

Les motifs pour encourager les mères à être entraîneures de sports pour les jeunes

En accord avec les objectifs du programme Les entraîneures de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE), le *Journal canadien des entraîneures* traite fréquemment dans ses articles des nombreux défis auxquels sont confrontées les femmes qui choisissent la carrière d'entraîneure, et dans lesquels l'accent est mis principalement sur les sports de haut niveau. Les difficultés supplémentaires que le milieu pose aux entraîneures qui sont mères ont été soigneusement documentées. Des stratégies pratiques et abordables pour recruter et maintenir en poste de telles femmes ont été élaborées lors d'un processus de consultation.

En raison de ses répercussions sur nos jeunes, les entraîneures et entraîneurs communautaires sont tout aussi importants, mais curieusement, alors que les femmes dans cette sphère sont généralement mieux représentées que leurs homologues de haut niveau, elles demeurent toujours relativement peu nombreuses. Bien sûr, l'ACE a entrepris des initiatives pour former et appuyer les femmes, principalement les mères, qui expriment un intérêt à devenir entraîneures communautaires. Est-ce que cette question est importante, et si oui, comment peut-on réussir à y parvenir?

Dans le présent numéro du *Journal*, les professeures Nicole LaVoi et Sarah Leberman, respectivement de l'Université du Minnesota aux États-Unis et de l'Université Massey en Nouvelle-Zélande, montent un dossier solide pour le « oui » et appuient leurs arguments sur une série de stratégies simples et sensibles qui ont été fournies par des femmes. — *Sheila Robertson*, rédactrice en chef du Journal

Les avis exprimés dans les articles du Journal canadien des entraîneures sont ceux de leurs auteures et auteurs et ne reflètent aucunement les politiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

Journal canadien des entraîneures

En ligne

Avril 2015, Vol. 15, N° 1

Les motifs pour encourager les mères à être entraîneures de sports pour les jeunes

Par Nicole M. LaVoi et Sarah Leberman

En février 2015, Sports & Society, un programme de l'Institut Aspen, a publié le rapport *Project Play*, un projet conçu pour donner l'occasion à tous les jeunes d'être actifs grâce aux sports. Une stratégie présentée dans *Project Play*, qui augmentera la probabilité d'un développement positif des jeunes par l'intermédiaire du sport, consiste à former les entraîneures et entraîneurs sur la façon de travailler avec les jeunes d'une manière appropriée à leur développement.

L'idée d'une éducation et d'une formation universalisées pour les entraîneures et les entraîneurs n'est pas nouvelle, mais elle est particulièrement pertinente lorsqu'il s'agit des entraîneures et des entraîneurs bénévoles pour les jeunes, dont bon nombre sont des parents. Dans leur rôle de parents, ceux-ci découvrent intuitivement, soit par apprentissage soit par essais et erreurs, que les enfants se développent différemment et que de répondre aux besoins d'un enfant en tenant compte de son développement est important pour sa santé, sa croissance et son épanouissement. Malheureusement, dans de nombreux milieux de sports pour les jeunes, une démarche d'entraînement adaptée au développement, laquelle semble logique dans un contexte parental, n'est pas la norme. De nombreux enfants sont traités comme de jeunes « pros » et les questions liées

à leurs soins, à leur développement et à leur maîtrise sont reléguées au second rang en vue de surpasser les autres et de remporter la victoire. La démarche généralisée « gagner à tout prix » non adaptée au développement pour entraîner des enfants laisse encore plus perplexe en raison du fait que presque tous les entraîneurs et entraîneures de sports pour les jeunes sont des parents, dont la plupart sont des pères.

D'après les données, une majorité (~+80-85 %) des entraîneurs bénévoles de sports pour les jeunes sont des hommes. Ce n'est pas uniquement pour rejeter le blâme de la démarche de « gagner à tout prix » sur les pères, mais pour mettre en lumière un principe bien connu voulant que divers points de vue soient bénéfiques, plus productifs et efficaces en toutes circonstances. L'absence d'équilibre entre les sexes dans les rangs des entraîneurs pour les jeunes est problématique de nombreuses façons. D'abord, cela transmet un mauvais message aux enfants et aux jeunes concernant le pouvoir, le sexe et le leadership et renforce l'idée que le sport est dominé par les hommes, dirigé par les hommes et centré sur les hommes. Pour les enfants, lesquels sont impressionnables, voir principalement des hommes en position de pouvoir dans un milieu qui leur importe au plus haut point ne contribue guère à remettre en question et à changer le statu quo. L'absence d'entraîneures signifie également que les filles n'ont aucun modèle – ou presque – de femmes actives, et réduit encore plus la probabilité que les filles perçoivent la profession d'entraîneure comme un parcours de carrière viable et possible.

Étant donné la diminution du nombre d'entraîneures dans les collèges aux États-Unis – ce que certains spécialistes appellent « The War on Women Coaches » (La guerre aux entraîneures) – qui se produit malgré le nombre record de participantes dans les sports, veiller à ce qu'un plus grand nombre d'entraîneurs dans les sports pour les jeunes soit des femmes représente une initiative louable. L'équilibre entre les sexes dans les postes d'entraîneurs rémunérés ou bénévoles rend compte de la valeur et de la compétence équivalentes des hommes et des femmes dans les milieux de travail, dans la collectivité et dans la société. Enfin, les entraîneures apportent une gamme diversifiée (note : nous ne disons pas unique ou foncièrement différente) de points de vue au milieu du sport.

Les mères (dont bon nombre d'entre elles ont pratiqué un sport) d'enfants qui ont pratiqué un sport (ou qui pratiquent encore actuellement un sport) représentent un groupe potentiel d'entraîneures très disponibles et compétentes, mais qui pourtant reste largement inexploité. Les mères-athlètes possèdent de vastes connaissances sur le sport et les enfants qui peuvent être transférables; pourtant, de nombreuses mères ne réalisent pas que leurs compétences sont applicables au poste d'entraîneure ou se perçoivent comme inaptes pour ce poste. Il est bien connu que la plupart des recherches à ce sujet suggèrent que les femmes ne deviennent pas entraîneures en partie en raison des connaissances, des compétences et de la confiance qu'elles *croient ne pas posséder*. De telles compétences, qui sont sans contredit nécessaires à toutes les mères, comme la planification, la gestion, la communication, l'organisation, l'enseignement, l'établissement de calendrier, l'expertise relationnelle et interpersonnelle sont tous des aspects du rôle parental qui sont facilement transférables au rôle d'entraîneure ou d'entraîneur.

La majorité de la recherche existante sur les mères-entraîneures se rapporte aux mères-entraîneures de haut niveau. En ce qui concerne les entraîneures de haut niveau, les chercheuses et chercheurs ont présenté des conflits entre le travail et la vie familiale et des modèles d'équilibre, et ont fait ressortir la façon dont les choix personnels des femmes et les obstacles structurels influencent tous deux le parcours et l'expérience d'une entraîneure. L'ensemble des travaux, peu nombreux, traitant des mères-entraîneures de sports pour les jeunes indique que lorsque les mères décident de devenir entraîneures, elles sont habituellement des « décrocheuses », ce qui signifie qu'elles sont entraîneures pendant une année ou deux puis qu'elles arrêtent.

Une autre des principales conclusions souligne le rôle de la « mère de l'équipe » qui offre un soutien logistique, incluant le transport, fournit des goûters, gère les horaires et l'inscription des enfants en comparaison au rôle du « père-entraîneur » à qui on accorde plus de valeur et d'importance et qui sont des rôles qui reflètent et renforcent la division du travail selon les sexes présente au sein de nombreux ménages.

Lorsque nous avons interviewé des femmes maintenant mères qui ont été des athlètes au collège à propos de leur perception de l'équilibre entre leurs rôles de mère-entraîneure-travailleuse, elles se sont toutes exprimées sur la façon dont elles réussissaient à concilier ces trois rôles. Les femmes ont parlé de leur volonté d'être de « bonnes mères », ce qui signifiait qu'elles permettaient à leurs enfants de faire des choix et d'apprendre de leurs erreurs, essayaient d'être des modèles positifs et démontraient à leurs enfants que les femmes peuvent réussir à gérer de nombreux rôles en adoptant une méthode équilibrée pour répartir et accomplir les travaux domestiques. Certaines femmes ont parlé du fait qu'occuper un emploi peu stressant, dont les conditions étaient souples et adaptées à leurs besoins, les a aidées à gérer leurs nombreux rôles et à atteindre un équilibre, mais elles reconnaissent que cela n'est pas possible pour toutes les femmes. Toutefois, tout stress généré par l'ajout du rôle d'entraîneure a été atténué par les expériences positives que les mères-entraîneures ont relatées. Pour toutes les mères-entraîneures qui ont participé à notre recherche, le rôle d'entraîneure a enrichi considérablement leur vie puisqu'il a favorisé des rapports familiaux positifs et l'établissement de relations, amélioré la qualité du temps passé avec leurs enfants, élargi les possibilités de connaître les amies et amis de leurs enfants et fourni l'occasion d'enseigner des compétences et des leçons de vie. Comprendre les expériences des mères contribuera à créer un milieu de sports pour les jeunes plus ouvert et accueillant pour les femmes, notamment les mères, dans des rôles de leaders et d'entraîneures.

Stratégies pour la participation des mères comme entraîneures de sports pour les jeunes

De nombreuses stratégies peuvent être utilisées pour accroître le nombre d'entraîneures de sports pour les jeunes. Nous avons demandé des idées aux entraîneures et non-entraîneures sur la façon d'augmenter le nombre d'entraîneures de sports pour les jeunes. Voici un résumé de leurs suggestions :

1. **Demander et inviter des femmes à devenir entraîneures.** La recherche démontre que les gens sont quatre fois plus susceptibles de devenir bénévoles si on leur demande de le faire que dans le cas contraire. Une mère a indiqué : « Vous savez, je crois que la chose la plus importante est de tout simplement demander à un plus grand nombre de mères de devenir entraîneures, et elles répondraient 'Bien sûr, je peux le faire!' parce qu'il y a beaucoup d'équipes qui n'ont pas d'entraîneur. Qui va être l'entraîneur? Qui va être l'entraîneur? Je dirais que neuf fois sur dix, c'est le père qui s'offre comme entraîneur. Ces situations représentent vos possibilités et j'ignore comment vous pouvez en tirer parti à moins d'avoir quelqu'un qui appelle bel et bien les mères et les invite à devenir entraîneures ».
 - A. **Faire participer et inviter les mères à devenir entraîneures dès le début.** « Je pense que si les mères deviennent entraîneures lorsque leurs enfants sont en bas âge, elles gagnent davantage de confiance pour être entraîneures. Donc, si on les encourage à commencer lorsque leurs enfants sont jeunes, ce rôle peut se poursuivre comme une activité mère-enfant, comme pour n'importe quel programme communautaire. »
 - B. **Faire participer et inviter les filles à devenir entraîneures très tôt.** Tirer parti de l'amour des filles pour le sport comme moyen de maintenir leur participation. « Vous savez, il s'agit simplement de les encourager, et je pense aussi que les athlètes féminines ont beaucoup de confiance! Si vous savez en tirer parti et favorisez cette confiance, vous constaterez qu'elles sont

- conscientes de pouvoir y parvenir; je crois qu'elles ont besoin de se faire offrir des possibilités et qu'on leur montre le chemin. »
- Inclure un mentorat.** Créer un système de jumelage et jumeler les nouvelles entraîneures avec une mentore plus expérimentée ou avec un groupe de mentores. Une mère a proposé : « Jumelez-les avec des personnes qui ont été entraîneures pendant environ un an pour leur fournir un certain apprentissage ». Une autre a suggéré de commencer comme entraîneure adjointe ou comme bénévole de l'équipe pour comprendre la façon dont les choses se passent et pour apprendre.
 - Inclure une option de coentraîneure.** Cela permet des arrangements souples adaptés aux besoins des femmes qui assument plusieurs rôles. Une mère a indiqué : « Ce qui rendrait les choses plus faciles serait simplement de partager les responsabilités. Je pense que plus vous disposez d'un grand nombre d'entraîneures, ou du moins d'entraîneures adjointes et de postes du genre, plus vous pouvez répartir les responsabilités relatives aux séances d'entraînement et faciliter les choses ».
 - Offrir des stages pour les entraîneures et des séances de formation réservées aux femmes.** Lorsqu'une personne est membre d'une minorité, elle se sent souvent intimidée, fragile et scrutée à la loupe. Une mère a révélé : « Demandez peut-être à quelques femmes de gérer les stages, parce que juste le fait de voir d'autres femmes le faire peut renforcer votre confiance ». Une autre a ajouté : « Notamment en ce qui concerne le soccer, si un stage est annoncé pour les entraîneurs et que je veux être entraîneure de soccer, je pourrais être quelque peu intimidée parce que j'entre dans une salle où 30 hommes seront présents et je serai peut-être la seule femme à participer ».
 - Faire appel à l'altruisme.** Être entraîneure est une belle façon de donner en retour à votre enfant, à votre famille, à votre communauté. Être entraîneure pour les jeunes est un travail bénévole, le même que pour le comité de bienfaisance, les organismes communautaires ou l'église. De nombreuses femmes sont généreuses de leur temps et accordent de l'importance au bénévolat qui profite au bien commun. Une mère a confié : « Son potentiel, le potentiel d'avoir une incidence est un avantage. Lorsque vous commencez à entraîner des jeunes au sein de la collectivité, c'est une bonne façon de participer et de donner en retour. Cela vous donne sans contredit l'impression d'être un membre à part entière de la collectivité, ce qui, à mon avis, est très bénéfique ».
 - Souligner la possibilité d'améliorer la relation avec votre enfant.** Le sport fournit un contexte différent pour apprendre à connaître et à comprendre votre enfant. « Le sport nous a vraiment apporté quelque chose à [ma fille] et à moi-même. Nous avons un lien grâce au soccer, mais à un autre niveau je crois, parce que j'étais son entraîneure et que j'ai été capable de lui parler à titre d'entraîneure à joueuse. » Une autre mère a indiqué : « C'est une bonne façon d'établir une relation avec les enfants! Souvent vous participez à divers tournois avec des enfants d'âges différents et vos relations se déroulent dans un autre contexte et c'est un moment où vous partagez la même passion ».
 - Sensibiliser les femmes quant aux avantages personnels.** De nombreuses mères étaient heureuses de leur incidence sur leur enfant et de leur relation, et elles ont également eu l'impression que le fait d'être entraîneures les a aidées à s'épanouir et à profiter d'un avantage. « C'est vraiment agréable, l'exercice n'est pas toujours du travail et maintenir un volet santé dans la vie me fait aussi du bien. »

8. **Faire ressortir les compétences des mères.** Les compétences nécessaires pour être un bon parent sont très semblables à celles des entraîneures. Une mère a souligné qu'elle était incapable de dissocier ces deux rôles : « Je suis une mère lorsque je suis entraîneure, et j'utilise mon charme maternel ».

9. **Faire connaître l'incidence d'être un modèle.** Il tenait à cœur de nombreuses mères d'être un modèle pour leurs enfants et ceux et celles des autres. « Pour les enfants, l'entraîneure sensibilise vraiment les enfants quant au fait que les femmes peuvent occuper des postes d'autorité et réussir. C'est probablement agréable de voir une mère dans un poste de leader », a révélé une mère. Une autre a ajouté : « Je pense que c'est important pour les enfants parce qu'ils voient une dimension de moi plus large que juste celle d'être leur mère. Pour moi, [puisque j'ai quitté ma carrière pour demeurer à la maison], il m'importe que mes enfants comprennent que je suis instruite, que je suis intelligente et que je suis travaillante ».

Conclusion

Afin que le potentiel du sport pour les jeunes se réalise pour tous les enfants, les femmes doivent être vues en nombre égal dans tous les rôles liés aux sports pour les jeunes, y compris comme entraîneures. Quelques stratégies suggérées par les mères-entraîneures de sports pour les jeunes visent à aider les intervenants et intervenantes à mettre au point des pratiques exemplaires et des stratégies qui peuvent aider à recruter un plus grand nombre de mères-entraîneures et qui mèneront à obtenir un meilleur équilibre entre les sexes dans des postes de pouvoir dans les sports pour les jeunes.

À propos des auteures :

Nicole M. LaVoi, Ph. D., est la codirectrice du Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport, à l'Université du Minnesota, aux États-Unis. www.tuckercenter.org

Sarah Leberman, Ph. D., est professeure au Leadership and Head of School of Management à l'Université Massey en Nouvelle-Zélande et a été invitée dans le cadre du Programme de boursiers Fulbright au Tucker Center en 2007.

Références fournies sur demande.