERTIFICATION**, de leur expérience, de leur statut d'employé ou de bénévole, de la discipline sportive ou du lieu de pratique, les entraîneurs et entraîneuses ont l'obligation légale de fournir, en tout temps, un environnement de pratique sécuritaire à leurs athlètes. Cette obligation comprend de s'assurer que les entraîneurs et entraîneuses satisfont à la norme de diligence attendue d'eux dans les domaines suivants :

- **Installations et organisation** : Les entraîneurs et entraîneuses ont le devoir de choisir les endroits et les équipements qui sont raisonnablement sécuritaires et qui conviennent à leur utilisation prévue et de s'assurer que l'événement ou l'activité est organisé de manière sécuritaire.
- **Enseignement et supervision** : Les entraîneurs et entraîneuses ont le devoir de faire preuve de diligence raisonnable en ce qui concerne le contrôle et la supervision des activités. Ceci comprend prévoir et informer des dangers, ainsi qu'empêcher les athlètes de prendre part à des activités qui sont déraisonnablement dangereuses.
- **Soins médicaux** : Les entraîneurs et entraîneuses ont le devoir de s'enquérir à propos des maladies ou des blessures et d'interdire la participation, lorsque nécessaire. En cas d'urgence médicale, les entraîneurs et entraîneuses ont le devoir de prodiguer les premiers soins requis jusqu'à l'arrivée des secours professionnels.

Si les entraîneurs et les entraîneuses ne fournissent pas un environnement de pratique sécuritaire aux participants, ils risquent d'être poursuivis en justice pour négligence. À juste titre, il s'agit ici d'une des préoccupations majeures des entraîneurs et entraîneuses, plus particulièrement dans la culture litigieuse qui prévaut de nos jours. Cependant, il est important de se rappeler que la loi ne s'attend pas à ce que les entraîneurs et entraîneuses soient parfaits en ce qui concerne leur comportement, mais plutôt qu'ils ou elles soient raisonnables et agissent comme tout autre entraîneur ou entraîneuse agirait dans des circonstances similaires.

Le comportement d'un entraîneur ou d'une entraîneuse ne sera jugé négligent que lorsqu'il peut être prouvé qu'un devoir de diligence existe, que ce devoir exige une norme de diligence qui n'a pas été respectée par l'entraîneur ou l'entraîneuse, qu'en conséquence il y a eu du tort ou des dommages causés et que le non-respect de cette norme par l'entraîneur ou l'entraîneuse a causé ou contribué de manière substantielle au tort ou aux dommages.

Les entraîneurs et entraîneuses doivent avoir une nette compréhension de la norme de diligence requise. Cependant, ceci peut s'avérer être tout un défi, puisque la norme de diligence escomptée varie selon le type d'activité, le nombre et l'âge des participants, le lieu de l'activité, le niveau d'habileté, les conditions climatiques et d'autres facteurs.

Afin de déterminer la norme de diligence requise dans un cas précis, les entraîneurs et entraîneuses peuvent se référer à ces quatre ressources :

- **Les normes écrites et publiées** : Ceci comprend les normes pertinentes d'équipement, les règles et politiques organisationnelles, les règles concernant les installations, le code de conduite et toute autre information publiée dans les manuels d'entraînement, d'enseignement ou de leadership.
- **Les normes non écrites et non publiées** : Ceci comprend les faits nouveaux et les tendances connus et acceptés dans les milieux sportifs.
- **La jurisprudence** : Ceci comprend les décisions des tribunaux concernant des situations aux faits similaires.
- **Le bon sens** : Ceci tient compte de divers facteurs tels l'intuition, les connaissances et l'expérience de l'entraîneur ou de l'entraîneuse.

Les entraîneurs et entraîneuses raisonnables et prudents doivent connaître les politiques écrites qui régissent leur conduite, les normes non écrites et la jurisprudence pertinente et posséder un bon jugement. Ils doivent également être conscients de la norme de diligence escomptée et satisfaire ou excéder cette norme en anticipant les risques et en prenant les mesures requises afin de gérer les risques associés à toutes les activités d'encadrement.

## Ce que les organisations sportives peuvent faire

La gestion du risque est également un élément crucial pour les organisations sportives qui doivent correctement gérer et évaluer les risques afin d'éviter les poursuites en matière de responsabilité.

*Sport Liability Law: A Guide for Amateur Sports Organizations and Their Insurers* fait également état d'une liste de recommandations qui devraient être prises en compte par les organisations sportive afin de réduire les risques de blessure pour les participants, se défendre contre les poursuites judiciaires, réduire les coûts des assurances et protéger leurs entraîneurs et entraîneuses, leurs officiels et officielles et leurs bénévoles. Voici ces recommandations :

- Élaborer une procédure qui fait en sorte que les installations et les équipements sont inspectés régulièrement et minutieusement.
- Respecter des politiques qui imposent des normes et des qualifications minimales pour les instructeurs et instructrices, les entraîneurs et entraîneuses et pour les autres employés et employées.
- Se doter d'une assurance adéquate.
- Élaborer un plan de sécurité d'ensemble permettant de gérer les situations prévisibles qui pourraient être dangereuses et mener à des poursuites en matière de responsabilité.
- Apposer des affiches ou des images faciles à lire afin d'informer et de prévenir les participants et les spectateurs des risques associés à l'activité.
- Préparer et administrer correctement des formulaires de renonciation rédigés avec soin et des ententes de consentement éclairé.
- Conserver un registre des systèmes de sécurité et des mesures précises qui ont été prises afin d'éviter les blessures et les dommages.
- Informer les entraîneurs et entraîneuses, les employés et employées, les bénévoles et les gestionnaires des différentes situations qui pourraient mener à des poursuites en matière de responsabilité et les former à ne jamais admettre leur responsabilité ou leur faute.

Bien que ces tâches puissent paraître intimidantes, il est important de répéter que la loi ne s'attend pas à la perfection, mais seulement à agir raisonnablement. Tant que l'entraîneur ou l'entraîneuse peut démontrer qu'il ou elle a agi raisonnablement dans une situation donnée, la probabilité d'être reconnu coupable de négligence est fortement réduite.

Malgré ceci, se doter d'une assurance adéquate demeure un élément crucial pour les organisations sportives et les entraîneurs et entraîneuses, et plus particulièrement pour les entraîneurs et entraîneuses bénévoles. Les entraîneurs et entraîneuses ne doivent pas présumer qu'ils sont couverts par l'organisation sportive pour laquelle ils œuvrent bénévolement. Veuillez vous assurer de vous enquérir à propos de l'assurance et que vous êtes couvert. Entraîneurs du Canada offre une assurance responsabilité à prix abordable à ses entraîneurs et entraîneuses enregistrés ou titulaires d'une licence. Pour des informations additionnelles, visitez : [www.coachesofcanada.com](http://www.coachesofcanada.com)

## COMMENT VOUS PROTÉGER DES POURSUITES EN MATIÈRE DE RESPONSABILITÉ

Katherine Fast, une avocate canadienne et auteure de *Sport Liability Law: A Guide for Amateur Sports Organizations and Their Insurers*, fait état des différentes mesures que doivent mettre en place les entraîneurs et entraîneuses afin de se protéger des poursuites en matière de responsabilité :

- Offrir, aux participants, un enseignement compétent et informé sur la façon de pratiquer une quelconque activité.
- Faire faire des exercices et des entraînements qui sont appropriés à l'âge, à l'habileté, au niveau de condition physique et au degré d'avancement du groupe.
- Entraîner et préparer progressivement les participants pour chaque activité selon des normes de pratique acceptables.
- Expliquer clairement aux participants les risques associés à une activité donnée.
- Regrouper les participants selon leur grandeur, poids, habileté ou niveau de condition physique afin d'éviter des non-appariements potentiellement dangereux.
- S'enquérir à propos des maladies ou des blessures et interdire la participation, lorsque nécessaire.
- En cas d'urgence médicale, prodiguer les premiers soins requis.
- Lorsque c'est possible, tenir un registre des présences, des procédures de sélection, des entraînements et des méthodes d'enseignement afin de pouvoir fournir la preuve d'un entraînement compétent.

Les entraîneurs et entraîneuses doivent être encouragés à développer leur propre plan personnel de gestion du risque, ce qui les aidera à offrir un environnement sécuritaire et les protégera d'être tenus responsables – ou réduira les probabilités d'être poursuivis – lorsque les blessures ne peuvent être évitées.

# Les athlètes ne devraient pas faire la fine bouche face au sucre

UNE QUANTITÉ APPROPRIÉE DE SUCRE PEUT ALIMENTER L'ENTRAÎNEMENT

Angela Dufour, M.Ed., Dt.P., CIO Dipl. nutrition sportive, CFE,  
et Heidi Stirling, stagiaire en diététique, B.Sc. (nutr. h.)

**QUE CE SOIENT LES BARRES ÉNERGÉTIQUES**, les boissons pour sportifs ou les fruits séchés, les athlètes en sont venus à considérer le sucre comme une substance nutritive qui devrait être écartée de leur diète. Non sans raison, le sucre ajouté s'est vu entaché d'une mauvaise réputation, puisqu'il est associé à un risque plus élevé de maladie cardiovasculaire, de taux élevé de cholestérol dans le sang, de diabète de type 2 et de certaines formes de cancer. Mais des études diététiques révèlent que 50 % des athlètes manquent d'énergie, la majorité du déficit énergétique venant des glucides, ce qui peut compromettre la performance sportive.

Les athlètes ont un besoin accru de substances nutritives à cause du surplus d'énergie dépensée lors des entraînements. Les glucides constituent la principale source de carburant lors des entraînements et des compétitions, et un apport insuffisant est associé à l'apparition précoce de la fatigue et à une diminution de la concentration durant l'activité. La majorité des athlètes ont besoin de 6 à 10 g de glucides/kg/jour, selon les protocoles d'entraînement. Ainsi, un athlète pesant 60 kg aurait besoin de 360 à 600 g de glucides par jour. En tenant compte du fait que deux tranches de pain de blé entier (poids total de 56 g) contiennent environ 22 g de glucides, un athlète devrait consommer de 7 à 12 tranches de pain par jour afin de satisfaire son besoin total de glucides, si cela était sa seule source de glucides. Incorporer de petites quantités de sucre ajouté au régime alimentaire peut aider les athlètes à satisfaire leur besoin élevé de glucides afin d'alimenter adéquatement leur entraînement.

Toutefois, les glucides n'ont pas tous la même valeur nutritive. Le Tableau 1 présente la quantité de glucides contenue dans des aliments courants.

## Sucres simples et sucres complexes

Les sucres « simples » sont les monosaccharides (oses) ou les disaccharides (diholosides) et comprennent les aliments contenant un ou deux sucres simples. Les monosaccharides comprennent le glucose, le fructose et le galactose. Les principales sources de sucres simples sont le miel, les confitures, les gelées, les fruits et les légumes, les jus de fruits purs à 100 % et les boissons pour sportifs. Les disaccharides sont constitués de deux monosaccharides réunis. Le sucre de table (aussi connu sous le nom de sucrose) est un exemple courant de disaccharide, puisqu'il contient deux monosaccharides : le glucose et le fructose.

Les sucres complexes sont constitués de deux ou plusieurs monosaccharides réunis. À cause de la longueur de leur chaîne, le corps a besoin de plus de temps pour les digérer, les absorber et les oxyder sous forme d'énergie. C'est le cas par exemple des grains fibreux tels le quinoa, les flocons d'avoine et le riz brun et les féculents tels les pommes de terre, les haricots, les pois et les lentilles.



**Angela Dufour** est propriétaire et gérante de Nutrition in Action, une compagnie privée qui offre des services-conseils et des services de nutrition aux athlètes, aux entraîneurs et entraîneuses et au public en général, à Bedford, en Nouvelle-Écosse. Elle collabore également avec le Centre canadien multisport Atlantique. Elle est l'auteure de *PowerFuel Food: Planning Meals for Maximum Performance* (Glen Margaret Publishing, 2013).





**Tableau 1.**  
**Aliments courants**  
**et leur contenu en glucides**

GROUPE ALIMENTAIRE	QUANTITÉ	GLUCIDES (g)
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>		
1 tasse de salade de fruits frais et leur jus		40
1 banane moyenne		30
1 fruit moyen (orange, pomme, etc.)		12
¼ tasse de fruits séchés		25
<b>GRAINS ET FÉCULENTS</b>		
1 tasse de courges cuites		19
2 tranches de pain de blé entier (56 g)		22
1 muffin anglais (56 g)		22
1 tasse de céréales (Shreddies)		42
4 toasts Melba		15
1 tasse de riz brun cuit		45
1 tasse de pâtes cuites		16
1 pomme de terre moyenne au four		34
1 épi de maïs		30
¼ tasse de granola		26
2 biscuits Newtons aux figues		24
1 sachet de gruau instantané nature		25
1 crêpe ou gaufre de 6 pouces		22
1 pain pita (70 g)		40
1 tortilla de 6 pouces		18
1 tranche de pain naan (diamètre 25 cm)		100
<b>LAIT ET SUBSTITUTS</b>		
2 tasses de lait faible en gras		24
Yogourt à boire (200 ml)		24
1 tasse de fromage cottage		4,5
¾ tasse de yogourt aromatisé aux fruits et faible en gras		32
Fromage faible en gras (30 g)		1
½ tasse de pouding faible en gras		20
1 tasse de lait de soja		12
2 c. à table de poudre de lait écrémé		8
<b>VIANDE ET SUBSTITUTS</b>		
Houmous (75 ml)		16
1 tasse de fèves au lard		55
1 tasse de lentilles		38
¼ tasse de noix ou graines		6
2 c. à table de beurre de noix		13
<b>COMPLÉMENTS</b>		
½ tasse de Jell-O		20
2 c. à thé de confiture		7
1 c. à thé de miel ou de mélasse		6
<b>ALIMENTS POUR SPORTIFS</b>		
Boisson pour sportifs (500 ml)		33
Petit déjeuner instantané fait avec du lait 2 % (200 ml)		26
Supplément de repas liquide (250 à 300 ml)		41
Barre énergétique (55 g)		30
Gelée pour sportif (30 g)		20

MILICOM/SHUTTERSTOCK

Les sucres simples constituent la source la plus rapide d'énergie et il sera bénéfique pour les athlètes d'en consommer à la fin ou peu après la fin d'une activité puisqu'ils sont absorbés rapidement, augmentent le niveau énergétique et reconstituent les réserves épuisées de glucose. Il est recommandé aux athlètes de ne pas consommer des sucres plus complexes en deçà de deux à trois heures avant une activité puisque leur contenu élevé de fibres et de protéines peut causer un inconfort au niveau de l'estomac précédant l'activité.

### Les boissons pour sportifs et la performance sportive

Dans certaines situations, les boissons pour sportifs peuvent contribuer à la performance sportive puisque leur concentration en glucides et en électrolytes est conçue pour aider au rétablissement et au maintien de l'équilibre du glycogène et des électrolytes favorisant la réabsorption des fluides, la cognition et les niveaux énergétiques. Quoique les boissons pour sportifs subissent quelquefois des critiques pour leur sucre ajoutée, elles peuvent constituer un choix pratique, approprié et acceptable pour les personnes actives pratiquant une activité de plus de 60 à 90 minutes, puisqu'elles peuvent prévenir la déshydratation, l'hypoglycémie et l'hyponatrémie. Les boissons pour sportifs contenant peu ou pas de glucides peuvent être recommandées dans des situations d'activité sportive de moins de 60 à 90 minutes et pour les athlètes qui transpirent énormément. Si l'activité est continue et dure plus de 60 à 90 minutes, une quantité additionnelle de glucides est requise, sous forme de fruit ou de barre granola, par exemple.

Les athlètes peuvent faire leurs propres boissons maison qui seront plus « naturelles », mais il importe qu'elles contiennent de 6 à 8 pour cent de glucides ou de 60 à 80 g/l afin d'optimiser les niveaux énergétiques et de reconstituer les réserves épuisées de glycogène. Le Tableau 2 énumère la liste des ingrédients pour quelques exemples de boissons maison.

**Tableau 2 : Exemples de boissons pour sportifs faites maison**

Chaque recette donne 4 portions d'une tasse (250 ml)	<b>BOISSON À LA NOIX DE COCO</b> 2 tasses d'eau de coco 2 tasses de jus d'orange Une pincée de sel	<b>RAFRAÎCHISSANT</b> 2 tasses d'eau 2 tasses de jus d'ananas pur à 100 % ou un cocktail de jus (p. ex. Oasis) ½ de c. à thé de sel	<b>OASIS ORANGE</b> 2 tasses d'eau 2 tasses de jus d'orange ⅓ de tasse de miel ¼ de c. à thé de sel	<b>BETTERAVE EXOTIQUE</b> 2 tasses de jus de betterave concentré 2 tasses d'eau de coco et d'ananas ¼ de T. d'eau Une pincée de sel
Valeurs nutritives par portion de 250 ml				
Calories	79 kcal	66 kcal	72 kcal	93 kcal
Protéines	2 g	0,4 g	1 g	2 g
Glucides	17 g	16 g	17 g	22 g
% Glucides	7 %	6 %	7 %	8 %
Sodium (mg)	166	152	151	185
Potassium (mg)	548	164	252	475

Source : Valeurs tirées de [www.profilan.ca](http://www.profilan.ca), 2012, des Diététistes du Canada et des tableaux de la valeur nutritive. Peut varier en fonction de la marque.

Les sucres simples constituent la source la plus rapide d'énergie et il sera bénéfique pour les athlètes d'en consommer à la fin ou peu après la fin d'une activité puisqu'ils sont absorbés rapidement, augmentent le niveau énergétique et reconstituent les réserves épuisées de glucose.

### Bien comprendre la teneur en sucre dans les aliments

Puisqu'une consommation excessive de sucres peut entraîner une consommation calorique excessive, un gain de poids non désiré et accroître le risque de développer des maladies chroniques sérieuses, et aussi parce que de tels régimes peuvent comporter des carences en vitamines et minéraux essentiels, Santé Canada a récemment proposé les trois modifications suivantes au tableau de la valeur nutritive afin de mieux informer les Canadiens et les Canadiennes à propos du sucre présent dans leur régime :

- 1. Préciser la contribution de toutes les sources de sucre dans la liste des ingrédients.** Actuellement, tous les ingrédients à base de sucres ajoutés directement aux aliments sont énumérés séparément dans la liste des ingrédients, et cela, en ordre décroissant selon leur proportion en poids. Santé Canada propose que tous les ingrédients qui sont des types de sucre (par exemple, le sucre, le glucose-fructose, le miel et la mélasse) soient regroupés entre parenthèses immédiatement à la suite du nom usuel « Sucres ».
- 2. Mettre en évidence la quantité de sucres ajoutés dans le tableau de la valeur nutritive.** Les sucres ajoutés à l'aliment seraient déclarés comme « sucres ajoutés » dans le tableau de la valeur nutritive afin d'aider les consommateurs à repérer les aliments contenant des sucres ajoutés et à choisir ceux qui en contiennent moins ou pas du tout.
- 3. Fournir une valeur repère pour aider les consommateurs à identifier les aliments qui contiennent beaucoup de sucres.** Établir une valeur quotidienne pour les sucres totaux de 100 grammes.

### Message à retenir pour les athlètes et les entraîneurs et entraîneuses

Les athlètes doivent chercher à satisfaire leur demande élevée de glucides sur une base quotidienne au moyen d'un régime équilibré comprenant des sources abondantes de nutriments et de glucides. Pour les athlètes qui ont besoin d'une quantité abondante d'énergie durant des entraînements longs et intenses, les barres, gelées et boissons pour sportifs peuvent constituer une option pratique et adéquate pour maintenir le niveau énergétique. Que le sucre provienne de sources naturelles ou artificielles, le corps métabolise les deux types de la même manière. La seule différence est que les sucres naturels possèdent un avantage nutritionnel additionnel, car ils contiennent des micronutriments, des fibres et des antioxydants qui ne se retrouvent habituellement pas dans leur forme synthétique.

Le sucre ne doit pas être un nutriment qui est craint des athlètes. Ils voudront consommer certains aliments possédant du sucre ajouté à des moments précis, lors des entraînements ou des compétitions, lorsqu'ils ont besoin rapidement d'une source énergétique ou lorsqu'ils sont en phase de surcharge glucidique. Ce qui importe le plus est de ne pas faire de ces aliments la principale source de glucides du régime alimentaire quotidien en période d'entraînement.

Références disponibles sur demande.



# POURQUOI LES ENTRAÎNEURS ET LES ENTRAÎNEURES DOIVENT DIRE LA VÉRITÉ



L'entraîneure canadienne possédant la plus haute certification en basketball nous explique comment être honnête avec ses athlètes peut mener à des conflits productifs, à des conversations courageuses et à d'excellents résultats

Shawnee Harle

LORSQUE JE RENCONTRE DES ENTRAÎNEURS OU DES ENTRAÎNEURES, je les questionne toujours quant à leur culture d'équipe. Je veux savoir si c'est la vérité ou l'harmonie qui est recherchée avec leurs athlètes. On me répond toujours « la vérité ». Mais la vérité est que personne ne veut la vérité – elle est inconfortable, oblige les gens à aller en territoire inconnu et augmente les attentes. À vrai dire, la majorité des gens préfèrent l'harmonie, parce qu'on s'y sent bien et que c'est plus facile à réaliser. Je ne suis pas opposée à l'harmonie. En fait, je crois que toutes les équipes qui ont du succès en possèdent une bonne dose. Mais il existe une différence entre l'harmonie véritable et la fausse harmonie.

#### **La fausse harmonie ressemble à ceci :**

- **Nous disons ce que nous pensons que nos athlètes, nos coéquipiers ou les parents veulent entendre**
- **Nous évitons les situations conflictuelles et les conversations difficiles**
- **Nous obtenons des ententes apparentes à propos de tout**

Les discussions entre tierces personnes constituent l'aspect le plus dommageable de la fausse harmonie : les « réunions après les réunions », où les problèmes qui importent le plus sont discutés derrière des portes closes ou dans le vestiaire. La porte d'entrée de la fausse harmonie est toujours bien décorée, mais lorsque vous avez franchi cette porte, là où personne ne peut voir ou entendre, l'atmosphère est noire et triste.

Êtes-vous préoccupé par le fait de ne pas vouloir troubler un athlète qui demande beaucoup d'attention ou ses parents? Est-ce que vous consacrez une bonne partie de votre précieux temps à gérer les émotions de vos athlètes pour qu'aucun ne se sente offensé? Avez-vous abaissé la barre quant à vos attentes pour que vos athlètes soient plus heureux?

Si c'est le cas, c'est que vous acceptez que la fausse harmonie devienne plus importante que la vérité. Parce que plus facile, l'harmonie peut être plus confortable, mais c'est aussi le chemin le plus rapide vers la médiocrité.

#### **La vérité mène à l'harmonie**

Les grands leaders attachent une grande importance à la vérité et savent qu'elle mène à une véritable harmonie. La véritable harmonie fait en sorte que vous pouvez partager vos pensées et vos idées, sachant que tous ne seront pas d'accord et que c'est correct ainsi. La véritable harmonie signifie que vous et vos athlètes comprenez que les batailles importantes sont gagnées ou perdues avant que ne débute la compétition. Cela signifie aussi que les entraîneurs ou entraîneuses et les athlètes ne se préoccupent pas de la façon dont seront perçues leurs paroles. La vérité nous permet de mettre cartes sur table et de voir le jeu d'autrui.

#### **La véritable harmonie ressemble à ceci :**

- **La vérité est invitée dans toutes les conversations**
- **La vérité est dite pour nous aider à atteindre notre plein potentiel**
- **La vérité est utilisée pour évaluer la performance de nos athlètes, de notre équipe et de notre organisation**

La vérité génère souvent des conflits productifs. Il est possible de ne pas toujours se sentir à l'aise avec le conflit, mais en tant que leader du groupe, votre travail en tant qu'entraîneur ou entraîneuse est de donner à vos athlètes ce dont ils ou elles ont besoin et pas nécessairement ce qu'ils veulent. Vos athlètes peuvent vouloir de la crème glacée, mais ce dont ils ont vraiment besoin, ce sont des légumes. La vérité ressemble beaucoup aux légumes : vous ne les aimez pas toujours, mais ils sont bons pour vous.

La vérité n'est pas facile, alors que l'harmonie l'est. La vérité est inconfortable, alors que l'harmonie est réconfortante. Les grands leaders sont à l'aise de se sentir inconfortables, car ils ou elles comprennent que les conflits productifs et les conversations courageuses mènent à d'excellents résultats.

#### **La différence entre l'honnêteté et la vérité**

Dire la vérité ne donne pas la permission de dire tout ce que l'on veut. L'honnêteté est dire tout ce que l'on veut, mais cela diffère de la vérité. L'honnêteté est souvent émotive et personnelle. Elle implique souvent des sentiments, mêlés à des mots, cherchant à blesser. L'honnêteté blessante peut se manifester de différentes façons : commentaires qui font mal paraître un ou une athlète, défier l'autorité ou ébranler un ou une athlète ou l'équipe. L'honnêteté génère souvent une réaction défensive et a pour conséquence la division.

Par contre, la vérité est rationnelle. La vérité est réfléchie, la vérité suscite la réflexion et la vérité génère des conflits productifs. Elle fait appel aux idées, et non aux sentiments. La vérité demande aux membres de l'équipe d'explorer et de discuter de diverses possibilités tout en ayant l'esprit ouvert, sans y associer des sentiments personnels.

Les vrais leaders savent que la réussite athlétique est difficile à atteindre sans réussite personnelle et que les bases de la vérité reposent sur le désir d'aider les athlètes à atteindre les plus hauts niveaux dans leur vie et à explorer leur véritable potentiel en tant que personne.

Si la vérité ressemble aux légumes et que l'harmonie ressemble à la crème glacée, alors l'honnêteté ressemble à du poison. La vérité place la barre plus haute, l'harmonie abaisse la barre et l'honnêteté détruit la barre. Les grands leaders bâtissent et renforcent leur culture d'équipe au moyen d'un dialogue ouvert et réfléchi, une brique de vérité à la fois.

« Si vous faites toujours ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez toujours ce que vous avez toujours obtenu. »

—Jane Kirkpatrick, auteure

## Stratégies de communication pour les entraîneurs et les entraîneuses

Maintenant que nous avons examiné l'importance de la vérité et comprenons ce qui peut se cacher derrière l'honnêteté, voici quelques stratégies de communication importantes à considérer si vous souhaitez tirer le meilleur des membres de votre équipe.

Notez les différences entre la communication passive et la communication assertive : la communication passive est fréquente chez plusieurs équipes et a souvent pour résultat la fausse harmonie.

**La communication passive ressemble à ceci :**

- **Bâillonement des voix**
- **Repli sur soi**
- **Désengagement**
- **Garder rancune**
- **Participer à des discussions entre tierces personnes**

Ne faites pas l'erreur d'ignorer les gens passifs avec lesquels il semble facile de s'entendre. Ceux qui semblent disposés à suivre le courant sont souvent les membres les plus dangereux de l'équipe. En groupe, ils se taisent, mais par la suite, ils vont brouiller les cartes et mener la barque dans la mauvaise direction. Tous les membres de votre équipe auront une opinion et les communicateurs passifs l'exprimeront d'une façon ou d'une autre. Ne prenez pas leur silence pour un acquiescement. Ceux qui sont silencieux lors d'une rencontre d'équipe ne le sont probablement pas en dehors de la rencontre.

**Le contraire de la communication passive est la communication agressive et en voici les caractéristiques :**

- **Se plaindre**
- **Critiquer**
- **Exiger**
- **Intimider**
- **Culpabiliser**

Bien qu'il soit possible d'ignorer les communicateurs passifs, il est impossible d'ignorer les communicateurs agressifs. Vous savez les reconnaître : ils s'imposent lors des réunions, parlent fort et interrompent les autres, se plaignent de tout et de rien et critiquent presque tout. Pire encore, ils imposent souvent leurs vues parce qu'ils culpabilisent ou intimident les autres.

La communication agressive est utilisée par les personnes qui sont négatives, peu sûres



« Les grands leaders attachent une grande importance à la vérité et savent qu'elle mène à une véritable harmonie. »

d'elles-mêmes et au service de leur égo et qui n'acceptent de ramer que si l'embarcation va dans la direction qu'ils ont choisie. Si vous les laissez mener le groupe, ils vous mèneront droit vers les récifs.

**Les membres des équipes gagnantes utilisent la communication assertive entre eux et en voici les caractéristiques :**

- **Engagement**
- **Faire savoir ce qui est demandé**
- **Demander clairement, de manière concise et rationnelle**

Les communicateurs assertifs n'ont rien à cacher. Ils savent qu'être passif, silencieux, replié sur soi ou rancunier n'a pas sa place dans une équipe gagnante. Ils sont directs et font connaître précisément leurs demandes. Ils savent que pour mobiliser les gens, il faut formuler une demande.

La communication assertive n'est pas chose facile. Et dire la vérité peut être difficile. Mais comme l'a dit Tom Hanks, qui incarnait un entraîneur de baseball dans le film *Une ligue en jupons (A League of Their Own)* : « C'est supposé être difficile. Si ce n'était pas difficile, tout le monde le ferait. C'est le difficile qui fait que c'est formidable. »

Les excellents entraîneurs et entraîneuses mettent en place une culture de la vérité, même si c'est difficile à réaliser.

**Shawnee Harle** est entraîneuse adjointe de l'équipe olympique canadienne de basketball. Elle a été une étudiante-athlète à l'Université de Victoria et, à deux occasions, membre de l'équipe championne canadienne de SIC, menée par l'entraîneuse légendaire Kathy Shields. Elle détient une maîtrise en études en entraînement et la certification la plus élevée au pays en basketball. Shawnee Harle est une formatrice de personnes-ressources avec le programme national de certification des entraîneurs, au sein duquel elle agit comme entraîneuse et mentore auprès d'entraîneurs et d'entraîneuses de niveau avancé et débutant de tous les sports. Sa grande expérience dans le domaine sportif en a fait une mentore des affaires et une conférencière motivatrice recherchée.



L'entraîneure d'athlètes maîtres, Trina Campbell, avec des membres de son équipe du club Calgary Polo Splash

KEVIN MORAN



Une ressource  
de l'ACE offre des  
conseils pour  
l'entraînement des  
athlètes maîtres

Beatrice Ekwa Ekoko

## JAMAIS TROP VIEUX... POUR VISER LA MÉDAILLE D'OR



DE RÉCENTES ÉTUDES indiquent que les capacités physiques n'affichent pas de déclin perceptible jusqu'à l'âge d'environ 70 ans si l'on demeure actif. Il n'est donc pas étonnant de voir que les baby-boomers vieillissants sont les moteurs de la croissance du sport chez les maîtres qui touche les athlètes âgés de 35 ans ou plus. Les athlètes maîtres souhaitent s'impliquer en sport pour différentes raisons : la passion pour un sport en particulier, le désir de défis personnels et de réalisations, les liens sociaux ou le désir d'être en santé et en forme.

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) a récemment élaboré une ressource en entraînement, le guide *Entraînement des athlètes maîtres*. Ce guide fait état de la croissance du sport chez les maîtres et offre des conseils aux entraîneurs et entraîneuses afin de soutenir leur travail auprès de ces athlètes plus âgés qui visent à maîtriser de nouvelles habiletés, améliorer leur performance et participer avec succès à des compétitions.



« Les entraîneurs et entraîneuses doivent savoir le *pourquoi* de la participation d'un ou d'une athlète maître afin de pouvoir aider cet ou cette athlète à atteindre ses objectifs. »

—Nigel Kemp

### Le besoin d'une ressource en entraînement

Cyndie Flett, ancienne directrice du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et maintenant formatrice principale chez Performance Coaching, à Ottawa, en Ontario, a été à la tête de l'élaboration de ce guide pratique, car dit-elle, il existait un besoin pour une telle ressource afin de soutenir les entraîneurs et entraîneuses œuvrant auprès de ces athlètes. « Il y a toujours eu des athlètes maîtres, mais nous constatons qu'il y a de plus en plus de baby-boomers qui désirent être physiquement actifs et veulent que l'encadrement par un entraîneur ou une entraîneuse fasse partie de cette expérience. »

Généralement, ces personnes sont financièrement à l'aise et sont prêtes et capables de payer pour des experts en entraînement; cela représente « une véritable opportunité pour les entraîneurs et entraîneuses de générer des revenus », ajoute Cyndie Flett, soulignant qu'entraîner des athlètes maîtres oblige les entraîneurs et entraîneuses à adapter leurs compétences à un groupe plus âgé d'athlètes. « C'est ce qui a amené l'ACE à prendre la tête de ce projet visant l'élaboration du guide *Entraînement des athlètes maîtres*. »

Nigel Kemp, actuel entraîneur du Halifax Chronos Masters Swimming Club et ancien président de Maîtres nageurs Canada, est l'auteur principal du guide *Entraînement des athlètes maîtres*. Il dit que l'une des principales raisons pour lesquelles des personnes sont attirées par l'entraînement au niveau maître est « qu'une partie de leur identité est associée à un sport et qu'elles veulent continuer de s'y

intéresser en vieillissant. » Il souligne également qu'il existe trois types d'athlètes maîtres : ceux qui participent à des compétitions tout au long de leur vie, ceux qui prennent une pause de la compétition pour y revenir plus tard dans leur vie et ceux qui s'adonnent pour la première fois à un sport alors qu'ils sont plus âgés. Nigel Kemp précise que chaque type d'athlète a besoin d'être entraîné différemment. Ceux qui participent à des compétitions tout au long de leur vie doivent continuer de parfaire leurs habiletés et leur condition physique, ceux qui reviennent à la compétition doivent travailler pour retrouver leur niveau antérieur d'habileté et de condition physique et ceux qui ne possèdent aucune expérience dans un sport doivent commencer au début et acquérir les habiletés nécessaires pour devenir techniquement compétents. « Les entraîneurs et entraîneuses doivent savoir le *pourquoi* de la participation d'un ou d'une athlète maître afin de pouvoir aider cet ou cette athlète à atteindre ses objectifs », conclut Nigel Kemp.

### Le niveau d'habileté et de motivation diffère

Trina Campbell agit depuis plus de 13 ans comme entraîneuse du Calgary Polo Splash, un club féminin de maîtres en water-polo et constate que son groupe d'environ 40 athlètes – allant de débutantes à d'anciennes Olympiennes – n'ont pas seulement des habiletés techniques différentes, mais aussi des niveaux d'intérêt différents face au water-polo. Certaines de ses athlètes s'entraînent pour gagner des championnats, d'autres pour améliorer leur santé et d'autres pour tout simplement s'amuser. « Certaines sont plus engagées et, comme entraîneuse, vous devez accepter ce fait – le fait que toutes ne visent pas les mêmes objectifs. »

Trina Campbell et Nigel Kemp sont d'avis que l'un des aspects importants de l'entraînement des athlètes maîtres est, comme pour l'entraînement de tout athlète, d'aider les athlètes à fixer des objectifs. Il est important d'offrir à ces athlètes une certaine flexibilité, leur offrant de décider, par exemple, la fréquence de leur participation. Ces deux entraîneurs encouragent le mentorat chez leurs athlètes, demandant aux athlètes plus expérimentés de partager leurs habiletés avec les nouvelles recrues.

Bien que les athlètes plus âgés puissent atteindre des niveaux impressionnants de condition physique, les entraîneurs et entraîneuses de ces athlètes doivent être particulièrement conscients des facteurs de santé potentiellement

## CONSEILS PRATIQUES POUR L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement d'athlètes plus âgés présente plusieurs similitudes avec l'entraînement d'athlètes plus jeunes. Toutefois, il existe certaines différences importantes dont il faut tenir compte, telles que décrites dans le guide *Entraînement des athlètes maîtres* :

- Les athlètes plus âgés ne présentent pas les mêmes caractéristiques physiques que les athlètes plus jeunes, ce qui signifie qu'ils et elles devront peut-être utiliser des moyens différents pour développer certaines de ces caractéristiques.
- Étant donné que les athlètes maîtres sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes de santé que les athlètes plus jeunes, l'entraînement doit parfois être modifié pour répondre à leurs besoins particuliers.
- Les athlètes maîtres sont moins susceptibles de réagir favorablement aux styles d'entraînement « autoritaires » et manifestent généralement un désir plus marqué de participer aux décisions concernant l'entraînement.



## Le maître rameur Volker Nolte



limitants et conséquemment de modifier leur programme selon les circonstances individuelles. Le guide *Entraînement des athlètes maîtres* comprend une analyse exhaustive des problèmes de santé qui peuvent toucher les athlètes plus âgés, y compris la maladie d'Alzheimer, les maladies coronariennes, le diabète et l'ostéoartrite.

À titre d'entraîneur-chef à l'Université Western Ontario, à London, en Ontario, et maître rameur avec le Middlesex-Western Rowing Club, Volker Nolte a un pied dans le monde professionnel des athlètes universitaires de haut niveau et dans celui des maîtres compétitifs. Son expérience comme entraîneur avec les étudiants universitaires et les équipes de maîtres sont « complètement différentes ». Par exemple, « avec le programme universitaire, ma parole est loi », dit-il en riant. Avec les athlètes maîtres, il fait valoir que la camaraderie est plus importante. « Je suis un joueur d'équipe, dit-il. Je le fais pour mon propre plaisir. » Sa satisfaction vient de voir l'équipe s'améliorer, avoir du plaisir et atteindre ses objectifs. « Et nous allons toujours manger ensemble après un entraînement », ajoute-t-il.

Beatrice Ekwa Ekoko est rédactrice pigiste et demeure à Hamilton, en Ontario.

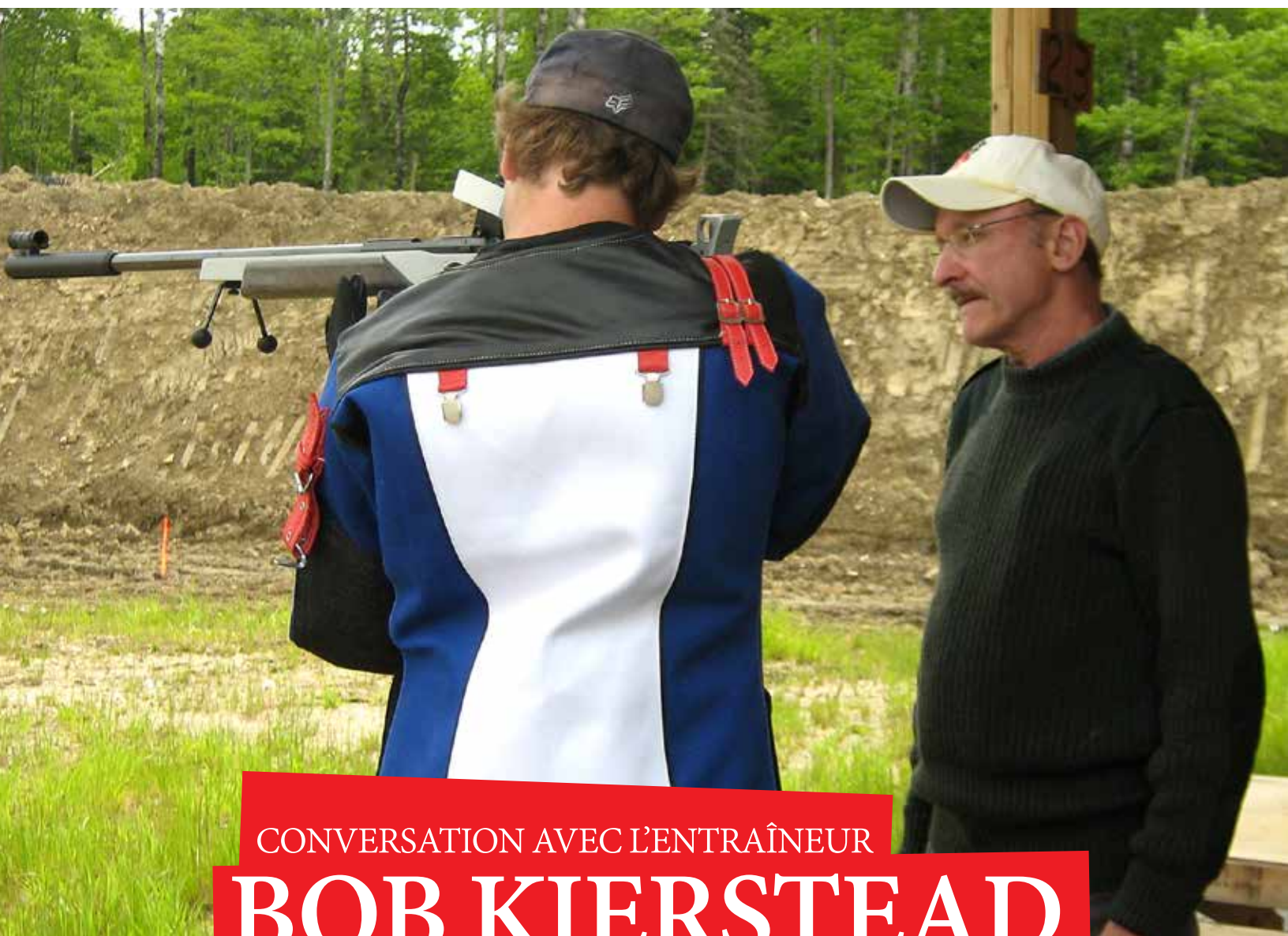
### ENTRAÎNEMENT DES ATHLÈTES MAÎTRES : UNE RESSOURCE GRATUITE INESTIMABLE

Le guide *Entraînement des athlètes maîtres* offre une introduction à l'entraînement des athlètes maîtres et fournit des informations de base essentielles qui vous aideront à faire vos débuts dans ce domaine. Cette ressource s'adresse à l'ensemble des entraîneurs et entraîneuses de tous les contextes et sports du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) qui veulent en apprendre davantage à propos de l'entraînement des athlètes maîtres.

Le guide *Entraînement des athlètes maîtres* comporte six sections :

1. La section **La catégorie « maître » dans les sports et les athlètes maîtres** offre un aperçu du sport tel qu'il est pratiqué au niveau maître ainsi que des athlètes qui évoluent actuellement à ce niveau.
2. La section **Lignes directrices générales sur l'entraînement** fournit des renseignements qui permettent d'entraîner les athlètes maîtres avec efficacité.
3. La section **Caractéristiques physiques** propose un résumé des suggestions relatives à la planification de l'entraînement physique des athlètes maîtres.
4. La section **Problèmes de santé** présente les modifications à apporter à l'entraînement si l'athlète a des problèmes de santé liés à l'âge.
5. La section **Conclusion** résume les concepts clés se rattachant à l'entraînement des athlètes maîtres.
6. La section **Ressources** fournit une liste de ressources clés que vous pouvez consulter pour approfondir vos connaissances à propos des athlètes maîtres et de leur entraînement.

Le guide *Entraînement des athlètes maîtres* peut aussi être consulté en ligne à l'adresse [www.coach.ca](http://www.coach.ca).



CONVERSATION AVEC L'ENTRAÎNEUR

# BOB KIERSTEAD

UN ENTRAÎNEUR DE TIR VISE HAUT ET EST RÉCOMPENSÉ PAR LE PRIX GEOFF GOWAN DE L'ACE, RECONNAISSANT LA CONTRIBUTION DE TOUTE UNE VIE AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT

Julie Parkins-Forget

Pendant plus de 50 ans, Bob Kierstead a joué un rôle important dans le monde du tir. Non seulement a-t-il pris part à des compétitions de tir à la carabine et de pistolet de niveau local à l'international, Bob Kierstead a été le tout premier entraîneur olympique en chef néo-brunswickois, tous sports confondus. Il a été un des pionniers de l'intégration des athlètes handicapés avec les athlètes non handicapés au sein de l'équipe nationale de tir, faisant ainsi du Canada un des leaders dans ce domaine. En 1995, il a été nommé entraîneur en chef de l'équipe canadienne paralympique de tir à la carabine et au pistolet. En 2000, il est devenu le seul entraîneur national canadien à agir comme entraîneur aux Jeux olympiques et paralympiques.

Bob Kierstead est le lauréat du Prix Geoff Gowan de l'Association canadienne des entraîneurs, remis à un entraîneur ou une entraîneuse pour leur contribution de toute une vie au développement de l'entraînement. *plan du coach* l'a rencontré pour parler de sa carrière.

## « Ne laissez pas les obstacles prendre le dessus sur vous. C'est plutôt à vous de prendre le dessus sur les obstacles. »

### Comment êtes-vous devenu impliqué en tir?

« Lorsque j'étais petit, on me donnait ces petits fusils jouets à ressort, dans lesquels on pouvait mettre une roche ou un petit fruit et tirer. Dès mon jeune âge, j'étais totalement fasciné, non pas par le fusil, mais par le fait de pouvoir tirer un projectile vers quelque chose. Nous n'avions pas alors les lois relatives aux armes à feu que nous avons maintenant au Canada, et à l'âge de 12 ans, je suis allé chez un prêteur sur gages et j'ai acheté un fusil de calibre 22. J'ai trouvé un autre prêteur sur gages où je pouvais me procurer des cartouches de calibre 22. Je pouvais acheter un lot de 500 cartouches avec l'argent gagné en deux semaines comme camelot. Je les mettais dans mon sac à dos et attachais mon fusil de calibre 22 à la barre de mon vélo – personne n'a jamais été étonné de voir un jeune avec un fusil fixé à son vélo! Je me rendais là où se trouve maintenant l'Hôpital de Moncton, mais qui était alors un marais, et je tirais les 500 cartouches. C'est là que mon adresse au tir a commencé.

J'ai ensuite déniché un club de tir fondé par des hommes qui avaient pris part à la Deuxième Guerre mondiale. Les enfants n'y étaient pas admis. Je leur demandais constamment de me laisser tirer, ce qu'ils ne faisaient jamais, mais je continuais d'y aller et éventuellement, il y en a un qui a dit : *Laissons-le tirer et débarrassons-nous-en.* J'ai démontré des aptitudes dès le début. Très jeune, j'ai connu la structure et la discipline du tir. En moins d'un an, j'ai gagné le championnat du club. Les hommes n'étaient pas contents de cela. »

### Comment a commencé votre implication avec le tir paralympique?

« Après les Jeux olympiques de 1992, une représentante de l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant nous a approchés dans le but d'intégrer les tireurs en fauteuil roulant avec les tireurs non handicapés. Personne ne voulait le faire.

Il n'existait aucune documentation sur le tir pour les personnes handicapées, mais je me suis dit : *Bon, je suis un tireur non handicapé et je sais tout ce qu'il faut savoir à propos du tir à la carabine en position debout, à genoux et couchée et à propos du tir au pistolet.* Regardons ceci de plus près et voyons comment y arriver. Il s'agissait de l'équipe canadienne de tir en fauteuil roulant et ce n'était pas du haut niveau, ils n'avaient pas d'entraîneurs. Je leur ai fait connaître l'aspect haut niveau; ils n'avaient jamais été exposés à ce niveau d'aucune manière. »

### Existe-t-il un modèle typiquement canadien pour l'entraînement?

« Au Canada, lorsqu'un athlète s'associe à un entraîneur ou une entraîneuse, c'est pour le long terme. Ce n'est pas seulement pour les entraînements ou les compétitions, c'est pour le long terme. C'est ainsi que je conçois le modèle canadien d'entraînement et c'est ainsi que nous voulons que nos entraîneurs et entraîneuses se comportent. À l'opposé des Soviétiques qui abusent de leurs athlètes pour s'en débarrasser ensuite. Nous ne faisons pas cela. Oui, ils gagnent souvent, mais quelle définition donner à gagner? Notre définition est quelque peu différente. On nous critique pour cela, et je sais que les médias sont seulement intéressés par les médailles. Lorsque vous gagnez, ce qui importe le plus est ce que vous devenez. Gagner peut faire de vous une personne désagréable.

La meilleure chanson thème à associer au travail d'entraîneur est *Le vent dans mes ailes* (*The Wind Beneath my Wings*). J'ai observé les entraîneurs et entraîneuses européens, asiatiques et chinois, et leurs athlètes donnent leur médaille à leur entraîneur ou entraîneuse lorsqu'ils ou elles descendent du podium. J'ai parlé à certains de ces entraîneurs qui me disent : *C'est ma médaille. C'est grâce à moi que cette médaille a été gagnée.* Au Canada, la seule chose qui compte est l'athlète qui a remporté la médaille. Combien de Canadiens peuvent vous dire le nom de l'entraîneur ou de l'entraîneuse d'un ou d'une athlète? Ils ne savent même pas qui sont les entraîneurs ou entraîneuses. »

### Quels changements doivent survenir dans le domaine de l'entraînement?

« Les entraîneurs et entraîneuses doivent aussi trouver leur compte. Pour l'athlète, c'est la chance de gagner une médaille, la chance d'avoir leur nom sur le tableau indicateur et de monter sur le podium. Il y a des avantages très concrets pour les athlètes. Ce n'est pas le cas pour les entraîneurs et les entraîneuses. Comme entraîneur ou entraîneuse, vous obtenez votre plaisir et votre satisfaction du fait d'avoir conduit quelqu'un d'ici à là, d'avoir fait une différence notable pour cette personne. Cela est un long processus et n'est pas très attrayant pour la génération actuelle.

Les organismes nationaux de sport consacrent beaucoup d'argent auprès des athlètes de haut niveau, mais très peu auprès des entraîneurs et entraîneuses. Vous voulez que quelqu'un



Robert (Bob) Kierstead, e.p.a. (à droite), lauréat du Prix Geoff Gowan, en compagnie de Gabor Csepregi, président du conseil d'administration de l'Association canadienne des entraîneurs.

travaille comme entraîneur ou entraîneuse au niveau national et qu'il n'en retire rien? Le système doit être conçu de manière à soutenir les entraîneurs et entraîneuses à long terme, comme il le fait pour les athlètes. Les organismes doivent avoir un objectif à long terme pour le développement des entraîneurs et des entraîneuses, pour les attirer, les conserver et les développer. Plusieurs organismes n'en ont pas. »

### Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez reçu le Prix Geoff Gowan pour la contribution de toute une vie au développement de l'entraînement?

« J'ai connu Geoff (qui a été un commentateur sportif à la CBC et administrateur à l'ACE), je l'appréciais et le respectais. Ce prix est associé à Geoff et c'est d'autant plus significatif, parce que je savais quels principes il épousait et ce qui le passionnait. J'espère que ce prix dit de moi que j'ai été passionné au cours d'une longue période de temps par l'entraînement, par le développement des entraîneurs et par les entraîneurs et entraîneuses eux-mêmes, et ce à différents niveaux. C'est ce que nous souhaitons au Canada. Voilà pourquoi ce prix est important pour moi. »

### Avez-vous un dicton favori qui vous inspire?

« Ne laissez pas les obstacles prendre le dessus sur vous. C'est plutôt à vous de prendre le dessus sur les obstacles. »

**Julie Parkins-Forget** occupe le poste de gestionnaire, marketing et communications, à l'Association canadienne des entraîneurs, et est directrice de la rédaction du magazine **plan du coach**.

## NOUVEAUTÉ AU JOURNAL CANADIEN DES ENTRAÎNEURES

### Partager les meilleures pratiques, viser l'égalité des sexes dans le sport et plus encore

Le *Journal canadien des entraîneures* s'est construit une solide réputation de pionnier. Dans son dernier numéro, l'article *Trois mentores auprès des cadres font part de leurs pratiques exemplaires* confirme cette réputation. Grâce à des entrevues approfondies avec trois chefs de file féminines du domaine, l'auteure Claire Carver-Dias explore le monde relativement récent du mentorat auprès des cadres, dressant d'importants parallèles avec le monde des entraîneures et entraîneurs sportifs, que ce soit au regard des perspectives ou des techniques. Elle fournit des preuves concluantes des interrelations qui existent entre deux aspects de la profession d'entraîneure et entraîneur, citant de nombreux apprentissages sur la meilleure façon d'avoir une influence sur les gens, qu'ils soient athlètes ou clients, et sur leur capacité de maximiser leur rendement. Cet article fournira de précieux renseignements aux entraîneures, peu importe leur sport, et le JCE soutient fermement le « dialogue ouvert » que Claire Carver-Dias conseille vivement d'engager.

Il convient également de souligner deux articles récemment publiés :

- *À la recherche de l'équité entre les sexes dans le domaine de l'entraînement : Opinions des athlètes féminines sur la carrière d'entraîneure* par Gretchen Kerr et Jenessa Banwell
- *Entraîneures d'athlètes olympiques médaillées : Regard sur le leadership* par Cari Din et Penny Werthner

Le *Journal canadien des entraîneures* fournit de l'information opportune, exacte et ciblée afin de contribuer à la création d'un environnement plus sain et positif pour les entraîneures au Canada et dans le monde entier. Articles disponibles au : [www.coach.ca](http://www.coach.ca)



JUPITERIMAGES / THINKSTOCK

### Plus de 65 conseils nutritionnels gratuits pour les athlètes

Le site [coach.ca](http://coach.ca) peut aussi vous aider à trouver un ou une nutritionniste enregistré

Que vous entraîniez des débutants ou des débutantes au niveau communautaire ou bien les athlètes d'une équipe nationale, une alimentation adéquate est essentielle à une bonne santé générale et à une performance sportive optimale. Une bonne nutrition influe sur les participants et participantes de tout âge et de tout niveau de compétition. Ce n'est pas seulement ce que vous ingérez qui est important, il est aussi crucial de savoir quand manger, surtout si vous êtes en voyage avec vos athlètes.

Planifiez à l'avance afin de garder de bonnes habitudes alimentaires, en parcourant nos plus de 65 conseils nutritionnels gratuits disponibles sur le site [coach.ca](http://coach.ca). Le site vous aide aussi à trouver un ou une nutritionniste de votre région au moyen du registre des nutritionnistes de sport au : [www.coach.ca](http://www.coach.ca)



BERENNE / THINKSTOCK

# Allez entraîner !

## Allez entraîner !

est une série d'activités interactive en ligne **GRATUITE** qui permet aux nouveaux entraîneurs et entraîneures 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.

