

À l'intérieur de la Chine : perspective d'une entraîneure canadienne

Avec l'arrivée au pouvoir du parti communiste en 1949, la Chine s'est presque entièrement fermée au monde occidental. En 1971, le sport a fait une des premières lézardes dans l'armure dans laquelle s'était enfermée la Chine.

Comme l'a noté le *Smithsonian Magazine*, en avril de cette année-là, durant le championnat mondial de tennis de table à Nagoya, au Japon, l'équipe chinoise a lancé à l'équipe américaine une invitation surprise à venir visiter la République populaire de Chine. Le magazine *Time* a salué l'événement, et avec raison : aucun groupe d'Américains n'avait été invité en Chine depuis... 1949. C'est alors qu'a débuté ce que les historiens ont appelé «l'ère de la diplomatie du ping-pong».

Petit à petit, la Chine s'est montrée de plus en plus réceptive face à l'Occident, surtout du côté du sport. En 1980, à Lake Placid, la Chine a fait ses débuts aux Jeux olympiques d'hiver, envoyant 28 athlètes concourir en patinage de vitesse, en patinage artistique, en ski de fond, en ski alpin et en biathlon. Quatre ans plus tard, après une absence de 32 ans, la Chine s'est présentée aux Jeux olympiques d'été de Los Angeles, remportant 16 médailles.

Le 14 juillet 2001 a marqué l'histoire olympique de la Chine quand la capitale, Beijing, a été choisie ville hôte des Jeux olympiques d'été de 2008. Ces Jeux constitueront la confirmation ultime que la Chine souhaite accueillir les athlètes internationaux et les nombreux autres Occidentaux qu'amèneront les Jeux.

Dans l'ère moderne, les succès de la Chine sur la scène sportive internationale ont été rien de moins que spectaculaires. Ces succès ont entraîné beaucoup de spéculation et de curiosité mais, pendant de nombreuses années, peu d'étrangers ont été autorisés à examiner de près le système sportif chinois. La situation a changé avec la venue des Jeux de 2008 et la détermination de la Chine à exceller mieux que toute autre nation auparavant.

Compte des médailles olympiques de la Chine

Jeux olympiques d'été (1984-2004)

Jeux olympiques d'hiver (1980-2002)

Or	Argent	Bronze	Or	Argent	Bronze
80	79	64	2	12	8

Les dirigeants sportifs chinois reconnaissent que l'expertise étrangère est essentielle à la Chine pour qu'elle atteigne son objectif de domination. L'une des bénéficiaires de cette nouvelle ouverture est l'entraîneure canadienne de sauts (ski acrobatique) **Cindy Thomson**. Depuis août 2004, Cindy travaille avec l'équipe chinoise de sauts à titre d'entraîneure en force et conditionnement. Cette expérience lui a donné une occasion unique d'étudier directement de près le sport chinois. Cindy parle de ses expériences dans «À l'intérieur de la Chine : perspective d'une entraîneure canadienne», où elle offre une analyse convaincante des forces et des faiblesses de ce système et fait quelques comparaisons osées avec le système canadien.

Le *Journal canadien des entraîneures* est d'avis que Cindy raconte non seulement une histoire qui intéressera tous les entraîneurs et entraîneures, mais qu'elle offre également un formidable incitatif aux entraîneures de haut niveau à explorer les possibilités d'entraînement au-delà de nos frontières, exploration qui les enrichira personnellement et professionnellement, comme cela a été le cas pour elle. — Sheila Robertson

À l'intérieur de la Chine : perspective d'une entraîneure canadienne

Par Cindy Thomson

En août 2004, alors que je me trouvais dans une salle du conseil de l'école de sport de Shenyang avec 12 dirigeants sportifs et entraîneurs et entraîneuses de ski chinois, on m'a posé, par l'entremise d'un interprète, une question brève et simple : «Comment allez-vous aider l'équipe chinoise de sauts acrobatiques à remporter des médailles aux Jeux olympiques d'hiver de 2006?».

Quelle bonne question. J'ai eu l'impression que ces gars-là ne plaisaient pas et que j'étais dans l'embarras. Je venais d'arriver à Shenyang, encore sur le décalage horaire, après avoir assisté au congrès pré-olympique en Grèce, via le Canada. J'étais fatiguée et j'entraînais dans un monde et une culture totalement différents, mais la question m'a stimulée et j'ai eu envie d'y répondre.

La seule chose qui m'est venue à l'esprit, c'est comment je pourrais utiliser mes compétences et ma formation à titre d'entraîneure de haut niveau dans une culture complètement différente. Ils avaient pris un certain risque et montré leur engagement, en retenant mes services à titre d'entraîneure en force et conditionnement pour les prochains six mois. J'avais pris un risque en signant le contrat, puisque je n'avais aucune idée de ce que ce serait que de travailler en Chine. Ma réponse à la question pouvait ajouter à l'anxiété de part et d'autre, ou la réduire.

Avant de répondre, je me suis demandé quelle serait l'incidence de mon expérience dans la société occidentale et le sport sur ce petit groupe et ce que je pourrais apprendre à mon tour sur la société et le sport de mes nouveaux et nouvelles athlètes et collègues. C'était là une occasion merveilleuse de partager et d'apprendre. Je me suis sentie, et je me sens toujours, très privilégiée.

J'ai fouillé dans le grand réservoir de mon éducation canadienne et de mes expériences personnelles, et deux affirmations philosophiques auxquelles j'ai fait confiance durant la meilleure partie de ma carrière d'entraîneure me sont venues en tête. La première me vient de ma professeure, **Monika Schölder**, qui me l'a transmise durant ma deuxième année d'études de premier cycle à l'Université de Calgary : «Le sport est un reflet de la société». J'ai senti que le fait de comprendre quelque chose à la culture et à la société chinoises ferait de moi une meilleure entraîneure au sein du système sportif chinois. La seconde affirmation m'a été transmise alors que je suivais mon cours d'entraînement en ski alpin de Niveau 3 : «Tu réussis ce que tu pratiques».

Ma courte réponse à leur courte question a été une combinaison de ces deux affirmations. J'ai dit que nous (dans l'esprit d'une coopération) avions besoin de travailler (avec diligence) à atteindre et même dépasser un niveau d'entraînement qui soit le reflet des attentes de médailles à Turin. Ils ont hoché la tête en guise d'affirmation, puis nous avons ensuite eu de longues discussions sur la façon d'atteindre cet objectif, plus précisément sur l'effet de l'entraînement, de l'encadrement, de la programmation, et de la périodisation sur la performance et l'excellence à court et à long terme des athlètes à l'occasion d'événements majeurs. Avec cela, mon travail pour les prochains six mois était décidé pour moi.

Les paragraphes qui suivent font état du travail accompli, avec l'aide de mes collègues, dans l'espoir d'obtenir les résultats escomptés (plus de médailles et moins de blessures pour les athlètes chinois). La lectrice et le lecteur y trouveront des réflexions sur mes expériences et des comparaisons entre les systèmes sportifs de la Chine et du Canada.

Les sauts ont fait leur apparition aux Jeux Olympiques d'hiver de Lillehammer, en Norvège, en 1994. Il s'agissait là de la première compétition internationale pour les Chinois. Ils font de la compétition sur le circuit de la Coupe du monde depuis 1996 et ont accueilli pour la première fois une épreuve de la Coupe du monde de la FIS en février 2004.



Salle d'entraînement mise à la disposition de l'équipe de Cindy avec les appareils fournis par l'école de sport et l'association des sports d'hiver de Shenyang. Les athlètes et les entraîneurs ont décoré la salle avec des drapeaux et des photos en préparation de Turin.

Épreuve jugée, les sauts consistent en l'exécution de manœuvres rappelant le trampoline et le plongeon sur des skis. Les athlètes exécutent deux ou trois «flips», accompagnés d'une à cinq vrilles. Les skieurs et skieuses atteignent à l'envol des vitesses allant de 50 à 65 km/heure, selon le saut. Ils peuvent atteindre une hauteur de 10 à 15 mètres. Entre le départ et l'arrivée, l'exécution dure environ 15 secondes, et les athlètes restent dans les airs pendant environ trois secondes. L'épreuve est soumise aux conditions météorologiques et aux conditions de neige, qui peuvent varier d'un site à l'autre, et d'une semaine à l'autre, tout au long de la saison des compétitions.

Les sauts exigent deux types d'habiletés : d'abord des habiletés acrobatiques et ensuite des habiletés technique en ski, et il ne faut pas avoir froid aux yeux! L'entraînement a toujours été purement technique; il est constitué de travail au trampoline, d'entraînement sur rampe d'eau et d'entraînement sur la neige. Ce n'est que depuis quelques années que des équipes s'intéressent à l'importance de l'entraînement physique et mental dans l'obtention de résultats. Les Chinois ont fait leur chemin en sauts en observant les autres équipes et en travaillant plus fort que ces autres équipes. À mon avis, tout ce qu'ils font vient de ce qu'ils ont vu sur le circuit de la Coupe du monde. Cela explique pourquoi certains concepts sont nouveaux dans leur programme.

Les erreurs en sauts ont des répercussions immédiates qui peuvent être douloureuses, et elles entraînent généralement des blessures. Après un trop grand nombre d'erreurs, les athlètes prennent peur, ce qui entraîne habituellement d'autres erreurs, et le cycle se poursuit. On serait tenté d'affirmer que la confiance et l'absence de peur constituent les éléments les plus importants en ski acrobatique, à la fois pour obtenir des résultats et prévenir les blessures.

Mon objectif était d'aider l'équipe chinoise à mettre en place un contexte d'entraînement qui permette d'optimiser la performance et d'obtenir l'excellence. Pour y arriver, il me fallait évaluer leur programme, ainsi que les athlètes, les entraîneurs et les entraîneuses. Mes critères reposaient sur l'idée qu'il fallait définir, évaluer et développer sept éléments de base des performances de haut niveau – le physique, la technique, le mental, l'équipement, la santé et le bien-être, et les structures de soutien – selon les besoins du programme et les besoins individuels.

J'ai utilisé une combinaison de tests physiques et fonctionnels, une évaluation des résultats en compétition et du journal d'entraînement des entraîneurs et entraîneuses, et l'observation pour tirer des conclusions sur leur programme d'entraînement. Je me suis également fié à mes observations de l'équipe sur le circuit de la Coupe du monde.

J'ai posé beaucoup de questions sur leur culture, leurs attentes (individuelles) et leur leadership (qui prend les décisions). Pour atteindre les objectifs fixés, il me faudrait travailler dans leur système, en faisant le moins d'erreurs culturelles possible. Mon interprète, **M. Dong**, a été extrêmement utile. Nous avons eu, comme disent les Chinois, une «bonne collaboration», et il m'a offert de nombreux aperçus de la culture chinoise et des rapides changements qui surviennent actuellement en Chine.

Après trois semaines, j'avais tiré certaines conclusions. En gros, tous les éléments, à l'exception du soutien financier et administratif, devaient être développés. Les Chinois en étaient encore à ce que les entraîneurs et entraîneuses canadiens appelleraient la phase «apprendre à entraîner» ou «entraîner à entraîner». Pourtant, parce qu'ils continuaient à remporter des épreuves de la Coupe du monde, je m'attendais à ce qu'ils aient une assez bonne compréhension des sept éléments. Ce n'était pas le cas.

Ce manque de compréhension m'a amenée à me demander quels aspects de l'entraînement étaient les plus importants et quels aspects il fallait privilégier dans le développement d'athlètes de haut niveau, non seulement parce que j'avais besoin d'établir des priorités dans mon travail, mais aussi parce qu'il me fallait comprendre pourquoi ils obtenaient d'aussi bons résultats sans tous les «chichis» des programmes occidentaux, comme la physiothérapie, les partenaires d'entraînement, les psychologues de sport, les installations d'entraînement sécuritaires, les équipements sûrs, et les nutritionnistes.

La quantité de blessures sérieuses était alarmante. C'est la raison pour laquelle ils avaient choisi d'embaucher une entraîneuse en force et conditionnement plutôt qu'un entraîneur technique. Il est rapidement devenu clair que j'étais là pour aider l'équipe à remporter des médailles et à éviter que d'autres blessures surviennent.



Nina Li ... une gagnante dans les airs!



L'entraîneur Dong Ji (à l'avant), Shuang Cheng (alias Baby Spice), Nina Li (alias The Champ), et Nannan Xu.

Je sentais la pression. Avec l'équipe canadienne, nous avons remporté un petit nombre de médailles olympiques et nous n'avions eu que deux cas de rupture du ligament croisé antérieur (LCA) en quatre ans. Mais je disposais de ressources et d'athlètes bien développés avec lesquels travailler. En Chine, nous n'avions même pas de cheval à squat, les surfaces de saut étaient en béton, et tout le monde à l'école des sports faisait des sprints de 400 m après avoir levé des poids afin d'éliminer, pensaient-ils, les lactates. Ainsi, j'allais devoir faire preuve de créativité (comment s'assurer que l'entraînement donne des résultats sans des installations d'entraînement parfaites) et installer un processus de collaboration et d'éducation avec les entraîneurs, entraîneuses et athlètes chinois.

J'ai commencé par élaborer un plan pour doter l'équipe d'un entraînement technique plus efficace. Il s'agissait notamment :

- de développer la confiance des athlètes à l'égard du programme;
- d'améliorer la condition physique propre au sport;
- d'améliorer l'équipement comme les skis, les bottes et les fixations;
- de garantir un environnement d'entraînement sécuritaire;
- d'informer les entraîneurs et entraîneuses sur la rétroaction efficace et l'utilisation de la vidéo;
- d'instaurer une planification et une programmation des séances et des cycles d'entraînement.

D'après mes observations, les membres de l'équipe chinoise étaient pour la plupart coincés dans ce que j'appelais le cycle de la peur – erreurs, peur, blessure, erreurs, peur, et ainsi de suite – et il n'allait pas être facile de les faire sortir de là. Ils n'avaient pas réussi à remporter de médailles aux championnats mondiaux de la FIS ou aux Jeux olympiques depuis 1998. Durant la saison 2003-2004, sept athlètes se sont déchirés le LCA en autant de mois. Deux des blessés étaient des athlètes de marque : **Nannan Xu**, la première Chinoise à remporter une médaille aux Jeux olympiques d'hiver, une médaille d'argent, en 1998, s'est déchiré le LCA à Lake Placid en février 2003. **Xiaotao Ou**, le premier Chinois à remporter une Coupe du monde et, de ce fait, à obtenir la plus haute note sur le circuit de la Coupe du monde, s'est fracassé le genou quatre jours avant mon arrivée en Chine.

En raison des blessures, l'entraînement était difficile pour toutes les personnes concernées. Les entraîneurs et entraîneuses commençaient à être inquiets et prudents. Les athlètes blessés commençaient à perdre confiance dans le programme. Quand j'ai visité Xiaotao à l'hôpital, la première question qu'il m'a posée fut si je pensais que les Chinois s'entraînaient trop! J'ai été très surprise, parce que c'est assez inhabituel pour un athlète chinois de remettre en question le leadership et le programme. J'ai pris cela comme une indication claire que tout le monde réfléchissait beaucoup aux blessures et à la prévention des blessures. Ainsi, ma priorité allait être de déterminer pourquoi ils subissaient toutes ces blessures, et quels changements étaient nécessaires pour prévenir d'autres blessures.

D'après mon expérience, la culture chinoise prône les vertus du travail acharné et du sacrifice de soi. Quiconque a déjà essayé de traverser une rue en Chine, peu importe le moment de la journée, sait que notre vie repose entre nos mains. La sécurité est donc un concept intéressant. J'ai l'impression que les athlètes pensaient que s'ils ne se fracassaient pas la tête sur le sol, ils ne travaillaient pas assez fort. Ainsi, seul le volume d'entraînement comptait et on accordait peu d'attention à tous les autres éléments clés, comme le conditionnement physique propre au sport, la récupération et la régénération, l'équipement, les installations et le perfectionnement des compétences (l'apprentissage moteur).

Les entraîneurs et entraîneuses surtout avaient de la difficulté à abandonner l'idée de l'entraînement intensif, et cela je le comprenais. Dans toute culture, il est facile de penser qu'il faut travailler plus fort pour obtenir de meilleurs résultats. Je pense que la culture chinoise intensifie cette attitude, comme le fait la nature collective de leur société.

En sauts, le surentraînement apparaît dans la perte de synchronisme et de coordination, qui amènera chez l'athlète des blessures. Comparé à la plupart des sports, le volume d'entraînement en sauts est relativement faible (la peur et la concentration nécessaire grugent une énergie importante). Les athlètes vont effectuer de 10 à 20 sauts par séance d'entraînement, et seulement 10 à 20 p. 100 de ces sauts vont comporter un degré de difficulté semblable à celui des compétitions. Ce faible volume d'entraînement rend difficile toute mise en œuvre d'un changement technique significatif.

Les blessures et le surentraînement me fournissaient des renseignements importants. J'ai réalisé que les athlètes avaient fait le travail de base – exigence absolument essentielle à l'excellence à mon avis. J'ai réalisé aussi que les résultats plutôt impressionnants de l'équipe chinoise en Coupe du monde avaient été obtenus par la manière difficile, en survivant à un programme d'entraînement excessif et en démontrant plus d'endurance que les autres athlètes. Je ne voulais pas changer l'intégrité de tout ce travail de base; pour moi, l'objectif était d'imposer l'idée de volume et de qualité, parce que l'athlète qui augmente le volume de son entraînement, et la qualité de cet entraînement, en ressortira vainqueur. Mais on ne peut pas respecter ce volume et cette qualité d'entraînement avec des blessures, qu'elles soient chroniques ou aiguës.

J'ai constaté que toutes et tous – athlètes, entraîneurs, entraîneuses et dirigeants – étaient prêts à travailler fort, à travailler dans la douleur, et à coopérer afin de mettre au point un programme qui permettrait de maintenir les athlètes en santé et sur le podium.



Une séance d'entraînement de la force.

Les blessures indiquaient qu'un petit nombre de choses nécessitaient des améliorations. Je voulais transformer ce cycle de peur en cycle de confiance. J'ai donc opté pour un entraînement de grande qualité, en toute sécurité, sur la rampe d'eau, et nous avons travaillé ensemble à une série de techniques de saut dans l'eau. Au gymnase, nous nous sommes concentrés sur les techniques de soulèvement et la stabilisation de base. Nous avons aussi travaillé à mettre en œuvre des techniques de récupération et de régénération, comme des exercices aérobie après entraînement, des exercices de souplesse et des séances de relaxation, le tout combiné à un entraînement sur l'imagerie.

Ce type d'entraînement nécessite de l'éducation, de la compréhension et de la créativité. Par exemple, toutes les surfaces de saut pour l'entraînement pliométrique étaient en béton, mais nous avons heureusement accès à une salle de gymnastique; avec l'aide de tremplins et de tapis, nous avons pu recréer des boîtes de bonne hauteur pour l'entraînement. Ce n'était vraiment pas idéal, mais c'était pratique en attendant l'installation de vraies boîtes (ce qui s'est fait à l'été 2005).

Nous avons également tenu de nombreuses réunions, discussions et séances d'évaluation, où l'opinion de chacun et chacune a été sollicitée et entendue. Dès le premier jour, mon opinion a été considérée comme un élément précieux de ces réunions; on m'a donné l'impression que je faisais partie de l'équipe, ce qui démontre l'importance de la coopération dans la société chinoise. Je me suis servi de ces réunions pour partager mes connaissances et expériences avec mes collègues afin de leur donner de nouvelles idées.

Tous ensemble, les entraîneurs et entraîneuses, notre chef d'équipe et moi, nous avons mis en place un plan qui nous servirait à développer chacun des éléments de base en fonction de nos objectifs ultimes. La nature collective de la société chinoise et le désir de bien faire ont permis une mise en œuvre efficace de notre plan. Dans les mois qui ont suivi, nous avons travaillé sans relâche à la réalisation des objectifs suivants.

Objectifs	Mesures	Résultats
Rétablir la confiance de l'athlète à l'égard du programme (et sa confiance en soi)	Éducation Exercices spéciaux (prévention des blessures) Exercices propres au sport Planification	Amélioration de la confiance de l'athlète Plus grande conviction parmi les athlètes blessés que le retour à l'entraînement ne posait pas de risque Hausse de 40 p. 100 du nombre de podiums en Coupe du monde durant la saison 2004-2005
Améliorer la condition physique propre au sport et la condition physique fonctionnelle	Stages d'entraînement axés sur l'éducation et les techniques de soulèvement Évaluation physique et fonctionnelle	Amélioration globale de la forme physique de 15 à 20 p. 100 Acquisition d'une meilleure condition physique propre au sport Diminution des blessures
Moderniser l'équipement afin de diminuer les blessures et d'améliorer la qualité de l'entraînement	Modernisation des skis, des bottes, et des fixations	Diminution du risque de blessures Amélioration de la performance en sauts grâce à un meilleur angle des bottes (ce point nécessite encore du travail)
Réduire le nombre de blessures à l'entraînement et améliorer la qualité de l'entraînement au moyen de facteurs environnementaux et de facteurs propres à l'entraînement	Évaluation de la fatigue et du volume d'entraînement Évaluation du degré de sécurité de l'environnement de travail, de la pente de réception, des surfaces, des contrôles de la vitesse et du vent	Diminution de l'incidence de blessures Amélioration des effets de l'entraînement
Améliorer l'efficacité de la rétroaction des entraîneurs et entraîneuses	Utilisation de programmes de superposition vidéo avec des images de l'exécution idéale Meilleure synchronisation de la rétroaction sur vidéo (immédiatement après l'exécution du saut) Objectif pour les séances de visionnement de groupe et individuelles Simple commentaires verbaux	Amélioration des effets de l'entraînement
Planifier et ordonner les séances et les cycles d'entraînement	Réunions longues et détaillées avec les entraîneurs et entraîneuses et les dirigeants, suivies de réunions individuelles avec les athlètes	Préparation de plans détaillés pour certains athlètes en vue des Jeux olympiques d'hiver de 2006

Objectifs	Mesures	Résultats
Introduire des compétences mentales	Six exposés en classe pour présenter les principes de base de la psychologie sportive Séances individuelles d'établissement d'objectifs Utilisation constante de l'imagerie Séances de relaxation en groupe Élaboration de journaux d'entraînement Élaboration et mise en œuvre de plans de compétition et d'entraînement	Les athlètes sont mieux équipés pour l'entraînement et la compétition en raison d'une planification et d'une préparation mentales
Poursuivre l'éducation des entraîneurs et entraîneuses	Périodisation Apprentissage moteur Force et conditionnement Équipement Règles Évaluation des résultats, de la performance et du processus	Les entraîneurs et entraîneuses comprennent mieux que leur rôle dans les performances des athlètes ne se résume pas à de la rétroaction et au volume d'entraînement

Mon travail en Chine s'est solidifié quand l'équipe a embauché un compatriote canadien, l'entraîneur technique des sauts, **Dustin Wilson**, trois semaines avant le début de la saison de compétition. Dustin a mis toute son ardeur à tirer profit du travail des mois précédents, et les renseignements techniques qu'il a fournis ont été essentiels aux succès des Chinois durant la saison de compétition 2004-2005. **Nina Li** est devenue la première Chinoise à remporter un Grand Prix de la Coupe du monde de la FIS et le titre au classement général. Elle a également permis à la Chine de remporter sa première médaille d'or aux championnats mondiaux de 2005 en Finlande; sa coéquipière, **Xinxin Guo**, a remporté la médaille de bronze. **Liu Zhang Ying** a été choisie recrue de l'année de la FIS en sauts. L'équipe a plus que doublé ses victoires en Coupe du monde, de quatre à neuf, avec trois nouveaux athlètes remportant des épreuves pour la première fois. La Chine a fini troisième au classement de la Coupe des nations de la FIS, une réalisation considérable étant donné qu'elle n'a participé qu'à une des quatre épreuves de ski acrobatique.



Xiaopeng Han et Xinxin Guo avec Nina Li (à droite), première au classement général du Grand Prix de la Coupe du monde de la FIS 2005 et gagnante de la première médaille d'or de la Chine à des championnats du monde.

Malgré le manque d'accessoires de haute performance auxquels nous sommes en droit de nous attendre au Canada, certains aspects du programme et de la culture de la Chine expliquent selon moi pourquoi ils domineront le sport (plus particulièrement les Jeux olympiques). La Chine pourrait être décrite comme une culture collective qui tient en haute estime les vertus du respect, du travail acharné et de la coopération.

Il est très important de bien faire en compétition internationale, puisque les athlètes croient que de cette façon, leurs résultats rejailliront sur le groupe et la société. Le gouvernement pense que les performances sur la scène sportive internationale sont un moyen de montrer que la Chine s'est modernisée. De là l'argent, le soutien et les attentes.

Avec l'expérience, ils commencent à comprendre qu'ils ne disposent pas de l'expertise et des installations nécessaires pour soutenir des athlètes de haut niveau bien développés. Ils développent les athlètes, mais ont de la difficulté à les soutenir. C'est le message qui a découlé d'Athènes. Ils sont décidés à combler cette lacune, et c'est pourquoi ils achètent l'expertise.

À l'automne 2003, l'entraîneur canadien et actuel président de l'Association canadienne de ski acrobatique **Peter Judge** a travaillé en Chine. Son embauche, tout comme celles de Dustin et de moi-même, montrent clairement la volonté de la Chine de remporter des médailles et de faire ce qu'il faut pour les avoir.

Les installations demeurent insuffisantes, mais cela aussi change. En fait, l'école universitaire et de sport de Shenyang a construit une petite montagne pour le ski, avec dortoirs et salles de classe, à 20 minutes de la ville, avec une demi-lune et des sites de sauts de classe mondiale pour l'entraînement et le développement des athlètes et la tenue de compétitions internationales (nous devons travailler très fort et être très créatifs pour concurrencer les produits de ces écoles de sport). Toutes ces réalisations montrent leur engagement à moderniser leur société et à remporter des victoires sur la scène internationale.

Les athlètes chinois sont le produit des écoles de sport. Ils vivent dans des dortoirs, souvent à quatre par chambre (une médaille olympique donne droit à sa propre chambre), dès leurs débuts à l'école de sport, vers l'âge de neuf ans. Ils ont souvent le même entraîneur ou la même entraîneuse durant toute cette période. Leur famille immédiate, c'est leur équipe et leurs entraîneurs et entraîneuses, puisqu'ils voient rarement les membres de leur propre famille. Ils ont toutefois beaucoup d'appels téléphoniques et tout le monde a son cellulaire. Les membres de l'équipe sont très proches; j'ai été témoin en Chine d'un niveau de soutien, d'entraide et de compassion parmi les coéquipiers et coéquipières et les entraîneurs et entraîneuses que je n'ai jamais vu au Canada.



L'équipe

Les entraîneurs et entraîneuses jouissent d'un respect considérable dans la société chinoise, en particulier si leurs athlètes ont eu de bons résultats aux Jeux olympiques. Ils sont chargés de fournir des résultats (le bonheur des athlètes vient après coup) et ils sont récompensés en conséquence. Les médailles olympiques se traduisent par des bonus pour l'ensemble du personnel d'entraînement, pas uniquement pour l'entraîneur ou l'entraîneuse qui travaille avec l'athlète sur le podium.

Les athlètes vainqueurs sont considérés comme le résultat d'un travail personnel acharné, d'un bon entraînement et d'une programmation efficace. Le programme de développement des athlètes est très probablement un reflet de leur société collective. Cette mentalité se traduit par une philosophie d'entraînement fondée sur la coopération et le travail acharné.

Les athlètes et les entraîneurs et entraîneuses veulent que les entraînements aient lieu, peu importe les conditions. Certaines de leurs installations seraient condamnées au Canada, et l'emplacement n'a pas d'importance; ils sont prêts à travailler fort pour que l'entraînement fonctionne, où qu'ils soient, sans se plaindre. Quelqu'un qui se plaint, c'est quelqu'un qui ne coopère pas. Ma conclusion, c'est que l'on peut atteindre un certain niveau de compétences avec des installations moins que parfaites, surtout si l'on ne s'arrête pas à la pauvreté des installations et que l'on se concentre sur la performance.

Néanmoins, vient un temps où les athlètes ont besoin de s'entraîner dans les meilleurs sites, près des autres compétiteurs et compétitrices, et la Chine sait cela. Cet engagement à donner à leurs athlètes le meilleur entraînement possible a été prouvé quand l'équipe a fait ses bagages pour aller s'entraîner quatre semaines à Park City, dans l'Utah, avec le soutien entier de l'Association des sports d'hiver de Chine.

C'est là que la Chine brille. Tout n'est peut-être pas parfait – il y a des problèmes dans chaque système – mais elle soutient entièrement ses athlètes et son personnel. On se charge de tout, ce qui donne à tout le monde la possibilité de se concentrer sur son travail. Tout au long de mon séjour en Chine, mes seules préoccupations ont été l'entraînement, d'arriver à temps et de communiquer mes besoins (Internet, équipement, lessive, ainsi de suite). C'était extraordinaire; je pouvais mettre toute mon énergie à être une meilleure entraîneuse chaque jour. L'ennui, c'est que personne n'avait réellement à résoudre les problèmes de la vie quotidienne, ce qui explique en partie pourquoi ils ont dû embaucher quelqu'un comme moi pour résoudre leur problème de blessures.

La Chine jouit d'un leadership puissant et les disciples peuvent agir lentement quand les chefs ne sont pas aux alentours. Selon moi, les dirigeants prennent leur rôle très au sérieux et croient que c'est leur devoir d'orienter un programme dans la bonne direction. Ils consultent leur personnel pour obtenir leur expertise, puis ils prennent les décisions. Essayer de faire quelque chose sans l'approbation de notre chef d'équipe était difficile. Elle devait souvent vaquer à d'autres occupations et pouvait être absente durant plusieurs semaines. Parce que le personnel ne peut et ne veut prendre de décisions, les choses ne se font pas toujours de façon très efficace.

Enfin, le système sportif en Chine est centralisé et dirigé par des gens spécialistes du leadership, de la bureaucratie et du sport. Bien que la situation ne soit pas idéale, les besoins se perdant souvent dans la bureaucratie et le manque de compréhension d'un sport en particulier, ce système reconnaît au moins que le sport requiert un leadership précis, un engagement impartial et une expertise. En comparaison, la plupart des sports au Canada sont dirigés par des personnes qui ont de l'expérience en tant que parents, dont la motivation est discutable, et qui, à l'occasion, peuvent envisager de consulter des spécialistes. Les différences dans les programmes et les résultats subséquents sont évidentes.



Exercice de sauts à Aershan, «notre montagne» en Mongolie intérieure. Un froid à tout casser!! Et 24 heures de train.

En Chine, il n'existe pas de processus de sélection équitable des équipes. Les dirigeants et les entraîneurs et entraîneuses choisissent ceux et celles qui, selon eux, vont le mieux représenter le pays. Les entraîneurs et entraîneuses ont souvent des favoris, étant donné qu'ils ont entraîné un athlète depuis son jeune âge et ont un attachement considérable envers cet athlète. De plus, le système donne plus de ressources aux athlètes ayant le plus de potentiel.

Les principaux aspects qui garantiront le succès des Chinois en compétition internationale, ce sont les 20 millions d'athlètes dans leurs programmes, leur nature coopérative, le désir patriotique de gagner, et le soutien offert par le système sportif aux athlètes et aux entraîneurs et entraîneuses.

Le système sportif canadien donne à nos athlètes de formidables ressources comme l'éducation, les soins médicaux, l'expertise d'entraîneurs et d'entraîneuses, les installations, et des procédures de sélection justes si on compare à la Chine. Toutefois, notre système soutient mal l'athlète en raison du manque d'efficacité des programmes. Notre système est centré sur l'athlète, ce qui est une bonne philosophie, mais il s'est transformé, on ne sait trop comment, en un système dicté par l'athlète, avec des résultats évidents. Notre priorité va à la personne, et nous avons donc tendance à consacrer la majorité de nos ressources, si peu nombreuses qu'elles soient, à des athlètes en particulier d'abord. Les programmes sont souvent secondaires et ont une faible vision à long terme.

Dans de nombreux sports, nous avons donné tout le pouvoir aux athlètes qui n'ont tout simplement pas l'expertise nécessaire pour gagner, et qui doivent s'en rendre compte par eux-mêmes. Actuellement, nous ne suivons pas nos athlètes du niveau débutant au niveau haute performance (seul le ski alpin pourrait faire exception). Pas étonnant que nous nous retrouvions avec une poignée d'athlètes centrés sur eux-mêmes ou elles-mêmes, amers, et prêts à blâmer les autres : «Je n'ai pas gagné parce que...» (c'est généralement la faute du système). Des athlètes prêts à prendre tout le crédit de leurs bons résultats et à transférer le blâme sur les autres quand ils perdent.

Les athlètes canadiens ont tendance à croire qu'ils se sont «autoformés», ce qui, dans une large mesure, est exact. Ainsi, le système en tire très peu de crédit quand les athlètes gagnent. Selon moi, l'attitude qui prédomine, c'est que les athlètes gagnent en dépit du système. Même s'il est incohérent, notre système donne à nos athlètes des compétences et des possibilités, mais il reçoit très peu de crédit pour cela. En fait, les contribuables canadiens procurent aux athlètes un salaire mensuel, et les études postsecondaires sont souvent gratuites.

Avec cette approche individualiste et dictée par l'athlète, les programmes efficaces sont impossibles. Nous donnons aux athlètes de l'argent et des ressources dont ils n'ont pas à rendre compte. Par conséquent, ils peuvent souvent choisir comment ils veulent s'entraîner et prendre part aux compétitions. Dans un monde du sport où la science joue un rôle de plus en plus important, les athlètes ne disposent pas de l'expertise nécessaire pour prendre des décisions unilatérales en matière d'entraînement. Un système qui pave la voie des athlètes par une programmation (stages, formation, équipement) peut ainsi avoir une plus grande influence sur leur développement et, comme le montrent les récents résultats aux Jeux olympiques et sur la scène internationale obtenus par des nations dotées de programmes comme la Chine, l'Australie, la Russie, l'Allemagne et les États-Unis, semble constituer une approche plus efficace.

Mes expériences m'ont amenée à croire que nous, Canadiens et Canadiennes, ne pouvons être compétitifs sur la scène internationale contre des athlètes venant de nations dotées de programmes de développement. Même si un travail considérable a été fait dans tout le Canada pour établir des modèles de développement à long terme des athlètes, nous ne disposons toujours pas de programmes centralisés, bien structurés et bien dirigés. Nos modèles, peu importe leur efficacité, ne peuvent être mis en œuvre efficacement sans les ressources nécessaires et la coopération.

Cela nous ramène à cette affirmation : «Tu réussis ce que tu pratiques». Alors que les athlètes canadiens essaient de trouver sur quoi doit porter l'entraînement, les Chinois sont guidés et soutenus et s'entraînent pour gagner.

Cindy Thomson est une entraîneure professionnelle qui détient un baccalauréat en éducation physique de l'Université de Calgary et une maîtrise en études sur l'entraînement de l'Université de Victoria. De 2000 à 2004, elle été entraîneure en force et conditionnement de l'équipe canadienne de sauts en ski acrobatique. Auparavant, elle a été entraîneure technique en ski alpin pendant 11 ans. Elle a travaillé avec l'équipe chinoise des sauts durant la dernière année et poursuivra jusqu'aux Jeux olympiques d'hiver à Turin. Quand elle n'est pas en Chine, Cindy habite à Whistler, en Colombie-Britannique.



Cindy Thomson