

plan

DU COACH

JOHN HERDMAN : PRÊT POUR LA FIFA

L'art de l'entraînement selon
le réputé entraîneur de soccer

LES MEILLEURS CONSEILS
D'ENTRAÎNEURS GAGNANTS

TEMPS DE RÉCUPÉRATION
UN ÉQUILIBRE EST NÉCESSAIRE



John Herdman, e.p.a.

plan

DU COACH

PRINTEMPS/ÉTÉ 2015



EN PAGE COUVERTURE : JOHN HERDMAN
PHOTO : CANADA SOCCER

chroniques

- 3 **Le mot des éditeurs**
L'art de l'entraînement
- 4 **Psychologie : Plan de match en matière de santé mentale**
Des ressources clés pour venir en aide aux athlètes
- 6 **Nutrition : L'argument en faveur des calories**
Un faible apport calorique peut avoir des conséquences désastreuses sur la santé et la performance de l'athlète
- 8 **Technologie : Conseils pratiques sur les outils d'analyse de la performance**
Comment profiter au maximum des technologies d'AP

reportages

- 10 **John Herdman et l'art de l'entraînement**
plan du coach a rencontré le réputé entraîneur de soccer pour une entrevue, à quelques mois de la Coupe du monde féminine de la FIFA de 2015
- 13 **Des mots gagnants**
Huit des meilleurs entraîneurs et entraîneuses au Canada nous offrent leurs meilleurs conseils
- 16 **Comment maintenir un équilibre dans la vie**
Temps de récupération pour entraîneurs et entraîneuses

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

Directrice de la rédaction

Julie Parkins-Forget

Rédactrice en chef

Anne Bokma

Direction artistique

Linda Crawley

Création et conception

Field Day Inc.

Traduction

Jean-Pierre Tibi

Préparatrice des textes

Lucie LeBel

Ventes et publicité

James O. Hall

jhall@keithhealthcare.com

Jim Farley

jfarley@keithhealthcare.com

Lilla Sutera (Montréal)

lsutera@keithhealthcare.com



Chef de la direction

Lorraine Lafrenière

**Directeur administratif,
Département des entraîneurs
professionnels**

Wayne Parro, e.p.a.

Membres du c.a.

Gabor Csepregi, président

André Lachance, e.p.a.

Gail Donohue, e.p.a.

Paul Carson

Mathieu Boucher

Manon Landry Ouellette

Greg Guenther

Stephen Gallant

Martin Cléroutt

Ian Mortimer

Danielle Goyette

Jean Blackie

Kerry Mummery

Daniel Domitrovic

Ranil Sonnadara, e.p.a.

Les entraîneurs et entraîneuses nous parlent de l'entraînement comme un art

L'écrivain John Steinbeck a dit ceci à propos des conseils : « Vous savez, en ce qui concerne les conseils, vous ne les écouterez que s'ils vont dans le même sens que ce que vous vouliez faire de toute façon. »

Il y a peut-être un brin de vérité dans cela, mais la plupart des entraîneurs et entraîneuses savent que quelques conseils opportuns peuvent être vraiment très utiles. Surtout s'ils émanent d'une personne que l'on respecte. Et c'est le cas dans ce numéro. Des entraîneurs et entraîneuses de grande notoriété nous offrent des conseils sur ce qu'ils ont appris en sport et à l'extérieur du sport à propos de leur travail. Huit des meilleurs entraîneurs et entraîneuses du Canada – Chantal Vallée, Brian Towriss, Dave Preston, Mary-Anne Reid, Larry Haylor, Howie Draper, Dave Scott-Thomas et Tom Johnson – ont fait appel à leurs dizaines d'années d'expérience en entraînement pour contribuer à ce numéro. Nous pensons que vous serez curieux de lire ce qu'ils ont à nous dire.

John Herdman, un autre entraîneur de renom, apparaît ce mois-ci en page couverture. À quelques mois de la Coupe du monde féminine de la FIFA de 2015, Lori Ewing, journaliste à *La Presse Canadienne* et collaboratrice régulière du *plan du coach*, a obtenu une entrevue avec cet entraîneur de soccer renommé. John Herdman partage quelques conseils avec nos lecteurs et lectrices, y compris la suggestion de créer des périodes « sans parents » où les athlètes peuvent jouer sans être exposés au regard scrutateur de leurs parents. « Ce sont souvent les parents, davantage que les entraîneurs ou entraîneuses, qui détournent les jeunes de la pratique sportive », affirme-t-il.

Il ne fait pas de doute que des parents trop impliqués constituent l'un des facteurs qui peuvent causer du stress dans la vie des entraîneurs et entraîneuses. C'est la raison pour laquelle nous avons publié, dans ce numéro, un article qui offre des conseils pratiques sur les façons de maintenir une vie équilibrée. L'auteure de l'article, Rosalind Stefanac, a interviewé un entraîneur et une entraîneuse qui ont développé des stratégies pour maintenir un certain équilibre. L'auteure a également parlé à Shaunna Taylor, une psychologue en sport, qui note que la vie des entraîneurs et entraîneuses peut parfois être chamboulée. Alors que les personnes attirées par la profession d'entraîneur sont « des personnes motivées, exigeantes et portées à se sacrifier », les autres projets et relations personnelles des entraîneurs et entraîneuses peuvent parfois être négligés si ces derniers sont trop concentrés sur l'entraînement. Nous espérons que cet article vous amènera à penser aux façons de combiner votre passion et votre engagement envers le sport avec une vie saine et bien remplie.

Ailleurs dans ce numéro, d'autres experts nous offrent des conseils pratiques concernant la meilleure utilisation des outils d'analyse de performance et sur la façon d'aider les athlètes à satisfaire les besoins énergétiques requis pour un état de santé et des performances optimales.

Bien que Steinbeck suggère que nous écoutions seulement les conseils qui collent à notre conception de la façon dont devraient se faire les choses, nous pensons que nos lecteurs et lectrices œuvrant en entraînement sont ouverts à différents points de vue. En fait, nous les croyons plutôt d'accord avec les paroles d'un autre écrivain célèbre, Harper Lee, auteur du livre *Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur* (titre original : *To Kill A Mockingbird*), qui a dit : « Des conseils sont prodigués à plusieurs, seuls les sages en profitent. »

Nous espérons que nos lecteurs et lectrices tireront profit de toute l'information contenue dans ce numéro.

— Julie Parkins-Forget, directrice de la rédaction

Plan de match en matière de santé mentale

ÉCHANTILLON DE RESSOURCES CLÉS OFFERTES AUX ENTRAÎNEURS ET ENTRAÎNEURES POUR VENIR EN AIDE À LEURS ATHLÈTES

Shaunna Taylor, Ph. D.

ON ESTIME QUE SEUL UN TIERS DES CANADIENS ET CANADIENNES NÉCESSITANT DE L'AIDE

en matière de santé mentale vont effectivement en faire la demande et être aidés. Toutefois, plus de gens que jamais commencent à en parler et à obtenir l'aide dont ils ont besoin – en partie grâce aux nouvelles initiatives de sensibilisation du public, telle la campagne « On cause pour la cause » de Bell Canada. La principale instigatrice de cette campagne est l'olympienne Clara Hughes, cycliste et patineuse de vitesse multimédaillée, qui parle ouvertement de son expérience personnelle avec la dépression dans le but de dissiper le mythe que les athlètes sont à l'abri des problèmes de santé mentale. Du fait de ces campagnes, plusieurs personnes, à tous les niveaux dans le domaine du sport, essaient de trouver de meilleures façons de répondre aux besoins des athlètes en matière de santé mentale.

La recherche démontre que les athlètes sont plus à risque en ce qui concerne certains problèmes de santé mentale, tels les troubles de l'alimentation et l'anxiété, et sont moins portés à demander de l'aide à cause des stéréotypes voulant que les athlètes soient physiquement et mentalement forts.

L'an dernier, un groupe de travail comprenant des représentants et représentantes des Instituts canadiens du sport et de l'Association canadienne de la psychologie du sport a élaboré la stratégie suivante : *Mental Health Strategy for High Performance Sport in Canada* (Stratégie en matière de santé mentale pour le sport de haut niveau au Canada). Cette stratégie propose quatre objectifs importants pour la communauté du sport de haut niveau, soit : une meilleure sensibilisation aux problèmes de santé mentale et l'importance d'une identification précoce; sensibilisation quant aux impacts des maladies mentales et la mise en place de plans de retour au sport ou au travail pour éviter les rechutes; mise en place de mesures de prévention; et une meilleure connaissance des ressources disponibles en matière de soutien et d'intervention.

Cette stratégie se veut une étape importante dans le long chemin à parcourir afin d'améliorer la conscientisation des intervenants à tous les niveaux des milieux sportifs concernant la santé mentale. Les entraîneurs et entraîneuses constituent un élément essentiel de cette stratégie à cause de leur influence à faire évoluer l'environnement sportif. Il suffit de regarder le rôle que les entraîneurs et entraîneuses ont joué dans la prévention et la détection des blessures au cerveau et des commotions cérébrales et dans la mise en place des protocoles de retour au jeu pour les athlètes pour comprendre la valeur qu'ils peuvent avoir dans le domaine de la santé mentale.

La plupart des entraîneurs et entraîneuses suivent des formations en premiers soins et en RCR, mais peu connaissent ou s'inscrivent à des programmes de formation en matière de santé mentale. Vous trouverez ci-dessous un échantillon des ressources pouvant aider les entraîneurs et entraîneuses à être plus proactifs auprès de leur personnel d'encadrement et de leurs athlètes en ce qui concerne les problèmes en matière de santé mentale.



Shaunna Taylor, Ph. D., est coprésidente du conseil d'administration de l'Association canadienne de la psychologie du sport. Depuis 15 ans, elle agit à titre de consultante avec les athlètes, tant au niveau communautaire qu'au niveau olympique et paralympique.

Commission de la santé mentale du Canada

Cet organisme offre une ressource, Premiers soins en santé mentale, qui apprend aux entraîneurs et entraîneuses à reconnaître les signes et symptômes des problèmes les plus courants en matière de santé mentale et de situations de crise. De plus, cette ressource fournit de l'information concernant les modes d'interventions et les traitements les plus efficaces, ainsi que la façon d'obtenir de l'aide auprès de professionnels pour le personnel d'encadrement et les athlètes. Chaque mois, la Commission présente également des séminaires d'une heure gratuits sur la santé mentale en milieu de travail, qui peuvent aider les entraîneurs et les entraîneuses à mettre en place un environnement favorisant la résilience au sein du groupe. www.mentalhealthfirstaid.ca

LHO et ACSM : « Talk Today »

Au cours des dernières années, il y a eu plusieurs cas d'athlètes connus qui ont souffert de dépression sévère, d'automutilation ou qui se sont suicidés. Certains organismes sportifs ont choisi d'adopter des mesures proactives pour informer les membres de leurs équipes à propos de ces problèmes. L'an dernier, la Ligue de hockey de l'Ontario (LHO) s'est associée à l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) afin d'aider ses joueurs et ses entraîneurs à mieux comprendre les problèmes liés à la santé mentale. Dans le cadre du programme « Talk Today », un entraîneur ou une entraîneuse spécialisée en santé mentale ont été affectés à chacune des 20 équipes de la LHO; les joueurs, les entraîneurs, les parents, les familles d'accueil et les autres membres de l'organisation ont accès à ces spécialistes. Les autres aspects de ce programme comprennent une formation pour reconnaître les signes annonciateurs de suicide et la mise en place de « champions de la santé mentale » pour informer le public à propos des initiatives de la ligue dans ce domaine.

Stratégie de Cyclisme Canada en matière de santé mentale

L'an dernier, Cyclisme Canada a dévoilé un webinaire qui présente, aux entraîneurs et entraîneuses de vélo, sa nouvelle stratégie en matière de santé mentale. Le webinaire offre des conseils en ce qui a trait au dépistage, à l'intervention, au traitement et à la prévention en matière de troubles de santé mentale. Ce webinaire faisait partie des occasions de perfectionnement professionnel offertes à ses entraîneurs et entraîneuses : www.cyclismecanada.ca/maintien.

Initiative santé mentale pour étudiants-athlètes (ISMÉA)

L'ISMÉA est un organisme sans but lucratif qui fait la promotion et soutient la santé mentale auprès des étudiants et étudiantes athlètes du réseau de Sport interuniversitaire canadien. Un outil, le Plan d'action en santé mentale (PASM) est également proposé aux entraîneurs et entraîneuses; cet outil offre, au personnel d'encadrement, des conseils sur les façons d'interagir avec les athlètes en ce qui concerne les problèmes de santé mentale (www.samhi.ca).

Association canadienne pour la santé mentale

« safeTALK » est un atelier d'une demi-journée qui s'adresse au grand public et prépare les participants à reconnaître les personnes qui ont des pensées suicidaires; l'atelier propose également des solutions pour les mettre en contact avec des ressources pouvant les aider. ottawa.cmha.ca/fr/programs_services/safetalk-2

L'ACSM offre aussi un atelier de deux jours sur la prévention du suicide : Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST). ottawa.cmha.ca/fr/programs_services/asist-formation-appliquee-en-techniques-dintervention-face-au-suicide

CorpSensé : une initiative favorisant une image positive du corps chez les athlètes

Cette initiative de sensibilisation, offerte conjointement par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport et la Fondation Sport pur, vise à promouvoir une image positive du corps auprès des athlètes masculins et des athlètes féminines afin de les aider à prévenir les troubles de l'alimentation et la dysmorphie musculaire; des ateliers et d'autres ressources sont également offerts aux organismes sportifs (www.corpsense.ca).



Clara Hughes

La principale instigatrice de la campagne « On cause pour la cause » de Bell Canada est l'olympienne Clara Hughes, cycliste et patineuse de vitesse multimédaillée, qui parle ouvertement de son expérience personnelle avec la dépression dans le but de dissiper le mythe que les athlètes sont à l'abri des problèmes de santé mentale.

L'argument en faveur des calories

UN FAIBLE APPORT CALORIQUE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES DÉSASTREUSES SUR LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE DE L'ATHLÈTE

Angela Dufour, M.Ed., Dt.P., CIO Dipl. nutrition sportive, diététiste en sport, CFE

LES ATHLÈTES DOIVENT SATISFAIRE DES BESOINS ÉNERGÉTIQUES ADÉQUATS AFIN de maintenir un poids corporel approprié et souhaitable et atteindre des objectifs de composition corporelle lors de périodes d'entraînement déterminées. Un faible apport calorique peut avoir pour conséquence la perte de masse musculaire, la dysfonction menstruelle, une faible densité osseuse, un risque élevé de fatigue, des blessures, un temps de récupération plus long et des maladies.

Le corps peut s'ajuster à de petits changements de disponibilités énergétiques, mais à la longue, des déficits importants réduiront la capacité du corps de fonctionner correctement et avoir une santé et des performances optimales. En général, le besoin énergétique minimal pour les athlètes est de 30 calories pour chaque kilogramme de masse corporelle maigre.

Trois facteurs sont généralement associés à une faible disponibilité énergétique (DE) chronique :

- Les troubles de l'alimentation (TA) et les troubles du comportement alimentaire (TCA)
- Restriction excessive de consommation d'aliments ou exercices excessifs pour contrôler le poids ou pour perdre du gras
- Ne pas s'ajuster aux besoins caloriques accrus pendant différentes périodes d'entraînement

Les études démontrent que les athlètes qui consomment 700 calories de moins que requis par jour afficheront, sur une période de huit semaines, une baisse de dix pour cent de leurs temps de référence, alors que ceux et celles qui s'énergisent adéquatement auront une augmentation de huit pour cent.

Le corps s'adapte à des déficits énergétiques et entre en « mode famine », abaissant son métabolisme et augmentant les réserves de graisse. Les déficits énergétiques supérieurs à 300 calories chez les athlètes de haut niveau ont été associés à des pourcentages plus élevés de gras corporel. D'autres effets possibles de déficits énergétiques relatifs sur la performance sportive comprennent un risque accru de blessure et une diminution de la force musculaire.

QUE PEUVENT FAIRE LES ENTRAÎNEURS ET ENTRAÎNEURES?

Faible DE, TA et TCA

Il existe un certain nombre de marqueurs que les entraîneurs et entraîneuses devraient connaître en ce qui concerne les athlètes à risque. Le dépistage et le diagnostic d'une déficience énergétique peuvent poser des difficultés puisque les symptômes peuvent être difficiles à percevoir. Une détection précoce constitue la clé pour améliorer la performance et prévenir des conséquences à long terme sur la santé. Un examen médical annuel est recommandé dans les cas où une faible disponibilité énergétique (DE) est soupçonnée, puisqu'il s'agit d'un facteur de risque important de carence énergétique. Il existe plusieurs outils de dépistage permettant de détecter les troubles du comportement alimentaire et les troubles de l'alimentation, tels le *Brief Eating Disorder in Athletes Questionnaire* et le *Eating Disorder Examination*, mais il existe peu d'outils de dépistage ayant été validés afin de pouvoir détecter une faible DE chronique. Le questionnaire LEAF peut être utilisé comme outil de dépistage en lien avec d'autres instruments validés de dépistage des troubles du comportement alimentaire pour l'identification d'athlètes féminines à risque.



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

Une faible DE est souvent diagnostiquée chez les athlètes féminines ayant un indice de masse corporelle (IMC) plus bas que 17,5 ou chez les adolescents et adolescentes en deçà de 85 % de leur poids corporel prévu. Si l'IMC est plus élevé que 18,5, une évaluation plus poussée devrait être effectuée par une ou un nutritionniste de sport enregistré concernant la prise d'aliments et la dépense énergétique.

Le but du traitement est d'inverser toute perte de poids récente, d'atteindre un poids corporel permettant des menstruations régulières, d'atteindre un IMC situé entre 18,5 et 24,9 et de consommer un minimum de 2000 kcal par jour. L'augmentation de la prise de calories devrait être graduelle et se faire au cours de plusieurs mois afin de s'assurer que l'athlète adopte de saines habitudes alimentaires qui soient durables.

Pour minimiser les carences énergétiques, il est important de déterminer l'apport énergétique et la dépense énergétique actuels de l'athlète au moyen de registres alimentaires et de registres d'activité. Les plans alimentaires devraient se concentrer sur l'ajout de nourriture riche en calories et en nutriments à intervalles réguliers durant la journée.

Une thérapie cognitivo-comportementale et des conseils en nutrition pourraient être utiles afin de changer les perceptions négatives des athlètes concernant la nourriture et l'image corporelle. Ces mesures pourraient aider les athlètes à mieux accepter une augmentation de leur apport calorique et de leur poids.

Dépistage de dysfonction menstruelle

Le dépistage de dysfonction menstruelle peut comprendre établir la prévalence des cycles menstruels irréguliers, accompagné d'une évaluation biochimique faite en laboratoire afin d'éliminer d'autres facteurs contributifs, telles la grossesse ou des irrégularités endocriniennes. Des tests plus poussés pourraient comprendre un ultrason de la région pelvienne et des prélèvements de l'endomètre afin d'éliminer d'autres pathologies gynécologiques.

Les athlètes souffrant d'une dysfonction menstruelle devraient accroître graduellement leur apport énergétique. Un apport énergétique accru menant à une augmentation de poids a été identifié comme l'indicateur le plus important menant au retour des menstruations chez les athlètes féminines. Le retour des menstruations est un phénomène individuel et tributaire de la sévérité de la restriction de l'apport énergétique.

Dépistage de la densité minérale osseuse (DMO)

Les athlètes souffrant de faible DE, de TA ou de TCA ou d'aménorrhée pour plus de six mois devraient être soumis à un test de dépistage de DMO. Chez les athlètes, une DMO faible se définit par un score normalisé avec un écart type de -1.0 et -2.0, associé à des antécédents de carences nutritionnelles, de carence en œstrogènes, de fracture de stress ou d'autres facteurs secondaires de risque clinique de fracture.

Les athlètes ayant une faible DMO devraient accroître leur apport énergétique afin de favoriser une augmentation de poids et le retour des menstruations. Le retour des menstruations a été associé de près à la normalisation des niveaux hormonaux et à la prévention de perte additionnelle de DMO. Le niveau de vitamine D et de calcium devrait être établi à partir des dossiers alimentaires et de tests sanguins; la consommation de ces minéraux devrait être augmentée, si nécessaire. Il est recommandé aux athlètes de pratiquer des activités avec mise en charge, tel l'entraînement contre résistance, afin d'accroître et maintenir la DMO.

Retour au jeu

La décision de permettre aux athlètes de revenir au jeu devrait se baser sur un modèle d'évaluation de risques validé, tels *The Relative Energy Deficiency in Sport Clinical Assessment Tool* ou le *Risk Assessment Model for the Triad and Return to Play*, qui déterminent si les athlètes présentent un risque faible, moyen ou élevé. Un ou une athlète présentant un faible risque peut obtenir la permission, sans aucune restriction, de revenir au jeu. Un ou une athlète présentant un risque moyen peut recevoir une permission conditionnelle de retour au jeu, mais doit être l'objet d'un suivi continu relativement à son état de santé jusqu'à ce qu'une permission sans restriction soit accordée. Ces athlètes doivent également suivre les recommandations formulées par leur équipe médicale multidisciplinaire. Un ou une athlète présentant un risque élevé ne peut revenir au jeu et doit atteindre des cibles de santé comme convenu selon une entente écrite avec l'équipe médicale multidisciplinaire avant de pouvoir revenir au jeu.



Les études démontrent que les athlètes qui consomment 700 calories de moins que requis par jour afficheront, sur une période de huit semaines, une baisse de dix pour cent de leurs temps de référence, alors que ceux et celles qui s'énergisent adéquatement auront une augmentation de huit pour cent.



Références disponibles sur demande

Conseils pratiques sur les outils d'analyse de la performance

COMMENT PROFITER AU MAXIMUM DES TECHNOLOGIES D'AP

Larry Katz, Ph. D.



Larry Katz, Ph. D., est professeur et directeur du Sport Technology Research Laboratory de la Faculté de kinésiologie à l'Université de Calgary. Concepteur multimédia ayant remporté de nombreux prix, Larry Katz est un consultant, un innovateur, un formateur et un conférencier de réputation internationale; il a développé de nombreux outils multimédias et des ressources en analyse de performance pour les entraîneurs et entraîneuses, pour les enseignants et enseignantes et pour les athlètes, améliorant leur performance et leur prise de décision.

LES MEILLEURS ENTRAÎNEURS ET ENTRAÎNEUSES POSSÈDENT UNE EXCELLENTE connaissance de leur sport et un très bon sens de l'observation, mais ils ne peuvent relever et se souvenir de toutes les circonstances importantes qui surviennent lors d'un entraînement ou d'un match. Des ressources sont requises pour les aider à se remémorer avec exactitude les différents événements et à analyser la performance afin de pouvoir donner une rétroaction appropriée et mettre en place de nouvelles stratégies.

Selon l'International Society of Performance Analysis in Sport, l'analyse de la performance (AP) constitue une façon objective d'enregistrer et d'interpréter la performance sportive en utilisant les technologies les plus récentes. Ces technologies permettent de quantifier les éléments clés de la performance sportive d'une manière satisfaisante et uniforme et aident les entraîneurs et entraîneuses à recueillir des informations pertinentes sur leurs athlètes, y compris leur performance biomécanique, leur condition physiologique, leur fonctionnement tactique et leur préparation mentale avant, pendant et après les entraînements et les compétitions. Elles peuvent aussi aider à l'analyse des matchs. Utilisées judicieusement, ces ressources novatrices peuvent aider les entraîneurs et les entraîneuses à conseiller leurs athlètes et améliorer leur prise de décision. L'information offerte par les technologies d'AP est accessible et peut être interprétée aisément par les entraîneurs et entraîneuses et par les athlètes. Puisque la victoire peut se décider par quelques centimètres ou des centièmes de secondes, ces outils offrent un grand potentiel d'application.

Plusieurs d'entre nous ont été inconsciemment témoins de technologies d'AP – il suffit de penser au SimulCam en ski ou à l'utilisation du StroMotion en patinage artistique (lorsque les mouvements rapides d'un ou d'une athlète sont illustrés au moyen d'une série d'images statiques) ou de l'utilisation de ces deux outils en tandem. Les simulations virtuelles peuvent également être utilisées pour aider la prise de décision des quarts-arrière au football ou pour impliquer les athlètes blessés dans un environnement virtuel interactif afin de les motiver et de faire le suivi de leur réadaptation.

En adoptant des technologies d'analyse de la performance, les entraîneurs et entraîneuses doivent être conscients de différents problèmes, parmi lesquels le coût, le temps requis pour la formation, la facilité d'utilisation et l'entretien.



Image StroMotion courtoisie de Dartfish

Coût

Les technologies de pointe en matière d'AP sont souvent très dispendieuses. Par exemple, le système interactif de rééducation Motek coûte environ un million de dollars par unité. Toutefois, les systèmes Nintendo Wii, Sony Move et Microsoft Kinect peuvent aussi être utilisés en réadaptation et ne coûtent que quelques centaines de dollars. De la même façon, il n'en coûte que quelques centaines de dollars pour les appareils portables et les vêtements intelligents servant à mesurer les données biométriques.

Dartfish est l'un des nombreux outils vidéo d'AP qui offrent StroMotion et SimulCam et ne coûte que quelques milliers de dollars. Aussi, des douzaines d'outils d'analyse vidéo dont le prix varie de la gratuité à 29,95 \$ – parmi ceux-ci VideoTagger et Coach's Eye – sont offerts pour les téléphones intelligents et les tablettes.

Temps requis pour la formation et facilité d'utilisation

Le temps requis pour apprendre le fonctionnement de ces systèmes et la facilité d'utilisation doivent également être pris en compte; le choix de la personne responsable de la formation, des membres du personnel qui recevront la formation et de la personne qui aura la responsabilité de recueillir et d'analyser les données sont également d'autres éléments à considérer.

Entretien

Dans votre organisation qui sera responsable de l'entretien de l'équipement d'AP? Comment protégerez-vous l'équipement de dommages possibles lors des entraînements et des matchs? Est-ce que l'apprentissage de ces technologies constitue une utilisation judicieuse du temps des entraîneurs ou entraîneuses, et est-ce que l'apprentissage de ces nouveaux outils les intéresse vraiment? Certains aiment travailler avec la technologie et peuvent être leur propre analyste de la performance; cependant, d'autres n'ont pas le temps ou l'intérêt ou ne sont pas suffisamment à l'aise pour travailler avec ces appareils de haute technologie.

Devoir résoudre des problèmes comme ceux-ci constitue la principale raison pour laquelle la majorité des entraîneurs et entraîneuses n'utilisent pas les outils d'AP. Cependant, il est de plus en plus difficile de monter sur le podium sans utiliser les technologies d'AP. Les entraîneurs et entraîneuses et les athlètes doivent comprendre comment les ordinateurs sont utilisés dans l'étude et l'analyse de la performance pouvant conduire à leur succès. Une compréhension complète des capacités de ces technologies leur fera prendre conscience des avantages de l'AP. Les connaissances acquises permettront aux entraîneurs et entraîneuses, ainsi qu'aux athlètes d'optimiser l'entraînement.

COMMENT UN OU UNE ANALYSTE DE LA PERFORMANCE PEUT AIDER

Les analystes de la performance sont des experts des technologies d'AP et collaborent avec les entraîneurs et entraîneuses et avec les athlètes afin d'optimiser le potentiel de ces technologies vis-à-vis de la performance sportive.

De façon créative et significative, ces professionnels et professionnelles peuvent avoir accès, organiser et gérer des données et fournir, aux entraîneurs et entraîneuses, des informations de manière opportune et qui sont pertinentes et faciles à comprendre. Par la suite, ces informations peuvent être utilisées par les entraîneurs et les entraîneuses pour aider les athlètes à réviser et modifier de manière appropriée les paramètres de l'entraînement et de la performance.

Par exemple, le Centre for Video and Performance Analysis à l'Université de Calgary (www.ucalgary.ca/cvpa) collabore avec un certain nombre de groupes d'entraînement pour analyser la performance de leurs athlètes en temps réel. Les équipes de natation paralympique et de luge olympique sont deux de ces groupes qui obtiennent une rétroaction immédiate sur différentes composantes de force et d'accélération de leurs départs.

L'utilisation d'analystes de performance constitue un élément majeur du modèle de développement sportif en Chine et dans certaines régions d'Europe de l'Ouest, mais est moins importante au Canada. Pour améliorer nos résultats en compétition internationale, nous devons former des entraîneurs et entraîneuses qui sont intéressés à utiliser les outils d'AP et développer et former des analystes de performance pour collaborer avec les entraîneurs et entraîneuses qui réalisent l'importance d'utiliser ces outils et qui n'ont pas le temps ou l'intérêt d'en apprendre l'utilisation. Afin d'épargner de l'argent quant aux coûts d'embauche de ces analystes de la performance, les entraîneurs et entraîneuses pourraient envisager de former des athlètes, des parents ou des partisans qui pourraient agir comme analystes de performance pour leur équipe.

PLAN DU COACH A RENCONTRÉ LE RÉPUTÉ ENTRAÎNEUR
DE SOCCER POUR UNE ENTREVUE, À QUELQUES MOIS
DE LA COUPE DU MONDE FÉMININE DE LA FIFA DE 2015

Lori Ewing

JOHN HERDMAN, e.p.a.,

NOUS PARLE DE L'ART DE L'ENTRAÎNEMENT

Dans ce qui fut l'une des performances les plus mémorables en sport, les Canadiens et Canadiennes ont collectivement retenu leur souffle pendant 120 minutes, lors de la demi-finale féminine de soccer opposant le Canada aux États-Unis aux Jeux olympiques de 2012 à Londres, et ont tous ressenti le même chagrin d'une défaite qui était si difficile à comprendre.

À la suite de la décevante dernière place obtenue par le Canada à la Coupe du monde féminine de la FIFA de 2011, l'Association canadienne de soccer s'est tournée vers l'Anglais John Herdman, e.p.a., pour donner un coup de barre au programme. Ce dernier a mené le Canada à une médaille d'or aux Jeux panaméricains de 2011, à peine quelques semaines après avoir été embauché; puis, une année plus tard, aux Jeux olympiques à Londres, l'équipe a remporté la médaille de bronze, la première médaille canadienne dans un sport d'équipe traditionnel depuis 1936. La défaite crève-cœur par le pointage de 4 à 3 aux mains des États-Unis en demi-finale a été l'un des événements en sport les plus touchants des dernières années. Cet été, John Herdman et son équipe seront à nouveau sous les feux des projecteurs alors que le Canada sera hôte de la Coupe du monde féminine de la FIFA de 2015.

S'il y a une chose que vous pouviez refaire, quelle serait-elle?

« Ce serait la Coupe du monde de 2007 contre le Japon. La Nouvelle-Zélande se retrouvait à égalité 1 à 1, avec 15 minutes à jouer, et j'aurais dû faire un changement fondamental à ce moment. Nous n'avions pas consolidé un solide plan B, et à cause de cela, je n'ai pas eu le courage de le modifier. Et nous avons été battus 2 à 1 par l'équipe qui a par la suite gagné la Coupe du monde. »

Selon vous, quel est le rôle le plus important d'un entraîneur ou d'une entraîneuse?

« C'est d'être capable de communiquer une vision sur une base quotidienne et de comprendre qu'il faut poser les bonnes questions qui aideront les autres à concrétiser leur vision. »

Traitez-vous chaque athlète différemment?

« Chaque personne est différente. Chacun a vécu des expériences différentes et a été élevé différemment. La vérité est que les entraîneurs et entraîneuses utilisent différents outils pour obtenir différentes réactions et lorsque vous voulez une certaine réaction, il existe un outil spécifique à utiliser. Les meilleurs entraîneurs et entraîneuses savent utiliser le bon outil au bon moment. Et ce doit aussi être un processus réfléchi. Vous ne pouvez tout simplement pas utiliser une massue parce que vous avez le goût de le faire. Il doit y avoir une bonne raison pour le faire. Et si vous utilisez une massue, vous devez savoir quel impact cela aura sur l'athlète. »

Est-ce qu'il vous arrive d'utiliser une massue?

« Oui, mais pas de façon abusive. Si vous sortez la massue et agissez de manière ferme et autoritaire, vous devez être conscient ou consciente de l'impact que cela aura sur les gens. Chaque fois que vous faites quelque chose, il y a une conséquence, et vous devez savoir quelle sera cette conséquence – si elle sera positive ou négative – avant d'agir. C'est cela l'art de l'entraînement. »

Y a-t-il quelque chose que vous pourriez mieux faire?

« Une chose importante pour moi serait le domaine de la neuroscience – mieux connaître comment fonctionne le cerveau et comment influencer la physiologie et les sentiments des gens. C'est un nouveau domaine que les entraîneurs et entraîneuses devraient explorer, et j'aimerais en connaître davantage. Je voudrais également m'inscrire à un programme de doctorat. J'aimerais en connaître davantage sur le développement des entraîneurs et entraîneuses de haut niveau. C'est le domaine dans lequel je travaille et je veux être capable de prendre des décisions informées; j'aimerais donc faire de la recherche dans ce domaine. »

Que peut faire l'Association canadienne des entraîneurs pour attirer et conserver les entraîneurs et entraîneuses au niveau communautaire?

« Chaque personne a ses raisons pour œuvrer dans le domaine de l'entraînement. Je pense qu'elles veulent faire une différence dans la vie des autres et elles peuvent faire cela en s'impliquant dans ce qui les passionne : leur sport.



« Chaque personne est différente. Chacun a vécu des expériences différentes et a été élevé différemment. La vérité est que les entraîneurs et entraîneuses utilisent différents outils pour obtenir différentes réactions et lorsque vous voulez une certaine réaction, il existe un outil spécifique à utiliser. Les meilleurs entraîneurs et entraîneuses savent utiliser le bon outil au bon moment. »

« Je ne pense pas que ces Jeux olympiques auraient été aussi mémorables s'il n'y avait pas eu ce moment. Même si nous avons poursuivi notre route pour gagner la médaille d'or, je pense que cette équipe a gagné encore plus par sa réaction à l'adversité. Ce moment dans le match lui a procuré plus qu'une médaille d'or. Pour nous tous et toutes, c'est un souvenir positif, car ce moment a forgé notre identité. »

Une des choses qui gêne l'expérience des entraîneurs et entraîneuses est la pression d'avoir de bons résultats et la pression que les parents imposent aux entraîneurs et entraîneuses en ce qui concerne les entraînements et les matchs. Selon moi, une chose que nous pourrions essayer d'avoir est une approche où les entraîneurs et les entraîneuses et les joueurs et joueuses pourraient évoluer à l'abri du regard attentif des parents, par exemple avoir peu ou pas de spectateurs lors des séances d'entraînement ou avoir des journées ou semaines "sans parents". De temps à autre, simplement laisser jouer les jeunes et laisser travailler les entraîneurs et entraîneuses sans avoir à se demander : "Est-ce que j'ai contrarié ce parent parce que son enfant n'a pas foulé le terrain pour une période de temps X?"

Mon fils est actuellement en train de vivre le système de développement canadien et il est membre d'un club formidable. Il n'est âgé que de 10 ans. Mais au cours des dernières semaines, j'ai été à même de constater la politique entourant le développement des jeunes à différents niveaux, les pressions qui s'exercent sur les entraîneurs et entraîneuses et le bavardage des parents. En fait, c'est comme un cancer. Ce sont souvent les parents, davantage que les entraîneurs ou entraîneuses, qui détournent les jeunes de la pratique sportive.

Le soccer au niveau communautaire a déjà été "communautaire", c.-à-d., les jeunes s'amusaient à jouer. Maintenant, vous devez défrayer des coûts importants pour faire partie d'un club. Je pense que la majorité des entraîneurs et entraîneuses au niveau communautaire font du bon travail pour que les jeunes aient un temps de jeu égal, mais pour toutes sortes de raisons, et peut-être à cause des différentes personnalités, un jeune est placé au mauvais endroit au mauvais moment ou compte plus de buts qu'un autre jeune et la prochaine chose que l'on sait, il y a une attitude cancéreuse qui se développe autour de cela. Les entraîneurs et entraîneuses peuvent mettre en place une culture où les parents acceptent une certaine philosophie et vision, et ceci étant acquis, certaines choses surviennent sur une base saisonnière qui permet aux jeunes de jouer librement et non sous le regard attentif des parents. Vous pouvez avoir des séances d'entraînement "sans parents", ou quelque chose de semblable, mais laissez ces

jeunes être des jeunes, comme ils le seraient quelque part dans un terrain de jeu, car ils ne jouent pas assez dans des terrains de jeu. »

L'équipe a choisi le Fortius Sport & Health, à Burnaby, en Colombie-Britannique, comme site de son centre d'entraînement en vue de la Coupe du monde de 2015 et des Jeux olympiques de 2016 à Rio. Pour le programme, que signifie le fait de centraliser l'équipe à Burnaby pour son entraînement et quels en ont été les bénéfices à ce jour?

« Nous avons un bon équilibre dans ce que nous faisons à Burnaby. Nous utilisons les installations du Fortius Centre pour l'entraînement, soit le terrain extérieur, le gymnase, leurs intervenants de pointe et l'hôtel. Le but ultime était d'améliorer l'efficacité de notre culture de la haute performance. Mais ce que nous avons rapidement appris est lorsque vous vivez dans un tel environnement, les athlètes ont l'impression d'être toujours au travail. Bien que l'on gagne du temps puisque les athlètes peuvent presque littéralement passer de leur lit au gymnase, la réalité est que les athlètes sont des êtres humains et ont besoin d'avoir une coupure entre le travail et le reste de leur vie.

Maintenant, nous allons au Fortius Centre pour des blocs de deux semaines et utilisons les installations, mais pour de longues périodes, les athlètes demeurent à Vancouver dans des condos comme avant les Olympiques. Nous allons à Fortius uniquement pour l'entraînement et ensuite utilisons les terrains de la ville. Nous avons atteint un bon équilibre. »

Utilisez-vous le match de demi-finale contre les États-Unis comme source de motivation avec vos joueuses?

« Nous faisons appel à toute cette expérience olympique de temps à autre, car c'est l'un de nos facteurs X en préparation pour la prochaine Coupe du monde, soit le fait qu'environ 60 % de l'équipe actuelle a vécu ce qu'il faut faire pour se rassembler autour d'une vision commune. Donc le match contre les États-Unis, les sentiments ressentis avant ce match et la façon dont ce match a été vécu constituent d'excellents éléments de base pour cette équipe, pour ce que doit être une préparation optimale en vue

d'une performance optimale où chaque personne donne son plein potentiel. Et les joueuses vont s'y référer. Nous avons également dû travailler fort pour effacer les souvenirs négatifs associés à ce match. Les gens considèrent ce match comme un exemple positif d'une performance qui a uni notre pays et c'est la base de notre vision pour 2015, soit des performances qui uniront notre pays. Et si nous réalisons suffisamment de telles performances, une des conséquences sera de remporter la Coupe du monde. »

Comment composez-vous avec les souvenirs de ce match?

« Malgré les années passées, les gens m'interpellent encore à l'aéroport et me disent "Cette damnée arbitre!". Il est impossible de s'en sauver. Je ne pense pas que ces Jeux olympiques auraient été aussi mémorables s'il n'y avait pas eu ce moment. Même si nous avons poursuivi notre route pour gagner la médaille d'or, je pense que cette équipe a gagné encore plus par sa réaction à l'adversité. Ce moment dans le match lui a procuré plus qu'une médaille d'or. Pour nous tous et toutes, c'est un souvenir positif, car ce moment a forgé notre identité. Je ne pense pas que ce fut le match pour la médaille de bronze, je pense que ce fut la passion, le cran et la détermination dont les joueuses ont fait preuve et l'adversité extrême qu'elles ont dû surmonter pour se préparer pour le match suivant. Ce fut définitivement un élément positif. »

Tous les journalistes canadiens et canadiennes présents à ce match ont dit que ce fut l'événement sportif le plus palpitant qu'ils ont couvert.

« Vraiment, pouvez-vous imaginer vous trouver sur les lignes de côté et voir ces événements se dérouler devant vous? C'était fou! »

Lori Ewing est journaliste sportive avec *La Presse Canadienne*. Elle a couvert l'équipe féminine de soccer du Canada à la Coupe du monde de 2003 aux États-Unis et à la Coupe du monde de 2011 en Allemagne, la victoire du Canada en finale contre le Brésil aux Jeux panaméricains de 2011 et les matchs excitants menant à la médaille de bronze du Canada aux Jeux olympiques de 2012 à Londres. *(Cette entrevue a été légèrement modifiée pour la rendre plus courte et plus précise.)*

DES MOTS GAGNANTS



plan du coach a demandé à quelques-uns des meilleurs entraîneurs et entraîneuses au Canada de partager ce qu'ils ont appris sur le terrain. Voici ce qu'ils nous ont dit.

CHANTAL VALLÉE : Considérez les athlètes comme des « personnes entières »

Chantal Vallée est, depuis 10 ans, entraîneuse-chef du programme féminin de basketball des Lancers de l'Université de Windsor, un des meilleurs programmes féminins de basketball au pays. Elle a remporté cinq titres nationaux consécutifs de SIC, de 2011 à 2015.

« La chose la plus importante est d'être extrêmement claire à propos des rôles de chacun, des attentes et des raisons pour lesquelles une personne joue ou ne joue pas. Les entraîneurs et entraîneuses doivent être visionnaires, c'est-à-dire avoir une direction précise et une vision; ils doivent savoir dans quelle direction doit se diriger l'équipe et avoir un plan précis pour l'unifier. J'entends souvent des collègues dire *ce n'est pas mon rôle de motiver mes athlètes*, mais ce l'est, et nous devrions le faire sérieusement. Cela veut dire s'assurer que les athlètes font l'entraînement requis, le contrôler et être un soutien dans leur développement. Nous devons nous assurer d'investir dans leur développement personnel, autant que dans leur développement athlétique, et les considérer comme des personnes entières. »



BRIAN TOWRISS : Le plus difficile est de retrancher un athlète

Brian Towriss est entraîneur-chef de l'équipe de football des Huskies de l'Université de la Saskatchewan depuis 32 ans; il a mené cette équipe à trois conquêtes de la Coupe Vanier et onze de la Coupe Hardy et à neuf présences à la Coupe Vanier. Il a mérité le titre d'entraîneur de l'année de la conférence Canada West à sept occasions et une fois, le titre d'entraîneur de l'année de SIC.

« Ma plus grande satisfaction est de voir les athlètes, à mesure qu'ils gagnent en maturité, apprendre à être responsables de leurs actions et de leurs comportements, ainsi que des conséquences de ceux-ci. Évidemment, tous adorent la fébrilité des jours de match, mais durant la saison de compétition, ce que j'aime le mieux en tant qu'entraîneur de football, c'est l'analyse et la préparation d'un plan de match chaque semaine. Plus je travaille comme entraîneur, plus j'aime les entraînements.

Sans aucun doute, la partie la plus difficile du travail d'entraîneur est de retrancher un joueur de l'équipe. Il est très difficile et souvent très émotionnel de s'asseoir avec un athlète qui a tout fait ce qu'il fallait, s'est investi dans sa préparation et y a consacré beaucoup d'efforts, pour ensuite l'informer qu'il ne peut plus faire partie de l'équipe. Dans des situations très médiatisées, les attentes et la pression, autant internes qu'externes, peuvent s'avérer difficiles à gérer pour un entraîneur ou une entraîneuse. »



DAVE PRESTON : Il existe plus d'une façon d'atteindre un objectif

Dave Preston est entraîneur de volleyball universitaire depuis 23 saisons et présente une fiche de 320 victoires et 93 défaites. Entraîneur de l'année de sa conférence et au niveau national à trois occasions, il possède également dix années d'expérience internationale avec Équipe Canada à titre d'entraîneur-chef et d'entraîneur adjoint aux Jeux panaméricains, en Ligue mondiale de la FIVB, en Coupes du monde et en Championnats du monde.

« La leçon la plus importante que j'ai apprise en mes 26 années comme entraîneur, c'est qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire les choses. Au début de ma carrière, je voulais tellement que mes joueurs croient en mes décisions, que j'ai restreint ma vision et ma tolérance au point où c'était *c'est comme ça, un point c'est tout!* En rétrospective, j'étais plus préoccupé par moi que par eux. Lorsque j'ai par la suite modifié ma façon d'entraîner pour qu'elle soit basée sur des principes, cela m'a permis de mieux comprendre les différences chez les athlètes et les différentes approches à utiliser, tout en maintenant la barre quant à l'ensemble des messages et de la direction des différents programmes que je supervisais.

Il existe plus d'une façon d'atteindre un objectif. Une approche basée sur des principes me fournit un plan, bien que chaque saison, le chemin suivi puisse différer. Heureusement, mon plan est toujours actuel. »

« Les entraîneurs et entraîneures en qui on peut avoir confiance et qui ont de l'empathie envers leurs athlètes réussissent à bâtir des relations entraîneur-athlète ou entraîneure-athlète des plus solides et ainsi mettre en place les bases d'une culture d'équipe. Il faut toujours être honnête avec ses athlètes pour qu'ils vous croient et qu'ils aient confiance en vous. » — LARRY HAYLOR



MARY-ANNE REID : Donnez l'occasion aux athlètes de trouver les réponses

Mary-Anne Reid a œuvré comme entraîneure-chef de l'équipe féminine de hockey sur gazon à l'Université Queen's, en plus d'aider auprès des équipes provinciales de l'Ontario. Alors qu'elle était à Queen's, elle a été nommée entraîneure de l'année en hockey sur gazon en 2013 par SUO et SIC. Présentement, elle travaille sur les programmes de formation pour entraîneurs et entraîneures, en collaboration avec Hockey sur gazon Canada et l'ACE.

« Je considère qu'une approche à l'entraînement centrée sur l'athlète permet aux athlètes de mieux comprendre et de s'impliquer dans un programme, aide leur prise de décision sur le terrain et encourage un développement complet et équilibré. J'ai été plus efficace lorsque j'ai aidé les athlètes à s'approprier et à assumer la responsabilité pour leur propre apprentissage et développement, ainsi que celui de leur équipe. Les entraîneurs et entraîneures sont souvent tentés de fournir la réponse, plutôt que d'aider les athlètes à trouver leur propre solution. Constatant, j'essaie de me souvenir de poser des questions et d'encourager la compréhension lorsque j'enseigne les habiletés techniques et tactiques, car si les athlètes comprennent les raisons de leurs actions, il sera plus facile de mettre en pratique ces principes sur l'aire de jeu. Fondamentalement, j'ai découvert que plus je les aide à résoudre les problèmes par eux-mêmes et à ne pas se fier à moi pour trouver des solutions, meilleur est mon travail. »



LARRY HAYLOR : La confiance constitue la clé

Larry Haylor s'est joint aux Western Mustangs de l'Université Western Ontario à titre d'entraîneur-chef de football en 1984 et a dirigé ce programme jusqu'à sa retraite en 2006. Au cours de sa carrière, il a été honoré du titre d'entraîneur de l'année à sept reprises par SUO et à deux reprises par SIC. Il a cumulé une fiche de 178 victoires, 43 défaites et 4 matchs nuls en football universitaire, ce qui, au moment de sa retraite, constituait le plus grand nombre de victoires chez les entraîneurs de SIC. Il a été intronisé au Temple de la renommée du football canadien en 2014.

« Les bons entraîneurs et entraîneures sont des personnes dignes de confiance et sur lesquelles on peut compter; elles ne changent pas selon les circonstances. La confiance constitue la pierre d'assise de toute relation et, si elle disparaît, il est presque impossible de la faire revivre. Les entraîneurs et entraîneures en qui on peut avoir confiance et qui ont de l'empathie envers leurs athlètes réussissent à bâtir des relations entraîneur-athlète ou entraîneure-athlète des plus solides et ainsi mettre en place les bases d'une culture d'équipe. Il faut toujours être honnête avec ses athlètes pour qu'ils vous croient et qu'ils aient confiance en vous. Les athlètes peuvent accepter les mauvaises nouvelles si c'est la vérité et s'il existe un plan pour les aider à s'améliorer.

Les entraîneurs et entraîneures doivent aussi comprendre qu'ils sont toujours imputables. Lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu, certains entraîneurs ou entraîneures *disparaissent*, mais la responsabilité ultime incombe toujours à l'entraîneur ou l'entraîneure. Nous sommes ultimement responsables de l'équipe et devons être prêts à affronter l'adversité et les critiques de façon directe et franche. Les athlètes ne devraient jamais être critiqués publiquement. Lorsque vous êtes submergé par les critiques, ne vous défilez pas. Les entraîneurs et entraîneures qui sont imputables envers leurs athlètes gagnent le respect et la confiance de toute l'équipe. J'ai toujours été impressionné par les entraîneurs et entraîneures qui, dans des situations particulièrement difficiles, peuvent mettre les choses en perspective et communiquer le message approprié tout en endossant le fardeau de l'imputabilité pour leurs athlètes et leur équipe. »



HOWIE DRAPER, e.p.a. :
Être un leader modeste

Howie Draper dirige l'équipe féminine de hockey de l'Université de l'Alberta à titre d'entraîneur-chef depuis 18 années. Il a mené l'équipe à 7 titres nationaux de SIC et 12 titres de conférence. Il a également mené l'équipe féminine de SIC à une médaille d'or aux Universiades d'hiver et l'équipe U-18 de l'Alberta à des médailles d'or et de bronze lors des deux derniers Jeux d'hiver du Canada.

« Les bons entraîneurs et entraîneuses savent s'entourer des bonnes personnes. Il est très important de savoir dénicher et recruter des athlètes doués qui sont également de bons leaders. Tout entraîneur ou entraîneuse qui a la chance de remporter un championnat ne peut le faire sans pouvoir compter sur des athlètes exceptionnels avec lesquels travailler. Les bons entraîneurs et entraîneuses savent également s'entourer d'un groupe d'entraîneurs ou d'entraîneuses possédant les qualités qui leur font défaut. Ils connaissent leurs propres limites et mettent en place un groupe de soutien qui viendra compléter leurs forces et leurs faiblesses.

De tels entraîneurs et entraîneuses sont souvent des leaders modestes. Ils font preuve de modestie en partageant la fonction de leader et en encourageant les autres entraîneurs ou entraîneuses de l'équipe à occuper l'avant-scène. Ils donnent plus d'importance au rôle des entraîneurs ou entraîneuses adjoints en sollicitant leur avis et en les encourageant à réfléchir de manière créative. Ils reconnaissent publiquement les personnes sous leur gouverne pour leurs idées, méthodes ou actions qui ont du succès. Il en résulte qu'ils obtiennent le meilleur de ces entraîneurs ou entraîneuses, et cela a une influence positive sur ce qui importe le plus, soit le développement et la performance des athlètes qu'ils servent. »

« Les bons entraîneurs et entraîneuses savent s'entourer des bonnes personnes. Il est très important de savoir dénicher et recruter des athlètes doués qui sont également de bons leaders. Tout entraîneur ou entraîneuse qui a la chance de remporter un championnat ne peut le faire sans pouvoir compter sur des athlètes exceptionnels avec lesquels travailler. » — HOWIE DRAPER



DAVE SCOTT-THOMAS, e.p.a. :
La course doit absolument compter pour vous, mais aussi ne pas compter du tout

Dave Scott-Thomas a mis en place, à l'Université de Guelph, l'un des plus éminents programmes universitaires en athlétisme et l'un des meilleurs groupes de course de fond au pays. Ses équipes ont établi plusieurs records de SUO et de SIC; il est l'entraîneur le plus primé de l'histoire du SIC, en plus d'avoir été à deux reprises lauréat du Prix entraîneur de l'année Fox 40 (tous sports confondus) de SUO et du Prix entraîneur de l'année de haut niveau de l'Ontario. Il a travaillé avec de nombreux membres des équipes d'étoiles universitaires, des médaillés et des champions nationaux, des membres de l'équipe canadienne et aussi avec sept athlètes qui ont représenté le Canada aux Championnats du monde d'athlétisme et aux Jeux olympiques.

« Pete, mon vieil entraîneur d'athlétisme, avait l'habitude de dire, le sourire aux lèvres, *La course doit absolument compter pour vous, mais aussi ne pas compter du tout*. Nous faisons des blagues à propos de ce commentaire de nature zen, mais c'était vrai et c'est aussi vrai en entraînement. Pour demeurer en santé et avoir une longue carrière, vous devez participer à une gamme variée d'activités et être impliqué dans la vie en général, en plus de conserver une certaine distance avec votre sport. Voici donc quelques conseils : gardez les choses en perspective et mettez en place un groupe de soutien qui est sur la même longueur d'onde, qui sait écouter, qui tient l'équipe à cœur et qui saura vous botter le derrière. N'oubliez pas, ce qui est important, c'est l'athlète, l'équipe et la communauté, pas vous ! Et prenez le temps de partir avec une rame en direction du Bouclier canadien. Car le sport doit absolument compter pour vous, mais aussi ne pas compter du tout. »



TOM JOHNSON, e.p.a. :
Vivez selon vos valeurs

Tom Johnson a fait partie du personnel d'entraîneurs des équipes canadiennes à de multiples Jeux olympiques, Championnats du monde de la FINA, Jeux du Commonwealth et autres compétitions d'envergure. À titre d'entraîneur des Dolphins et des Thunderbirds de l'Université de la Colombie-Britannique, ce club et l'Université ont remporté des dizaines de titres nationaux sous sa gouverne. Parmi les nageurs qu'il a entraînés se retrouve le multiple médaillé international Brent Hayden, qui a remporté une médaille d'or aux Championnats du monde de la FINA de 2007 et une médaille de bronze aux Jeux olympiques de 2012 à Londres.

« Mon expérience comme entraîneur m'a appris qu'il est important d'aimer faire les tâches quotidiennes de l'entraînement, autant sinon plus que les résultats sportifs.

J'ai l'occasion, unique et spéciale, d'influencer la vie de mes athlètes en sport et au-delà du sport. Enseigner, appuyer et surtout vivre selon les valeurs et les croyances qui me sont chères me permet d'être cohérent dans la manière dont je livre mes messages aux athlètes. Plus je suis fidèle à mes valeurs et croyances fondamentales, meilleurs sont les résultats. »



**COMMENT
MAINTENIR UN
ÉQUILIBRE DANS LA VIE**

Rosalind Stefanac

Le temps de récupération est tout aussi important pour vous que pour vos athlètes

ON PEUT DIRE SANS SE TROMPER QUE

Michel Pelletier est un passionné du volleyball. Entraîneur-chef de l'équipe féminine de volleyball au Cégep de La Pocatière, au Québec, depuis les 12 dernières années, il consacre 17 heures par semaine à l'entraînement et un autre 150 heures en compétition chaque saison. L'été dernier, il a mené l'équipe masculine du Québec à une médaille d'or aux Jeux de la francophonie canadienne.

Mais compte tenu de son travail à temps plein comme coordonnateur du département des sciences informatiques au Cégep et père de cinq enfants, Michel Pelletier affirme qu'il doit parfois être équilibriste pour faire en sorte que les différentes sphères de sa vie ne se mêlent pas trop souvent. « De temps en temps, vous rencontrez un problème dans une des sphères et vous utilisez l'autre pour maintenir cet équilibre, précise-t-il. Et lorsque le tout n'est pas en équilibre, cela se répercutera sur vos tâches, peu importe ce que vous faites. »

Michel Pelletier ajoute que la planification constitue l'élément clé, tout comme la capacité de vivre avec les compromis, tant à la maison qu'au travail. « Quelques fois, j'aimerais en faire plus comme entraîneur, mais il y a ma famille, et je veux passer du temps avec elle, dit-il. Il faut faire des choix et ce n'est pas toujours facile à faire. » Par exemple, l'an dernier, il n'a pas pu voir sa fille remporter un prix important en gymnastique parce qu'il participait à un camp d'essai en volleyball. « Mais grâce à la technologie, j'ai quand même pu voir des photos et interagir avec elle », ajoute-t-il.

Cette lutte pour créer un équilibre entre le travail et la vie est un défi fréquent que doivent affronter les entraîneurs et entraîneuses, affirme Shauna Taylor, consultante et coprésidente du conseil d'administration de l'Association canadienne de la psychologie du sport. Elle ajoute que les personnes attirées par la profession d'entraîneur sont « des personnes motivées, exigeantes et portées à se sacrifier », ce qui peut signifier que les ambitions et les relations personnelles des entraîneurs et entraîneuses peuvent être sacrifiées en cours de route.

Pour les entraîneurs ou entraîneuses qui doivent compléter leurs revenus par d'autres emplois, le temps libre est souvent rare. Mais même les entraîneurs et entraîneuses qui ne

composent pas avec de multiples professions sont à risque de perdre cet équilibre, affirme Shauna Taylor. « Au niveau compétitif, il n'y a que le sport dans leur vie et seuls le développement et la performance de l'athlète comptent. Il devient facile de s'y investir totalement. »

Être simplement conscient qu'un déséquilibre est en train de se produire représente la moitié de la guerre. « L'irritabilité, les changements d'humeur, un manque de concentration et une fatigue extrême sont tous des signes qu'il est temps de prendre un peu de recul », affirme Taylor. Au quotidien, lorsqu'elle est appelée à travailler avec des équipes, elle demandera aux entraîneurs ou entraîneuses de fixer des rendez-vous avec eux-mêmes pour faire les choses qui les aident à déstresser. « C'est l'occasion d'aller courir, s'adonner à un passe-temps ou tout simplement faire une sieste pendant que l'équipe s'entraîne avec l'entraîneur adjoint ou l'entraîneuse adjointe, conseille-t-elle. Et après un match particulièrement éprouvant, le temps de récupération est tout aussi important pour l'entraîneur ou l'entraîneuse que pour les athlètes. »

Shauna Taylor explique que bâtir un horaire qui comprend vos propres passe-temps et vos activités familiales peut aider à conserver un équilibre et trouver de l'aide pour que vous puissiez avoir le dessus sur vos différentes tâches. Elle recommande aux entraîneurs et entraîneuses de se poser des questions telles les suivantes : « Est-ce que je peux trouver un protégé ou une protégée pour prendre en charge un entraînement par semaine, afin que je n'aie pas à être présent ou présente tout le temps? » ou « Est-ce que je peux inviter un conférencier ou conférencière pour parler à l'équipe de sujets que je connais moins? » L'important est de ne pas penser que vous devez tout faire vous-même. « À mesure que les entraîneurs ou entraîneuses gagnent en expérience, ils réalisent qu'ils ne peuvent tout faire et qu'il est important de s'entourer d'un bon groupe de soutien », conclut-elle.

Ce groupe de soutien peut aussi toucher des aspects autres que le sport. Par exemple, un conjoint ou une conjointe ou d'autres membres de la famille peuvent aider avec les enfants, ce qui peut aider les entraîneurs ou entraîneuses qui ont de jeunes enfants, tout comme le fait de rapprocher ces deux mondes à l'occasion.



« Quelquefois, j'aimerais en faire plus comme entraîneur, mais il y a ma famille, et je veux passer du temps avec elle, dit-il. Il faut faire des choix et ce n'est pas toujours facile à faire. »

Michel Pelletier
Entraîneur-chef, équipe féminine de volleyball
Cégep de La Pocatière

Quatre conseils pour faire pencher la balance en votre faveur

FIXEZ DES LIMITES

Même si vous êtes passionné ou passionnée par votre sport, sachez reconnaître que votre famille et vos amis ne le sont peut-être pas. Évitez que toutes vos conversations ne soient à propos de votre travail et essayez de développer des relations personnelles en étant vraiment présent ou présente lors d'activités à l'extérieur de votre travail.

DEMANDEZ CERTAINES DISPOSITIONS

N'ayez pas peur de demander à votre employeur des choses qui pourraient faciliter votre vie, comme la permission d'amener vos enfants au travail ou d'avoir accès à la téléconférence afin de pouvoir communiquer avec votre famille lorsque vous êtes en déplacement. L'été dernier, pour les trois semaines au cours desquelles Michel Pelletier était sur la route avec l'équipe du Québec aux Jeux de la francophonie canadienne, il a négocié de pouvoir aller coucher à la maison tous les trois jours afin d'être avec sa famille.

TROUVEZ UN MENTOR OU UNE MENTORE

Trouvez d'autres personnes de la profession qui vivent des circonstances similaires afin de savoir comment elles réussissent à garder un équilibre dans leur vie. Elles pourraient même vous faire des suggestions que vous n'avez pas encore envisagées.

ACCEPTEZ LES DÉSÉQUILIBRES

Acceptez le fait que dans votre profession d'entraîneur ou d'entraîneuse, il y aura des occasions où vous serez absent ou absente pour le souper ou lors d'événements familiaux parce que votre travail constitue votre centre d'attention obligé. Assurez-vous seulement de prévoir du temps chaque jour pour récupérer afin de ne pas être trop épuisé pour apprécier vos temps libres.

Rosalind Stefanac est journaliste pigiste, établie à Toronto.



Cindy Tye et ses enfants

« Lorsque c'est approprié et sécuritaire, j'amène mes enfants aux entraînements pour qu'ils voient ce qui me passionne, raconte Michel Pelletier. Et c'est bien pour l'équipe de voir que je suis aussi un père de famille. »

Pour Cindy Tye, ancienne joueuse avec l'équipe nationale de soccer du Canada, le fait de pouvoir amener ses enfants au travail lui a permis de poursuivre sa passion pour le soccer en travaillant comme entraîneuse. En fait, elle amène ses enfants, maintenant âgés de 11 et 6 ans, aux séances d'entraînement depuis leur plus tendre enfance. « J'accomplissais mon travail avec mon bébé accroché à mon dos sur un porte-bébé », raconte-t-elle, précisant que son organisme l'a appuyée lorsqu'elle a proposé cette idée. « Maintenant, ma fille agit comme aide lors des entraînements de l'équipe de mon garçon et fait l'apprentissage de différentes habiletés qu'elle n'apprendra nulle part ailleurs. »

À titre d'entraîneuse du centre régional d'entraînement U-12 et du centre régional d'excellence pour Soccer Nouvelle-Écosse – en plus d'agir comme entraîneuse de l'équipe de sa fille – Cindy Tye se retrouve sur un terrain de soccer au moins 20 heures par semaine, souvent à l'heure du souper. « La routine habituelle de mes enfants est de venir ici directement de l'école, dit-elle. Je trouvais dérangent le fait que nous n'étions pas à la maison à l'heure du souper, mais maintenant, je trouve que c'est pour eux un bon endroit pour grandir, entourés de jeunes

personnes qui sont passionnées par leur sport. »

Toutefois, une bonne planification a été nécessaire pour construire sa vie de sorte à pouvoir continuer de travailler comme entraîneuse et de maintenir un équilibre avec les autres obligations de la vie. Enseignante au Hants West Middle School, à Newport, en Nouvelle-Écosse, Cindy Tye est retournée à l'université pour obtenir une maîtrise, ce qui lui a permis d'accéder à une meilleure échelle salariale. Ensuite, après la naissance de son fils, elle est retournée au travail en tâche partagée afin de pouvoir travailler à temps partiel. « Ceci veut dire que les jeudis et vendredis, je peux conduire mes enfants à l'école, puis aller les chercher et faire mon travail d'entraîneuse sans me sentir tiraillée de toutes parts », dit-elle.

En ce qui concerne le temps qu'elle se réserve, Cindy Tye s'entraîne à six heures le matin parce que c'est le seul moment de la journée où elle peut le faire. « Généralement, je fais de la natation, du vélo ou de la course, et je le fais chaque jour, dit-elle. Cela fait partie de qui je suis et en tant que modèle pour les jeunes que je dirige chaque jour, je dois être capable de bouger. »

Pour Michel Pelletier, tout simplement aller au cinéma ou jouer dehors avec ses enfants peut offrir un répit du stress de l'entraînement. « Ce sont les petites choses qui peuvent vous procurer du plaisir et mettre le tout en perspective », conclut-il.



SPORT LEADERSHIP SPORTIF

DATES À RETENIR

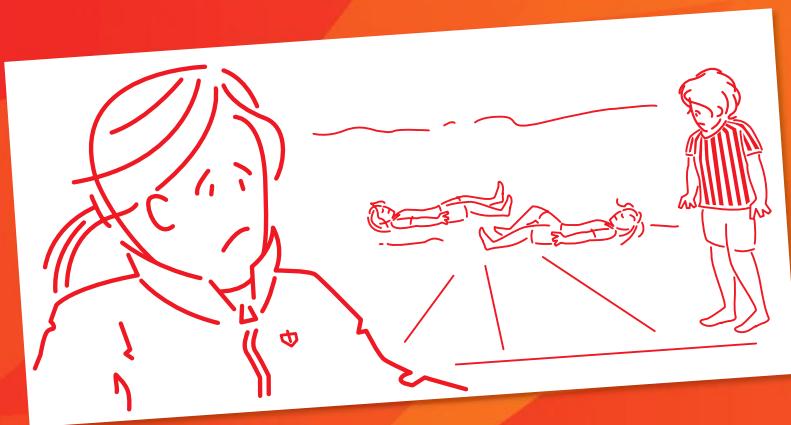
Du 12 au 14 novembre 2015 • Winnipeg (Manitoba)
@SLSConference

Photo: Dan Harper



Prendre une tête d'avance en sport

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



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

Maintenant offert GRATUITEMENT!

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



Programme national de certification des entraîneurs



Allez entraîner !

Allez entraîner !

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

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



Préparer



Planifier



Présenter



Conclure