

© 2016 Association canadienne des entraîneurs, ISSN 1496-1542  
Juillet 2016, Vol. 16, N° 3

### **Besoins et pratiques liés à l'entraînement des athlètes maîtres : Le point de vue des femmes**

Comme le souligne l'Association canadienne des entraîneurs\*, « Les sports de maîtres connaissent un essor et les athlètes plus âgés sont à la recherche de conseils liés à l'entraînement, car ils souhaitent apprendre de nouvelles habiletés, améliorer leur performance et obtenir du succès lors des compétitions ». Cet essor ouvre de nouveaux horizons fort intéressants pour la pratique de l'entraînement.

Bien que l'on ne dispose pas de statistiques précises à ce sujet, des données empiriques indiquent une présence accrue des athlètes féminines dans presque tous les sports de maîtres. Cet accroissement suscite immanquablement des questions au sujet de l'entraînement. Tout particulièrement, les méthodes traditionnellement employées pour entraîner les filles et les femmes sont-elles aisément transférables? Si l'on considère les résultats d'une étude en cours des auteurs Bettina Callary et Bradley W. Young, la réponse est non. Cet article contient des constatations importantes qui permettront de mieux comprendre les besoins spécifiques et uniques des athlètes maîtres féminines en matière d'entraînement, besoins qui s'avèrent en effet différents de ceux des athlètes plus jeunes. – Sheila Robertson, rédactrice en chef du Journal

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

#### **Journal canadien des entraîneurs**

En ligne

Juillet 2016, Vol. 16, N° 3

### **Besoins et pratiques liés à l'entraînement des athlètes maîtres : Le point de vue des femmes**

Par Bettina Callary et Bradley W. Young

Dans le numéro de juillet 2015 du [Journal canadien des entraîneurs](#), Vicki Harber avance que les entraîneurs et entraîneuses peuvent involontairement proposer des programmes qui ne répondent pas aux besoins des jeunes athlètes féminines sur le plan du développement. Elle fait valoir qu'il est essentiel de modifier l'environnement d'entraînement. Bien que l'article porte principalement sur la prévention des blessures, on peut également s'appuyer sur ce concept pour adapter l'entraînement afin qu'il corresponde aux besoins et aux préférences des athlètes. La perspective que l'entraînement doive être au diapason des besoins des athlètes féminines, et tout particulièrement des femmes adultes, doit donc être étudiée plus à fond.

Le nombre d'athlètes maîtres (AM, soit des athlètes de plus de 35 ans) croît rapidement au Canada, mais on possède peu d'informations à propos de leurs préférences en matière d'entraînement. L'hypothèse veut que les entraîneurs et entraîneuses puissent appliquer les approches qu'ils emploient avec les jeunes athlètes à l'entraînement des adultes. Notre étude nous permet toutefois de mieux comprendre les attentes que les AM nourrissent à l'endroit de leurs entraîneurs et entraîneuses, et aussi la teneur de leur travail auprès des AM. Ces derniers affirment clairement que les approches d'entraînement diffèrent selon qu'ils travaillent avec des AM ou de jeunes athlètes.

Bien qu'environ 35 à 45 p. 100 des AM sont des femmes, leur opinion est rarement entendue. Aucune étude n'a spécifiquement été menée sur leurs préférences. Dans le présent article, nous analyserons des données tirées d'entrevues réalisées avec une entraîneuse de bateau-dragon de 22 ans qui travaille avec des AM, que nous appellerons Julie, de même qu'avec une AM de 58 ans qui pratique le bateau-dragon, que nous appellerons Maria. Ces entrevues nous permettront de mieux cerner le travail qu'une entraîneuse réalise avec ses AM et d'avoir un aperçu des attentes d'une AM à l'égard de son entraîneur.

Même si l'entraîneuse est jeune, elle travaille avec des AM féminines depuis six ans et a pris part à huit compétitions nationales et internationales en compagnie de ses participantes. Elle est titulaire d'une certification de Niveau 2 de Bateau-Dragon Canada (« Entraîneuse de bateau-dragon de compétition ») et d'un diplôme universitaire de premier cycle en kinésiologie. Elle complète une maîtrise en psychologie du sport. L'AM, qui a toujours pagayé au niveau compétitif, n'a travaillé qu'avec des entraîneurs masculins. Julie et Maria ont toutes deux participé à des compétitions internationales, mais elles ne font pas partie du même club, viennent de villes différentes et ne se connaissent pas. Leurs propos étaient néanmoins singulièrement similaires.

Les deux femmes ont été interviewées par l'entremise d'une approche axée sur l'étude de cas. Leur point de vue a été recueilli dans le cadre d'un programme de recherche plus large réunissant de nombreux AM et leurs entraîneurs et entraîneuses. En tant que femmes, leurs opinions permettent toutefois de tracer un portrait captivant des thèmes relevés dans le programme en général. Nous avons analysé les données existantes en conjonction avec des constats plus généraux tout en respectant les faits exposés par ces deux femmes. Nous vous encourageons à lire leur histoire et à tirer les enseignements qui peuvent vous être utiles dans votre pratique. Sachez toutefois qu'il s'agit là du point de vue de deux personnes seulement. Nous savons que cette question mérite plus d'approfondissement, mais nous espérons néanmoins que le présent article contribuera à stimuler le dialogue chez les praticiens afin d'améliorer l'entraînement des athlètes féminines adultes.

L'AM a été interrogée à propos de ses expériences et de ses préférences en ce qui a trait aux entraîneurs, tandis que l'entraîneuse a été interrogée à propos de l'approche qu'elle utilise avec les AM. Ces entrevues ont duré approximativement 2 heures chacune et leur transcription a rempli 50 pages à simple interligne. Les entrevues ont été analysées au moyen d'un modèle d'apprentissage des adultes appelé « andragogie », c'est-à-dire l'art et la science qui permettent d'aider les adultes à apprendre. En vertu de ce modèle, on estime que les adultes apprennent efficacement lorsque les six principes ci-dessous sont respectés :

- Connaissance du « pourquoi », du « quoi » et du « comment » de l'apprentissage;
- Capacité de décider du « quoi » et du « comment » de l'apprentissage;
- Prise en considération de leurs expériences préalables dans le cadre de l'apprentissage;
- Plus grande réceptivité à l'apprentissage lorsque les exigences et les responsabilités associées à leur quotidien sont prises en considération;
- Encouragement à employer une approche axée sur la résolution de problème qui peut notamment être appliquée à leurs autres expériences de vie;
- Appel à leurs motivations internes dans le cadre de l'apprentissage.

L'andragogie est un terme qui est souvent utilisé par les enseignants qui travaillent dans le domaine de l'éducation des adultes. Il s'agit toutefois d'un concept qui n'a jamais été étudié dans le contexte sportif jusqu'à maintenant. Nous avons choisi de l'appliquer au sport et, dans le cas qui nous intéresse, aux femmes dans le sport, car, lors d'entrevues avec des nageurs et des nageuses maîtres, beaucoup ont mentionné à quel point il était important que les entraîneurs et entraîneuses possèdent des « compétences humaines » et sachent quand, comment et à qui offrir des rétroactions hautement personnalisées et adaptées à la situation. Ceci concorde bien avec « l'approche féminine » en matière de sport suggérée par Jennifer Walinga dans le numéro de janvier 2014 du [Journal](#), qui met l'accent sur la coopération et le souci de l'autre, mais aussi avec les valeurs du Programme national de certification des entraîneurs (l'apprentissage continu, la promotion des attitudes positives et le respect), les compétences de base au cœur de ce programme (interaction, résolution de problème, pensée critique, transmission des valeurs et leadership) et la conception pédagogique fondée sur les principes de l'apprentissage des adultes et la méthodologie axée sur la résolution de problèmes.

### **La voix des femmes**

Dans la section qui suit, nous vous présentons des citations qui illustrent comment Maria désirait que ses entraîneurs utilisent les principes de l'andragogie et comment et pourquoi Julie a appliqué ce modèle d'apprentissage.

À propos de la nécessité, pour les adultes, de *savoir* ce qu'ils apprennent, Maria a indiqué ceci : « Lorsque je suis sur l'eau, j'aime savoir si je pagaie correctement et je veux que l'entraîneur me dise quoi améliorer et comment l'améliorer. Mon entraîneur préféré était capable de le faire. »

Julie a elle aussi mentionné que ses AM voulaient connaître les raisons pour lesquelles une tâche donnée devait être accomplie : « J'ai travaillé avec des adolescents et, lorsque vous leur dites de faire quelque chose, ils le font. Si vous leur demandez de sauter, ils vous répondront "À quelle hauteur?". Une personne de 40 ans vous répondra probablement aussi "À quelle hauteur?", mais elle voudra aussi savoir "Pourquoi?". Elle voudra obtenir des explications. ».

En ce qui a trait à l'établissement d'une structure qui permet aux adultes d'évoluer dans un environnement d'apprentissage *autodirigé*, Maria indique ceci : « L'entraîneur nous demande de lui fournir des rétroactions. Si nous croyons que nous ne travaillons pas assez fort, nous le lui disons et il nous propose des exercices plus intenses. Si nous travaillons trop fort et que nous sommes fatigués, il apporte les changements qui s'imposent. Nous échangeons constamment. ».

L'athlète et l'entraîneure ont toutes deux fait remarquer que les entraîneurs et entraîneures laissent une marge de manœuvre aux AM afin qu'ils puissent décider de leurs actions en tenant compte des attentes plus générales établies. Julie a fait le commentaire suivant : « Au début de l'année, nous leur disons "Voici ce que vous devez faire si vous voulez être dans le bateau A". Elles doivent toutefois assumer leurs responsabilités. Si elles ratent des séances d'entraînement, ne participent pas aux tests de conditionnement physique et ne s'entraînent pas seules, elles ne pourront pas monter dans le bateau A. Si cela ne les dérange pas, il n'y a pas de problème. ».

Selon le troisième principe de l'apprentissage des adultes, l'*expérience préalable* peut être une ressource qui favorise l'apprentissage. Elle peut toutefois devenir un obstacle si les connaissances que la personne possède déjà font en sorte qu'elle est réfractaire à tout nouvel apprentissage. L'entraîneure Julie mentionne ceci : « Je crois que les adultes ont plus de difficulté à rompre avec leurs habitudes que les adolescents. Si vous leur faites une suggestion, ils ne l'appliqueront pas nécessairement immédiatement. Vous devez donc répéter encore et encore les petits conseils ou les ajustements qui pourraient leur être utiles. ».

Maria mentionne l'*expérience préalable* du point de vue des succès rencontrés par les AM, laissant entendre que les entraîneurs et entraîneures doivent traiter les athlètes avec respect. Elle dit ceci : « La plupart des athlètes connaissent beaucoup de succès dans leur profession. L'entraîneur doit reconnaître qu'il s'adresse à des personnes qui accomplissent beaucoup de choses dans leur vie. Il ne peut pas les traiter comme si elles étaient des subordonnées qui n'ont aucune liberté de choix par rapport à ce qu'elles font. ».

Le quatrième principe de l'apprentissage des adultes est la *réceptivité à l'apprentissage*. Il est tributaire de la tâche et des responsabilités de l'adulte. Les athlètes féminines adultes ont une vie bien remplie; il leur est souvent difficile de trouver du temps pour le sport en raison de leur emploi et de leurs obligations familiales. Maria explique ce qui suit : « Mon entraîneur préféré ne perd jamais de vue que nous sommes tous des adultes et que beaucoup d'entre nous ont des enfants – donc nous savons gérer la situation [les responsabilités]. Il offre des suggestions et du soutien afin que les athlètes n'aient pas le sentiment de manquer à leurs autres responsabilités. Certaines femmes font leur séance d'entraînement le vendredi soir plutôt que le jeudi [comme c'est prévu]. Il les encourage simplement à suivre le programme qui leur a été assigné en adoptant la formule qui leur convient. Il a foi en la volonté des athlètes de faire les exercices, mais il sait qu'ils ne les font pas toujours. »

Julie a ajouté qu'en tant qu'entraîneure, elle est attentive aux autres obligations de ses athlètes féminines adultes. Elle doit structurer l'entraînement de manière à ce que ses athlètes aient la marge de manœuvre requise pour se consacrer à leurs autres priorités : « Les emplois et la famille sont des facteurs importants. Elles ne peuvent souvent pas assister à toutes les séances d'entraînement ou à toutes les régates parce qu'elles ont des obligations familiales. Je dois être compréhensive et prête à les aider à trouver des solutions. Elles veulent être de bonnes athlètes et elles consacrent autant de temps qu'elles le peuvent au sport, mais elles doivent aussi gagner leur vie et s'occuper de leur famille. Ce sont définitivement des aspects auxquels je dois penser. »

Nous constatons que plus de femmes adultes s'adonneraient au sport si les entraîneurs et entraîneures étaient mieux sensibilisés, tenaient davantage compte de leurs responsabilités et les aidaient à trouver des stratégies pour y faire face.

Un autre principe de l'apprentissage des adultes est l'*approche axée sur les problèmes*. Les adultes apprennent plus efficacement lorsqu'ils perçoivent que les connaissances ont une fin pratique et peuvent les aider à exécuter des

tâches ou à atteindre des objectifs. Ils veulent jouer un rôle actif dans leur apprentissage, comme l'explique Maria : « Nous travaillions sur nos arrivées parce que nous ne les réussissions pas aussi bien que les autres parties de la course. Et nous avons fini par adopter un plan différent. Donc, si le plan ne fonctionne pas, nous en établissons un nouveau qui donne des résultats. ».

Julie, l'entraîneuse, explique comment elle tient compte des objectifs de ses AM féminines : « Les entraîneuses et entraîneurs et les AM doivent concevoir un plan et s'assurer que celui-ci concorde avec les objectifs des athlètes. C'est la clé. Vous devez comprendre ce que les athlètes veulent faire. ».

Selon le dernier principe de l'apprentissage des adultes, bien que les adultes soient réceptifs aux motivations extrinsèques, ils réagissent plus fortement aux *motivations intrinsèques*. Les AM font preuve d'engagement vis-à-vis le sport parce qu'ils désirent améliorer leur performance, ce qui les amène à poursuivre leurs objectifs personnels, à maîtriser des habiletés et à se surpasser, p. ex., en faisant mieux que leurs résultats précédents, en améliorant leur qualité de vie ou leur estime de soi, ou en élargissant leurs activités sociales. L'AM et l'entraîneuse ont fait valoir que les adultes s'adonnent au sport parce qu'ils en ont foncièrement envie. L'entraîneuse Julie mentionne ceci : « J'aime entraîner des AM parce que je sais qu'elles veulent être là. Personne ne les force à le faire. ».

Maria corrobore cette opinion : « Lorsque les athlètes sont plus jeunes, il est possible que leurs parents les incitent à participer. Pour les AM, l'entraînement est un choix délibéré : "J'aime pratiquer ce sport. Je veux y exceller et je ferai tout ce que je peux pour y arriver." ».

Julie et Maria font remarquer que les AM féminines adeptes du bateau-dragon sont motivées à offrir une bonne performance et à gagner, mais qu'elles apprécient également les aspects sociaux de l'environnement d'entraînement. En conclusion, Maria dit ce qui l'a motivée quand elle a constaté que son entraîneur faisait preuve d'un engagement et d'un dévouement sans borne : « Un entraîneur qui est un exemple d'engagement par rapport au programme est, pour moi et les autres, une source de motivation qui nous pousse à nous engager nous aussi. ».

### **Conseils applicables à l'entraînement des AM féminines**

Ces conseils sont fondés sur les commentaires que ces deux femmes ont formulés; nous vous invitons à les lire et à réfléchir à la pertinence qu'ils pourraient avoir dans votre pratique de l'entraînement. Ils sont reliés aux principes de l'apprentissage des adultes et découlent des données concernant les préférences et les besoins des AM, mais nous croyons qu'ils sont tout particulièrement à-propos pour les AM féminines. Ces conseils peuvent également aider les entraîneuses qui travaillent avec des AM à faire preuve d'intuition lors du choix des activités d'apprentissage, car ils s'harmonisent efficacement aux intérêts et aux motivations des femmes – qu'elles soient athlètes ou entraîneuses – de même qu'à une approche de l'entraînement axée sur la coopération, le souci des autres, l'engagement réciproque et le respect.

Pour répondre aux besoins d'une AM qui veut savoir pourquoi, comment et quoi apprendre :

- expliquez-lui pourquoi elle apprend quelque chose;
- avant de passer à l'entraînement d'habiletés données, réalisez une évaluation de sa performance afin d'avoir des informations de base qui vous permettront de déterminer ce qu'elle doit apprendre et pourquoi elle doit l'apprendre dans le contexte dans lequel les habiletés seront utilisées.

Pour aider une AM à sentir qu'elle exerce une certaine autonomie par rapport à l'entraînement :

- permettez-lui de prendre ses propres décisions et de faire ses propres choix en ce qui a trait à l'entraînement;
- faites-la collaborer à la planification de son entraînement.

Pour tenir compte de la gamme d'expériences que possède une AM :

- écoutez ses commentaires à propos de ses expériences passées, et prenez-les en considération lorsque vous organisez son entraînement et que vous l'aidez à analyser les comportements et les idées reçues qui ne sont pas avantageux;
- essayez de ne pas manifester d'impatience si elle a besoin de plus de temps pour saisir différents concepts ou pour progresser.

Pour tirer le meilleur parti possible de la réceptivité à l'apprentissage d'une AM :

- lorsque vous établissez les calendriers d'entraînement et de compétition, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour lui faciliter les choses;
- soyez sensible aux obligations qu'elle doit remplir en plus du sport.

Pour axer l'apprentissage d'une AM sur la résolution de problèmes :

- interrogez-la sur ses objectifs et demandez-lui comment elle envisage de les atteindre (même si cela semble aller de soi, notre étude indique que les entraîneurs en général omettent souvent d'établir des objectifs en collaboration avec leurs AM);
- employez des techniques de questionnement dans différentes situations d'apprentissage afin de la pousser à réfléchir à la tâche à accomplir et à établir des liens entre celle-ci et les tâches plus étendues qui sont importantes dans son sport.

Pour motiver votre AM à s'entraîner :

- offrez-lui des occasions de connaître du succès lors des séances d'entraînement en vous appuyant sur des critères comme améliorer la santé, maîtriser des techniques ou contribuer au tissu social du club. Elle pourra les interpréter en fonction de ce qui la motive à faire du sport en tant qu'adulte;
- proposez-lui des activités qui font appel à la compétition lors des séances d'entraînement et mettez l'accent sur le surpassement de soi en l'encourageant à « battre » ses résultats précédents.

Dans l'ensemble, les AM recherchent les qualités suivantes chez les entraîneurs et entraîneuses :

- partager des informations à propos de votre propre parcours de perfectionnement professionnel;
- manifester, de manière délibérée, un engagement sincère vis-à-vis le programme d'entraînement de l'AM féminine;
- prendre le temps de bien comprendre la nature des rétroactions que chaque femme souhaite obtenir.

### **À propos des auteurs**

Bettina Callary, Ph. D., est professeure adjointe au Département des collectivités et des relations de l'Université Cape Breton; elle se spécialise dans le leadership en sport et en activité physique. Dans le cadre de ses recherches, elle s'intéresse notamment à la formation, à l'apprentissage et au développement des entraîneurs ou instructeurs communautaires et de haut niveau, des entraîneuses, et des entraîneurs d'athlètes plus âgés, entre autres. Elle se penche également sur la compréhension du Modèle de développement à long terme de l'athlète par les entraîneurs ainsi que sur les méthodes de recherche qualitative.

Bradley W. Young, Ph. D, est professeur agrégé à l'École des sciences de l'activité physique de la Faculté des sciences de la santé de l'Université d'Ottawa. Ses recherches portent sur les aspects psychosociaux de la participation au sport à toutes les étapes de la vie, et il s'intéresse tout particulièrement aux divers agents et influences dans l'environnement social qui favorisent la participation à long terme des athlètes maîtres. Il privilégie les thèmes qui se rattachent à la promotion, aux programmes et à l'entraînement en matière de sport pour adultes.

**Les références seront fournies sur demande.**

**\*Pour plus d'information :** [http://www.coach.ca/files/Coaching\\_Master\\_Athletes\\_FINAL\\_FR.pdf](http://www.coach.ca/files/Coaching_Master_Athletes_FINAL_FR.pdf)