

LE MAGAZINE POUR LES ENTRAÎNEURS DU CANADA

VOL. 20 N°2
JUN 2013

COACHES

plan

DU COACH

TIRER PROFIT DES
FONDS CONSACRÉS
À L'ENTRAÎNEMENT

REBONDIR
D'UNE DÉFAITE

UNE APPROCHE EN
SIX ÉTAPES POUR
RÉCUPÉRER
D'UNE BLESSURE

DAWN SMYTH :

À la tête de la prochaine génération
d'entraîneurs et d'entraîneuses de basketball

 **COACHES of
CANADA**
ENTRAÎNEURS
du CANADA

 **coach.ca**

S'ATTAQUER DE FRONT AUX COMMOTIONS

COACHES plan DU COACH

JUIN 2013

34

26

14

EN PAGE COUVERTURE :
DAWN SMYTH
PHOTO : ANDY ANDERSON

chroniques

- 3 **Le mot des éditeurs**
- 4 **Nouvelles**
- 6 **PSYCHOLOGIE**
Identité de l'athlète : Qui êtes-vous?
Aider les athlètes à déterminer qui ils sont à l'extérieur du sport
- 30 **PERFORMANCE**
Récupérer d'une blessure
Il est crucial d'avoir un plan en place
- 34 **LA LOI**
Réfléchissez avant d'envoyer un tweet
Les dangers potentiels des médias sociaux pour les athlètes et entraîneurs

reportages

- 10 **La passion du basket : Dawn Smyth**
À la tête de la prochaine génération d'entraîneurs et d'entraîneuses de basketball
- 14 **S'attaquer de front aux commotions**
Ce que les entraîneurs peuvent faire pour prévenir cette blessure potentiellement dévastatrice
- 19 **Les femmes sont un atout pour les conseils d'administration**
Reportage du *Journal canadien des entraîneurs*
- 23 **Tirer profit des fonds consacrés à l'entraînement**
Les programmes de formation pour entraîneurs pourraient être plus abordables que vous ne le croyez
- 26 **Rebondir d'une défaite**
Comment transformer une défaite en une victoire
- 36 **Les entraîneurs et la technologie**
Les technologies et les applications pratiques pour les entraîneurs et entraîneuses

COACHES **plan** DU COACH

Vol. 20 N° 2, juin 2013

**La revue officielle
d'Entraîneurs du Canada
et de l'Association
canadienne des entraîneurs**

Directeurs de la rédaction

Nancy J. Spotton
Wayne Parro, e.p.a.

Rédactrice en chef

Anne Bokma

Direction artistique

Linda Crawley

Création et conception

Field Day Inc.

Traduction

Jean-Pierre Tibi

Préparatrice des textes

Lucie LeBel

Comité éditorial

Beth Barz, e.p.a.
Anne-Marie Bergeron, e.p.a.
Conan Cooper, e.p.a.
Monika Schloder, e.p.a.
Kelly Lockwood, Ph.D.
Julie Parkins-Forget
Sheila Robertson

Ventes et publicité

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

De précieux conseils – À mettre en pratique dans le sport et dans la vie

« Si vous apprenez de vos défaites, alors vous n'avez pas véritablement perdu. » Ces paroles, prononcées par l'auteur et conférencier américain spécialiste de la motivation, Zig Ziglar, s'appliquent plus particulièrement aux entraîneurs. Quelquefois, nos défaites nous en apprennent davantage que nos victoires.

« Rebondir d'une défaite », la chronique en vedette dans ce numéro de **Coaches plan du coach**, explore de quelle manière les entraîneurs peuvent aider leurs athlètes à composer avec une défaite et les remettre sur le chemin de la victoire. L'article examine quelques-unes des défaites les plus dévastatrices en sport au Canada et les leçons qui peuvent être tirées de ces expériences douloureuses.

Ce numéro vous offre également des conseils sur la façon de récupérer d'une blessure. Le chroniqueur et entraîneur Jeff Krushell nous propose une approche précise en six étapes que les entraîneurs pourront suivre lorsqu'un de leurs athlètes a subi une blessure. La journaliste Rosalind Stefanac s'attaque au grave problème de négligence concernant les commotions cérébrales en sport et les raisons pour lesquelles il est urgent de rendre l'information encore plus disponible sur ce qu'est une commotion cérébrale et comment les reconnaître et les gérer. (LACE a rassemblé un bon nombre de ressources concernant les commotions cérébrales pouvant aider les entraîneurs à augmenter leurs connaissances et habiletés afin de garantir la sécurité de leurs athlètes – ces ressources sont disponibles au www.coach.ca).

Il nous fera plaisir de lire vos commentaires sur ces articles et nous aimerions aussi avoir vos idées sur tout autre sujet problématique en sport que vous aimeriez voir traité dans ce magazine. N'oubliez pas, **Coaches plan du coach** est votre magazine. Aidez-nous à ce qu'il soit le plus pertinent possible pour vous en nous écrivant au coach@coach.ca.

Nancy J. Spotton et Wayne Parro, e.p.a., directeurs de la rédaction
Coaches plan du coach



Directeur administratif
Wayne Parro, e.p.a.

Président
Peter Lawless, e.p.a.

Vice-présidente
Gail Donohue, e.p.a.

Vice-président
Christian Hrab, e.p.a.

Trésorier
John Neufeld, e.p.a.

Membres du c.a.
Roger Archambault, e.p.a.
Ron Brown, e.p.a.
Stephen Burke, e.p.a.
Gail Donohue, e.p.a.
Cyndie Flett, e.p.a.
Julie Healy, e.p.a.
Peter Lawless, e.p.a.
Danièle Sauvageau, e.p.a.
Leslie Sproule, e.p.a.
David Telles-Langdon, e.p.a.
Liz Hoffman
Denise Vourtzoumis



Chef de la direction
John Bales

**Vice-présidente,
recherche et développement**
Cyndie Flett, e.p.a.

**Vice-présidente,
ventes et marketing**
Nancy J. Spotton

Membres du c.a.
Gabor Csepregi, président du c.a.
Paul Carson
Jean Blackie
Roger Duval
Martin Cléroutt
Greg Guenther
Gérald Janneteau
Susan Kitchen
Larry McMahon
Jane Watkinson
Ranil Sonnadara, e.p.a.
André Lachance, e.p.a.
Gail Donohue, e.p.a.
Danielle Goyette
Ian Mortimer



Sawicki à la barre des Jeux paralympiques d'hiver de 2014

Ozzie Sawicki, e.p.a., récemment nommé au poste de chef de mission de l'équipe canadienne des Jeux paralympiques d'hiver de 2014 à Sotchi, mènera le Canada vers son objectif de terminer parmi les trois pays en tête du classement des médailles d'or aux Jeux paralympiques de 2014 à Sotchi.

Ozzie Sawicki possède une vaste expérience professionnelle auprès de skieurs alpins avec et sans handicap. Il a notamment occupé le poste d'entraîneur-chef et de directeur de programme au sein de l'équipe canadienne de ski para-alpin de 2000 à 2004, d'entraîneur en chef du programme de para-athlétisme d'Athlétisme Canada de 2009 à 2011 et récemment, de conseiller en matière de performance auprès de l'équipe de sports para-équiestres lors des Jeux paralympiques de 2012 à Londres.

« Avoir la chance de diriger l'équipe dont l'objectif est de livrer les meilleures performances sur la scène internationale est la chance d'une vie », affirme Ozzie Sawicki, qui a pris part à quatre éditions des Jeux paralympiques.

Les Jeux paralympiques de 2014 à Sotchi auront lieu du 7 au 16 mars et présenteront cinq sports : le ski para-alpin (incluant le para-snowboard), le biathlon, le ski paranordique, le hockey luge et le curling en fauteuil roulant.



L'entraîneur de plongeon Donald Dion honoré

Donald Dion, e.p.a., est le membre intronisé de 2012 au Mur de la renommée des membres à vie d'Entraîneurs du Canada.

En 1984, à l'approche des Jeux olympiques, Donald Dion accepte de travailler exclusivement avec Sylvie Bernier, spécialiste du tremplin de 3 m en plongeon, alors classée au 7e rang mondial. Elle était convaincue que lui seul, avec ses vastes connaissances techniques, son souci du détail, ses recherches poussées, sa capacité de disséquer un plongeon et ses excellentes méthodes d'enseignement, pouvait l'aider à atteindre la plus haute marche du podium olympique. Elle ne s'était pas trompée et a remporté la médaille d'or,

En 1995, Donald Dion a été nommé entraîneur senior de l'année par Diving Plongeon Canada et en 1996, il a mérité le prix d'excellence Petro-Canada aux entraîneurs. En 2000, il a été la première personne intronisée à titre d'entraîneur au Temple de la renommée olympique du Canada.



Connors reçoit le prix le plus prestigieux de l'ACSC

Fred Connors, entraîneur de l'équipe féminine de basketball de l'Université St. Thomas (STU), à Fredericton, au Nouveau-Brunswick, a reçu le prix de l'entraîneur de l'année 2013 de l'ACSC, tous sports confondus.

Connors, entraîneur certifié de Niveau 3 du PNCE, a été nommé entraîneur de l'année de l'ACAA quatre fois au cours des cinq dernières années. Son équipe a remporté 77 matchs consécutifs face aux équipes de l'ACAA et a terminé parmi les quatre premières aux trois derniers Championnats canadiens de l'ACSC.

« Fred Connors fait un excellent travail avec l'équipe de STU », affirme Judy Smith, vice-présidente gouvernance de l'ACSC. « Il a une bonne tête de basketball et son équipe a connu beaucoup de succès dans l'ACAA au cours des cinq dernières années. »



Entraîneurs du Canada, partenaire de l'Académie de baseball des Blue Jays

Entraîneurs du Canada a conclu un partenariat avec les Blue Jays de Toronto. Des cliniques de baseball sont offertes par les instructeurs de l'Académie aux jeunes en Ontario et aussi partout au Canada via le programme du Super Camp des Blue Jays. La vérification des instructeurs se fait maintenant au moyen du processus d'adhésion et de renouvellement d'Entraîneurs du Canada qui comprend une vérification des antécédents, ainsi qu'une vérification des antécédents judiciaires comprenant une vérification des antécédents en vue d'un travail auprès de personnes vulnérables.

« Dans le passé, nos instructeurs devaient nous fournir une vérification des antécédents judiciaires. Nous établissons une norme plus sévère en ce qui concerne la vérification des antécédents pour nos instructeurs en utilisant l'expertise d'Entraîneurs du Canada dans le domaine de la vérification des antécédents des entraîneurs », a déclaré Rob Jack, gestionnaire, Marketing social, chez les Blue Jays. « Nous avons également établi des standards plus élevés concernant l'enseignement qui sera offert. À compter de la saison 2013, tous nos instructeurs devront avoir suivi une formation du PNCE. »

À LIRE ABSOLUMENT PAR LES ENTRAÎNEURS

Shattered Hopes: Canada's Boycott of the 1980 Olympic Games

par Sheila Hurtig Robertson

Publié par Iguana Books (sheilarobertson.iguanabooks.com/).

Ce livre examine l'impact de la décision du Canada de boycotter les Jeux olympiques de 1980 à Moscou. Le Canada s'est retiré des Jeux à la suite de l'invasion de l'Afghanistan par l'Union soviétique à la fin de 1979. Ce boycott obligea plus de 200 athlètes canadiens à mettre leurs rêves olympiques en suspens – de façon temporaire pour certains, et définitive pour plusieurs autres.

Shattered Hopes raconte l'histoire de certains des acteurs principaux dans cette affaire, y compris des entraîneurs nationaux, des administrateurs seniors, des membres du personnel de l'équipe canadienne et de plusieurs athlètes.

Values-in-Action:

Igniting Passion and Purpose in Sport Organizations

par Dina Bell-Laroche

Publié par Sport Law & Strategy Group (www.sportlaw.ca).

Ce manuel pratique est conçu pour aider les gestionnaires en sport à gérer de manière plus efficace leur organisation sportive grâce à l'un de leurs plus grands actifs encore inexploités – les valeurs déclarées de l'organisation. Les organisations sportives qui sont guidées et gérées selon un ensemble de valeurs connaîtront moins de conflits, auront plus de succès et pourront mieux gérer le risque.



Transformez votre **VISION** en **ACTION** !



SPORT LEADERSHIP SPORTIF

Du 7 au 9 novembre 2013
Au Westin **CALGARY**

RETENEZ CETTE DATE !



www.sportleadershipsportif.ca

Identité de l'athlète : Qui êtes-vous?

LES ENTRAÎNEURS PEUVENT AIDER LES ATHLÈTES À DÉTERMINER QUI ILS SONT À L'EXTÉRIEUR DU SPORT

Shaunna Taylor, Ph. D. (c.), conseillère canadienne certifiée

QUAND JE DEMANDE AUX ATHLÈTES « QUI ÊTES-VOUS? », il est fascinant d'entendre comment ces derniers définissent leurs différents rôles. Leurs réponses varient énormément, en fonction de l'expérience de vie de chacun : certains nomment des rôles définis par les relations interpersonnelles, par exemple père, mère, fils, fille, copain, copine. D'autres mentionnent un titre professionnel (concepteur Web, instructeur de ski ou étudiant à temps partiel) ou leur passe-temps ou loisir préféré (personne s'adonnant à la voile, joueur de jeux vidéo, artiste). Fait peu étonnant, plusieurs commencent par mentionner leur participation en sport, s'identifiant comme cycliste, joueur de soccer, plongeur, etc. La façon dont une personne répond à cette question en dit long sur son sentiment d'identité.

Identité privée vs identité publique

En psychologie, il existe deux dimensions à l'identité : l'une est publique, l'autre privée. L'identité publique correspond à comment nous pensons que les autres nous perçoivent, alors que l'identité privée correspond à comment nous nous percevons réellement. Ces deux dimensions sont intimement liées et influencent notre comportement puisque nous avons tendance à agir en fonction de comment nous aimerions à la fois nous percevoir et être perçus par les autres. Ces identités sont régies par une hiérarchie interne et l'identité la plus forte est celle qui est la plus susceptible d'influencer notre comportement. La plupart des athlètes prenant part aux compétitions placeront leur identité athlétique très haut dans la hiérarchie, marquant à quel point ils s'identifient avec leur rôle personnel d'athlète. Leur identité athlétique privée représente comment ils pensent et ce qu'ils ressentent en tant qu'athlète. Leur identité athlétique publique est celle qui est la plus connue des autres. En tant qu'entraîneurs et personnel de soutien, nous savons rarement quelle est l'identité athlétique privée d'un athlète, puisque l'athlète contrôle ses pensées et ses sentiments. En fait, il arrive souvent que les athlètes eux-mêmes n'en soient pas très conscients.



Shaunna Taylor est conseillère en entraînement auprès de l'Association canadienne des entraîneurs et membre professionnelle de l'Association canadienne de la psychologie du sport. Depuis 15 ans, elle agit à titre de consultante avec les entraîneurs et les athlètes tant du niveau communautaire que du niveau olympique et paralympique.

L'identité athlétique et les comportements dysfonctionnels

Les entraîneurs et le personnel de soutien sont généralement d'accord pour dire que les athlètes de haut niveau doivent posséder une forte identité athlétique. La recherche montre que les athlètes chez qui cette identité est très développée bénéficient de

CHANDAILS, BAS, SURVÊTEMENTS,
SACS DE HOCKEY, TUQUES ET PLUS...

**SPORTS JERSEYS
CANADA**

www.sportsjerseyscanada.ca

Obtenez votre soumission maintenant!

**UNIFORMES
POUR ÉQUIPES
DE HOCKEY**



COMPLÈTEMENT PERSONNALISABLE!

SUBLIMATION



"TWILL" COUSU



BRODERIE





Penser, vivre et respirer sport 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 n'est pas seulement contre-productif pour la performance de haut niveau qu'un athlète tente de maintenir à long terme, c'est également très mauvais pour la santé.

BIKERIDERLONDON/SHUTTERSTOCK

plusieurs avantages : motivation accrue, engagement et capacité à se concentrer sur des objectifs liés à la performance. Cependant, une identité athlétique trop prononcée peut provoquer des comportements nocifs et dysfonctionnels, menant à des résultats négatifs tels le surentraînement (Coen et Ogles, 1993; Brewer et al., 1993; Horton et Mack, 2000). Le surentraînement est une condition émotionnelle et comportementale pouvant être reliée à une forte anxiété chez l'athlète lorsque celui-ci ne s'entraîne pas. Cela peut également mener à l'épuisement sportif (burnout). Les athlètes à l'identité athlétique très développée sont plus susceptibles de consommer des substances destinées à augmenter la performance ou à adopter d'autres comportements négatifs impliquant la prise de risques (Miller, 2009). Ces athlètes sont également ceux qui éprouvent le plus de difficulté à se retirer du sport et à prendre les mesures nécessaires pour s'assurer une après-carrière viable. (Albion et Fogarty, 2005; Murphy et al., 1996; Shachar et al., 2004).

Tout au long de leur parcours, du terrain de jeu au podium, les athlètes font l'expérience de diverses attitudes, émotions et actions qui contribuent toutes à construire ce que cela veut dire d'être athlète. Parfois, l'identité athlétique se développe trop tôt ou devient trop puissante, ne laissant que peu de place pour d'autres activités importantes ou pour le développement personnel. Une spécialisation précoce dans un sport pourrait notamment contribuer à ce phénomène. Également, certains athlètes de haut niveau deviennent si absorbés par leur sport qu'ils sont désormais incapables de fonctionner en dehors de cette logique. Ce phénomène s'appelle la « forclusion

La recherche appuie l'idée que les athlètes ayant réussi à développer d'autres aspects de leur identité, au-delà du sport, connaissent de meilleurs résultats dans le sport comme ailleurs.

identitaire », un processus d'auto-définition étroit et restreint pouvant mener à la dépression, à l'isolement ou à la détresse lorsque, plus tard dans la vie, les options de carrière de ces athlètes se trouvent limitées. Les athlètes peuvent également subir une « crise d'identité » à la suite d'une blessure entraînant la fin de leur carrière sportive ou si leur place au sein d'une équipe n'est pas renouvelée. Cela se produit parce que leur identité principale, celle d'athlète, leur a été arrachée. Sans cette identité, ils se sentent perdus.

Suggestions pour les entraîneurs

Les bons entraîneurs consacreront du temps à aider les athlètes à déterminer leur identité athlétique. Pour ce faire, ils peuvent aider les athlètes à définir leur rôle au sein d'une équipe, identifier les convictions et les émotions utiles ou nocives à leur performance et encourager les athlètes à s'engager envers leurs réalisations athlétiques. Mais les bons entraîneurs et le personnel de soutien doivent également aider les athlètes à considérer qui ils sont en tant que personnes à l'extérieur du sport. Plusieurs entraîneurs craignent que les athlètes amoindrissent leur performance s'ils s'adonnent à d'autres activités non sportives. Cependant, la recherche appuie l'idée que les athlètes ayant réussi à développer d'autres aspects de leur identité, au-delà du sport, connaissent de meilleurs résultats dans le sport comme ailleurs. Penser, vivre et respirer sport 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 n'est pas seulement contre-productif pour la performance de haut niveau qu'un athlète tente de maintenir à long terme, c'est également très mauvais pour la santé. En développant un sens plus complet de soi, des autres rôles et des autres dimensions de leur identité, les athlètes sont mieux protégés lorsque de mauvaises performances et des blessures surviennent ou lorsqu'ils ne sont pas sélectionnés par une équipe ou pour une compétition. Cela aide les athlètes à régulariser leur motivation et leur permet de traverser les périodes hors-saison, ce qui les protège de l'épuisement sportif (burnout) (Albion et Fogarty, 2005; Murphy et al., 1996; Shachar et al., 2004).

Les entraîneurs et le personnel de soutien peuvent encourager les athlètes en développement à parler d'autres intérêts ou activités importants pour eux en dehors du sport. Ils peuvent aider les athlètes par exemple en leur montrant à se donner complètement sur le terrain de basketball, tout en les encourageant pour leur prochain récital de piano.

Il est important pour les athlètes de haut niveau de concevoir et d'intégrer un plan de transition dans leur plan périodisé pour chaque saison. Par exemple, ils peuvent prévoir du temps pour poursuivre une formation académique ou professionnelle et du temps pour les activités familiales et la récupération. Cela a pour effet de reconnaître et de valider l'ensemble de leur personne.

Lorsque les athlètes souffrent de forclusion identitaire ou subissent une crise d'identité, les entraîneurs peuvent les référer à des services de counseling offerts par l'entremise d'un centre canadien multisport. Ces services aident les individus à savoir comment effectuer des transitions mentales sainement. Ces services peuvent aussi aider les athlètes à développer une capacité de résistance mentale et de fortes aptitudes psychologiques, utiles lorsque vient le temps de reprendre l'entraînement à temps plein : cela optimise leur performance et aiguise leur concentration, puisqu'ils savent que d'autres dimensions importantes de leur vie peuvent leur procurer la capacité accrue de résister aux épreuves. C'est ainsi que ces athlètes en santé et équilibrés pourront également devenir des personnes en santé et équilibrées.

RÉFÉRENCES

- Albion, M. J. et Fogarty, G. J. (2005). « Career decision-making for young elite athletes: Are we ahead on points? » *Australian Journal of Career Development*, 14(1), p. 1-30.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. et Linder, D. E. (1993). « Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles' heel? » *International Journal of Sport Psychology*, 24, p. 237-254.
- Coen, S. P. et Ogles, B. M. (1993). « Psychological characteristics of the obligatory runner. » *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, p. 338-354.
- Groff, D. G. et Zabriskie, R. B. (2006). « An exploratory study of athletic identity among elite Alpine skiers with physical disabilities: Issues of measurement and design. » *Journal of Sport Behavior*, 29, p. 126-141.
- Horton, R. S. et Mack, D. E. (2000). « Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? » *Journal of Sport Behavior*, 23(2), p. 101-119.
- Miller, K. E. (2009). « Sport-related identities and the "toxic jock." » *Journal of Sport Behaviour*, 32, p. 69-91.
- Murphy, G. M., Petitpas, A. J. et Brewer, B. W. (1996). « Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. » *The Sport Psychologist*, 10, p. 239-246.
- Shachar, B., Brewer, B. W., Cornelius A. E. et Petitpas, A. J. (2004). « Career decision-making, athletic identity, and adjustment difficulties among retired athletes: A comparison between coaches and noncoaches. » *Kinesiology Slovenica*, 10, p. 71-85.

DAWN SMYTH

LA PASSION DU BASKET

Elle a voyagé à travers le monde et les meilleurs professeurs l'ont formée. Dawn Smyth est maintenant à la tête de la prochaine génération d'entraîneurs et d'entraîneuses de basketball.

Stephanie Wereley

Dawn Smyth, gestionnaire, Éducation et développement des entraîneurs, à Canada Basketball, occupe un poste de rêve. Elle travaille aux côtés des membres du personnel entraîneur de l'organisme, supervise les programmes de l'équipe nationale et gère le Programme national de certification des entraîneurs de Canada Basketball. « C'est un poste qui suscite beaucoup de passion en moi, car je suis moi-même un produit du système de formation des entraîneurs de Canada Basketball, affirme Smyth. Et je veux mettre en place une structure de formation qui profitera à tous les entraîneurs. »

Ce poste avec l'organisme national de sport n'est que le plus récent épisode d'une carrière déjà fort impressionnante. De championnats canadiens collégiaux à la compétition internationale, Smyth illustre bien le chemin que le métier d'entraîneur peut vous faire parcourir.

Une invitation qui a changé sa vie

Née à Ottawa, en Ontario, la passion de Smyth pour le basketball est apparue tôt dans sa vie. « J'adorais le basket. Tout au long de mon secondaire, j'ai joué dans des ligues civiles. » Lorsqu'une blessure récurrente à son ligament croisé antérieur l'a définitivement clouée sur le banc, son entraîneur lui a lancé une invitation qui allait changer sa vie. « Il m'a demandé de l'aider avec une des équipes, et c'est l'exemple parfait d'une porte qui se referme et d'une autre qui s'ouvre. Je suis devenue presque accro d'observer les joueurs et de les aider à devenir meilleurs. »

Smyth est demeurée à Ottawa après son secondaire et a continué de développer ses habiletés; elle a agi comme entraîneuse-chef de deux équipes de niveau bantam, créé une ligue locale pour filles d'âge junior, arbitré des matchs locaux et agi comme commissaire de

l'Association féminine de basketball de l'Est de l'Ontario – tout cela avant même de décrocher son diplôme en sciences de l'activité physique à l'Université d'Ottawa.

Après avoir agi comme adjointe pour le programme féminin des Gee-Gees d'Ottawa, elle a poursuivi ses études en vue d'obtenir une maîtrise en éducation à l'Université de Victoria et s'est inscrite à l'Institut national de formation des entraîneurs (INFE) au même endroit. Une bourse de l'Association canadienne des entraîneurs l'a jumelée avec **Ken Shields**, ancien entraîneur de l'équipe canadienne masculine de basketball, qui sera son mentor. « Il a été la personne qui m'a fait comprendre ce qu'est le basketball, affirme Smyth. Il m'a ouvert grand les yeux. Il insistait sur l'importance d'être bien préparé et de toujours avoir un plan de match. Il s'agit de précieux conseils que j'ai essayé de mettre en pratique dans ma vie et non seulement en basketball. »



JUIN
2013

DAWN SMYTH :: BASKETBALL

GESTIONNAIRE, ÉDUCATION ET DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS, CANADA BASKETBALL

PORTRAIT
D'ENTRAÎNEURE



PHOTO : DOUG SMYTH

« Dawn s'est surtout attardée à améliorer les joueuses et à en faire d'excellentes étudiantes-athlètes »

Son déménagement à Victoria a également marqué le début de sa carrière comme entraîneure à l'Association canadienne du sport collégial (ACSC). Elle a agi comme entraîneure adjointe avec l'équipe masculine de basketball des Chargers de Camosun College, terminant au deuxième rang de la conférence de la Colombie-Britannique et se qualifiant pour le Championnat canadien masculin de basketball de 2006 de l'ACSC. Elle est ensuite devenue entraîneure-chef de l'équipe féminine, une des plus belles expériences de sa vie selon son dire. « Mon séjour à Camosun reste gravé dans ma mémoire. Nous étions en train de rebâtir le programme et l'on ne s'attendait pas à ce que nous nous qualifions pour le championnat provincial; mais nous l'avons fait et nous avons remporté la médaille de bronze. C'est un exemple de ce qu'il est possible de faire lorsque l'on est déterminé et de l'importance de l'aspect mental du jeu. »

Smyth a poursuivi sa carrière à l'ACSC en Alberta, occupant le poste d'entraîneure-chef de l'équipe féminine de basketball des Queens de Red Deer pendant cinq saisons. Par la suite, elle est venue à Canada Basketball dans le poste qu'elle occupe actuellement.

« Dawn s'est surtout attardée à améliorer les joueuses et à en faire d'excellentes étudiantes-athlètes », affirme Keith Hansen, directeur des

sports à Red Deer College et directeur des sports de l'année 2012 de l'ACSC. « Ses équipes avaient d'excellents résultats scolaires et étaient combattives en compétition. »

Être entraîneure dans les rangs collégiaux a été une bonne préparation

Smyth n'hésite pas à reconnaître combien le travail d'entraîneure dans les rangs collégiaux l'a préparée à son rôle présent.

« J'ai acquis de l'expérience en Ontario, en Colombie-Britannique et en Alberta, autant chez les hommes que chez les femmes. Il m'a été donné de connaître des entraîneurs dans différentes provinces et de constater que chaque province a des besoins différents. Cela m'a aidée à mieux comprendre comment le basketball fonctionne à travers le pays. »

Son séjour avec l'ACSC lui a aussi fourni des occasions de développement professionnel. « Red Deer College encourage vraiment le développement de ses entraîneurs. J'ai aussi agi comme mentore pour le Programme d'apprenties entraîneures de l'ACSC parce qu'il est important d'avoir des modèles féminins dans la profession d'entraîneur et nous devons continuer dans ce sens. J'ai aussi reçu une aide financière du Programme de développement professionnel pour entraîneurs de l'ACSC; j'ai participé à un séminaire sur l'entraînement d'une durée d'une semaine,

organisé par l'Euroligue en Espagne, et par la suite, j'ai complété le programme de maîtrise de l'Euroligue, à Venise, en Italie. » Le basketball l'a également amenée en Allemagne, aux Bermudes, aux Pays-Bas et au Japon et lui a donné l'occasion « d'avoir des amis à travers le monde, ajoute-t-elle. On retrouve le basketball partout dans le monde. »

Lorsqu'on lui demande quels conseils elle a pour les entraîneurs, Smyth se remémore les paroles de Keith Hansen, directeur des sports au Red Deer College. « Keith a gagné sept titres de l'ACSC en volleyball masculin et il dit qu'atteindre un équilibre dans la vie est l'une des choses les plus importantes. Le travail d'entraîneur peut facilement créer une dépendance et il est toujours possible d'en apprendre davantage, et d'en faire davantage. Mais il faut veiller à ne pas se brûler à la tâche. »

C'est un conseil que Smyth elle-même continue de suivre. « J'ai encore beaucoup à accomplir, dit-elle. Souvent, lorsque vous travaillez très fort, les chemins s'ouvrent devant vous. Je suis excitée à l'idée de voir sur quel chemin mon avenir me mènera. »

Stephanie Wereley est rédactrice pour l'ACSC, un organisme national de sport qui enrichit la vie des étudiants-athlètes au moyen de la compétition intercollégiale.



BE RESPECTFUL
OF EVERYONE
**ON THE
ICE**



RESPECTEZ
TOUJOURS
TOUS CEUX
QUI SONT SUR LA
GLACE



"I feel very fortunate that hockey has been part of my life since I was very young and admire Hockey Canada's commitment to educating families and players about all aspects of the game. It is important to always give your best effort and yet always be respectful of everyone on the ice. Be smart, stay safe and have fun."

- Sidney Crosby

« Je me trouve très chanceux que le hockey fasse partie de ma vie depuis que je suis tout jeune et j'admire l'engagement de Hockey Canada pour éduquer les familles et les joueurs sur tous les aspects du jeu. Il est important de toujours donner le meilleur de soi tout en respectant toujours tous ceux qui sont sur la glace. Soyez intelligents, restez en sécurité et amusez-vous. »

- Sidney Crosby

Download the **NEW**
CONCUSSION AWARENESS APP!
HOCKEYCANADA.CA/APPS

Téléchargez la **NOUVELLE**
APP DE SENSIBILISATION AUX COMMOTIONS!
HOCKEYCANADA.CA/APPL

Ce que les entraîneurs peuvent faire pour prévenir cette blessure potentiellement dévastatrice

Rosalind Stefanac

ANDREW LAHEY, MÉDAILLÉ D'OR À DEUX OCCASIONS en patinage de vitesse courte piste, a représenté le Canada à quatre Championnats du monde juniors. Mais aujourd'hui, à l'âge de 31 ans, il peut à peine faire un léger jogging dans les rues autour de sa maison, encore moins prendre part à une course de patin. Malgré un avenir prometteur avec l'équipe nationale de patinage de vitesse courte piste, Lahey a été obligé de prendre sa retraite à l'âge de 21 ans à cause de symptômes reliés à des commotions cérébrales répétées. En fait, il estime qu'il a subi dix commotions à la suite de chutes en pratiquant son sport au cours de sa courte carrière. « J'ai probablement subi ma première à l'âge de 14 ans, relate-t-il. Lors de ma dernière commotion, les symptômes ont été si sévères que j'ai perdu ma mémoire à court terme et ma vision a été sévèrement affectée. » Les symptômes ont duré deux ans et même si Lahey a recouvré toutes ses fonctions cognitives, il lui a été impossible de pratiquer toute forme d'activité physique soutenue depuis lors. « Même aujourd'hui, si je vais courir, ma vision est éparpillée et je perds l'équilibre. »

Selon les plus récentes statistiques du Centers for Disease Control and Prevention des États-Unis, 3,8 millions de commotions surviennent chaque année aux États-Unis, selon le nombre de visites aux salles d'urgence (il n'existe pas de données pour le Canada). Les experts affirment que ce nombre est conservateur, étant donné que certaines personnes s'adressent à leur médecin de famille ou ne voient pas de médecin pour un diagnostic.

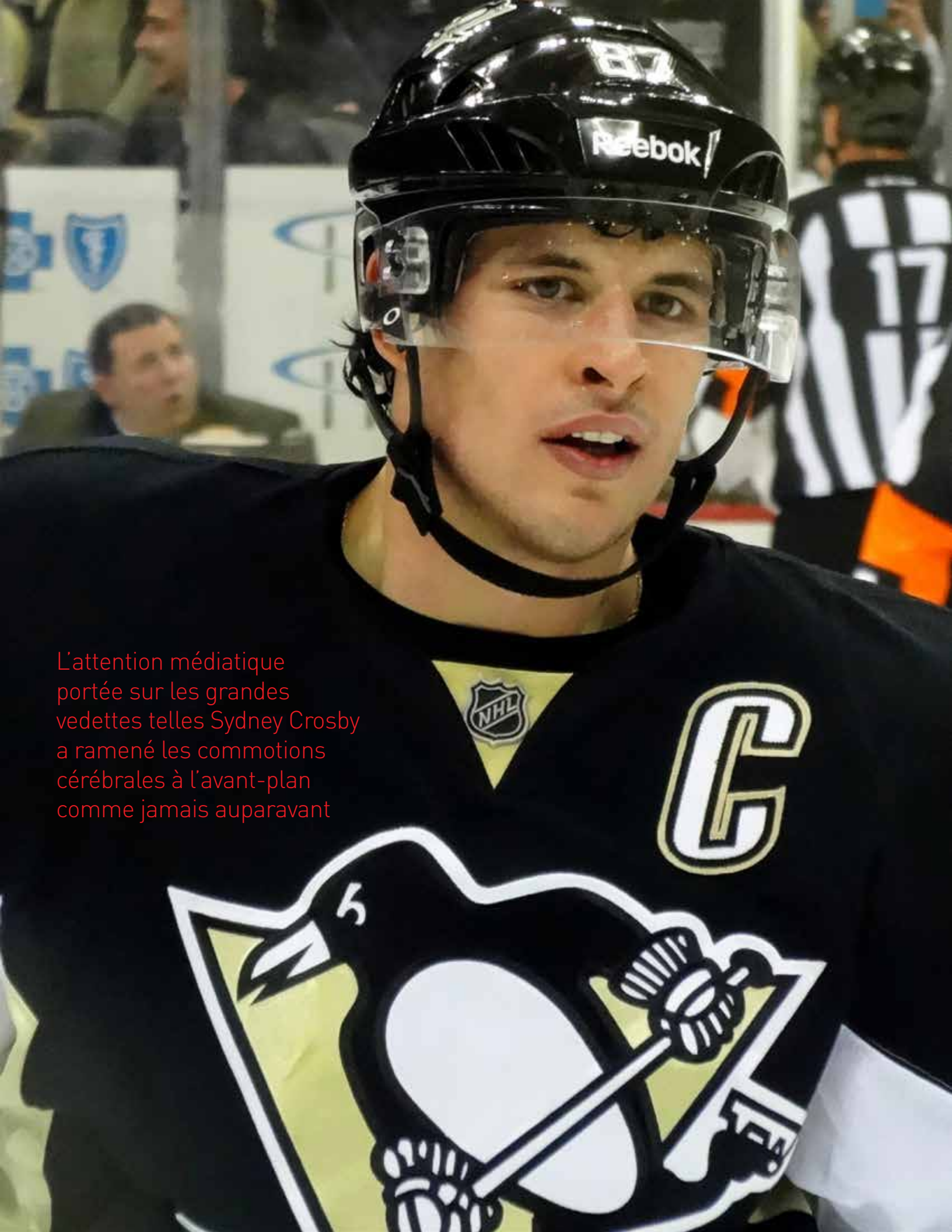
S'attaquer de front aux COMMOTIONS

Pleins feux sur les commotions

L'attention médiatique portée sur les grandes vedettes telles Sydney Crosby a ramené les commotions cérébrales à l'avant-plan comme jamais auparavant, mais la conscientisation n'est pas encore au niveau où elle devrait être, déclare le docteur Charles Tator, professeur de neurochirurgie à l'Université de Toronto et fondateur de Pensez d'Abord Canada, une organisation vouée à la prévention des traumatismes au cerveau et à la moelle épinière. « Les commotions constituent un problème qui a été négligé par la profession médicale et nous n'en avons pas assez fait en matière d'éducation dans le milieu sportif sur ce qu'est une commotion et comment la reconnaître et la gérer », dit-il, ajoutant qu'il existe encore plusieurs personnes qui parlent encore d'une commotion comme « voir des étoiles » ou « se faire sonner » et qui pensent qu'une personne doit perdre connaissance pour en subir une.

Il dit aussi qu'une autre fausse croyance très répandue est que les casques offrent une protection contre les commotions. « Tous les joueurs de hockey que j'ai vus à mon bureau et qui avaient subi une commotion portaient un casque. Les casques peuvent prévenir des blessures au cerveau qui seraient encore plus catastrophiques et sauver des vies, mais ils ont peu ou rien à voir avec la prévention des commotions. » Les casques protègent la tête, mais ne protègent pas complètement le cerveau.

MICHAEL MILLER/WIKIMEDIA COMMONS



L'attention médiatique portée sur les grandes vedettes telles Sydney Crosby a ramené les commotions cérébrales à l'avant-plan comme jamais auparavant



S'occuper des enfants ayant subi une commotion

Les personnes de tous âges peuvent subir des commotions, mais lorsqu'il s'agit d'enfants, les entraîneurs devraient être particulièrement vigilants et agir immédiatement s'ils soupçonnent une commotion.

Gad Espinosa, directeur technique du club de soccer High Park FC de Toronto et ancien athlète professionnel, dit qu'il est habituellement plus difficile de détecter les commotions chez les jeunes, car ils peuvent être plus discrets à propos de leurs symptômes. « Nous les adultes, nous nous plaignons beaucoup plus de nos bobos et de nos douleurs et il y a plus de feedback, dit-il, ajoutant qu'il est important pour les entraîneurs, qui voient une chute brutale chez des enfants, d'être encore plus prudents. Espinosa dit que les entraîneurs qui soupçonnent la possibilité de commotion devraient sortir le joueur du jeu et lui poser une série de questions afin de vérifier son état cognitif.

Le docteur Jamie Kissick, qui se spécialise en médecine sportive, est aussi d'avis qu'il faut être plus prudent avec les jeunes athlètes. « Les enfants sont des êtres uniques, et non seulement des adultes miniatures, dit-il. Parce que leur cerveau est encore en développement, nous sommes toujours inquiets des répercussions que pourrait avoir une commotion. » Il conseille aux entraîneurs de surveiller de près les jeunes joueurs qui ont subi un coup ou qui sont tombés, même s'ils semblent ne pas s'être blessés. « Si vous pensez avoir vu un coup, vous devriez être aux aguets pour l'apparition de symptômes, ajoute Kissick. Ce sur quoi nous voulons insister auprès des entraîneurs qui travaillent avec des jeunes n'est pas qu'ils doivent diagnostiquer les commotions, mais reconnaître lorsqu'une commotion aurait pu se produire et agir en conséquence. »

En ce qui concerne les parents qui hésiteraient à inscrire leurs enfants à des activités sportives à cause du risque de commotion, le docteur Kissick affirme que les bienfaits sont beaucoup plus grands que les risques. « En bout de compte, avec une conscientisation accrue et un entraînement approprié, les bienfaits du sport sont énormes, et les risques de commotion relativement petits. »

Le docteur Tator affirme, après 50 années à soigner des patients commotionnés, qu'une des choses qu'il a apprises est que tous ceux qui sont impliqués en sport ont besoin d'être informés à propos de cette condition : les athlètes, les parents, les entraîneurs, les soigneurs, les enseignants, les médecins et autres membres du personnel soignant. « Il faut une équipe complète de personnes bien formées, informées et ayant un intérêt pour bien diagnostiquer et gérer les commotions cérébrales. »

Il ajoute que les entraîneurs ont un rôle particulièrement important au sein de cette équipe, car ils sont ultimement responsables de la sécurité de leurs joueurs. « L'entraîneur a la capacité de prévenir des blessures ou d'en causer, et sa façon de travailler comme entraîneur déterminera ce qui se passera. »

Jonathon Caver, entraîneur de l'équipe nationale de patinage de vitesse courte piste à Calgary, a travaillé avec différents athlètes, y compris Andrew Lahey, et il dit qu'à la suite de l'augmentation de la conscientisation concernant les commotions, lui et son personnel prennent toutes les précautions afin d'accroître la sécurité des athlètes. Lorsqu'il y a soupçon de commotion, Carver dit que faire faire l'évaluation initiale par une personne qualifiée autre que l'entraîneur peut rendre plus facile les discussions avec les athlètes portant sur les décisions de les retirer du jeu. « Jouer le dur est notre responsabilité. Pour des raisons égoïstes, nous voulons qu'ils performant, mais je sais que je dors mieux la nuit sachant que mes préoccupations premières sont leur santé et leur sécurité. »

Caver ajoute qu'il est essentiel pour les entraîneurs d'être celui en qui les athlètes ont ultimement confiance, même avant les membres de la famille et les autres personnes agissant en soutien. « Puisqu'une commotion n'est pas aussi visible qu'une plaie, il est plus facile pour les personnes gravitant autour de l'athlète d'exercer de la pression; ils veulent que leur enfant soit en sécurité, mais ils veulent aussi qu'il réussisse. Quelquefois, il faut écarter certaines personnes et parler directement aux athlètes pour s'assurer qu'ils entendent clairement votre message. »

Bien que la conscientisation soit désormais plus grande dans les milieux du sport professionnel, un manque de connaissance concernant les commotions existe toujours au niveau communautaire, affirme Jesse Smith, pseudonyme d'une entraîneuse de soccer à Toronto qui a demandé de conserver l'anonymat. « J'en sais un peu plus parce que j'ai eu une formation en premiers soins, mais je pense que plusieurs entraîneurs ne savent pas faire la différence entre quelqu'un qui trébuche et tombe et quelqu'un qui pourrait avoir une blessure au cerveau, dit-elle. De plus, il n'est pas facile de faire l'évaluation d'une blessure sur place, car il pourrait s'écouler quelques jours avant que le cerveau enfle et que les symptômes apparaissent. »

Il est nécessaire d'avoir des protocoles de retour au jeu

En plus d'offrir des formations additionnelles aux entraîneurs au sujet des symptômes des commotions, Smith suggère d'avoir des protocoles plus formels de retour au jeu pour les joueurs qui ont eu un diagnostic de commotion. « Nous avons eu une joueuse qui est revenue au jeu après quelques semaines sans note de son médecin et quelques tours de pistes à la course ont été suffisants pour déclencher à nouveau ses symptômes. Nous lui avons suggéré de revoir son médecin et avons aidé ses parents à voir que



EST-CE UNE COMMOTION?

Soyez aux aguets vis-à-vis des trois aspects possibles des symptômes de la commotion : aspects physique, cognitif et émotionnel, dit le docteur Jamie Kissick. Voyez si le joueur montre des signes de déséquilibre, de désorientation ou de somnolence. Vérifiez sa concentration et sa mémoire avec des questions sur le pointage ou le lieu du match. Remarquez si un enfant animé est soudainement replié sur lui ou si un enfant normalement calme est volubile ou irritable. Pour consulter la liste complète des symptômes possibles, visitez bit.ly/12YEhtm

les choses n'étaient pas normales. En bout de compte, elle a dû rater toute la saison d'été de soccer. »

Jamie Kissick, un médecin de la région d'Ottawa spécialisé en médecine sportive, dit que les entraîneurs sont les mieux placés pour détecter les symptômes à la suite d'une commotion puisqu'ils apprennent à bien connaître leurs athlètes et peuvent voir rapidement si leur comportement est différent. « Les entraîneurs jouissent d'une grande influence et s'ils ne sont pas convaincus de la sévérité de la commotion, les athlètes seront réticents à avouer qu'ils ne se sentent pas bien. »

Lorsque vient le temps de déterminer le moment où les joueurs peuvent revenir au jeu. Le docteur Kissick affirme qu'il est important d'avoir une approche par étape sous la surveillance d'un médecin qualifié. « Pensez à un gradateur de lumière avec lequel vous pouvez ajuster la lumière au besoin, plutôt que simplement l'allumer ou l'éteindre », dit-il, ajoutant que 85 % des commotions nécessite au moins de 7 à 10 jours de repos et les plus sévères, plus de jours encore. « J'ai vu des gens empirer leur condition en essayant de faire comme si de rien n'était. Leur niveau de repos devrait être tel que les symptômes ne réapparaissent pas. »

Les statistiques démontrent que les personnes qui ont subi une commotion sont plus aptes à en subir une deuxième et une troisième. Ils doivent donc être prudents quant à leur retour au jeu, dit le docteur Kissick, ajoutant que les entraîneurs ont un rôle à jouer afin de s'assurer que l'athlète ne précipite pas les choses.

Avec toutes les nouvelles études concernant les effets néfastes des commotions, le temps est venu d'améliorer la situation pour les athlètes, déclare Cyndie Flett, e.p.a., vice-présidente, Recherche et développement, à l'Association canadienne des entraîneurs. « Il y a eu des décès et des blessures sérieuses au cerveau qui ont mené à des problèmes pour les jeunes athlètes, dit-elle. L'entraîneur est en première ligne auprès des joueurs, et même si nous n'avons pas l'intention de former les entraîneurs pour remplacer les médecins en ce qui concerne le diagnostic des commotions, ils ont un rôle important à jouer dans l'identification des symptômes et pour aller chercher une aide d'appoint, lorsque nécessaire. »

Le gouvernement fédéral a aidé à l'atteinte de ces objectifs en apportant une contribution de 1,5 million de dollars pour développer des ressources visant à augmenter la conscientisation et la gestion des commotions grâce à un nouvel organisme de charité nommé Parachute. Une partie du projet comprend une série de six modules de formation à distance, développés par l'Association canadienne des entraîneurs, qui offriront des formations sur la prévention et la détection des commotions et sur les protocoles appropriés de retour au jeu pour les entraîneurs œuvrant avec les jeunes athlètes âgés de 5 à 19 ans. Le premier module est de nature multisport et a été lancé sur le www.coach.ca au mois d'avril 2013. Les modules sur le soccer, le football, le snowboard, le ski acrobatique et le patinage de vitesse seront disponibles au mois de juin 2013.

« Nous ne voulons pas voir diminuer le nombre de parents qui inscrivent leurs enfants à des sports de participation de masse, affirme Flett. Nous voulons faire tout en notre pouvoir pour prévenir les commotions et nous en occuper de la meilleure façon lorsqu'elles surviennent. »

RESSOURCES SUR LES COMMOTIONS :

L'Association canadienne des entraîneurs offre des ressources variées sur les commotions visant à aider les entraîneurs à acquérir les connaissances et les habiletés requises afin de garantir la sécurité de leurs athlètes. Les entraîneurs peuvent vérifier leur QI sur les commotions, apprendre ce qui se passe durant une commotion, être plus avisés à propos des commotions via les modules d'apprentissage en ligne « Prendre une tête d'avance » ou simplement lire des histoires vraies de commotions. www.coach.ca

Parachute est un nouvel organisme national sans but lucratif résultant de l'amalgame de quatre groupes qui sont tous des chefs de file dans la prévention des blessures : Pensez d'Abord Canada, SécuriJeunes Canada, Communautés sécuritaires Canada et SAUVE-QUI-PENSE. Il présente les dernières nouvelles sur les initiatives et programmes concernant la sécurité et abrite une grande quantité de ressources gratuites sur les commotions à l'intention des entraîneurs, des parents et des athlètes. www.parachutecanada.org

Centers for Disease Control and Prevention offre la boîte à outils Heads Up Tool Kit for Youth Sports, qui donne des informations aux entraîneurs, aux parents et aux athlètes sur comment prévenir, reconnaître et réagir aux commotions. Des fiches d'information téléchargeables, des renseignements sous forme de presse-papiers, des affiches et des jeux-questionnaires sont offerts aux entraîneurs. www.cdc.gov/concussion/headsup/youth.html



Rosalind Stefanac est une journaliste pigiste de Toronto se spécialisant sur les questions touchant la santé.

Je pense que je
suis assez solide, mais

Je ne suis pas
invincible.

J'adore le sport.  moi

L'an dernier pendant une partie, j'ai trébuché et
je suis tombée la tête la première.

Je me suis sentie étourdie et toute mélangée,
mais je suis quand même retournée jouer.

Après la partie, je pleurais, je tremblais, et je ne pouvais
pas parler. Mon médecin m'a dit que j'avais
une commotion cérébrale. *◎*[†]

Les six mois qui ont suivi ont été super difficiles. Je faisais
semblant que tout allait bien, mais j'avais de la difficulté à
me concentrer, et le bruit et la lumière m'agaçaient beaucoup.

Ça a pris du temps, mais
j'ai enfin recommencé à jouer.

Les commotions cérébrales,
ne les découvrez pas
à vos dépens.

Sachez quoi faire
et gardez l'esprit
au jeu.

Pour plus d'information, visitez coach.ca/commotion-cerebrale

Katherine Noh

Une initiative conjointe de

CENTRE CANADIEN
POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT

coach.ca
VISER PLUS HAUT

CANADA

Parachute
PRIÉRIER LES BLESSURES, SAUVER DES VIES.

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

LES FEMMES SONT UN ATOUT POUR LES CONSEILS D'ADMINISTRATION

Le leadership des femmes fait les manchettes. Il n'y a qu'à songer aux réactions passionnées qui se sont déchaînées dernièrement lors de la publication d'*En avant toutes*, un essai provocateur de Sheryl Sandberg, chef de la direction de Facebook, qui porte sur « les inégalités systémiques et culturelles » auxquelles les femmes font face. Rose Mercier nous propose dans le *Journal canadien des entraîneures* un article étoffé qui soulève des points importants en lien avec cette discussion. Combinant une analyse rigoureuse et des statistiques brutes, elle apporte des preuves irréfutables qui illustrent les atouts que les femmes peuvent présenter pour les conseils d'administration – si on leur permet d'y accéder. Plus important encore, elle explique aux entraîneures et aux organisations comment « créer une nouvelle norme » qui « fait place aux diverses expériences qui devraient couramment être considérées lors de la prise de décisions ». On peut espérer que cette discussion donnera lieu à des changements, et qu'ils surviendront à court terme.

— Sheila Robertson, rédactrice en chef du *Journal*



Des arguments pour une présence accrue des femmes dans les conseils d'administration

Rose Mercier

Année après année, le faible pourcentage de femmes siégeant aux conseils d'administration des organismes des secteurs privé, public et sans but lucratif déroutent les organes de réglementation, les gouvernements, les intervenants et les intervenantes qui étudient cette question, les éducateurs et les éducatrices, les chercheurs et les chercheuses, les groupes de réflexion et le public. Dans un tel contexte, est-il étonnant que l'on trouve si peu de femmes au sein des conseils des organismes de sport? Il s'agit bien sûr d'une généralisation. Certains organismes de sport déploient des efforts concrets dans le but d'atteindre l'égalité sur le plan de la représentation tandis que d'autres intègrent la mixité dans leurs règlements administratifs (ce qui est notamment le cas pour l'Association canadienne de curling et Ringuette Canada). En général, toutefois, il s'agit là d'exceptions.

Pourquoi cet enjeu est-il important?

Les conseils d'administration (ou le terme qui est utilisé pour désigner un petit groupe dont les membres sont nommés ou se portent volontaires pour agir au nom de l'organisme) prennent les décisions ci-après.

- Sur quelles valeurs souhaitons-nous que les activités de notre organisme soient fondées?
- Quelle est notre stratégie pour l'avenir?
- Quels objectifs notre association ou notre club devrait-il poursuivre?
- Quels objectifs sont les plus importants?
- Comment devrions-nous dépenser notre argent?
- Quels programmes et services devrions-nous offrir?
- Qui devrions-nous choisir comme dirigeants et dirigeantes, entraîneurs et entraîneuses, officiels et officielles ou organisateurs et organisatrices?
- Qu'est-ce qui constitue un comportement inacceptable?

Peu importe à quel niveau elles sont prises, ces décisions ont une incidence sur les filles et les femmes qui évoluent dans le sport. Tout bien considéré, ces décisions influent sur la facilité – ou la difficulté – d'accéder à des occasions qui se rattachent à la participation et au travail d'entraîneuse, d'officielle ou de dirigeante, et aussi sur le degré de soutien auquel on peut s'attendre lorsqu'on choisit de s'engager dans cette voie.

Dans un article paru le 29 janvier dans le *Globe and Mail*, Kim Campbell (la première, et selon elle malheureusement la seule femme à ce jour, première ministre du Canada) a commenté le fait que six des 13 provinces et territoires du pays soient gouvernés par des femmes : « La visibilité dont elles jouissent va changer le paysage de la politique canadienne et notre perception de ce qui 'normal' dans les affaires publiques. ». Mme Campbell estime qu'il faut se soucier de la parité hommes-femmes lorsque nous prenons des décisions car « la vie des femmes est composée d'une série d'expériences différentes qui doivent être représentées de façon délibérée dans nos processus démocratiques ».

À l'instar de tous les intervenants et les intervenantes qui prennent part aux activités d'un organisme de sport, les entraîneuses devraient s'intéresser aux personnes qui sont responsables des décisions dans leur club ou leur association provinciale, régionale, nationale et internationale

pour la raison mentionnée plus haut : la vie des filles et des femmes est composée d'expériences distinctes et cette différence doit être prise en compte dans les processus décisionnels. Dans le domaine du sport, les décisions prises au quotidien finissent par créer une nouvelle norme.

Créer une nouvelle norme

C'est la culture organisationnelle d'une association de sport qui définit ce que celle-ci considère « normal ». La prise de décisions contribue à façonner cette culture. Comme le fait remarquer Clayton M. Christensen dans un article de la revue *Harvard Business Review* : « Autrement dit, la culture est faite de processus ou de façons de travailler ensemble ainsi que de critères communs qui servent à appuyer la prise de décisions; par le passé, ces éléments ont fait l'objet de discussions ouvertes au sein de l'organisme, mais comme ils ont été employés avec succès à de nombreuses reprises, ils sont perpétués en raison de cette perception d'efficacité. »

Des leçons venues d'ailleurs

Un nombre croissant d'études témoignent de l'importance de la diversité dans les entités responsables des décisions. En 2007, Lois Joy et Nancy M. Carter ont rapporté que les entreprises inscrites au palmarès *Fortune 500* dont le conseil d'administration comptait davantage de femmes affichaient une performance considérablement supérieure à celle de sociétés où ce pourcentage était moindre pour trois éléments liés au bénéfice net : le rendement des capitaux propres, la rentabilité d'exploitation et le rendement du capital investi. En avril 2012, dans le rapport *Increasing Gender Diversity on Boards* de Catalyst, on pouvait lire ce qui suit : « À l'échelle internationale, de plus en plus de gouvernements et d'entreprises reconnaissent l'importance de la mixité au sein des conseils d'administration [...] le consensus généralisé étant que l'accroissement du nombre de femmes dans les conseils d'administration est bon pour les affaires. »

Depuis 2008, au moins neuf pays, dont la Norvège, l'Espagne, la France et l'Italie, ont adopté des lois qui imposent une forme ou une autre de seuil minimal (33 à 50 p. 100) pour la diversité au sein des conseils d'administration.

Au moins 20 autres pays – y compris les États-Unis, la Grande-Bretagne, l'Australie et l'Allemagne – ont élaboré une réglementation. L'Australie et la Grande-Bretagne ont promulgué des codes de gouvernance qui obligent les conseils d'administration du secteur privé à dévoiler leurs politiques, leurs objectifs et leurs progrès en matière de diversité. La Commission des valeurs mobilières des É.-U. exige que les entreprises révèlent si la diversité fait partie des facteurs pris en compte lors du choix des personnes occupant des postes de direction en plus de préciser quelles mesures permettent d'évaluer l'efficacité de leur politique sur la diversité.

Par ailleurs, dans d'autres pays comme le Canada où les initiatives volontaires sont la norme, le pourcentage de femmes exerçant la fonction de directrice au sein des conseils d'administration des entreprises figurant parmi les « 500 » du *Financial Post* stagne à 10 p. 100 depuis 2009. (En revanche, en France, le pourcentage de directrices est passé de 9,1 p. 100 en 2009 à 16,6 p. 100 en 2011.)

Quelle est la situation dans le sport?

Du point de vue international, en février 2013, SportAccord, l'organisme qui regroupe les fédérations internationales de sport, a publié un rapport sur la situation actuelle des femmes occupant des postes de leadership. Voici quelques éléments à souligner (ou qui font sourciller) :

- le pourcentage global de femmes siégeant aux organes décisionnels des membres de SportAccord est de 13 p. 100;
- 25 p. 100 des organisations membres de SportAccord ne comptent aucune femme au sein de leurs organes décisionnels, et 45 p. 100 en comptent moins que l'objectif de 20 p. 100.

Le Comité international olympique (CIO) s'est fixé l'objectif que les comités nationaux olympiques (CNO) et les organismes nationaux de sport (ONS) réservent au moins 20 p. 100 des postes de responsables des décisions aux femmes. Actuellement, 31 p. 100 des sports d'hiver et d'été figurant au programme olympique respectent cet objectif.

On peut s'interroger sur les motifs qui ont amené le CIO à choisir un objectif de 20 p. 100. Pourquoi certains pays ont-ils adopté des lois établissant un seuil minimal de 33 à 40 p. 100 pour les conseils d'administration du secteur privé? Que signifient les pourcentages? En 1992, le gouvernement suédois a demandé à Gerd Engman de réaliser une étude sur la représentation des femmes au sein du gouvernement. Elle a cité des recherches liées à la prise de décisions, et elle en a proposé l'interprétation suivante : lorsque 10 p. 100 des membres d'un groupe sont des femmes, celles-ci jouent un rôle symbolique; lorsque ce pourcentage est de 20 p. 100, elles acquièrent de la visibilité au sein du groupe; quand leur proportion est de 30 p. 100, leur voix est entendue dans le groupe; enfin, lorsque l'on franchit le seuil de 40 p. 100, le point de vue des femmes a une incidence sur les décisions et contribue à orienter ces décisions.

Bien que la plupart des initiatives mises en œuvre dans le sport soient volontaires, l'Australie semble ouvrir la voie à une nouvelle tendance. La ministre des sports Kate Lundy a déclaré : « Une gouvernance efficace, un accroissement de la participation et une bonne performance sportive sont des éléments indissociables et, comme le secteur privé l'a compris depuis longtemps, pour que la gouvernance soit efficace, il est nécessaire que les conseils d'administration comptent un nombre élevé de femmes. » L'Australian Sport Commission exige que les conseils d'administration de tous les organismes de sport auxquels elle verse des fonds se conforment aux « Principes obligatoires de gouvernance pour les sports », qui stipulent notamment que 40 p. 100 des postes disponibles au sein d'un conseil d'administration soient occupés par des femmes.

Présentement, six des 58 sports recevant du financement en Australie ne comptent aucune femme à un poste de direction, tandis que 26 n'en comptent qu'une. Un seul des sept sports touchant le plus de financement respecte l'objectif volontaire de 40 p. 100.

Qu'en est-il du Canada?

Au Canada, l'approche qui prévaut dans le sport s'appuie sur les efforts volontaires, comme c'est le cas dans les autres secteurs de la société. Sport Canada s'est servi des normes de responsabilités définies dans le *Cadre de financement et de responsabilité en matière de sport* afin de produire des changements positifs dans divers domaines, notamment l'équité entre les sexes. Lors de la dernière période quadriennale, les sports qui ont fait l'objet d'une évaluation pouvaient recevoir la mention « En partie conforme » si leur conseil d'administration comptait des femmes aux postes de direction mais que leur présence relevait du hasard, ou la mention « Entièrement conforme » si l'ONS avait adopté des politiques et des procédures visant à assurer le recrutement de femmes aux postes de direction. Pour recevoir la mention « Pratique exemplaire », un conseil d'administration devait comprendre, année après année, une

proportion de 30 p. 100 de femmes occupant des postes de direction. En date de 2011, 55 ONS (par rapport à six en 2006) avaient décroché la mention « Entièrement conforme » tandis que sept se classaient dans la catégorie « Pratique exemplaire ». En ce qui concerne la dernière période quadriennale, Sport Canada a mesuré l'évolution de certains paramètres liés à la représentation des sexes et a constaté que les organismes qui se conformaient à l'ensemble des normes obtenaient de meilleurs résultats; à l'inverse, les organismes qui ne respectaient pas toutes les normes de responsabilité ont obtenu de moins bons résultats.

Que pouvez-vous faire ?

À titre d'entraîneure...

- Reconnaître l'influence que les responsables des décisions exercent sur votre environnement d'entraînement et sur les occasions auxquelles vous avez accès.
- Repérer les attitudes ancrées en matière de résolution de problèmes qui ne tiennent pas compte de l'expérience de vie des femmes.
- Se renseigner sur les différentes approches associées à la représentation des sexes.
- Effectuer une analyse afin d'illustrer comment l'accroissement ou la diminution du nombre de femmes a des répercussions sur la façon de résoudre les problèmes.
- Soutenir les femmes qui acceptent de siéger à un conseil d'administration, particulièrement si une femme est la seule à occuper un poste de direction.

À titre d'organisme...

- Adopter un règlement administratif exigeant que la représentation des sexes atteigne un pourcentage donné.
- Adopter un profil qui fait en sorte que le conseil d'administration soit composé dans une optique de diversité tenant compte de l'expérience sportive, de l'expertise fonctionnelle et de la représentativité en lien avec les régions, l'âge, le sexe, l'origine ethnique et le statut d'Autochtone.
- Utiliser un langage commun aux deux sexes pour rédiger les documents décrivant les postes à combler au sein du conseil.
- Proposer un cadre de référence faisant état de la nécessité de trouver des candidats et des candidates pour chaque poste laissé vacant au comité des candidatures.
- Nommer des directeurs et des directrices venus de l'extérieur de l'organisme afin de faire face au déséquilibre entre les sexes au sein du conseil.
- Créer un bassin de candidats potentiels comptant un nombre égal de femmes et d'hommes pour les postes de direction qui devront être comblés dans les années à venir.
- Fixer la durée des mandats ou un nombre maximal de mandats dans le but de favoriser l'émergence de nouveaux talents dans les postes de leadership.
- Élaborer une politique sur la diversité qui contient des objectifs et des cibles, et documenter les progrès à intervalles réguliers.

Les références seront fournies sur demande.

Pour une version plus détaillée de cet article, veuillez faire parvenir un courriel à Rose Mercier (rmercier@cogeco.ca) ou à Sheila Robertson (sheila.robcom@gmail.com).



À PROPOS DE LAUTEURE

Durant la première partie de sa carrière, Rose Mercier a œuvré comme directrice de la formation pour Natation Canada, directrice générale de l'Association cycliste canadienne, analyste des politiques à la Direction des relations internationales et des jeux principaux de la Direction générale de la Condition physique et du Sport amateur et directrice de l'Institut Tait McKenzie du Centre canadien d'administration du sport et de la condition physique. Au nombre des fondatrices de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, Rose s'est vue décerner le Prix national « Historique » de cet organisme en 1998. Elle continue de manifester son engagement vis-à-vis la cause des femmes dans le sport en collaborant aux initiatives du programme Les entraîneures de l'ACE, particulièrement en rédigeant des articles pour le *Journal*. Chez Maverick Consulting, la société-conseils qu'elle a fondée à Kingston (Ontario), le travail de Rose consiste à faciliter la transition au sein des organismes par l'entremise du leadership, de la bonne gouvernance, de la planification stratégique et opérationnelle et des solutions novatrices pour résoudre les problèmes.

Optez pour un soulagement éprouvé

QUÉBEC
LA MARQUE NO 1 DE MVL
RECOMMANDÉE
PAR LES PHARMACIENS ET
LES MÉDECINS
© 2012 Rogers

ROGERS
GroupeSanté

*POUR LES ANALGÉSQUES TOPIQUES



Recommandez Voltaren Emulgel^{MD}*. Un gel topique qui a fait ses preuves pour le soulagement de la douleur.

- Médicament anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) en gel. Préparation en vente libre pour le soulagement de la douleur associée aux blessures récentes (aiguës) aux articulations et aux muscles localisées, telles que les entorses, les foulures et mains ou des épaules)[†].

* En consultation avec le pharmacien ou le médecin traitant.

† Utilisé en général en traitement d'appoint avec d'autres mesures, notamment le repos, pour soulager l'inconfort associé à ce type de blessures. Le seul effet indésirable courant (> 1 %) à avoir été signalé a été une irritation cutanée topique (3,4 %). La prudence est de rigueur chez les patients présentant une hypersensibilité au diclofénac, à l'acide acétylsalicylique (AAS) ou à d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Il faut procéder avec prudence chez les patients atteints ou non d'asthme chronique chez qui l'AAS ou d'autres AINS déclenchent des crises d'asthme, d'urticaire ou de rhinite aiguë. Voltaren Emulgel doit être appliqué uniquement sur une peau intacte et saine. Il ne faut pas l'appliquer sur des plaies ou des blessures ouvertes et il ne faut pas recouvrir la peau d'un pansement occlusif. Il faut prendre soin d'éviter que le produit n'entre en contact avec les yeux et les membranes muqueuses et il ne faut en aucun cas le prendre par voie orale.

1. Monographie de Voltaren Emulgel^{MD}. Novartis Santé familiale Canada Inc. 23 juillet 2008.

‡ Sondage 2012 sur les recommandations en matière de MVL, réalisé par L'actualité médicale et The Medical Post. Les recommandations générales étaient : marques de commerce 39 %, marques maison 6 %, marques de commerce et marques maison 40 %. Sondage 2012 sur les recommandations en matière de MVL, réalisé par L'actualité pharmaceutique et Drugstore Canada. Les recommandations générales étaient : marques de commerce 48 %, marques maison 3 %, marques de commerce et marques maison 45 %.

MD/MC Novartis AG; usager licencié. ©2013 Novartis Santé familiale Canada Inc. Mississauga, ON, L5N 2X7.

www.voltaren.ca

Voltaren
Emulgel[®]
Retrouvez le plaisir de bouger.^{MD}

TIRER PROFIT DES FONDS CONSACRÉS À L'ENTRAÎNEMENT

CE POURRAIT ÊTRE TENTANT pour les entraîneurs canadiens – et plus particulièrement pour les 1,8 million qui sont bénévoles – de considérer la formation comme un extra qu'ils ne peuvent se payer, surtout lorsque le cours ou l'atelier demande un investissement en argent en plus d'un investissement en temps. Heureusement, il existe un certain nombre de sources de financement qui rendent accessibles d'excellentes occasions de développement professionnel, tant pour les entraîneurs communautaires que pour les entraîneurs nationaux.

Ce serait impossible de tenter de les énumérer toutes. Plutôt, nous avons choisi de vous présenter cinq catégories de financement pour vous informer de ce qui existe et nous vous avons offert des conseils afin que vous puissiez mener vos propres recherches et soumettre une demande qui sera favorablement reçue. (Nota : nous ne mentionnons pas de montant spécifique, puisque les programmes varient d'une province à l'autre et qu'ils sont révisés chaque année.)

Même lorsque la barrière financière est éliminée, les entraîneurs pourraient penser ne pas avoir le temps pour poursuivre leur développement professionnel. « J'entends cette excuse souvent, particulièrement de la part des entraîneurs communautaires », affirme **Wayne Parro, e.p.a.**, un entraîneur professionnel agréé et directeur administratif d'Entraîneurs du Canada. « Les gens estiment qu'ils ont seulement une quantité limitée de temps et d'argent à investir. Mais il est essentiel que les entraîneurs s'engagent dans un processus d'apprentissage continu. »

« Vous ne devriez pas exiger moins de vous-même que vous exigez de vos athlètes », nous dit **David Hill, e.p.a.**, directeur de l'Institut national de formation des entraîneurs (INFE) de la Colombie-Britannique. « Vous demandez à vos athlètes de se développer et d'évoluer, d'atteindre de plus hauts niveaux, de dépasser leurs limites. Que faites-vous pour dépasser vos propres limites? »

« Les programmes de formation vous mettent dans une classe à part », déclare **Susan Kitchen**, directrice administrative de l'Association des entraîneurs de l'Ontario. « La formation vous amène bien au-delà

Les programmes de formation pour entraîneurs pourraient être plus abordables que vous ne le croyez

Jennifer Dawson

des aspects techniques. Elle bâtit la confiance et la compétence des entraîneurs et suscite la confiance des athlètes. » **André Fournier**, directeur des services de formation à l'Institut national du sport du Québec, est d'accord. « Les entraîneurs doivent être en mode constant d'acquisition de connaissances et d'exploration de nouvelles technologies. Si vous vous contentez du statu quo, vous allez régresser. »

Cinq programmes à surveiller

1. Financement pour les entraîneurs autochtones. L'Association des entraîneurs de la Saskatchewan offre un soutien financier aux entraîneurs autochtones pour participer à des formations et pour agir comme entraîneur-apprenti aux Jeux d'été et d'hiver de la Saskatchewan. Les entraîneurs autochtones de toutes les provinces et territoires du Canada devraient prendre connaissance des programmes nationaux des Jeux du Canada pour apprentis entraîneurs autochtones (visitez le bit.ly/16ZKeKV pour des informations additionnelles).

2. Financement pour le diplôme d'études avancées. Des subventions et des bourses sont disponibles pour le programme de diplôme d'études avancées, le niveau le plus élevé de certification nationale pour les entraîneurs. Pour des informations additionnelles, veuillez communiquer avec l'Institut national de formation des entraîneurs de votre province ou région.

3. Financement généré par les entraîneurs. Les entraîneurs peuvent adresser leur demande de financement directement aux organismes provinciaux afin de soutenir leur développement professionnel.

>>



En Ontario, des bourses et des stages pour apprentis sont offerts par le programme Quest for Gold (visitez le coachesontario.ca et le csontario.ca). Les entraîneurs de l'Alberta peuvent faire une demande de subvention au programme Above & Beyond afin de poursuivre leur formation (visitez le bit.ly/108EsR7); si vous êtes un entraîneur en milieu scolaire dans cette province, vous pouvez faire une demande pour un bon d'études afin de couvrir une partie des coûts du cours Fundamentals of Coaching offert par l'Alberta Schools Athletic Association (informations additionnelles au asaa.ca). Les entraîneurs de la Saskatchewan peuvent faire des demandes pour plusieurs types de subvention (visitez le saskcoach.ca). Les bourses **Bob Bearpark** sont disponibles pour les entraîneurs de la Colombie-Britannique (visitez le coachesbc.ca). Sport Nova Scotia offre des subventions dans le cadre des programmes Support4Sport et Nova Scotia Amateur Sport Fund (visitez le sportnovascotia.ca). Les entraîneurs doivent détenir un niveau de certification minimum pour faire une demande pour certains de ces programmes.

4. Aide aux déplacements. Des subventions pour les déplacements sont offertes afin d'aider les entraîneurs des plus petites provinces ou habitant à l'extérieur des grands centres urbains à avoir accès aux programmes de formation. Au Nouveau-Brunswick, les entraîneurs peuvent faire des demandes de subvention à Entraîneur Nouveau-Brunswick pour du financement afin de participer à des cours qui ne sont pas offerts dans la province ou en français (visitez le coachnb.com pour des informations additionnelles). Au Manitoba, de l'aide aux déplacements est offerte aux entraîneurs des régions éloignées pour participer à des stages de certification nationale, des séminaires provinciaux et des conférences et pour soutenir les occasions de voyage à l'extérieur de la province (visitez le coachingmanitoba.ca pour plus d'information). Les entraîneurs de la région de l'Okanagan peuvent faire une demande auprès du PacificSport Okanagan pour des subventions au transport (pacificsportokanagan.com).

5. Financement pour les entraîneures. Les entraîneures de partout au Canada devraient consulter le coach.ca pour des informations additionnelles ou des subventions pour le développement professionnel (y compris des bourses pour l'Institut national de formation des entraîneurs) et pour des programmes d'apprenties. Au Manitoba, des subventions du programme Women to Watch sont



« La formation vous amène bien au-delà des aspects techniques. Elle bâtit la confiance et la compétence des entraîneurs et suscite la confiance des athlètes. »

—Susan Kitchen, directrice administrative de l'Association des entraîneurs de l'Ontario

COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE ORGANISME PROVINCIAL DE SPORT ET AVEC LES ORGANISMES MULTISPORTS

Dans plusieurs cas, le premier arrêt dans votre démarche pour trouver du financement pour votre développement professionnel devrait être votre organisme provincial de sport (OPS). Ces organismes font des demandes de financement auprès des gouvernements et des commanditaires privés pour soutenir le développement des entraîneurs. Le résultat final fait souvent preuve de créativité, affirme Susan Kitchen de l'Association des entraîneurs de l'Ontario. Par exemple, Patinage Ontario a fait venir un expert international et a organisé un séminaire de deux jours pour 42 entraîneurs sur l'enseignement des triples sauts.

Quelquefois, l'argent est utilisé pour financer la formation d'un seul entraîneur, mais le plus souvent, il est utilisé pour organiser des conférences ou des ateliers auxquels plusieurs entraîneurs peuvent participer à prix raisonnable, faisant profiter ces ressources limitées à un plus grand nombre. Pour vous aider à entrer en contact avec l'OPS de votre province, nous avons compilé cette liste de liens.

Colombie-Britannique	www.pacificsportnorthernbc.com
Alberta	www.sportalberta.ca
Saskatchewan	www.sasksport.sk.ca
Manitoba	www.sportmanitoba.ca
Ontario	www.mtc.gov.on.ca
Québec	www.sportsquebec.com
Île-du-Prince-Édouard	www.sportpei.pe.ca
Nouveau-Brunswick	www.sportnb.com
Nouvelle-Écosse	www.sportnovascotia.ca
Terre-Neuve-et-Labrador	www.sportnl.ca
Yukon	www.sportyukon.com
Territoires du Nord-Ouest	www.sportnorth.com
Nunavut	www.cley.gov.nu.ca

disponibles pour soutenir le développement des entraîneures dans la province (visitez le sportmanitoba.ca). Les entraîneures de la Colombie-Britannique peuvent consulter le programme pour apprenties entraîneures BC Games Women in Coaching (visitez le coachesbc.ca). En Saskatchewan, les entraîneures de haut niveau ont accès à une subvention du programme Women in Coaching, offerte aux entraîneures de la Saskatchewan pour soutenir leur formation et leur développement (visitez le saskcoach.ca).

Faire une demande peut être payant

Une recherche rapide sur Google ou une visite sur le site Web de votre association provinciale des entraîneurs ou de votre organisme provincial de sport pourrait vous révéler des occasions de financement pour votre développement professionnel, mais il est toujours avisé d'envoyer un courriel ou de téléphoner afin de vous assurer que vous n'avez rien manqué. La personne à joindre dépendra de votre contexte d'entraînement et des organismes en place dans votre communauté, région ou province. Le bureau provincial ou territorial pour entraîneurs est un bon endroit pour commencer, affirme **Greg Guenther**, responsable des entraîneurs pour Sport Manitoba. « S'ils ne peuvent répondre à vos questions, il y a de bonnes chances qu'ils puissent vous diriger vers la bonne personne ou le bon organisme. »

Parfois, il n'y a pas de fonds disponibles – jusqu'à ce que vous fassiez une demande. « Ceux qui font des demandes sont exaucés », dit David Hill de l'Institut national de formation des entraîneurs de la Colombie-Britannique. Il recommande souvent aux entraîneurs qui s'inscrivent au programme de diplôme d'études avancées en entraînement de faire une demande de soutien auprès de leur club ou organisation. « Dans certaines provinces, il y aura une connexion avec les activités de paris, et les clubs ou organisations peuvent faire une demande pour une subvention provenant des sociétés de jeux afin de couvrir les coûts de développement professionnel d'un entraîneur. » Les écoles de quartier, les clubs sportifs communautaires, les parcs municipaux, les services de loisirs et autres organisations sportives peuvent faire des demandes de subvention auprès de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) pour organiser des conférences et des ateliers du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) (visitez le coach.ca pour des informations additionnelles). Il est possible que votre demande de subvention incite votre organisation ou votre organisme provincial à faire une demande pour ces fonds et ainsi faciliter votre accès au développement professionnel.

RESSOURCES GRATUITES – aucune demande requise

Ne pensez pas que vous devez restreindre votre développement professionnel aux seuls conférences et cours formels – créez vos propres occasions gratuites d'apprentissage, convenant à votre horaire, à vos intérêts et à votre milieu de travail.

Allez à la pêche. Grâce à l'Internet, vous pouvez énormément apprendre gratuitement et quand l'occasion se présente. En voici quelques exemples. L'Association des entraîneurs de l'Ontario s'est associée avec l'hôpital Sunnybrook pour produire Return to Play, une série de webinaires gratuits portant sur la prévention des blessures (allez à bit.ly/XNdImE). Un certain nombre d'organismes nationaux, provinciaux et communautaires ont donné un accès gratuit à leurs entraîneurs au programme Respect in Sport (voir respectinsport.com pour d'autres informations). Les francophones peuvent consulter www.savoir-sport.org pour avoir accès à plus de 800 publications sur les aspects scientifiques et techniques du sport. Le Conseil de médecine sportive et des sciences du sport du Manitoba offre des ressources gratuites sur la nutrition, l'entraînement mental et l'hydratation (visitez sportmed.mb.ca).

Trouvez un mentor. Si vous êtes un entraîneur de club pour une équipe collective, vous pouvez profiter de leçons inestimables en regardant les entraîneurs de niveau provincial ou national travailler avec les athlètes. Vous pouvez également établir des relations informelles avec les entraîneurs de votre sport, profitant de leurs idées en partageant une tasse de café ou à la suite d'un simple coup de téléphone. Rencontrer des mentors potentiels est plus facile si vous êtes impliqué avec votre organisme provincial ou national.

Surveillez la Semaine des entraîneurs. Célébrée à différents moments de l'année à travers le pays, la Semaine des entraîneurs propose des occasions idéales de développement professionnel, y compris des webinaires et des ateliers du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

Soyez aux aguets pour des ateliers gratuits. Au Nouveau-Brunswick, il y a la série d'ateliers gratuits en entraînement, Podium Performance, organisés dans un lieu central, l'Université du Nouveau-Brunswick, à Fredericton; il y a aussi des possibilités de vidéo en direct dans des sites prédéterminés partout en province. L'Institut national du sport du Québec offre, chaque année, huit à dix ateliers gratuits en français à l'heure du lunch; inscrivez-vous en ligne et assistez à une retransmission vidéo en direct de l'événement.

Les organismes sportifs ne sont pas les seules sources de financement, nous dit **Laura Watson**, responsable du développement en sport à viaSport, en Colombie-Britannique. « Faites des recherches à l'extérieur du sport, auprès des groupes de bénévoles locaux ou d'organismes tels les YMCA. Parfois, il suffit de demander. »

Soyez préparé

Mark Bracken, responsable des entraîneurs à l'Association des entraîneurs de la Saskatchewan, suggère d'avoir, dans tous les cas, un plan de développement professionnel, d'identifier les activités de formation, de faire une recherche des différentes occasions de financement, de trouver quelque chose qui vous convient et de présenter une demande solide. « Chaque demande de subvention ou programme de financement pour le développement professionnel peuvent être différents,

mais ce que nous aimons voir est la façon dont l'entraîneur articule cette initiative particulière à l'intérieur de son plan global de développement professionnel. »

Laura Watson, de viaSport, recommande d'être très spécifique quant à ses demandes, en racontant de bonnes « histoires » à propos de l'importance du financement, et de s'assurer de ne pas simplement être « une autre demande » en communiquant avec le bailleur de fonds pour en savoir plus.

« Le développement professionnel et l'apprentissage continu sont tellement importants pour les entraîneurs à tous les niveaux, dit Bracken. Si les entraîneurs peuvent profiter de soutien financier en cours de route, tant mieux pour eux. »

Jennifer Dawson est une journaliste pigiste qui habite à Hamilton, en Ontario.



REBONDIR D'UNE DÉ



KEVIN LIGHT



L'équipe canadienne du huit masculin d'aviron (à gauche) remporte l'or. Cette page : L'homme derrière la victoire rédemptrice de l'équipe est l'entraîneur-chef Mike Spracklen.

KEVIN LIGHT

Quand les athlètes passent de zéro à héros :
Les entraîneurs peuvent transformer une terrible
défaite en une douce victoire – et enseigner par
le fait même d'importantes leçons de vie.

Elizabeth Garel

QUAND LES MEMBRES de l'équipe canadienne du huit masculin d'aviron sont entrés dans le stade olympique d'Athènes pour les cérémonies d'ouverture des Jeux olympiques de 2004, ils n'étaient pas certains de ramener l'or, mais ils avaient de bonnes chances de le faire. Toutefois, en plus de rater l'or, ils n'ont même pas remporté de médaille, terminant au cinquième rang de la finale. Après cette défaite dévastatrice, la médaille d'or remportée à Beijing en 2008 serait d'autant plus douce.

L'homme derrière la victoire rédemptrice de l'équipe a été l'entraîneur-chef Mike Spracklen.

« **Mike Spracklen** impose le régime d'entraînement le plus exigeant au monde », a écrit Adam Kreek, membre de l'équipe, dans un blogue pour CBC Sports. « Il ne fait pas que mettre de la pression sur ses athlètes avec le volume et l'intensité du travail demandé. Il nous présente constamment des défis à surmonter. »

La stratégie d'entraînement de Spracklen ne doit pas seulement sa réussite aux rigueurs de son programme d'entraînement, explique Veronica Planella, consultante en psychologie du sport. Cette dernière a été médaillée de bronze aux Jeux panaméricains de 1995 en hockey sur gazon; elle enseigne maintenant à l'École des sciences de l'activité physique et de l'éducation

physique de l'Université de Victoria et est entraîneuse auprès de la Fédération panaméricaine de hockey sur gazon. « Après la défaite d'Athènes, Spracklen a invité les membres de l'équipe à repenser leur engagement envers l'aviron, explique-t-elle. Il a pris le soin de créer un environnement avec des attentes claires, dans lequel il mettait en place des situations d'entraînement dont l'objectif à atteindre dépassait le niveau de performance des membres de l'équipe. Les athlètes étaient libres de choisir : ils pouvaient intentionnellement s'engager à travailler plus fort et mieux que n'importe quel autre athlète afin de réaliser leur meilleure performance à vie. »

Cet engagement personnel est crucial à la motivation d'un athlète, affirme Planella, en ajoutant qu'un entraîneur ne peut connaître le succès que si ses athlètes sont très motivés. « La motivation est la force principale qui dirigera les pensées et les comportements vous aidant en fin de compte à persévérer lorsque vous vivez un défi. La motivation favorise l'engagement et ceci, à son tour, augmente les occasions de connaître des améliorations et de réfléchir à leur sujet, développant ainsi la sensation de contrôle et de confiance. Cela mène au succès, nourrissant la motivation dans une boucle sans fin. »

>>

Le goût de la défaite

Depuis 28 ans, **Steve Gazmin** est entraîneur de basketball à Toronto, pour des équipes d'écoles secondaires, de clubs et senior masculines. Il a donc subi sa part de défaites. Son expérience lui a appris à ajuster ses tactiques pour amener l'équipe à rebondir d'une défaite en fonction de la raison derrière la défaite.

« Lorsqu'on perd parce qu'on n'a pas travaillé assez fort ou parce que la détermination de l'autre équipe était plus grande que la nôtre, je demande à mes joueurs de se souvenir du goût et de la sensation de la défaite. Je veux qu'ils apprennent à détester ce goût », dit-il, ajoutant qu'il plaint presque l'équipe qu'ils affronteront après une mauvaise défaite.

Par contre, quand son équipe perd par manque de talent – c'est-à-dire que l'équipe adverse fait preuve d'habiletés supérieures – Gazmin concentre ses efforts à motiver ses joueurs pour qu'ils dépassent leurs propres limites et relèvent la barre de leurs attentes envers eux-mêmes. « Si l'adversaire est meilleur, c'est ça qui détermine le niveau à atteindre », conclut-il.

Pour Philip Sullivan, professeur et directeur au Département de kinésiologie de l'Université Brock, à St. Catharines, en Ontario, c'est la perception de la défaite par le joueur ou l'équipe – et non les raisons réelles de la défaite – qui importe le plus. « Les raisons ou les explications

que vous associez à une défaite influencent beaucoup votre niveau de confiance, ce qui peut ensuite affecter votre prochaine performance », explique-t-il. Par exemple, une équipe qui attribue sa défaite aux mauvaises décisions d'un arbitre pourra amoindrir la défaite et en limiter les conséquences négatives sur sa confiance et ses performances ultérieures tandis qu'il n'en serait pas de même si elle attribuait sa défaite à son propre manque de compétences.

Pour aider les joueurs à reprendre pied, Sullivan conseille aux entraîneurs de développer la confiance de leurs joueurs en mettant l'accent sur la réalisation d'un processus et sur la comparaison avec soi-même.

Le progrès résulte d'un processus

Sullivan est l'entraîneur d'une équipe de basketball de jeunes dans une petite communauté avoisinante. Ses joueurs sont bons, mais parce qu'ils se mesurent toujours à des équipes de plus grandes communautés bénéficiant d'un bassin de joueurs plus grands et plus talentueux, son équipe s'était habituée à perdre. Il a contribué à renverser cette attitude et à convaincre ses joueurs qu'ils peuvent gagner s'ils se concentrent sur le processus menant à la victoire.

« Le sport est axé sur les résultats. Cependant, plusieurs aspects du résultat échappent à votre contrôle; par exemple, si tous



PHOTO AVEC LA PERMISSION DE PAULA FINDLAY

S.O.S. DÉFAITE

Suggestions pour surmonter les revers

- Adaptez votre stratégie d'entraînement pour qu'elle corresponde au stade de développement de l'athlète. Les joueurs plus jeunes auront peut-être besoin d'aide pour comprendre que les revers représentent aussi des occasions d'explorer et de développer de nouvelles habiletés. Quant aux athlètes plus matures, les entraîneurs peuvent les aider à digérer une défaite en révisant leur façon de s'entraîner et en concevant divers scénarios pour que les joueurs les pratiquent. Avec les joueurs de niveau senior, il se peut que les entraîneurs doivent demander à leurs athlètes de renouveler leur engagement envers le sport tout en tenant compte du contexte.
- Aidez les athlètes à développer un sens multidimensionnel de leur identité en explorant et en étant conscients de toutes les dimensions de leur vie.
- Concentrez-vous sur la solution et non sur le problème.
- Repérez, documentez et réfléchissez à ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Vous apprendrez de vos revers seulement si vous en faites l'examen en bonne et due forme.
- Collaborez avec vos athlètes pour établir des objectifs réalistes et mesurables. Revenez-y souvent.
- Concevez des scénarios d'entraînement mettant les athlètes au défi de bien performer. Cela leur donnera davantage de confiance pour relever des défis plus difficiles.
- Expliquez à vos athlètes que la compétition et l'entraînement comportent des hauts et des bas. Soulignez et célébrez les moments où vous observez des progrès.
- Observez et réfléchissez à vos propres comportements et à vos propres pensées pour mieux comprendre comment vos initiatives en tant qu'entraîneur aident vos athlètes ou non.
- Prendre le contexte en compte.

vos joueurs de basketball mesurent cinq pieds et que tous les membres de l'autre équipe font plus de six pieds, vos adversaires vont attraper plus de rebonds. Concentrer votre équipe sur le processus ça veut dire développer les habiletés de vos joueurs et souligner l'importance de comment ils font ce qu'ils devraient faire », dit-il. Sullivan demande à son équipe de pratiquer des habiletés et des mises en situation dans lesquelles il sait que ses joueurs vont exceller. Il augmente ensuite graduellement le niveau de difficulté, au fur et à mesure que leur confiance augmente.

Cette approche change notre point de mire : au lieu d'insister sur la victoire ou la défaite, le succès se définit plutôt en fonction de la performance – par exemple, le nombre de fois où les joueurs se placent correctement en position de bloquer au rebond. Au lieu de comparer leur performance à celle des autres, les joueurs reçoivent la consigne de se concentrer sur leurs propres statistiques, c'est-à-dire de regarder si leurs habiletés s'améliorent avec le temps. Cette comparaison avec soi-même renforce la confiance des joueurs, alors qu'ils se rendent compte qu'ils ont réagi de façon positive à un défi personnel en trouvant les ressources nécessaires pour le surmonter.



REBONDIR D'UN REVERS : L'EXEMPLE SUPRÊME

Paula Findlay s'est qualifiée pour l'épreuve du triathlon aux Jeux olympiques de 2012, mais à cause d'une blessure, elle a terminé au 52^e rang, dernière athlète à franchir la ligne d'arrivée. Son entraîneur, Joel Filliol, e.p.a., nous explique sa stratégie de retour.

« Notre approche a été de revenir à la base. En fait, le moment est propice pour plusieurs raisons, à la suite d'une performance difficile aux Jeux et où de nombreux facteurs ont joué. Nous avons donc adopté une approche objective et rationnelle afin de déterminer comment Paula doit évoluer et grandir comme personne et comme athlète. Nous avons mis beaucoup d'efforts pour établir une base solide, construite à partir d'une remise en forme, d'habitudes fonctionnelles et des habiletés requises pour bien gérer le processus et les inévitables hauts et bas qui font partie du développement d'un athlète. Nous ne pouvons pas changer ce qui s'est passé, mais nous pouvons apprendre de cette expérience et utiliser ces enseignements pour aller de l'avant et évoluer. Aucun athlète n'atteint l'étape du produit fini, et pour Paula, qui n'a que 23 ans, obtenu d'excellents succès et fait face à d'immenses défis, nous avons tiré profit de tout cela pour qu'elle fasse preuve de patience, de recul et de concentration envers ce que nous pouvons contrôler, et à partir de là, grandir un peu chaque jour. »

La résilience en quatre étapes

En fin de compte, enseigner à un athlète comment se remettre d'une défaite, c'est lui enseigner la maîtrise de soi et la résilience, dit Planella : « Le rôle de l'entraîneur est d'aider l'individu à contrôler efficacement sa façon de répondre à n'importe quelle situation, de s'adapter rapidement et d'élaborer une nouvelle stratégie. Votre succès dépend directement de la façon dont vous réagissez aux revers. »

Elle suggère une approche à quatre étapes :

1. Aidez l'athlète à comprendre ce qu'il faut faire : un revers exige que l'entraîneur et l'athlète retournent à leur table de travail pour explorer de nouvelles opportunités d'apprentissage. La première étape consiste à comprendre les raisons du revers ainsi que la réaction émotionnelle ayant fait suite au revers. Ensuite, il s'agit d'identifier des tâches pertinentes à cette situation et de les intégrer à une nouvelle stratégie.

2. Établissez des objectifs et un plan : l'athlète doit comprendre pourquoi l'objectif est important, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné par le passé et quelles sont les options réalistes pour l'avenir. L'athlète doit ensuite choisir d'investir des efforts physiques, émotionnels et cognitifs pour atteindre le

nouvel objectif. Les athlètes sont motivés lorsqu'ils s'améliorent. Par conséquent, établir de bons objectifs encouragera les athlètes à persévérer dans leurs tâches quotidiennes.

3. Essayez la nouvelle stratégie et passez à l'ACTION : il est très avantageux pour l'entraîneur et l'athlète de documenter et de réfléchir sur l'efficacité du nouveau plan mis en place. Faites le point sur les nouvelles stratégies en vous concentrant sur leur rapport avec les comportements, l'aspect cognitif, les émotions et le niveau de motivation.

4. Adaptez-vous : est-ce que l'athlète apprend de ses erreurs ou les répète? Est-ce que l'entraîneur lui fournit l'aide et les ressources nécessaires? Le succès vient lorsque les gens apprennent de leurs expériences et tentent continuellement de faire mieux.

Ces étapes suivent un cycle continu, au fur et à mesure que les entraîneurs et les athlètes mesurent, évaluent et réfléchissent à leur progrès. « Quand les athlètes prennent le contrôle de leur propre processus d'apprentissage en étant conscients et en adaptant délibérément ce qu'ils font, ce qu'ils pensent et comment ils se sentent, cela les prépare mieux à gérer efficacement n'importe quel type de revers,

ajoute Planella. Les contextes sportifs récréatifs, de développement ou de haut niveau ont divers objectifs et les entraîneurs doivent tenir compte de ces différences lorsqu'ils mettent en place des stratégies visant à aider les athlètes à se remettre d'un revers. Il n'empêche que la persévérance, qui aide à développer la capacité de résilience, exige que nous portions notre attention non sur le revers subi – perçu comme un problème – mais bien sur l'occasion de vivre un changement positif et d'avoir d'autres solutions. Cela peut s'apprendre dès les tous débuts dans un sport, même aux premiers stades du développement. »

« La résilience est importante dans tous les aspects de l'existence, pas seulement dans le sport. Nous devons tous apprendre à mettre nos revers à profit, continue Planella. Les meilleurs entraîneurs s'assurent que leurs athlètes évoluent dans un environnement où ils auront diverses occasions d'explorer et de découvrir de nouvelles possibilités et de développer des valeurs qui les aideront à connaître le succès tant dans le sport que dans la vie. »

Elizabeth Garel est une journaliste pigiste qui habite à Toronto, en Ontario.

Récupérer d'une blessure

IL EST CRUCIAL D'AVOIR UN PLAN EN PLACE

Jeff Krushell

LES BLESSURES CONSTITUENT L'UN DES CONTRETEMPS les plus communs et les plus frustrants du modèle de développement de l'athlète. En fait, le temps perdu à cause de blessures est souvent la principale raison pour laquelle plusieurs athlètes n'atteignent pas leur plein potentiel. Rater des séances d'entraînement ou des périodes de compétition importantes peut être un frein majeur au développement. C'est la raison pour laquelle la réadaptation et les protocoles de retour au jeu doivent être planifiés et gérés correctement.

Il est possible de prévenir plusieurs blessures. Le manque de préparation et le surentraînement constituent deux des principales causes de blessures.

Afin d'optimiser le développement et la performance, la prévention des blessures doit être un aspect important dans l'élaboration du programme de développement d'un athlète. La première étape consiste à s'assurer que des périodes adéquates de repos et de récupération font partie du plan d'entraînement. Ensuite, nous pouvons allouer du temps pour la mise en forme et la musculation, le développement des habiletés, le travail technique et tactique et les compétitions.

Les experts doivent collaborer

Cela peut paraître évident, mais un trop grand nombre d'entraîneurs sous-estiment l'importance du rôle joué par le repos et la récupération et la nécessité de bien gérer l'athlète. Ceci devient encore plus important lorsqu'une équipe de soutien multidisciplinaire (composée de différents experts tels : spécialistes en musculation, soigneurs, physiothérapeutes, entraîneurs spécialisés, préparateurs physiques, psychologues, nutritionnistes et responsables des programmes académiques) est impliquée et que chacun de ces experts demande du temps à l'athlète. Nous avons tous été témoins du gâchis d'un potentiel athlétique lorsque l'entraîneur principal et les entraîneurs techniques ne coordonnent pas leur travail visant le développement de l'athlète. Si ces experts ne travaillent pas ensemble, la conséquence peut non seulement être un développement incomplet, mais aussi un risque plus grand de perte de temps à la suite d'une blessure.

Même si vous planifiez et gérez vos athlètes efficacement, des blessures peuvent néanmoins survenir; elles constituent une facette inévitable de la pratique sportive. Et lorsqu'elles surviennent, il est important de s'en occuper rapidement et correctement. >>



Jeff Krushell a travaillé précédemment comme préparateur physique avec les Blue Jays de Toronto et comme conseiller en préparation physique avec Major League Baseball International. Il est également hôte de l'émission Krush Performance Radio Show, à Edmonton, en Alberta.

Voltaren Emulgel[™]

Gel de diclofénac diéthylamine, 11,6 mg/g (1,16 % p/p)



Résumé des renseignements posologiques



Critères de sélection des patients

CLASSE THÉRAPEUTIQUE

Anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS)

Analgésique à usage topique

INDICATIONS ET USAGE CLINIQUE

Voltaren Emulgel est indiqué pour le soulagement de la douleur associée à des lésions articulaires ou musculaires récentes (aiguës) : entorses, foulures ou accidents du sport (p.ex., douleur aux chevilles, genoux, mains ou épaules). Ce médicament est généralement employé en conjonction avec d'autres mesures dont le repos, qui permettent d'atténuer la douleur liée à de telles lésions.



Renseignements sur l'innocuité

CONTRE-INDICATIONS

Les patients qui sont hypersensibles à ce médicament ou à un ingrédient quelconque de la préparation ou du contenant. Voir la section de la monographie intitulée FORMES POSOLOGIQUES, COMPOSITION ET CONDITIONNEMENT pour connaître la liste complète des ingrédients.

Hypersensibilité au diclofénac, à l'acide acétylsalicylique ou à d'autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Patients atteints ou non d'asthme chronique chez qui l'acide acétylsalicylique ou d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens déclenchent des crises d'asthme, d'urticaire ou de rhinite aiguë.

Usage concomitant d'autres produits contenant du diclofénac.

Usage concomitant de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) oraux.

MISES EN GARDE ET PRÉCAUTIONS

Voltaren Emulgel est réservé à l'usage topique et doit être appliqué uniquement sur une peau intacte et saine. Ne pas l'appliquer sur les plaies ou les blessures ouvertes. Ne pas utiliser avec une occlusion. Ne pas laisser entrer en contact avec les yeux ni les membranes muqueuses et ne jamais avaler. La disponibilité systémique du diclofénac diéthylamine par absorption percutanée est faible comparativement aux taux plasmatiques obtenus avec les formes orales du diclofénac. Néanmoins, la possibilité d'effets secondaires systémiques ne peut être complètement exclue.

La possibilité d'hémorragies gastro-intestinales chez des patients présentant des antécédents significatifs d'ulcère gastroduodénal a été signalée dans des cas isolés. Voltaren[®] Emulgel[™] doit donc être utilisé avec prudence chez les patients qui suivent un traitement contre des ulcères peptiques actifs de l'estomac ou du duodénum (p. ex., inhibiteurs de la pompe à protons ou antagonistes des récepteurs de l'histamine H²). Conseiller au patient de consulter son médecin ou pharmacien en cas de doute.

À l'instar des autres médicaments qui inhibent l'activité de la cyclo-oxygénase, le diclofénac et les autres AINS peuvent précipiter un bronchospasme s'ils sont administrés à des patients asthmatiques ou présentant des antécédents d'asthme bronchique.

L'asthme a été rarement signalé chez les patients utilisant des AINS topiques.

Une irritation, un érythème, un prurit ou une dermatite peuvent survenir localement et de façon occasionnelle avec le diclofénac diéthylamine topique. Des cas isolés de photosensibilité, de desquamation, de décoloration et d'éruptions bulleuses ou vésiculaires ont été signalés. Les patients doivent être mis en garde contre l'exposition excessive au soleil afin de réduire les conséquences de la photosensibilité.

POPULATIONS SPÉCIALES

Femmes enceintes et femmes qui allaitent :

Comme aucune expérience n'a été acquise avec le gel de diclofénac diéthylamine durant la grossesse ou l'allaitement, son usage n'est pas recommandé.

Personnes âgées (> 65 ans) :

Aucun danger spécifique.

Enfants (< 16 ans) :

Ne pas administrer aux enfants de moins de 16 ans.

RÉACTIONS INDÉSIRABLES

Aperçu des réactions indésirables

Lors des études cliniques, la fréquence des effets indésirables était très faible. Le profil d'innocuité favorable documenté dans les études cliniques est confirmé par les données de post-commercialisation chez plus de 300 millions de patients à travers le monde.

Des pourcentages comparables de réactions cutanées locales, comprenant surtout les démangeaisons, la sensation de brûlure, l'érythème, l'allergie locale et la formation de vésicules ont été signalés après l'utilisation de Voltaren Emulgel (3,4 %) et du placebo (5,5 %). La plupart des effets indésirables locaux étaient légers à modérés.

Pour signaler une réaction indésirable, veuillez communiquer avec Santé Canada en composant le 1 866 234-2345 ou avec Novartis Santé familiale au 1 888 788-8181.



Interactions médicamenteuses

Survol

Aucune interaction médicamenteuse n'a été notée lors des études cliniques présentées.

On peut s'attendre à ce que les interactions médicamenteuses habituelles entre les AINS oraux et les anticoagulants ainsi que les médicaments antidiabétiques oraux soient très peu probables avec Voltaren Emulgel.

POSOLOGIE ET ADMINISTRATION

Dose recommandée et ajustement posologique

Adultes (et enfants âgés de 16 ans et plus). Appliquer 3 ou 4 fois par jour et masser délicatement pour faire pénétrer dans la peau. La quantité nécessaire dépend de la taille de la région douloureuse : 2 à 4 g de Voltaren Emulgel (1 g équivaut à une bande d'environ 2 cm de longueur) suffit pour traiter une région de 400 à 800 cm². Se laver les mains après l'application, sauf si la région traitée se trouve sur les mains.

La durée du traitement va dépendre de l'évolution naturelle de la guérison, du repos et de la réponse clinique. Ne pas utiliser le gel pendant plus de 7 jours sans consulter un médecin à ce sujet.

Dose manquée

La dose suivante doit être appliquée lorsque le patient s'en aperçoit, puis à nouveau à l'heure prévue. Ne pas doubler la quantité.

SURDOSAGE

Étant donné la faible absorption systémique du diclofénac topique, le surdosage est extrêmement improbable. En cas d'ingestion accidentelle entraînant des effets secondaires systémiques importants, il convient d'employer les mesures thérapeutiques générales normalement adoptées pour traiter les intoxications aux anti-inflammatoires non stéroïdiens.

 NOVARTIS

Novartis Santé familiale
2233 Argentia Road, Floor 2, Suite 205
Mississauga, ON L5N 2X7
www.voltaren.com



La récupération : une approche en six étapes

Pensez adopter cette approche en six étapes pour la récupération afin de tirer le maximum de la situation lorsqu'un de vos athlètes est blessé :



Selon l'athlète et le type de blessure, la récupération peut être un processus long et exigeant. Déterminer les stratégies de récupération et l'échéancier d'un retour au jeu dès que possible est important afin de combattre le stress physique et mental ressenti par l'athlète.

- 1 Diminuer la douleur :** toutes les blessures sont différentes en ce qui concerne cet aspect, mais le choc initial face à toute blessure peut s'avérer être une expérience traumatisante. Les entraîneurs sont souvent les premiers répondants, et il est important d'être une influence apaisante, alors que l'athlète prend conscience de ce qui s'est produit. Lorsque l'athlète se retrouve sous les soins de l'équipe médicale, la première étape est de diminuer la douleur et de reconforter l'athlète afin de correctement évaluer la blessure.
- 2 Réduire l'inflammation :** afin d'évaluer correctement une blessure, il faut d'abord réduire l'inflammation et l'enflure. L'inflammation fait partie du processus de guérison, mais gérer correctement l'inflammation au cours de la phase initiale d'évaluation peut influencer grandement la période de guérison. La glace et les techniques de compression et de contraste sont habituellement utilisées.
- 3 Retrouver l'amplitude des mouvements :** après que la blessure a été évaluée et que la guérison a atteint un point où l'athlète peut bouger sans inconfort et sans risque de raviver la blessure, commencer, avec l'approbation du médecin, les exercices légers et les exercices pour retrouver l'amplitude du mouvement.
- 4 Rétablir la force :** lorsque la guérison a atteint le stade approprié, la phase de rétablissement de la force peut être entamée afin d'entreprendre le programme de retour au jeu. La durée de cette période dépend du genre de blessure et du temps perdu à cause de la blessure. Plus l'athlète a été inactif longtemps, plus cette période de réadaptation sera longue. C'est à ce moment que plusieurs athlètes font l'erreur de revenir trop rapidement à la compétition. Ils peuvent se sentir bien et ne ressentir aucun symptôme, mais ils pourraient ne pas être en état de fonctionner correctement. Ce stade ne doit pas être négligé ni réduit en temps.
- 5 Entraînement spécifique en vue d'un retour au jeu :** c'est l'étape qui comprend les exercices reproduisant l'intensité et les exigences du sport lui-même. Avec l'approbation du médecin et sous la supervision du soigneur de l'équipe ou du spécialiste en préparation physique, utiliser une progression de gestes intenses, d'exercices en puissance et d'exercices spécifiques au sport afin d'évaluer si l'athlète est prêt à affronter les exigences de la compétition. Pour les sports de contact, c'est à ce moment que les exercices avec partenaire et les exercices de contacts dosés peuvent être introduits. À ce stade de la réadaptation, le progrès varie selon la façon dont l'athlète réagit et récupère à la suite de l'entraînement effectué. Après une séance d'entraînement intense, il faut évaluer la performance de l'athlète et l'observer afin de déterminer sa réaction et sa récupération à la suite des effets de l'entraînement. Le progrès varie selon le niveau de récupération de l'athlète. Il s'agit d'une étape importante du processus de réadaptation et elle ne doit pas être précipitée.
- 6 Retour à la compétition :** après que l'athlète a franchi toutes les étapes de l'entraînement spécifique, il peut revenir à la compétition. Nous recommandons aux entraîneurs d'être très prudents et d'accroître graduellement le temps de jeu lorsque l'athlète fait son retour au jeu. Il est très difficile, voire impossible de reproduire l'intensité de la compétition lors d'exercices effectués durant la phase de récupération en vue du retour au jeu.



À partir de l'évaluation initiale, au plan de traitement et à la stratégie de retour au jeu, tout doit être organisé et coordonné afin d'assurer un retour rapide et sans danger à la compétition. Un plan correctement élaboré peut grandement optimiser le temps de récupération.

Même si nous comprenons bien les processus physiques faisant partie de la récupération, nous négligeons trop souvent l'aspect mental avec lequel un athlète aura à composer dans une telle situation. Avoir en place une façon de procéder lors de blessures est crucial pour une récupération rapide et le maintien d'une attitude positive.

Un lien a été établi entre les blessures et une incidence plus élevée de dépression chez les athlètes. Conséquemment, il est important de transformer une situation de blessure en une occasion bénéfique en travaillant avec l'athlète pour établir des objectifs, utilisant la période de récupération de la blessure à des fins d'entraînement et de développement. Ceci permet à l'athlète de revenir au jeu non seulement en santé, mais meilleur qu'avant la blessure. La période de récupération due à la blessure donne à l'athlète le temps de s'entraîner et de travailler certains aspects qui ne seraient pas touchés si l'athlète s'entraînait et participait à des compétitions selon son horaire habituel.

CONSEILS POUR UN RETOUR SÉCURITAIRE À L'ACTIVITÉ

- Lorsque vous élaborez votre plan de développement, la première priorité doit être de maximiser le repos et la récupération.
- Assurer la gestion et la coordination de l'équipe de soutien multidisciplinaire afin d'éviter le surentraînement.
- Utiliser la période de récupération d'une blessure pour stimuler l'athlète et améliorer certains aspects liés à la performance qui ne sont pas abordés lorsque l'athlète est en santé.
- Mettre en place un processus telle l'approche en six étapes pour impliquer l'athlète et tirer profit du temps de récupération.
- Toujours évaluer le progrès durant la phase de réadaptation sous la supervision d'un médecin.
- Ne pas hâter le retour au jeu puisqu'un retour prématuré à la compétition peut avoir des conséquences désastreuses.

Réfléchissez avant d'envoyer un tweet

LES DANGERS POTENTIELS DES MÉDIAS SOCIAUX POUR LES ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS

Catherine Willson, B.A., LL.B. et Adrian Roomes, B.A., J.D.

UN INCIDENT SURVENU EN 2009 ILLUSTRE PARFAITEMENT les avantages et les désavantages des médias sociaux dans les sports de haut niveau bénéficiant d'une forte popularité. L'incident impliquait Charlie Villanueva, joueur de basketball de la NBA jouant à l'époque pour les Bucks de Milwaukee. Pendant la mi-temps d'un match à pointage égal contre les Celtics, Villanueva a affiché le message suivant sur son compte Twitter : « Caché au vestiaire pour envoyer mon tweet. On affronte les Celtics, match nul à la mi-temps. Le coach veut plus d'intensité. Je dois en faire plus. »

C'est exactement ce qu'il a fait – Villanueva a terminé le match à la tête des marqueurs de son équipe, au terme d'une victoire cruciale. Cependant, les réactions après le match furent étonnamment négatives et l'entraîneur de Villanueva s'est vu obligé de réprimander publiquement (quoique de façon assez légère) son joueur. Quand les gens lui ont demandé s'il croyait que le tweet en question voulait dire que Villanueva n'était pas assez concentré sur le match, l'entraîneur **Scott Skiles** a répondu : « Je pense que quelqu'un de raisonnable pourrait pencher d'un côté ou de l'autre de cette question. Et je suis un gars pas mal raisonnable. La réponse est donc non, pas nécessairement. Mais à cause de commentaires prononcés par certaines personnes dans notre sport, je sais également que certaines personnes pourraient y voir un manque de concentration. Nous voulons tout simplement prendre un peu de recul, c'est tout. »

Inutile de dire que depuis cet incident, aucun autre joueur de la NBA n'a envoyé de tweet pendant un match.

Quand la sphère privée est rendue publique

Cet exemple est emblématique de la double nature des médias sociaux, surtout dans des domaines très populaires comme le sport. D'une part, les plateformes Facebook et Twitter permettent aux fans d'être plus près de l'action. Cependant, elles ont également le potentiel d'exposer des aspects du sport que les entraîneurs et les gérants préfèrent garder privés. Le tout peut créer de la discorde au sein d'une équipe ou d'une ligue, voire entraîner des poursuites en justice.

Plusieurs des problèmes associés aux médias sociaux dans le monde de l'entraînement sportif sont les mêmes que ceux observés dans n'importe quelle autre sphère d'activité. Les réseaux sociaux peuvent s'avérer une activité absorbante et accaparante. Cela est aussi vrai pour les entraîneurs que pour les athlètes. Les réseaux sociaux peuvent les distraire de la concentration intensive nécessaire pour pratiquer des sports de compétition.



Willson Lewis LLP est une société d'avocats à Toronto spécialisée en contentieux des affaires civiles, en droit du travail, en droit de la construction, en litiges commerciaux, en droit de la famille, en litiges fiscaux et en droit équin.

Catherine Willson est partenaire fondatrice chez Willson Lewis LLP.

Adrian Roomes est stagiaire en droit chez Willson Lewis LLP.

Il est également important de reconnaître les incidences juridiques associées à l'utilisation des réseaux sociaux. Le harcèlement et la cyberintimidation sont des problèmes sérieux. Hélas, les plateformes de médias sociaux, les téléphones cellulaires et les téléphones intelligents procurent aux gens de nouvelles façons de s'adonner à des comportements harcelants ou intimidants. Et comme plusieurs personnes partagent leurs renseignements personnels par l'entremise des applications de réseaux sociaux, cela ne fait qu'exacerber la situation.


Dans le même ordre d'idées, la diffamation (le fait d'émettre publiquement des commentaires négatifs au sujet d'une autre personne ou d'une autre entité) constitue un problème majeur dans l'utilisation des médias sociaux de nos jours : quelques frappes de clavier malavisées peuvent en un court instant être rediffusées à un vaste public. De tels affichages mènent régulièrement à des poursuites judiciaires. La Cour Suprême du Canada a établi que même le fait d'afficher un lien menant à un autre site Web contenant des déclarations diffamatoires pouvait dans certains cas constituer une infraction à la loi (*Crookes c. Newton*, 2011 CSC 47). Lorsque des choses sont affichées dans le cyberspace, il est difficile de les annuler ou de les faire disparaître.

Même si cela ne fait pas très longtemps que les réseaux sociaux font partie de notre culture, il existe déjà plusieurs précédents à leur sujet. Les cours de justice ont clairement montré que les preuves obtenues sur les plateformes des médias sociaux sont tout à fait admissibles en cour.

Dans *Windsor-Essex Catholic District School Board c. Lentini*, un directeur d'école avait été la cible de commentaires insultants sur une page Facebook. La page avait été créée pour discuter du fait que l'équipe de hockey de l'école jouerait dans la ligue AA au lieu de la ligue AAA. Les commentaires ont attiré l'attention des médias locaux et ont fait l'objet d'une couverture médiatique. Le juge a décidé que les commentaires de la page Facebook étaient « offensants et humiliants » et portaient atteinte à la réputation du directeur de l'école au sein de la communauté. Le directeur a reçu 27 500 \$ en dommages et intérêts, à être déboursés par les individus qui avaient affiché les commentaires diffamatoires sur Facebook.

Le cas de *Chatham-Kent (municipalité) c. le Syndicat national de l'automobile, de l'aérospatiale, du transport et des autres travailleurs et travailleuses du Canada* n'est pas particulièrement relié au sport mais constitue néanmoins un important précédent indiquant les dangers potentiels des médias sociaux. Dans ce cas, une employée avait été mise à pied pour manquement à l'obligation de confidentialité, insubordination et conduite indigne d'une personne soignante à cause du contenu de son blogue. Elle avait affiché des commentaires au sujet de son employeur et des conditions de travail dans la résidence pour personnes âgées et avait révélé des renseignements personnels au sujet des résidents. Elle avait ensuite déposé un grief contestant sa mise à pied. L'arbitre a soutenu que les commentaires de son blogue étaient insolents, irrespectueux et méprisaient la gestion de la résidence. De plus, ils constituaient une tentative d'atteinte à la réputation et à l'autorité de cette dernière. L'arbitre a également jugé qu'elle avait manqué à son obligation de confidentialité en révélant les renseignements personnels de certains résidents sur un site Internet accessible au public.

Des politiques claires sont requises

De toute évidence, peu importe notre métier, il est utile de se conscientiser des dangers juridiques associés à l'utilisation des médias sociaux. Tout comme l'a montré l'incident décrit au début du présent article, les médias sociaux sont une arme à double tranchant lorsqu'ils sont employés dans un domaine aussi public que celui du sport. Bien souvent, les athlètes ou les organismes sportifs font les manchettes à cause d'un tweet ou de l'affichage d'un message Facebook. La chose la plus importante que les entraîneurs et les organismes sportifs puissent faire à ce sujet est d'élaborer une politique claire à l'endroit de l'utilisation des médias sociaux, tant pour les athlètes que pour les entraîneurs, et de la faire respecter. Identifiez quels sujets il est convenable d'aborder dans les médias sociaux et à quel moment il est convenable d'afficher des messages sur ces sujets (combien de temps avant ou après les matchs, etc.). Certains organismes interdisent complètement à leurs athlètes d'afficher quoi que ce soit dans les médias sociaux pendant des événements ou des tournois importants. Moins il y aura besoin de limiter les dégâts – en matière légale ou de relations publiques – mieux cela vaudra. Comme le dit le dicton, mieux vaut prévenir que guérir. 



D'une part, les plateformes Facebook et Twitter permettent aux fans d'être plus près de l'action. Cependant, elles ont également le potentiel d'exposer des aspects du sport que les entraîneurs et les gérants préfèrent garder privés.

L'information juridique contenue dans cet article se fonde sur les lois de la province de l'Ontario. Si des éléments de cet article s'appliquent à votre situation, veuillez s'il vous plaît consulter un avocat avant d'agir ou avant de vous appuyer sur une quelconque déclaration de l'article.

LES TECHNOLOGIES ET LES APPLICATIONS PRATIQUES POUR LES ENTRAÎNEURS ET ENTRAÎNEURES

Les meilleurs choix pour l'analyse de mouvement, l'analyse vidéo, la mesure de la fréquence cardiaque, la capture de mouvement et le suivi de l'entraînement et de l'alimentation

Dean Kriellaars, B. Sc., M. Sc., Ph. D., PCA

Je recommande de vrais outils, et non des « joujoux », lorsqu'il est question de produits technologiques pour les entraîneurs. Les outils ont un rôle fonctionnel, les joujoux procurent de l'amusement. En tant que scientifique du sport, j'ai besoin d'outils. Voici quelques-uns des meilleurs outils que j'utilise régulièrement dans mon travail avec le milieu sportif :

CAPTURE DE MOUVEMENT AVEC GPS

Les iPhone et iPad sont dotés d'une capacité GPS permettant la capture de mouvement à la seconde près et d'en faire un enregistrement.

Ski Tracks est une application pour le ski et la planche à neige qui enregistre vos données statistiques pendant que vous êtes sur les pistes. Vous n'avez qu'à appuyer sur le bouton d'enregistrement et mettre le téléphone dans votre poche pour enregistrer les données voulues, y compris la vitesse, la distance, la verticale franchie, le nombre de descentes et plus encore. L'application fonctionne aussi pour la course, l'aviron, la marche et le vélo, mais elle a été conçue spécifiquement pour les sports d'hiver. Disponible sur iPhone et Android pour 0,99 \$.

Le **Walktracker Pro** de la compagnie Training Peaks est conçu pour la marche, la course et le vélo. Vous pouvez synchroniser votre séance d'entraînement avec de la musique, essayer de surpasser vos performances antérieures et choisir de faire un entraînement par intervalles à grande intensité, commandées par feedback audio. Il enregistre les données de l'entraînement tels le temps, la distance, la vitesse, l'allure, les calories et l'élévation. Disponible sur iPhone et Android pour 3,00 \$.



La gamme de produits Garmin (**Garmin GPS** et **Garmin Connect**) pour l'enregistrement de données d'activités sportives par GPS est très efficace, particulièrement le Forerunner 610 (399,99 \$) pour la course, le Edge 510 (329,99 \$) pour le vélo et le Forerunner 310XT (279,00 \$) pour les sports aquatiques.

Ces GPS enregistrent la position, la vitesse et la fréquence cardiaque durant la séance d'entraînement. Si vous avez un vélo muni d'un capteur de puissance, vous pouvez aussi enregistrer la puissance générée.

Les athlètes peuvent télécharger les données de leur séance d'entraînement et les partager avec leur entraîneur en utilisant le logiciel Garmin Connect.

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Azumio a développé une application, **Instant Heart Rate**, pour les téléphones iPhone et Android. L'application utilise la caméra du téléphone pour enregistrer la fréquence cardiaque à partir d'une lecture faite sur le bout de votre doigt. L'application est gratuite et il existe une version pro possédant des caractéristiques légèrement plus perfectionnées. **Cardio Buddy**, également offert par Azumio, est une autre application qui enregistre la fréquence cardiaque à distance en utilisant le capteur de la caméra de votre téléphone pour analyser les légères variations de couleur de différentes parties de votre visage pour vous donner une mesure précise.



ANALYSE DE MOUVEMENT

Pour plusieurs sports, la capacité de pouvoir faire une analyse de mouvement élémentaire peut être très utile. Pour la vidéo à haute vitesse, vous avez besoin d'une caméra qui enregistre les images à une fréquence qui ralentit le mouvement. Une vidéo avec une fréquence d'images plus élevée minimisera également le « flou » des mouvements rapides.

Le **Nikon COOLPIX AW110** (379 \$) enregistre les images à des fréquences normales (1920 x 1080 à 30 images par seconde) et aussi à 1280 x 720 à 60 images par seconde, 640 x 480 à 120 images par seconde et 320 x 240 à 240 images par seconde. Le réglage à 120 images par secondes à 640 x 480 est excellent pour arrêter le mouvement et vous permettre de visionner, image par image et sans flou, un geste aussi rapide qu'un botté au football. Cette caméra à objectif non interchangeable est étanche, résistante au gel et aux chocs et offre aussi la connectivité Wi-Fi et un GPS. Elle est dotée d'un zoom optique 5x avec réduction des vibrations lors du décalage du bloc optique vous permettant de vous rapprocher de votre sujet tout en restant loin; elle permet également l'enregistrement de longs métrages en HD et en stéréophonie.



Le **GoPro HERO3 Black Edition** (449,99 \$), présenté comme étant « la caméra la plus polyvalente au monde », est plutôt conçu pour les cinéastes que pour l'analyse vidéo de mouvement, mais il mérite d'être mentionné. Il n'est pas aussi facile de transférer les vidéos avec cette caméra puisqu'elle utilise une carte micro-SD, mais elle possède un objectif grand-angle qui déforme quelque peu l'image, permettant un champ de vision plus grand. Elle peut enregistrer de la vidéo à haute résolution pour le cinéma et de la vidéo à haute vitesse à 848 x 480 à 240 images par seconde et aussi à 1280 x 720 à 120 images par seconde, ce qui est mieux que la caméra Nikon.



La vidéo enregistrée à partir d'un **iPhone 5** ou d'un **iPad mini** est réglée pour enregistrer à la fréquence peu élevée de 30 images par seconde avec une résolution de 1080. La fréquence d'images est un peu basse pour l'analyse de mouvement, mais peut convenir pour des mouvements plus lents, tel un lancer franc au basketball.

SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE L'ALIMENTATION

Le site Web **EATracker.ca** de l'association Les diététistes du Canada vous propose certains outils pour mieux analyser l'alimentation de vos athlètes. Vous pouvez vérifier les choix de nourriture et d'activité, analyser des recettes, planifier les repas, établir des objectifs et suivre les progrès accomplis. Ce logiciel constitue une façon rapide et facile de gérer l'apport calorique quotidien et les macronutriments.

Training Peaks offre des logiciels pour le suivi de l'entraînement et de l'alimentation pour les athlètes et pour les entraîneurs (voyez la version pour les entraîneurs). Cette plateforme permet aux entraîneurs de suivre, d'analyser et de planifier les programmes d'entraînement et d'alimentation pour les athlètes de tous les niveaux. Prix à partir de 49 \$ par mois.

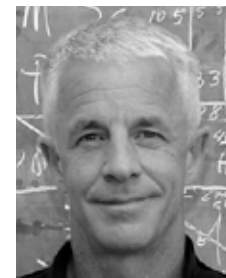


ANALYSE VIDÉO

Si vous transférez des enregistrements vidéo sur un ordinateur, **Kinovea** est une des meilleures applications logicielles pour analyser le mouvement. Elle possède la majorité des caractéristiques principales dont vous aurez besoin pour analyser un geste technique. Vous pouvez aller vers l'avant et l'arrière une image à la fois, annoter la vidéo, suivre la trajectoire du mouvement, mesurer les angles et plus encore. Kinovea est une application logicielle gratuite uniquement utilisable avec Windows.



Si vous avez un iPhone ou un iPad, la caractéristique minimum dont vous avez besoin est de pouvoir avancer image par image. **VideoPix** est l'application la moins dispendieuse (0,99 \$) pour cette tâche. Elle vous donne la possibilité de visionner l'enregistrement vidéo au ralenti et image par image et de produire des photos (arrêt sur image) permettant d'illustrer des aspects importants du mouvement.



Dean Kriellaars est professeur agrégé au Département de physiothérapie de l'Université du Manitoba où il dirige le Human Performance Laboratory. Le laboratoire mène des recherches sur le rétablissement fonctionnel, l'exercice, le savoir-faire physique et l'obésité.