

plan

DU COACH

L'ANNÉE
DU SPORT

A FAIT UNE
DIFFÉRENCE

LES SEPT SECRETS
DES MEILLEURS
ENTRAÎNEURS

VISER L'OR À RIO

ÉQUIPE FÉMININE DE
BASKETBALL DU CANADA
OBJECTIFS ÉLEVÉS POUR
LES JEUX DE 2016

coach.ca

Programme national de
certification des entraîneurs

Lisa Thomaidis, entraîneure-chef

plan

DU COACH

Vol. 23 N° 1, Hiver 2016

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

Directeur de la rédaction
Michel Hachey

Rédactrice en chef
Anne Bokma

Direction artistique
Linda Crawley

Création et conception
Field Day Inc.

Traduction
Jean-Pierre Tibi

Préparatrice des textes
Lucie LeBel

Ventes et publicité
James O. Hall
jhall@keithhealthcare.com

Jim Farley
jfarley@keithhealthcare.com

Lilla Sutera (Montréal)
lsutera@keithhealthcare.com



Chef de la direction
Lorraine Lafrenière

Chef des opérations
Keira Torkko

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

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

Quelle année formidable!

Le 16 octobre 2014, le gouverneur général, David Johnson, a proclamé l'année 2015 Année du sport au Canada. Il s'en est suivi une année remplie de moments sportifs inspirants, passionnants et qui nous ont amenés à nous féliciter et nous ont rendus fiers d'être Canadiens et Canadiennes. Pour n'en nommer que quelques-uns, le Canada a été hôte de la Coupe du monde féminine de la FIFA, des Jeux panaméricains et parapanaméricains Toronto 2015, des Championnats du monde junior de hockey de l'IIHF et des Jeux d'hiver du Canada. Sur la scène internationale, les athlètes représentant le Canada ont mérité d'innombrables médailles et établi de nombreux records personnels. Au cours de l'année 2015, voir Équipe Canada gagner la médaille d'or au baseball chez les hommes de façon dramatique aux Jeux panaméricains, se réapproprier la médaille d'or aux Mondiaux juniors de l'IIHF et établir une performance record aux Jeux parapanaméricains ont été certains de mes moments préférés. Quels ont été vos moments préférés de l'AnnéeDuSport? Pensez-y et partagez-les avec nous haut et fort et avec fierté.

Dans ce numéro, notre article en vedette, *L'héritage de l'Année du sport*, jette un regard sur cette précédente année. Ayant été hôtes avec succès d'événements d'envergure internationale en 2015, quelles leçons devons-nous en tirer pour le système sportif canadien et de quelle façon cela aidera nos athlètes et entraîneurs et entraîneuses à obtenir du succès à l'avenir? Nous avons parlé à des personnes qui ont joué un rôle de leader à ces événements et nous leur avons demandé comment l'Année du sport aidera les athlètes et le sport au Canada dans les prochaines années.

Possiblement que l'une des performances les plus impressionnantes a été livrée par l'équipe nationale féminine de basketball du Canada. En l'espace d'à peine quelques semaines, l'équipe a remporté des médailles d'or aux Jeux panaméricains de 2015 à Toronto et aux Championnats des Amériques de la FIBA de 2015, méritant en cours de route une place aux Jeux olympiques de 2016 à Rio. Dans notre article annoncé en couverture, nous discutons avec Lisa Thomaidis, e.p.a., afin de mieux comprendre comment son équipe a obtenu de tels succès. Elle partage avec nous ses meilleures pratiques et les leçons apprises lors du cheminement de l'équipe qui ont permis à ses joueuses d'être bien positionnées en vue de Rio.

En terminant, vous êtes-vous déjà demandé ce qui rend de bons entraîneurs ou entraîneuses excellents? Dans l'article *Les sept secrets d'entraîneurs et d'entraîneuses brillants*, nous examinons de plus près les résultats de l'étude intitulée *The Serial Winning Coach*, produite par l'International Council for Coaching Excellence (ICCE) et portant sur les caractéristiques importantes des meilleurs entraîneurs et entraîneuses. Que vous soyez un entraîneur ou entraîneuse de haut niveau ou débutant, cet article vous propose des recommandations pratiques sur les façons de faire progresser votre carrière.

Bonne lecture!

Michel Hachey
Gestionnaire, communications
Association canadienne des entraîneurs



Quel a été votre moment préféré de l'Année du sport?

GREG KOLZ / COMITÉ OLYMPIQUE CANADIEN

plan

DU COACH

HIVER 2016



reportages

- 4 Nouvelles**
Mises à jour de l'Association canadienne des entraîneurs
- 6 Performance : Les sept secrets d'entraîneurs et d'entraîneures brillants**
Les résultats de l'étude *The Serial Winning Coach* de l'ICCE font état des principales caractéristiques des meilleurs entraîneurs et entraîneures
- 8 Psychologie : Trois façons d'accroître la confiance chez vos athlètes**
Commencez par les encourager à examiner leurs croyances fondamentales les concernant
- 10 Conseils judicieux : Améliorez votre encadrement en faisant moins d'encadrement!**
Trop d'entraîneurs et d'entraîneures surencadrent leurs athlètes. Voici quelques solutions

chroniques

- 12 Recette gagnante**
John Hogg, Ph. D., lauréat de 2015 du Prix Geoff Gowan de l'ACE, nous parle de sa carrière de 30 ans comme entraîneur et offre quelques conseils aux entraîneurs et entraîneures
- 14 Objectifs élevés pour le basket à Rio**
Lisa Thomaidis, entraîneure-chef de l'équipe féminine de basketball du Canada, affirme que ses joueuses sont bien positionnées pour les Jeux olympiques de 2016 à Rio
- 18 L'héritage de l'Année du sport**
Le Canada fait sa marque en tant que leader mondial sur la scène sportive

EN PAGE COUVERTURE : LISA THOMAIDIS
PHOTO : JOSH SCHAEFER/GETMYPHOTO.CA

NOUVEAUTÉ DU *JOURNAL CANADIEN DES ENTRAÎNEURES*

L'avancement des entraîneures : du mentorat au parrainage

Dans le plus récent numéro du *Journal canadien des entraîneures*, les auteures, Gretchen Kerr et Jenessa Banwell, décortiquent les programmes de mentorat existants et parviennent à la conclusion que, bien que leur intention et (souvent) leurs résultats soient louables, ces programmes n'ont pas permis de régler le perpétuel et troublant problème du déclin du nombre d'entraîneures au Canada et ailleurs dans le monde. Bien que le mentorat puisse constituer une occasion de développement appropriée à prendre en considération, une autre approche est nécessaire pour faire progresser les femmes aux plus hauts échelons du monde de l'entraînement. Les auteures plaident de manière convaincante en faveur du parrainage qui, par définition, va au-delà du mentorat traditionnel et assure une « relation professionnelle plus influente et plus particulière ».

Le *Journal* reconnaît que cet article est le fruit d'un projet conjoint entre l'Association canadienne des entraîneurs et l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique qui a été subventionné par Condition féminine Canada. Nous remercions les partenaires d'avoir autorisé la publication de cet article important et d'actualité. Nous espérons que le débat se poursuivra.

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



SPORT LEADERSHIP SPORTIF

PETRO-CANADA
A Suncor business
Une entreprise de Suncor

RICHMOND OLYMPIC OVAL

Photo : Larry Nalzero

DATES À RETENIR

Du 3 au 5 novembre 2016 • Richmond (C.-B.)
@SLSConference
www.coach.ca/sportleadership

coach.ca
VISER PLUS HAUT

L'ACE honore les meilleurs entraîneurs et entraîneures

Les étoiles de l'entraînement au Canada ont été célébrées au Gala des Prix du leadership sportif Petro-Canada 2015, le 13 novembre, à Winnipeg, au Manitoba. Le gala rend hommage aux entraîneurs et entraîneures canadiens les plus dévoués, les plus inspirants et les plus brillants. Chaque année, les lauréats et lauréates sont honorés pour leur incarnation des valeurs et des compétences du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et pour leur influence positive dans le monde du sport au Canada.

PRIX GEOFF GOWAN – en reconnaissance de la contribution de toute une vie au développement de l'entraînement.

Récipiendaire de 2015 : **John Hogg, Ph. D.** – Depuis plus de 30 ans, John Hogg, Ph. D., a entraîné succès aux niveaux club, universitaire et international et a mené plusieurs athlètes à des compétitions de classe mondiale. Il a mené l'équipe canadienne olympique de natation aux Jeux olympiques de 1976. En 1990, John Hogg a été nommé professeur titulaire à l'Université de l'Alberta, où il a enseigné la psychologie du sport et l'amélioration de la performance aux premier et deuxième cycles. [PLUS D'INFORMATIONS ICI.](#)

PRIX JACK DONOHUE « ENTRAÎNEUR DE L'ANNÉE » – en reconnaissance de la contribution d'un entraîneur canadien ou d'une entraîneure canadienne qui illustre les qualités remarquables du légendaire Jack Donohue, incluant l'honnêteté, l'intégrité et une attitude positive.

Récipiendaire de 2015 : **Lisa Thomaidis, e.p.a.** – Lisa Thomaidis est l'entraîneuse en chef de l'équipe nationale féminine senior de basketball et elle a récemment mené son équipe à la médaille d'or aux Jeux panaméricains de 2015 à Toronto et au premier rang au Tournoi des Amériques de la FIBA, obtenant par la même occasion une place aux Jeux olympiques de Rio. À l'extérieur du terrain, Lisa milite pour le développement à long terme de l'athlète. [PLUS D'INFORMATIONS ICI.](#)

PRIX NATIONAL GROUPE INVESTORS DE DÉVELOPPEMENT D'ENTRAÎNEURS DU PNCE – en reconnaissance d'une personne exceptionnelle qui a déployé des efforts remarquables pour développer des entraîneurs et des entraîneures certifiés et formés dans le cadre du PNCE au sein de leurs collectivités.

Récipiendaire de 2015 : **Sherry Robertson** – Sherry Robertson est une entraîneuse de nage titulaire d'une certification de Niveau 4 du PNCE. Plusieurs de ses athlètes ont fait partie de l'équipe nationale, notamment lors des Jeux olympiques de 2000 et de 2004. Se dévouant aujourd'hui à son rôle de responsable du développement des entraîneurs, Sherry Robertson œuvre comme formatrice de personnes-ressources et d'évaluateurs et d'évaluatrices et elle forme des entraîneurs et entraîneures de nage



De gauche à droite : Gabor Csepregi, président du conseil d'administration de l'ACE; Jules Martens, Groupe Investors; Sherry Robertson, lauréate de 2015; Lorraine Lafrenière, chef de la direction de l'ACE.

synchronisée de partout au pays, encourageant et inspirant cette nouvelle génération pleine d'avenir. [PLUS D'INFORMATIONS ICI.](#)

PRIX SHEILA ROBERTSON – en reconnaissance d'un organisme de sport ayant fait la preuve, d'une manière soutenue, de la valeur des entraîneurs et des entraîneures au sein de son organisation, auprès des médias et du public.

Récipiendaire de 2015 : **Canada Basketball** – Le programme de formation des entraîneurs de Canada Basketball est exemplaire et l'organisation a fait beaucoup de travail pour bâtir et mettre en œuvre le PNCE. Les Coach Schools, le Mini-Basket et leur site Web consacré à la formation des entraîneurs sont uniques et ont été créés pour permettre la créativité en matière de philosophie et de mise en œuvre. [PLUS D'INFORMATIONS ICI.](#)

PRIX D'EXCELLENCE PETRO-CANADA AUX ENTRAÎNEURS

Soixante-deux entraîneurs et entraîneures de partout au pays ont reçu un Prix d'excellence Petro-Canada aux entraîneurs. Ces prix prestigieux sont attribués à des entraîneurs et à des entraîneures dont les athlètes ont excellé lors des championnats mondiaux, des Jeux olympiques et paralympiques et des Jeux olympiques spéciaux mondiaux. [La liste complète de tous les lauréats et lauréates est disponible ICI.](#)

Recevez plan du coach directement dans votre boîte de réception!

Inscrivez-vous dès maintenant et soyez au courant des dernières nouvelles en entraînement, ressources, événements et annonces importantes de l'Association canadienne des entraîneurs.

[Cliquez ici](#) pour vous inscrire et recevoir **plan du coach** et le bulletin électronique de l'ACE directement dans votre boîte de réception.



Les sept secrets d'entraîneurs et d'entraîneuses brillants

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE *THE SERIAL WINNING COACH* DE L'ICCE FONT ÉTAT DES PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DES MEILLEURS ENTRAÎNEURS ET ENTRAÎNEUSES.

Pierre Trudel, Ph. D., professeur titulaire en pédagogie et psychologie du sport à l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa, nous donne son avis sur ces conclusions



Pierre Trudel, Ph. D., a obtenu son diplôme de doctorat de la Faculté d'éducation de l'Université Laval, à Québec. Il est professeur titulaire en pédagogie et psychologie du sport à l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa. Depuis 2005, il est membre du comité de recherche de l'Association canadienne des entraîneurs. Ses activités de recherche sont subventionnées par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSHC) depuis 1994. Ses domaines de recherche sont principalement orientés dans les secteurs de la formation des entraîneurs et entraîneuses et celui du développement des jeunes au moyen de la pratique sportive.

QU'EST-CE QUI REND UN BON ENTRAÎNEUR OU UNE BONNE ENTRAÎNEUSE remarquables? Que faut-il pour gagner de façon répétée aux plus hauts niveaux du sport professionnel? Trouver les réponses à ces questions est l'objet de *The Serial Winning Coach*, une étude commandée par l'International Council for Coaching Excellence (ICCE) et appuyée par des organismes de sport de premier rang intéressés par le recrutement et le développement d'entraîneurs et d'entraîneuses qui ont du succès.

Pour cette étude, 14 entraîneurs et entraîneuses gagnants à répétition (qui ont eu du succès de façon répétée aux plus hauts niveaux compétitifs) ont été interviewés, ainsi que 21 de leurs athlètes provenant de 9 pays et représentant 11 sports. Les athlètes de ces entraîneurs et entraîneuses ont gagné plus de 130 médailles d'or olympiques et championnats majeurs au cours des quatre précédentes décennies.

Bien que chaque entraîneur ou entraîneuse soit unique, les résultats de cette étude, publiés en 2015, révèlent sept caractéristiques de personnalité importantes et de comportements dominants qui se retrouvent chez les entraîneurs et entraîneuses qui ont du succès. Les responsables du développement des entraîneurs devraient prendre en compte ces caractéristiques lors de l'identification, du recrutement et du développement d'entraîneurs et d'entraîneuses de haut niveau.

Nous vous présentons ci-dessous ces sept caractéristiques et comportements et avons demandé à Pierre Trudel, Ph. D., professeur titulaire en pédagogie et psychologie du sport à l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa et ancien président du comité de recherche de l'Association canadienne des entraîneurs, de nous faire part de son point de vue sur les résultats de cette étude :

1. Posséder une bonne scolarité : Une éducation formelle accélère la formation en milieu de travail. Les organisations devraient encourager, faciliter et soutenir l'engagement dans un processus d'éducation formelle.

Pierre Trudel : « Lorsqu'un organisme sportif veut former un nombre important d'entraîneurs et d'entraîneuses, par exemple au niveau récréatif, il existe plusieurs avantages à posséder un excellent programme de formation. Pour les entraîneurs et entraîneuses de haut niveau, les programmes formels de formation sont toujours pertinents, mais ils devraient être utilisés avec précaution. À cause de leur horaire de travail irrégulier, il est difficile pour les entraîneurs et entraîneuses d'assister à des cours. L'utilisation des nouvelles technologies pourra faciliter l'accès des entraîneurs et entraîneuses au matériel didactique, au besoin. »

2. Formation continue : Les formations en entraînement devraient encourager l'acquisition de nouvelles connaissances. Mais pour que cette formation remplisse son objectif, les entraîneurs

et les entraîneurs doivent avoir le temps et l'occasion de bien assimiler les connaissances nouvelles et de les intégrer à leur entraînement.

Pierre Trudel : « Les nouvelles connaissances doivent être pertinentes. Je vois souvent plusieurs entraîneurs et entraîneuses faire des recherches sur Internet et trouver des informations qui ne sont pas nécessairement pertinentes à leurs athlètes. Les entraîneurs et entraîneuses ne doivent tenir compte que des connaissances dont ils ont besoin. Qu'ont-ils réellement besoin d'apprendre et de comprendre? Que doivent-ils particulièrement améliorer? »

- 3. Avoir des mentors ou mentores :** Les meilleurs entraîneurs et entraîneuses ont grandement profité du processus de mentorat – quoiqu'ils doivent conserver leur capacité de prise de décision et de contrôle afin de développer leur imputabilité et accélérer leur apprentissage.

Pierre Trudel : « Le mentorat informel a toujours existé, mais pour le mentorat formel, il est important de s'assurer que tous les entraîneurs et entraîneuses qui recherchent un mentor ou une mentore en trouvent un. De plus, le rôle du mentor ou de la mentore variera selon l'étape où l'entraîneur ou l'entraîneuse se retrouve dans sa carrière. Au début, le mentor ou la mentore pourrait partager ses "secrets", mais à mesure que l'entraîneur ou l'entraîneuse gagne en expérience, le mentor ou la mentore devra assumer le rôle "d'avocat du diable" afin d'aider l'entraîneur ou l'entraîneuse à réfléchir sur sa pratique. »

- 4. Profiter d'un programme de « prêt de personnel » :** Les entraîneurs et entraîneuses de haut niveau en devenir pourraient profiter d'être prêtés à d'autres organisations où ils pourraient acquérir une expérience additionnelle et apprendre en cours d'emploi jusqu'à ce qu'ils soient prêts à retourner à leur organisation d'origine.

Pierre Trudel : « En pratique, ceci est très difficile, car il existe peu d'occasions pour replacer les entraîneurs et entraîneuses. En théorie, cela peut sembler bien, mais c'est difficile à mettre en place. Il faudra beaucoup d'efforts auprès des organisations sportives pour que cela se réalise. »

- 5. Avoir la possibilité de développer leur capacité de gestion de programmes :** La gestion des opérations et de groupes importants constitue un facteur important du travail contemporain des entraîneurs et entraîneuses, et cela constituera un aspect encore plus important de l'entraînement à l'avenir.

Pierre Trudel : « Vous n'êtes aussi bon que le sont les personnes qui vous entourent. Entraîner devient de plus en plus complexe et les entraîneurs ou entraîneuses ne peuvent tout savoir. Plusieurs spécialistes contribuent au succès d'une équipe. C'est la raison pour laquelle les entraîneurs et entraîneuses doivent développer leurs habiletés interpersonnelles. »

- 6. Posséder une grande compréhension émotionnelle :** Aider les entraîneurs et entraîneuses à comprendre ce qui fait qui ils sont et pourquoi ils se comportent comme ils le font peut aider à favoriser la conscience de soi. L'entraînement à la pleine conscience, une technique visant le développement de la conscience du moment présent, peut améliorer le contrôle émotionnel, réduire le stress et aider à bâtir de meilleures relations avec les athlètes.

Pierre Trudel : « Il ne fait aucun doute que les entraîneurs et entraîneuses devraient pratiquer la pleine conscience. Mais il ne s'agit pas seulement d'être dans le moment présent. J'aime la définition proposée par Scott Eblin, auteur et accompagnateur auprès de cadres : "La pleine conscience consiste à se réveiller et être conscient de ce que vous pensez afin de pouvoir mesurer les effets de vos pensées et ensuite faire un choix délibéré quant aux actions suivantes. La pleine conscience consiste à gérer cet écart entre vos pensées et vos actions." »

- 7. Conserver un équilibre vie-travail :** Trouver cet équilibre difficile à atteindre aide les entraîneurs et entraîneuses à être pleins de vitalité et d'énergie et leur permettra de développer de meilleures relations avec leur famille et leurs athlètes. Les entraîneurs et entraîneuses qui gagnent à répétition priorisent le temps passé avec la famille et les amis et amies, l'activité physique, les passe-temps et tout ce qui peut apporter un peu de normalité dans leur vie.

Pierre Trudel : « Le surmenage professionnel et l'équilibre vie-travail sont peu souvent abordés dans les programmes de formation. À cause de leur genre de travail, les entraîneurs et entraîneuses peuvent trouver particulièrement difficile de consacrer du temps à eux-mêmes et à leur famille. Des études sur le surmenage professionnel peuvent aider les organisations sportives à reconnaître le besoin de créer des environnements où les entraîneurs et entraîneuses sont mieux soutenus et par exemple, s'ils traversent une période difficile, que des services psychologiques leur soient offerts. » ■



« Vous n'êtes aussi bon que le sont les personnes qui vous entourent. Entraîner devient de plus en plus complexe et les entraîneurs ou entraîneuses ne peuvent tout savoir. »

Trois façons d'accroître la confiance chez vos athlètes

COMMENCEZ PAR LES ENCOURAGER À EXAMINER LEURS CROYANCES FONDAMENTALES LES CONCERNANT

Shaunna Taylor, Ph. D.



Shaunna Taylor, Ph. D., occupe le poste de directrice générale de PacificSport Okanagan. Elle est aussi coprésidente du conseil d'administration de l'Association canadienne de la psychologie du sport et professeure associée à l'Université de la Colombie-Britannique au programme Masters of Coaching. Depuis plus de 15 ans, elle agit à titre de consultante auprès d'entraîneurs et entraîneuses et d'athlètes, tant au niveau communautaire qu'au niveau olympique et paralympique.

TOUS LES ENTRAÎNEURS ET ENTRAÎNEUSES ONT ÉPROUVÉ DES DIFFICULTÉS À BÂTIR

la confiance chez leurs athlètes et leur équipe et étonnamment, il existe peu de ressources pour les aider à relever cet important défi. Bien que chaque athlète ait son propre profil et sa propre histoire, il existe un certain nombre de théories fondamentales qui s'appliquent dans toutes les situations.

La confiance prend véritablement sa source avec l'idée de croyance. Elle émane des croyances fondamentales de l'athlète, conjuguée à la réalité des faits concrets. Les croyances fondamentales se développent tout au long de l'enfance et constituent une composante intégrale de notre comportement. Elles sont fondamentales et influencent la manière dont nous percevons l'univers – plusieurs de ces croyances sont en place dès l'âge de dix ans. Elles guident souvent nos actions et notre façon de se comporter dans la vie.

Les croyances jouent souvent le rôle de « directeur de production » qui dirige tout. Dans notre jeune âge, nous sommes grandement influencés par les personnes qui ont pris soin de nous et par les premières expériences qui ont façonné notre conception du monde. Nos croyances fondamentales comprennent certains éléments tels que croire que la plupart des personnes sont essentiellement bonnes (ou mauvaises), que nous sommes aptes et puissants (ou inaptes et impuissants) ou que la vie peut être satisfaisante et heureuse (ou remplie de problèmes et de tristesse). Les croyances sont la lunette à travers laquelle nous déterminons si le verre est à moitié plein ou à moitié vide.

Même si les croyances se développent à un jeune âge, elles ne dictent pas pour autant notre destinée. En fait, lorsque nous les réévaluons plus tard dans la vie, nous pouvons constater que plusieurs croyances fondamentales ne sont pas basées sur des faits. Mais à défaut d'examiner de manière critique les croyances fondamentales qui dirigent nos actions, elles continueront de « diriger la production » et nous pourrions nous retrouver limités (plutôt que libres) dans les choix à faire qui nous permettront d'emprunter de nouvelles et positives directions dans la vie.

À la lumière de tout ceci, voici trois étapes concrètes que les entraîneurs et entraîneuses peuvent considérer pour aider leurs athlètes à accroître leur confiance :

1. Aidez-les à reconnaître et remettre en question leurs croyances fondamentales :

Certains ou certaines des athlètes que vous entraînez auront des croyances fondamentales qui seront très positives et responsabilisantes. Associées à une solide éthique de travail et de bonnes compétences, cela pourra former une combinaison productive. Mais vous pourrez aussi avoir des athlètes ayant de bonnes compétences et des croyances fondamentales négatives. Conséquemment, le niveau de confiance – et le rendement – de ce second groupe sera le plus souvent irrégulier et inégal.



Une façon d'aider les athlètes à remettre en question leurs croyances fondamentales est de les confronter à la réalité des faits. Par exemple, montrez aux athlètes (au moyen de vidéos ou d'histoires rappelant des performances collectives ou individuelles antérieures) qu'ils ou elles peuvent surmonter l'adversité ou reproduire des résultats positifs de performances passées. Réalisez une vidéo de faits saillants ou encouragez-les à en produire une. Confrontez-les à l'évidence de leurs réalisations antérieures.

Si votre athlète a une vision de soi qui est généralement négative ou si vous observez un langage corporel négatif, offrir des preuves de sa capacité peut l'aider. Parlez de votre croyance en lui ou elle et proposez-lui des objectifs pour qu'il ou elle passe outre son attitude défaitiste. Ceci peut aider à développer ses compétences, ce qui pourra, au fil du temps, créer une plus grande confiance.

2. Créez un inventaire de confiance et de preuves :

Des exemples de victoires ou d'excellentes performances antérieures sont un exemple de preuve irréfutable pouvant démontrer la capacité de l'athlète. Mais le sport est une arène changeante et souvent cruelle, et les victoires et les défaites se succèdent rapidement. Les entraîneurs et entraîneuses doivent constituer une banque permanente de bonnes performances passées, en y ajoutant des exemples récents qui démontrent comment la solide éthique de travail de l'athlète donne de bons résultats – en y incluant des preuves de progrès et de maîtrise des techniques – afin de remettre en question les croyances fondamentales négatives de l'athlète.

Les athlètes peuvent également pratiquer la visualisation lors de séances de répétition mentale visant la révision des techniques et des tactiques. Les entraîneurs et entraîneuses peuvent aussi les encourager à pratiquer le monologue intérieur positif, comprenant des énoncés optimistes et basés sur des faits.

3. N'abaissez pas vos standards :

Les entraîneurs et entraîneuses qui ont des attentes élevées envers leurs athlètes devraient y donner suite avec des actions constructives et encourageantes. Si vous croyez que les athlètes peuvent atteindre leurs objectifs et s'améliorer, assurez-vous que votre comportement le reflète. Exigez du travail soutenu et un engagement total, des facteurs qui sont tributaires de la volonté des athlètes et qui n'ont rien à voir avec les résultats. Ceci se traduira par une meilleure probabilité d'encourager chez vos athlètes une prophétie qui se réalisera d'elle-même.

La croyance en soi guide nos actions et notre capacité de viser des performances positives. Ne transigez pas avec votre éthique de travail et ne l'abaissez pas. Assurez-vous de créer un environnement positif et ajoutez-y une inlassable quête d'amélioration et de maîtrise quotidiennes. Fixer la barre haute obligera les athlètes et les entraîneurs et entraîneuses à répondre « présent » et être en confiance en ce qui concerne l'atteinte de leurs objectifs. ■

Fixer la barre haute obligera les athlètes et les entraîneurs et entraîneuses à répondre « présent » et être en confiance en ce qui concerne l'atteinte de leurs objectifs.

Améliorez votre encadrement en faisant moins d'encadrement!

TROP D'ENTRAÎNEURS ET D'ENTRAÎNEURES SURENCADRENT LEURS ATHLÈTES. VOICI QUELQUES SOLUTIONS

Wayne Goldsmith

VOUS AVEZ BIEN LU!

AMÉLIOREZ VOTRE ENCADREMENT EN FAISANT MOINS D'ENCADREMENT.

L'entraînement améliore la performance. Mais trop d'encadrement – le surencadrement – peut avoir un impact négatif sur la performance.

Qui est coupable de surencadrement?

Typiquement, cinq types d'entraîneurs et d'entraîneuses surencadrent.

1. De jeunes entraîneurs et entraîneuses sans expérience qui essaient d'en faire trop.
2. Des entraîneurs et entraîneuses qui ont peu confiance en eux et qui tentent de compenser en donnant trop d'information. Ces entraîneurs et entraîneuses veulent souvent être aimés et pensent que plus ils encadreront leurs athlètes, plus ils seront appréciés.
3. Les entraîneurs et entraîneuses qui n'ont pas confiance en leurs athlètes et qui ressentent le besoin de contrôler tous les éléments de préparation et de compétition.
4. Les entraîneurs et entraîneuses qui sont en cours d'évaluation et qui cherchent à impressionner en étant vus comme contrôlant chacun des éléments de la séance d'entraînement, croyant que parler davantage est synonyme d'être un meilleur entraîneur ou une meilleure entraîneuse.
5. Les entraîneurs et entraîneuses dotés d'un ego immense et qui considèrent leurs athlètes comme un moyen de promouvoir leur propre personne et leur réputation.

Plusieurs problèmes sont associés au surencadrement. En voici dix :

1. Tous les sports exigent des athlètes d'être responsables de la prise de décision et de la résolution de problèmes en compétition. Un entraîneur ou entraîneuse qui donne l'occasion aux athlètes de prendre des décisions dans le cadre des entraînements, les prépare à connaître le succès en compétition.
2. Tous les sports exigent des athlètes d'être le moteur de leur propre performance en compétition. L'entraîneur ou l'entraîneuse qui donne l'occasion aux athlètes d'être responsables de leur propre performance lors des entraînements les prépare à gagner en compétition.
3. Le surencadrement suppose que les athlètes n'ont rien à contribuer à la performance. En fait, la plus grande partie de ce que nous apprenons en tant qu'entraîneurs ou entraîneuses nous vient de travailler avec les athlètes, de les écouter et de les observer.
4. Le surencadrement projette l'idée suivante : « C'est mon équipe, c'est ma performance. » Les équipes connaissant le plus de succès sont plutôt celles où l'entraîneur ou l'entraîneuse dirige et où les athlètes sont le moteur de la performance. L'appropriation de la performance est partagée.



Wayne Goldsmith est un entraîneur australien et un consultant en entraînement, reconnu mondialement comme auteur, conférencier et penseur dans le domaine de la natation.



Entraîner est un partenariat de performance. Plus vous faites confiance et croyez en vos athlètes, plus vous grandirez ensemble et vous améliorerez.

5. Donner trop d'informations lors de moments inopportuns peut mêler les athlètes, les conduisant à faire des erreurs et à prendre de mauvaises décisions.
6. Entraîner consiste à assurer l'indépendance des athlètes. Le surencaînement crée une dépendance envers l'entraîneur ou l'entraîneuse quant à la prise de décision et la résolution de problèmes, ce qui étouffe la performance.
7. Le surencaînement étouffe la créativité en jeu. Un entraînement de qualité offre la possibilité d'exprimer sa créativité et son génie à travers de remarquables performances.
8. Le surencaînement crée de la frustration chez les athlètes, les entraîneurs et entraîneuses adjoints, le personnel de soutien, etc. Toutes les personnes faisant partie de l'équipe de performance peuvent contribuer aux succès du groupe si l'occasion leur en est donnée.
9. Le surencaînement peut être la source d'anxiété et de pression chez les athlètes, particulièrement lorsqu'il se fait dans les derniers jours précédant une compétition importante. Règle générale, limitez votre encadrement alors que la compétition approche.
10. Le surencaînement peut livrer un message de panique aux athlètes, par exemple : « Nous ne sommes pas préparés adéquatement pour connaître le succès et je vais donc continuer d'exercer mon encadrement jusqu'à la dernière minute. » Les entraîneurs et entraîneuses de qualité prêchent par l'exemple et affichent leur confiance au moyen de leurs mots et de leurs actions.

Alors, comment éviter le surencaînement?

- Croyez en vous-même. La confiance et la croyance en soi créent de grands entraîneurs et entraîneuses.
- Soyez altruiste, le contraire d'égoïste. Pensez aux athlètes en premier et mettez votre ego au dernier plan.
- Entraîner est un partenariat de performance. Plus vous faites confiance et croyez en vos athlètes, plus vous grandirez ensemble et vous améliorerez.
- Donnez aux athlètes la possibilité de prendre des décisions, de faire des erreurs, de résoudre des problèmes, d'apprendre et de grandir en situation d'entraînement. Donnez-leur un vaste éventail d'expériences en entraînement pour mieux leur enseigner la prise de décision.
- Acceptez le fait que tous les entraîneurs et entraîneuses, peu importe leur expérience et leur niveau de performance, sont en apprentissage continu. Peu importe si vous avez mené des athlètes à cinq médailles d'or olympiques, être entraîneur ou entraîneuse demande un apprentissage et un perfectionnement professionnel continu. Acceptez cette situation et le sentiment d'humilité qui doit l'accompagner. ■

RECETTE GAGNANTE

John Hogg, Ph. D., lauréat de 2015 du Prix Geoff Gowan de l'ACE qui souligne la contribution de toute une vie au développement de l'entraînement, nous parle de sa carrière de 30 ans comme entraîneur et offre quelques conseils aux entraîneurs et entraîneuses.



Q : Que ressentez-vous d'avoir mérité ce prix?

R : « Pour être franc, je suis toujours gêné de recevoir des prix. Je pense toujours qu'il y a des personnes beaucoup plus importantes qui les mériteraient à ma place. C'est drôle, car ce fut Geoff Gowan qui le premier m'a parlé de déménager au Canada et d'y travailler comme entraîneur. J'étais au pic des améliorations avec l'équipe nationale en Grande-Bretagne et je me sentais obligé de rester là-bas. Mais les Jeux olympiques allaient se tenir à Montréal en 1976, et Geoff m'a fait comprendre que ce serait beaucoup plus intéressant et exigeant pour moi au Canada. »

Q : Parlez-nous d'un mentor qui a été important dans votre vie?

R : « J'ai une confiance à vous faire : je n'ai jamais été un nageur avant de devenir entraîneur. Lorsque je suis devenu entraîneur national à l'âge de 29 ans, Geoff Dyson, entraîneur de l'équipe nationale d'athlétisme de la Grande-Bretagne et auteur du livre *The Mechanics of Athletics*, m'a pris sous son aile. Il m'a dit qu'il n'était pas nécessaire d'avoir pratiqué le sport. Ce qui était important était de le comprendre et dans votre compréhension, de savoir que votre rôle consiste à l'enseigner. Le rôle de l'athlète est d'apprendre, et en tant qu'entraîneur, je devais être un excellent enseignant. »

Q : Où avez-vous également obtenu du soutien au cours de votre carrière?

R : « En plus des mentors, l'autre personne la plus importante dans votre carrière est votre conjoint ou conjointe – et je ne saurais trop insister sur ce point. Votre conjoint ou conjointe doit comprendre ce que vous essayez d'accomplir en tant qu'entraîneur ou entraîneuse. Mon épouse, Sally, connaissait le sport et elle a toujours très bien compris ce que j'essayais d'accomplir. Elle m'a été d'un grand soutien. Sans elle, je ne sais pas ce que j'aurais fait. »

Q : D'un point de vue psychologique, quelle est l'habileté la plus importante que les athlètes doivent posséder?

R : « J'avais l'habitude de commencer par l'établissement d'objectifs pour mettre l'athlète sur le bon chemin. Mais j'ai changé cela – car comment voulez-vous commencer par l'établissement d'objectifs si l'athlète ne se connaît pas lui-même ou elle-même et ne sait pas ce qu'il ou elle est capable d'accomplir? Si je peux enseigner une chose aux athlètes, c'est de se connaître, d'être conscients de ce qu'ils pensent et ressentent et pourquoi ils font ce qu'ils font.

S'ils peuvent être conscients de ces choses dans un environnement de performance sportive, ils auront de meilleures chances de succès. »

Q : Pourquoi est-ce que le débriefage est si important après une performance?

R : « Parce que c'est là que nous nous libérons de tous les déchets émotionnels et mentaux. Si les athlètes ne font pas correctement le bilan de leur performance, ces déchets resteront avec eux pour les compétitions suivantes. Dans un cadre postcompétitif, les athlètes doivent se poser quatre questions : Qu'est-ce que j'ai bien fait? Qu'est-ce que j'ai mal fait? Qu'est-ce que je peux mieux faire? Qu'est-ce que je peux transposer dans mes entraînements pour la suite des choses? Les athlètes et les entraîneurs et entraîneuses commencent souvent par ce qu'ils ont mal fait. Ils doivent commencer par ce qu'ils ont bien fait. »

Q : Qu'est-ce que les entraîneurs et entraîneuses doivent garder en tête lors du débriefage?

R : « Le débriefage doit être subjectif et objectif. Subjectif lorsque l'athlète examine sa performance et objectif lorsque c'est l'entraîneur ou l'entraîneuse qui le fait. Si c'est seulement l'entraîneur ou l'entraîneuse qui procède à l'analyse, comment l'athlète pourra-t-il bâtir une plus grande connaissance de lui-même? Ce que l'entraîneur ou l'entraîneuse doit faire, c'est tout d'abord demander aux athlètes ce qu'ils pensent. Ce que je pense en tant qu'entraîneur ou entraîneuse n'est pas important. Ce qui est important, c'est ce que pensent les athlètes. Si leurs pensées sont négatives, c'est notre travail de les amener à penser positivement. C'est notre travail de leur faire voir qu'ils peuvent réussir et quel chemin suivre. »

Q : Est-ce que les athlètes sont de plus en plus à l'aise de nos jours pour parler des aspects mentaux du sport?

R : « Mark Tewksbury a été un précurseur pour faire tomber les barrières en ce qui concerne les aspects émotionnels et mentaux. Il a été un des premiers à reconnaître ses faiblesses et nous en discuter. Lorsque je travaillais avec des entraîneurs et entraîneuses nationaux sur la performance mentale, c'était souvent stressant pour moi, car les athlètes me disaient des choses, mais ne voulaient pas que leur entraîneur ou entraîneuse le sache. À cause de cela, je me suis quelquefois retrouvé dans des positions inconfortables. Les athlètes ont besoin de partager et de parler ouvertement, sans aucune barrière. »



Q : Comment les entraîneurs et entraîneuses peuvent-ils aider les athlètes à composer avec la défaite?

R : « Je me souviens d'avoir travaillé avec une équipe de volleyball universitaire qui avait remporté six titres nationaux. L'équipe a perdu au Championnat national suivant et l'entraîneur m'a demandé de parler aux athlètes. Je leur ai dit de se souvenir de ce moment pour le reste de leur vie, de s'imprégner de cette déception et de penser à ce qu'elles auraient pu mieux faire. Ensuite, j'ai demandé à chacune d'elles de partager un souvenir de leur saison. Nous avons donné parole à chacune d'elles à tour de rôle et toutes ont relaté quelque chose de positif, même si je ne leur avais pas demandé explicitement de le faire. Elles ont parlé de leur incroyable expérience vécue et de ce qu'elles voulaient accomplir au cours de la prochaine saison. Elles ont accepté leur défaite avec des larmes et c'était correct. L'entraîneur aussi versait des larmes et ça a été difficile pour moi de ne pas pleurer – j'étais très ému. L'entraîneur a accepté la défaite de manière empathique. Il ne faut pas oublier qu'il n'y a rien de mal à perdre. Nous avons tous connu la défaite à un moment ou l'autre. Souvent, nous apprenons davantage de nos défaites que de nos victoires. Qu'importe si vous avez connu la défaite. Le plus important est d'être conscient de ce que vous avez appris. » ■

Cette entrevue a été modifiée par souci de concision.

UNE CARRIÈRE IMPRESSIONNANTE COMME ENTRAÎNEUR

Pendant plus de 30 années, John Hogg, Ph. D., a connu du succès comme entraîneur au niveau club, universitaire et international et a mené plusieurs athlètes à des niveaux mondiaux de compétition. Il a entraîné les équipes nationales de natation écossaise et britannique avant d'être recruté au Canada en 1974. En 1976, il a été nommé entraîneur de l'équipe olympique canadienne de natation et il a entraîné plusieurs équipes nationales. Il a également été nommé au poste d'entraîneur-chef de natation à l'Université de l'Alberta et il a travaillé avec plusieurs équipes à succès de 1975 à 1988. En 1990, John a été nommé professeur titulaire à l'Université de l'Alberta, où il a enseigné la psychologie du sport et l'amélioration de la performance aux premier et deuxième cycles. Il est également l'auteur de sept livres sur la natation compétitive et sur les habiletés mentales en sport. Maintenant âgé de 79 ans, il réside à Salmon Arm, en Colombie-Britannique, avec son épouse Sally.



OBJECTIFS ÉLEVÉS POUR LE BASKET à Rio

Après avoir connu leur meilleure année, Lisa Thomaidis, entraîneure-chef de l'équipe féminine de basketball du Canada, affirme que ses joueuses sont bien positionnées pour les Jeux olympiques de 2016 à Rio

Lori Ewing

IL S'AGISSAIT D'UNE IDÉE QUI POUVAIT paraître simpliste, une parcelle d'un plan beaucoup plus vaste. Mais cela s'est avéré être une stratégie d'entraînement qui a rapporté énormément au cours d'un été marqué par des victoires historiques en 2015 pour l'équipe féminine de basketball.

L'entraîneure-chef Lisa Thomaidis, e.p.a., a mené le Canada à des victoires aux Jeux panaméricains à Toronto et par la suite, au Tournoi de qualification olympique des Amériques de la FIBA, à Edmonton, méritant par le fait même une place aux Jeux olympiques de Rio, l'été prochain. Les Canadiennes n'ont pas flanché sous le feu inhabituel des projecteurs, cumulant les victoires, les unes après les autres, de façon méthodique.

Lisa Thomaidis donne en partie crédit à une stratégie mise en place peu avant les Jeux panaméricains. Avant chaque partie, chaque joueuse se voyait confier une tâche concrète très précise – par exemple : « Si tu vois une permutation lors d'un écran, tu devras reculer en driblant », explique-t-elle. Chaque joueuse devait aussi se rapporter à un entraîneur ou une entraîneure désignés. Après la partie, les joueuses et leur entraîneur ou entraîneure désignés se rencontraient. Si la tâche était accomplie avec succès, la joueuse obtenait un autocollant qui était apposé sur un tableau – comme l'on voit sur le mur d'une salle de

classe. « Nous lui avons donné le nom de *programme des autocollants*, ajoute Lisa Thomaidis. C'était drôle, on en riait. Mais ceci vous surprendra... nous avons affaire à des athlètes professionnelles qui, après la partie, se battaient pour avoir leur autocollant. Un autocollant! Et il y en avait d'autres qui étaient très sévères envers elles-mêmes et qui disaient : *Non, je ne mérite pas d'autocollant*. La stratégie peut paraître bizarre, mais en fin de compte, elle a été extrêmement profitable. »

Lisa Thomaidis ajoute que pour le chemin menant aux Jeux olympiques de Rio en 2016, où les Canadiennes pourraient se retrouver sur le podium, cette stratégie aura des répercussions à plusieurs niveaux. « Cela a forcé la communication immédiatement après la partie, ce qui fut extrêmement positif, dit-elle. Occasionnellement, avec des athlètes de ce calibre qui sont tellement perfectionnistes, certaines joueuses vont plutôt s'arrêter sur les choses qu'elles ont mal faites, même si nous avons gagné la partie ou elles ont bien joué. Et lorsque vous mettez en place la possibilité de parler à un entraîneur ou une entraîneure sur-le-champ, cela peut aider à remettre les choses en perspective, explique-t-elle. L'autre chose que cela a accomplie a été de limiter ce à quoi elles devaient penser et d'éliminer les milliers de choses auxquelles elles pourraient penser ou qui pourraient les

stresser. Elles avaient un élément précis sur lequel se concentrer. »

Leur victoire aux Jeux panaméricains constitue la première médaille d'or remportée par une équipe canadienne de basketball à un tournoi international majeur. La victoire au Tournoi des Amériques de la FIBA est la première depuis 1995. En conséquence, Lisa Thomaidis, qui était la seule entraîneure-chef féminine au sein des 10 équipes participant au Tournoi des Amériques de la FIBA, affirme que l'année 2015 aura été la plus marquante de l'histoire du basketball féminin au Canada, autant à cause des victoires excitantes, que de la couverture reçue en tant que pays hôte. « Il n'y avait pas meilleur endroit pour faire ce que nous avons fait l'été dernier », conclut-elle.

Optimiser et se préparer à la couverture médiatique

Le basketball féminin a souvent été relégué à l'arrière-plan comparativement à d'autres sports, tel le soccer féminin, et conséquemment, Lisa Thomaidis a préparé ses joueuses pour l'attention médiatique à laquelle elles seraient confrontées. Elles ont été assujetties à une formation média qui a examiné tous les éléments, allant de tout ce que les médias savaient d'elles, jusqu'à quelles joueuses seraient les plus sollicitées. Elles ne passeront plus inaperçues, et cette formation s'avérera



Sous le feu des projecteurs : l'équipe féminine de basketball du Canada.

être très utile dans les mois menant à Rio. « [Cette formation média] a été une excellente initiative de notre part, car plusieurs joueuses ont pu comprendre l'impact que cela aura sur notre équipe. Pendant longtemps, nous n'avons eu que très peu d'attention médiatique. Nous voulons que le public canadien apprenne à nous connaître. Notre équipe est composée de femmes extraordinaires qui accomplissent de grandes choses, mais personne ne le sait. Ce fut ainsi jusqu'aux Jeux panaméricains et maintenant c'est : *Wow! Fantastique! Nous attendions ce moment depuis si longtemps.* »

Les joueuses ont également été préparées concernant la façon de composer avec la famille et les amis et sur la façon de limiter les distractions associées au fait d'être sollicitées de toutes parts. « Tout a été planifié : Quand vais-je les voir? Que va-t-il se produire? »

Originaire de Dundas, en Ontario, elle a porté pendant cinq années les couleurs de l'Université McMaster, à Hamilton, où elle a été une joueuse étoile de SUO, avant de poursuivre une carrière professionnelle en Grèce. Également entraîneure-chef à l'Université de la Saskatchewan, Lisa Thomaidis a fait partie du programme canadien en 2001 à titre d'adjointe auprès d'Allison McNeill, qui a pris sa retraite à la conclusion des Jeux olympiques de 2012 à Londres, après une carrière de 16 années au poste d'entraîneure-chef. Lisa Thomaidis a été embauchée pour la remplacer. Elle est la lauréate du [Prix Jack Donohue « Entraîneur de l'année »](#) de 2015 de l'Association canadienne des entraîneurs.



Un trio du tonnerre : Shawnee Harle, Lisa Thomaidis et Bev Smith.

J'ai appris de « deux des meilleurs entraîneurs »

Lisa Thomaidis dit qu'elle a été « très chanceuse » de travailler avec Allison McNeill. « J'ai souvent dit que travailler avec elle et avec Mike (le mari d'Allison et membre de son personnel d'entraîneurs et entraîneures) a été pour moi comme un cours sur l'entraînement qui a duré 11 années. J'ai pu apprendre de deux des meilleurs entraîneurs au pays et j'ai vraiment été chanceuse de pouvoir poursuivre ma formation, d'apprendre de nouvelles choses chaque année et d'être à jour. »

Lisa Thomaidis affirme que la formation en entraînement reçue via le PNCE a été très importante, particulièrement au début de sa carrière. Elle a poursuivi sa formation après avoir été embauchée en Saskatchewan, complétant son Niveau 4. « Ça a été très important, car cela nous donnait l'occasion de discuter avec d'autres entraîneurs et entraîneures qui possédaient plus d'expérience. Ils provenaient de plusieurs sports différents, et cela vous

amenait à connaître ce que les autres sports et les autres entraîneurs et entraîneures faisaient. Il y avait assurément beaucoup de ressemblances entre les sports concernant les problèmes dont nous devons nous préoccuper, et cela s'est avéré être très profitable. »

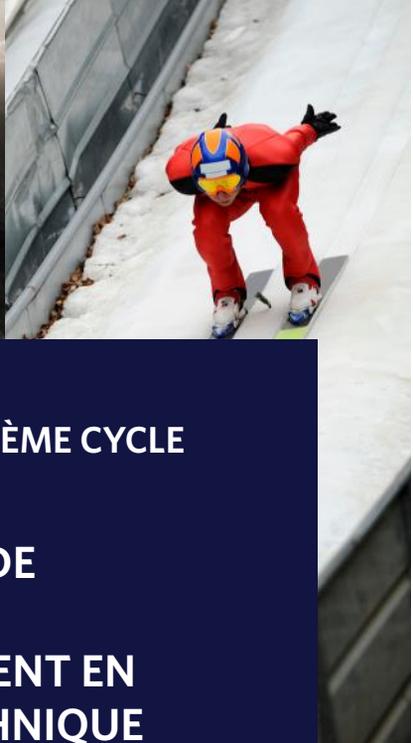
Elle est également entraîneure professionnelle agréée (e.p.a.), une désignation qui selon elle a contribué à légitimer la profession. « Si quelqu'un me demandait ce que je faisais et que je répondais que j'étais entraîneure de basketball, ils rétorquaient : *Que fais-tu d'autre?* Ce n'était pas vu comme une profession, mais plutôt comme un passe-temps que vous faisiez durant vos loisirs. La situation a vraiment évolué, surtout au cours des 10 dernières années, et œuvrer comme entraîneur ou entraîneure est maintenant vu comme une profession. »

Une approche collective pour l'entraînement

Bev Smith, e.p.a., considérée comme l'une des meilleures joueuses au Canada et ancienne entraîneure-chef de l'équipe, et Shawnee Harle, e.p.a., entraîneure de Niveau 5 du PNCE et ancienne entraîneure à l'Université de Calgary pendant 18 années, font partie du personnel d'entraîneurs et d'entraîneures de Lisa Thomaidis.

Le style et les personnalités de Shawnee Harle et de Lisa Thomaidis sont très différents, selon Thomaidis. Shawnee Harle joue le rôle de motivatrice passionnée qu'avait joué Allison McNeill antérieurement. « Shawnee me pousse à me dépasser et elle joue ce rôle au sein du groupe, passionnée et démonstrative. Elle me complète aussi admirablement bien en ce qui concerne les tactiques et les styles de jeu. »

À l'opposé, Bev Smith « est plus centrée sur le jeu défensif, mais elle apporte également cette perspective particulière, ayant été l'une des meilleures joueuses au monde de son époque, ainsi que sa grande expérience, sa passion et son dynamisme. L'influence qu'elle exerce sur les joueuses se situe à un niveau que ni Shawnee ni moi ne pourrions atteindre, même si nous tentions de le faire. Nous pensons différemment, mais nous sommes néanmoins un groupe totalement solidaire. Nous travaillons très bien ensemble, nous complétant mutuellement. Il nous a fallu du temps pour harmoniser le tout et pour mettre en place le meilleur système opérationnel et avoir un groupe doté de la meilleure synergie. Mais nous nous améliorons chaque année et l'on juge l'arbre à ses fruits. » ■



a place of mind
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Faculty of Education

CERTIFICAT DE DEUXIÈME CYCLE UNIVERSITAIRE

ENTRAÎNEMENT DE HAUT NIVEAU ET PERFECTIONNEMENT EN LEADERSHIP TECHNIQUE

Juin 2016

L'Université de la Colombie-Britannique, conjointement avec l'Association canadienne des entraîneurs, l'Institut Canadien du Sport Pacifique et plusieurs organismes de sport canadiens, est heureuse d'annoncer le lancement d'un nouveau certificat qui vise à former des entraîneurs et des directeurs de haute performance de calibre mondial pour l'industrie canadienne du sport.

Vous pouvez dès maintenant présenter une demande d'admission pour la deuxième cohorte du certificat en entraînement de haut niveau et perfectionnement en leadership technique (offert en anglais seulement) qui commencera en juin 2016.

FAITS SAILLANTS DU PROGRAMME

Programme flexible pour les entraîneurs et les directeurs de haute performance qui travaillent

Le certificat à temps partiel dure 1 an (12 crédits) et comprend un programme intensif et des cours en ligne.

Crédits pour le diplôme avancé en entraînement PNCE et la maîtrise

Suivez des modules du diplôme avancé en entraînement PNCE et obtenez 12 crédits universitaires applicables à la Maîtrise en HPC & TL ou Maîtres de kinésiologie proposée à UBC * .

** en processus d'approbation à l'UBC*

Admission flexible

Votre CV est pris en compte dans le processus d'admission, ce qui rendra les entraîneurs se démarquant dans les sports de haute performance éligible au programme..

NE TARDEZ PAS

Puisque les places sont limitées, nous vous recommandons de présenter votre demande d'admission sans tarder.

DATE LIMITE : LE 1 MARS 2016

Les demandes d'admission reçues après cette date seront étudiées s'il reste des places.

« Ce programme optimal est conçu pour former des entraîneurs et des directeurs de haut niveau qui amélioreront la performance des athlètes canadiens afin de les faire monter sur le podium au niveau international. »

*Lorraine Lafrenière, chef de la direction
Association canadienne des entraîneurs*

SÉANCES D'INFORMATION

Nous tiendrons des séances d'information en ligne en nov, déc, jan et feb - Consultez le site Web pour plus de détails et pour vous inscrire.



KIN.EDUC.UBC.CA/HP-COACHING

L'héritage de L'ANNÉE DU SPORT

Le Canada fait sa marque en tant que leader mondial sur la scène sportive

Rosalind Stefanac

« LA PROCHAINE ANNÉE SERA ASSURÉMENT une année sportive mémorable pour les Canadiens et Canadiennes », a déclaré David Johnson, gouverneur général du Canada, lors des cérémonies au cours desquelles a été allumé le flambeau pour les Jeux d'hiver du Canada de 2015 à Prince George. Nous pouvons affirmer qu'il ne s'était pas trompé. Déclarée Année du sport, l'année 2015 a présenté un grand nombre d'événements sportifs nationaux et internationaux au Canada qui ont été couronnés de succès et qui selon plusieurs observateurs ont fait connaître, partout dans le monde, notre pays comme étant une nation sportive de premier rang. Plus que jamais, les Canadiens et Canadiennes ont pris conscience du rôle important du sport dans leur vie et dans l'identité culturelle du Canada.

Considérons la Coupe du monde féminine de la FIFA, qui s'est tenue dans six villes à travers le pays et qui a attiré 1,35 million de spectateurs. « Excepté la Coupe du monde masculine, ce fut l'événement de la FIFA qui a attiré le plus grand nombre de spectateurs de tous les temps », a déclaré Peter Montopoli, chef de la direction du comité d'organisation national de la Coupe du monde féminine de la FIFA Canada 2015. « Nous n'avons jamais eu l'occasion d'impliquer le pays d'un océan à l'autre de cette façon. »

Pour les entraîneurs et entraîneuses, Peter Montopoli affirme que ce fut la chance « de voir les meilleurs athlètes au monde, évoluant au plus haut niveau possible. » Le fait que cet événement a été organisé avec succès sur

un territoire couvrant cinq fuseaux horaires confirme la capacité du Canada d'être hôte d'autres événements sportifs majeurs à l'avenir. « Cela a prouvé que le Canada est une nation sportive, capable d'accueillir des événements, ajoute-t-il. La FIFA nous a dit que nous étions des hôtes extraordinaires et lorsque nous poserons notre candidature pour d'autres compétitions internationales, cela nous placera en meilleure situation. »

Les Jeux panaméricains et parapanaméricains constituent un autre exemple de la capacité du Canada d'organiser un événement de niveau mondial. Événement multisport le plus important jamais organisé par le Canada, les Jeux ont réuni quelque 7000 athlètes, venant de 41 pays, et ont été le déclencheur de 26 installations sportives nouvelles ou remises à neuf pour les compétitions. « Le cheminement qui nous a amenés aux Jeux et le cheminement durant les Jeux n'auraient pu être meilleurs. Dès les cérémonies d'ouverture et tout au long des Jeux, nos athlètes ont performé admirablement », a déclaré Curt Harnett, chef de mission pour les Jeux panaméricains. « Ce fut une année très excitante pour les événements sportifs au Canada. »

Une expérience de niveau olympique et paralympique

Curt Harnett affirme que ce fut particulièrement enthousiasmant de voir les athlètes et les participants faire un durant les 16 jours qu'ont duré les Jeux panaméricains qui ont eu lieu dans tous les

coins du Grand Toronto. « Le comité organisateur a véritablement offert une expérience de niveau olympique à tous les pays participants », ajoutant que 51 organisations sportives ont pris part aux Jeux. « En ce qui concerne les athlètes, cela a donné à nos héros sportifs une plus grande conscience que le Canada se soucie d'eux. »

Le fait que le gouvernement a investi dans des installations sportives qui seront utilisées par plusieurs athlètes après les Jeux panaméricains constitue une preuve additionnelle de son engagement envers le sport. « Il s'agit d'un héritage important qui selon moi, a eu un impact sur nos athlètes et nos entraîneurs et entraîneuses bien avant le début des Jeux », précise Curt Harnett, en parlant du Vélodrome qui a ouvert ses portes en janvier 2015, à Milton, en Ontario. « C'est véritablement un lieu magique, considéré comme l'une des meilleures installations de cyclisme au monde, et qui aura un impact majeur sur le développement du sport et les possibilités d'entraînement. »

Erin Hartwell, e.p.a., entraîneur de vitesse sur piste avec Cyclisme Canada, peut en témoigner directement. « Le vélodrome change la donne en ce qui concerne notre programme », déclare celui qui fut Olympien à deux reprises en cyclisme sur piste et qui a déménagé au Canada en 2014 pour occuper son poste actuel. « Auparavant, nous étions obligés d'être toujours sur la route, voyageant aux États-Unis l'hiver pour nous entraîner. Maintenant, nous pouvons être ici sur place, nous entraînant 12 mois par année – ceci a déjà amélioré les





JAY SHAW / CANADA SOCCER

performances des équipes, en commençant par les Jeux panaméricains. »

Erin Hartwell croit que ces installations de haut niveau, tel le Vélodrome, permettent aux athlètes canadiens et canadiennes d'affronter les meilleurs partout dans le monde et d'obtenir des résultats probants (à preuve, l'équipe nationale de cyclisme sur piste a remporté cinq médailles d'or sur une possibilité de six aux Jeux panaméricains). « Les six derniers mois d'entraînement effectués dans cette installation, combinés aux progrès des athlètes, nous a donné ce dernier dixième de seconde dont nous avons besoin pour être véritablement de niveau mondial », conclut-il.

Tirer avantage des nouvelles installations

Curt Harnett ajoute que donner ces installations, maintenant que les Jeux sont terminés, aux villes et autres organisations, telles l'Université York et l'Université de Toronto, est une solution gagnante pour tous. « Ces communautés auront le loisir d'utiliser ces installations à leur profit, ce qui augmentera grandement leur viabilité. »

Même les installations qui ont été rénovées s'avèrent être un atout précieux pour les activités sportives communautaires à la suite des Jeux panaméricains. Par exemple, l'Etobicoke Olympium est doté d'un nouveau bassin de compétition et d'une tour améliorée pour le

plongeon, en plus d'une nouvelle piste pour la course et la marche. Le Centre de tennis de l'Université de Toronto, à Scarborough, offre maintenant huit nouveaux courts accessibles aux fauteuils roulants.

Au même titre, les fanatiques de soccer peuvent maintenant jouer sur 18 nouveaux terrains d'entraînement répondant aux normes internationales situés dans les six villes hôtes officielles de la Coupe du monde féminine de la FIFA. « Ces terrains sont maintenant utilisés par les clubs et les équipes municipales pour entraîner de jeunes garçons et filles, et cela se poursuivra pour des années à venir, ajoute Peter Montopoli. Cet événement aura une influence sur plusieurs générations futures d'athlètes. »

Elizabeth Walker-Young, chef de mission adjointe aux Jeux paralympiques de 2012 à Londres et chef de mission de l'équipe canadienne aux Jeux parapanaméricains à Toronto, espère que ces initiatives auront aussi un impact au-delà du Canada. Les athlètes venant d'autres pays ont pu faire l'expérience d'installations de pointe, permettant une plus grande accessibilité aux personnes avec un handicap, comme des ascenseurs parlant et des portes sans poignées. « Même si une fraction de cette accessibilité est transmise dans leurs pays d'origine, cela reflète une image positive du Canada, dit-elle. Ces athlètes peuvent témoigner de l'impact significatif de ces mesures. »

Elizabeth Walker-Young souligne également le fait que ces événements contribuent à l'avancée du mouvement paralympique. « En ayant plus d'entraîneurs et d'entraîneuses et de bénévoles qui participent à ces événements et qui voient compétitionner des athlètes avec handicap, cela atténue le sentiment de peur l'inconnu. »

Alors que 2015 fut officiellement l'Année du sport, il y a bon espoir que cet élan se poursuivra en vue de 2017, alors que le Canada célébrera le 150^e anniversaire de la Confédération.

« L'esprit sportif dont nous avons été témoins d'un bout à l'autre du pays pendant l'Année du sport continuera d'alimenter nos efforts collectifs en vue de préparer et d'offrir une grande célébration du 150^e anniversaire en 2017 », a déclaré l'honorable Carla Qualtrough, ministre des Sports et des Personnes handicapées. « Le gouvernement du Canada est fier de soutenir l'accueil de manifestations sportives nationales et internationales au pays. Ces investissements génèrent des retombées économiques, culturelles et sociales qui dépassent les événements eux-mêmes, surtout chez nos jeunes, qui sont inspirés par nos athlètes à réaliser leurs propres rêves, que ce soit au sein du sport ou de toute autre activité qui les passionne. » ■

LEADERSHIP
INSPIRATION
CONNAISSANCES MENTORAT
CONFIANCE
HABILETÉS Innovation
COMPÉTENCE VALEURS
Crédibilité



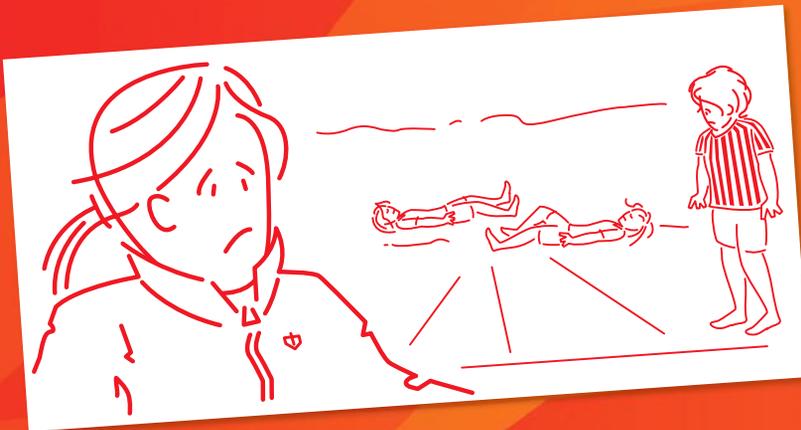
Deesh Bhattal, qui change le jeu
Formateur de personnes-ressources du
PNCE et entraîneur de soccer au niveau
communautaire

CHANGEZ VOTRE JEU

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

Prendre une tête d'avance en sport

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



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

Maintenant offert GRATUITEMENT!

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



Programme national de
certification des entraîneurs

coach.ca