

Que sait-on des expériences vécues par les entraîneures débutantes?

Chacun des renseignements recueillis auprès des entraîneures contribue à tracer un portrait complet et réaliste de leurs vies au travail, de leurs réactions à leurs conditions de travail et de leurs mécanismes d'adaptation. Jusqu'à tout récemment, de tels renseignements étaient plutôt rares. Grâce au travail de chercheuses comme [Guylaine Demers](#), [Marie-Hélène Audet](#), [Dru Marshall](#), [Gretchen Kerr](#) et bien d'autres, nous commençons à voir poindre un portrait qui, le *Journal* l'espère, suscitera des initiatives pratiques en vue du recrutement et du maintien d'un plus grand nombre de femmes dans la profession d'entraîneure. Il est encore trop tôt pour tirer des conclusions définitives de l'étude sur les expériences vécues par les entraîneures débutantes; cependant, mieux nous comprenons les réalités des entraîneures, meilleure est la position des organisations comme l'Association canadienne des entraîneurs pour formuler des recommandations visant des politiques et des procédures efficaces pour atteindre le but ultime d'un plus grand nombre de femmes à des postes d'entraîneures. — Sheila Robertson

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

ARTICLE DE FOND DE DÉCEMBRE 2007

Que sait-on des expériences vécues par les entraîneures débutantes?

par [Guylaine Demers](#) et [Marie-Hélène Audet](#)

Introduction

Le présent texte se veut une suite à l'article publié dans le *Journal* en juillet 2004 : «[Raisons qui incitent les athlètes féminines à devenir entraîneures - ou non](#)».

Ce texte présentait la première étape d'un plus vaste programme de recherche amorcé avec des entraîneures et plus particulièrement avec celles qui débutent leur carrière. Dans la foulée de ce programme, nous présentons maintenant les données préliminaires recueillies auprès d'entraîneures débutantes en gymnastique. Ces données permettent de constater que les débuts d'une carrière en entraînement ne sont pas toujours faciles et que les entraîneures ne sont pas toujours bien préparées pour faire face à tous les défis liés à leur travail. Cependant, les données révèlent également qu'elles expérimentent un certain nombre de réussites et que c'est peut-être là que se trouve la piste pour recruter plus de femmes à des postes d'entraîneures et les maintenir en poste plus longtemps.

Nouvelles données sur la sous-représentation des entraîneures

Depuis 2004, de nouvelles données sont disponibles sur la représentation des entraîneures, mais malheureusement elles ne sont pas encourageantes.

Tout d'abord, les statistiques des deux derniers Jeux olympiques révèlent que la délégation canadienne ne comptait que 10 % d'entraîneuses à Athènes en 2004 et 15 % aux Jeux olympiques d'hiver à Turin en 2006.

Le *Journal* publiait en octobre 2007 un article écrit par Gretchen Kerr, Ph. D., et Dru Marshall, Ph. D., présentant des statistiques pour huit sports (athlétisme, basket-ball, hockey sur glace, rugby, soccer, natation, volley-ball et lutte) et concernant le nombre de femmes occupant un poste d'entraîneuse aux niveaux national, universitaire, collégial, provincial et paralympique («*Changer la culture : Incidences pour les entraîneuses*»).

Les résultats révèlent que les femmes occupent 33 % des postes d'entraîneur en chef d'équipes féminines, soit 41 % au rugby, 36 % au basket-ball, 35 % au soccer, 34 % au volley-ball et 20 % au hockey sur glace. En athlétisme, 17 % des entraîneurs en chef sont des femmes; ce pourcentage atteint 20 % en natation et augmente à 35 % en lutte. Les données sur la présence des femmes dans le sport paralympique au Canada sont sensiblement les mêmes. Elles y représentent 22 % de tous les entraîneurs en chef.

Une étude portant sur la place des femmes dans le sport au Québec vient tout juste d'être publiée (Secrétariat Loisir et Sport, 2007). On y révèle que les entraîneuses constituent 14 % du nombre total d'entraîneurs au Québec, ce qui représente une amélioration de 2 % comparativement aux données de 1999. Fait habituel, les femmes se retrouvent principalement au bas de l'échelle des niveaux de certification du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) (principalement dans le contexte Compétition - Introduction). Cependant, une analyse plus attentive révèle que les femmes accordent de l'importance à la formation et à la spécialisation. En effet, elles comptent pour une très faible proportion d'entraîneurs qui ne complètent pas leur formation.

Le problème de la sous-représentation des femmes au poste d'entraîneur est encore criant aujourd'hui. Il est donc justifié et impératif de continuer à étudier ce segment de la population et d'essayer de comprendre pourquoi il en est ainsi pour que nous puissions renverser la vapeur. C'est dans ce contexte que nous présentons les résultats préliminaires de notre étude.

Objectifs de l'étude

L'étude que nous avons entreprise vise à mieux comprendre l'expérience vécue par des entraîneuses novices lors de leurs premières années à ce poste. Les différentes études sur lesquelles nous sommes basées pour élaborer ce projet ont grandement contribué à décrire la situation précaire des entraîneuses dans le sport et à tenter de l'expliquer. Toutefois, à ce jour, elles n'ont pas permis aux femmes d'améliorer leur situation dans le milieu du sport et d'augmenter leur participation en tant qu'entraîneuses en leur suggérant des initiatives.

Du fait qu'aucune étude ne s'est penchée sur l'expérience vécue par des entraîneuses novices, nos découvertes visent, d'une part, à décrire le profil d'entrée de ces femmes qui choisissent de devenir entraîneuses et, d'autre part, à identifier les problèmes et les succès vécus par celles-ci lors de leurs premières années en poste.

Les participantes au projet

Le groupe de participantes est composé de six entraîneuses de gymnastique artistique âgées de 16 à 25 ans. Elles ont été retenues uniquement sur la base du nombre d'années d'expérience à titre d'entraîneuses. Elles devaient donc en être à leur première ou deuxième année en entraînement. Les athlètes qu'elles entraînent sont majoritairement des filles âgées de quatre à neuf ans. Seulement deux des entraîneuses supervisent des adolescentes âgées de 14 à 16 ans. Il n'y a que deux garçons parmi les 11 groupes d'athlètes.

Vécu à titre d'athlète

Toutes les entraîneuses ont été athlètes de gymnastique, et ce, pour une durée variant de deux à huit ans. La majorité d'entre elles pratiquent encore ce sport, que ce soit dans un contexte compétitif ou récréatif. Celles qui ne font plus de gymnastique pratiquent des activités connexes telles que le plongeon et le cirque. Les participantes ont toutes fait de la compétition sur le réseau provincial en gymnastique artistique à l'exception d'une seule qui participait au sein du réseau national. Pour la majorité, la gymnastique a été leur seul sport de compétition.

Afin d'avoir une image plus complète des femmes qui décident de devenir entraîneuses, nous leur avons demandé de remplir le questionnaire sur le choix de carrière (Doherty et Johnson, 2001). Ceci nous a permis d'approfondir les raisons pour lesquelles elles ont choisi de devenir entraîneuses.

Résultats

Les résultats étaient centrés sur le choix d'une carrière en entraînement et les expériences vécues au quotidien par les entraîneuses.

Le choix d'une carrière en entraînement

Le questionnaire sur le choix de carrière indique clairement que toutes les entraîneuses du projet ont vécu des expériences à titre d'athlètes très positives. Cependant, elles jugent qu'elles ont expérimenté un nombre moyen de succès en compétition. Il semble donc que la qualité de l'expérience vécue comme athlète (généralement des expériences très positives) soit plus importante que le fait de gagner pour inciter une femme à devenir entraîneuse. Il est à noter que les participantes du projet ont toutes eu une femme comme entraîneur et considèrent que ces femmes ont eu une incidence importante ou très importante sur elles.

Le niveau de confiance qu'elles ont dans leurs habiletés en entraînement varie de faible à très élevé. Les secteurs où elles se sentent moins confiantes touchent les premiers soins et les blessures, la planification de l'entraînement et la gestion du stress. Sur une échelle à neuf niveaux, elles évaluent tout de même leur confiance générale à 7/9, ce qui est assez élevé. Elles semblent donc posséder une bonne confiance en leur capacité d'entraîneuse.

Aucune entraîneuse n'a identifié de barrière professionnelle directement liée au fait d'être une femme. Cette situation s'explique probablement par l'environnement dans lequel elles évoluent qui est composé majoritairement de femmes. Une autre explication se trouve probablement dans le fait qu'elles entraînent au niveau initiation du sport, niveau où on manque souvent d'entraîneurs ou d'entraîneuses et où on voit peu de lutte pour accéder à un poste.

À la question Quels sont les facteurs qui ont eu le plus d'influence dans votre décision à devenir entraîneuse, trois facteurs sont ressortis; les voici en ordre d'importance :

1. «la directrice du club m'a explicitement demandé de devenir entraîneuse» (facteur mentionné par toutes les participantes);
2. «ma famille m'a encouragée à devenir entraîneuse»;
3. «mes amies m'ont encouragée à devenir entraîneuse».

Les expériences vécues au quotidien

Comme nous le mentionnons plus tôt, aucune étude à ce jour n'a permis de décrire ce qui se passe chez des entraîneures novices à partir du moment où elles décident de devenir entraîneures. Pourtant, la connaissance de l'expérience vécue par ces femmes en début de carrière nous semble critique, étant donné qu'elles ne sont en poste que depuis une courte période (moins de quatre ans). Les premières années d'expérience semblent donc jouer un rôle important dans la poursuite ou l'abandon d'une carrière à titre d'entraîneure. Partant de ces constats, nous avons voulu en savoir plus sur la réalité quotidienne vécue par des entraîneures débutantes en décrivant leurs deux premières années d'expérience à ce poste.

Comment étudier les expériences vécues au quotidien : Les entraîneurs et entraîneures de sport doivent développer des connaissances dans plusieurs disciplines comme la physiologie, la nutrition, la pédagogie et la psychologie sportive. Cependant, plusieurs de ces personnes ne reçoivent qu'une formation très brève. De plus, les programmes de formation (notamment le PNCE) sont questionnés quant à leur incidence sur le travail réel de l'entraîneur et de l'entraîneure (ACE, 1996). Ce constat a amené quelques chercheurs et chercheuses, notamment Gilbert et Trudel (2001), à se pencher sur la question suivante : Comment les entraîneurs et les entraîneures construisent-ils leurs savoirs professionnels?

Les travaux de Gilbert et Trudel ont permis de mettre en évidence les problèmes vécus par les entraîneurs et les entraîneures pendant l'exercice de leur fonction. Bien que cette étude ait été réalisée auprès d'entraîneurs et d'entraîneures expérimentés (en moyenne 10,7 années d'expérience), nous sommes en droit de supposer que les entraîneures novices feront également face à toutes sortes de problèmes. Nous avons donc choisi de décrire leur expérience vécue à partir des problèmes qu'elles rencontreront chaque semaine. De toute évidence, elles vivront aussi des succès et c'est pourquoi nous avons choisi de les inclure pour compléter la description de leur expérience vécue. Nous présentons ici les résultats recueillis sur une période de huit semaines.

Les problèmes rencontrés : L'analyse des incidents négatifs survenus pendant les séances d'entraînement a permis de les grouper en deux grandes catégories : ceux liés aux athlètes et ceux liés à l'entraîneure (tableau 1).

Tableau 1. Problèmes vécus

Problèmes liés aux athlètes		
Affectif	Cognitif	Moteur/technique
<ul style="list-style-type: none"> • Athlètes qui ont peur • Athlètes qui adoptent des comportements déviants • Athlètes qui ne respectent pas les consignes • Athlètes démotivées 	<ul style="list-style-type: none"> • Athlètes qui n'écoutent pas les explications, qui sont inattentives • Athlètes qui ne comprennent pas certains éléments du sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Athlètes qui sont incapables d'exécuter des gestes techniques correctement
Problèmes liés à l'entraîneure		
Pédagogie	Organisation	Affectif
<ul style="list-style-type: none"> • À court d'idées sur comment enseigner certains éléments techniques • Difficulté à gérer la 	<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de pertes de temps dans les transitions entre les exercices 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentiment d'injustice parce que certaines athlètes demandent beaucoup d'attention, donc moins de temps

discipline pendant les séances d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à adapter la séance d'entraînement aux athlètes (p. ex., état de fatigue) 		pour les autres <ul style="list-style-type: none"> • Insatisfaction de son rendement à titre d'entraîneure • Ne pas se sentir à la hauteur et craindre que les athlètes ne s'en aperçoivent
--	--	---

Les succès vécus : Comme pour les incidents négatifs, l'analyse des événements positifs survenus pendant les séances d'entraînement a permis de les regrouper en deux grandes catégories : ceux liés aux athlètes et ceux liés à l'entraîneure (tableau 2). La différence se situe au niveau des sous-catégories qui diffèrent quelque peu.

Tableau 2. Succès vécus

Succès liés aux athlètes		
Affectif	Moteur/technique	
<ul style="list-style-type: none"> • Influence positive d'une athlète sur les autres (adoption de comportements appropriés) • Constater que les athlètes sont heureuses parce qu'elles ont réussi un geste technique • Constater que les athlètes sont heureuses d'être à l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> • Athlètes qui réussissent pour la première fois un élément technique 	
Succès liés à l'entraîneure		
Affectif	Pédagogie	Support externe
<ul style="list-style-type: none"> • Réussir à amener une athlète à exprimer sa peur • Avoir trouvé une stratégie pour aider les athlètes à surmonter leur peur • Avoir le sentiment d'être utile parce que les athlètes progressent • Avoir gagné la confiance des athlètes 	<ul style="list-style-type: none"> • Réussir à faire comprendre un principe biomécanique aux athlètes lors des explications • Trouver des trucs pour faire réussir les athlètes 	<ul style="list-style-type: none"> • Aide d'une mentore pour savoir comment enseigner certains éléments (partage d'exercices et de stratégies d'enseignement)

Expériences communes : L'analyse détaillée de l'ensemble des incidents, positifs et négatifs, nous a permis d'établir un certain nombre d'éléments communs à toutes les entraîneures.

Répartir le temps équitablement : Les entraîneures ont toutes exprimé leur malaise lorsqu'elles doivent consacrer beaucoup de temps à des athlètes difficiles dont les comportements les dérangent et dérangent les autres athlètes. Elles trouvent ce genre de situation injuste pour les autres, car elles ne peuvent plus partager leur temps équitablement entre chaque athlète. Il ressort clairement que le groupe d'athlètes ne doit pas être négligé pour quelques athlètes qui adoptent des comportements déviants.

Comprendre les comportements déviants : La majorité des entraîneuses ont fait des liens étroits entre les comportements déviants de certaines athlètes et la peur qu'elles ont d'exécuter des gestes techniques. Il est intéressant de constater que les entraîneuses ont le souci de comprendre pourquoi les athlètes agissent de façon inappropriée plutôt que de les punir spontanément. Quelques entraîneuses ont d'ailleurs reconnu comme un événement positif le fait d'avoir réussi à faire exprimer la peur d'une athlète et ainsi lui permettre d'adopter des comportements appropriés et éventuellement réussir à faire les gestes qui leur causaient des problèmes.

Souhaiter la réussite de toutes : Il est ressorti très clairement que les entraîneuses ressentent davantage de satisfaction lorsque toutes les athlètes de leur groupe réussissent à mettre en application les diverses aptitudes techniques. Elles sont vraiment centrées sur la réussite de toutes et travaillent à l'atteinte de cet objectif à toutes les séances d'entraînement.

Trouver des stratégies efficaces : Le désir constant de ces entraîneuses de trouver des stratégies d'enseignement efficaces est impressionnant. Elles sont vraiment centrées sur l'apprentissage des athlètes et lorsque les athlètes n'apprennent pas, elles se questionnent automatiquement sur ce qu'elles pourraient changer dans leurs stratégies d'enseignement pour favoriser l'apprentissage.

Apprécier l'aide d'une mentore : Quelques-unes des entraîneuses ont accès à une mentore. Tout d'abord, elles se disent privilégiées de pouvoir compter sur les conseils d'une entraîneuse plus expérimentée qu'elles. Ensuite, elles considèrent que l'aide qu'elles reçoivent contribue de façon très importante à l'amélioration de leurs habiletés d'entraîneuse. Elles apprécient particulièrement le fait que cette aide porte sur des stratégies d'enseignement et sur le partage d'une banque d'exercices à utiliser pour enseigner différentes techniques.

Conclusion

Il est important de se rappeler que les éléments discutés dans cet article constituent les résultats préliminaires d'un projet beaucoup plus vaste et qu'ils concernent l'expérience d'un petit nombre d'entraîneuses. L'objectif n'est donc pas de proposer des conclusions générales qui s'appliqueraient à l'ensemble des réalités vécues par les entraîneuses débutantes mais plutôt de partir de la réalité vécue par certaines d'entre elles et d'en tirer le maximum pour faire avancer la place des femmes en entraînement sportif. Il est prévu d'écrire une suite à cet article lorsque nous aurons les données pour un plus grand nombre d'entraîneuses provenant de sports différents.

Les conclusions que nous pouvons tirer pour l'instant touchent trois éléments :

1. les entraîneuses;
2. la formation des entraîneuses;
3. le soutien offert aux entraîneuses débutantes.

Les entraîneuses

Depuis le début du projet, nous avons pu constater certains éléments que les entraîneuses débutantes partagent avec les entraîneuses expérimentées et qui touchent davantage les femmes. Tout d'abord, rappelons une des caractéristiques établies dans l'article de juillet 2004 du *Journal* :

Les aspects positifs que les entraîneuses associent à leur travail concernent en majeure partie le côté humain. En effet, les entraîneuses ont toutes indiqué

qu'elles appréciaient particulièrement le fait de «voir des gens grandir à travers le sport». Elles ont d'ailleurs insisté sur l'importance qu'elles accordent au développement de la personne, ce qui se caractérise, entre autres choses, par l'importance accordée à la réussite scolaire de leurs athlètes. De plus, elles trouvent enrichissant de pouvoir travailler avec plusieurs personnes différentes qui leur apportent beaucoup sur les plans personnel et professionnel. Le milieu sportif représente en quelque sorte une famille où il est possible de socialiser avec des personnes qui partagent les mêmes valeurs que soi.

L'analyse des succès et des difficultés vécues par les entraîneuses novices a permis de constater qu'elles sont également centrées sur l'aspect humain de l'entraînement et plus particulièrement sur le côté affectif des athlètes. Elles s'approprient spontanément les problèmes vécus et donnent le crédit aux athlètes concernant les succès. Voici un exemple représentatif de cette conclusion : une athlète ne réussissait pas à exécuter un geste technique. La réaction spontanée de l'entraîneuse a été de dire «je ne réussis pas à lui faire comprendre ce qu'elle doit faire, je dois essayer d'autres façons». Elle n'a pas dit «mon athlète ne réussit pas à exécuter correctement le geste». Elle s'approprie l'échec de l'athlète et ne l'impute pas à cette dernière.

Un autre constat concerne leur estime d'elles-mêmes qui passe par le succès de leurs athlètes. Ces citations sont très éloquentes à ce sujet : «Le fait de voir l'évolution de mes filles me permet de me dire qu'au fond, je ne sers pas à rien.» «La qualité d'une entraîneuse se mesure en grande partie à la façon dont les gymnastes s'entraînent.»

Il faut tout de même noter un paradoxe qui est apparu au cours du projet. Les résultats du questionnaire sur le choix de carrière indiquent que ces entraîneuses ont une confiance assez élevée concernant leurs aptitudes en entraînement. Cependant, les événements qu'elles ont rédigés pour le projet nous amènent plutôt à penser que leur confiance n'est pas si grande que cela : «Je me sens démunie et inefficace. Je ne me sens pas à la hauteur de mes fonctions et je crains que les athlètes en arrivent à ce constat.»

La formation des entraîneuses

Bien que nous ne soyons qu'au début du projet, la détermination des succès, et surtout des problèmes, donne de très bonnes pistes pour la formation des entraîneuses débutantes. En effet, il semble qu'il soit nécessaire d'inclure dans leur formation une section sur la gestion de la discipline. Ceci n'est pas surprenant en soi puisque les débutantes se voient souvent confier les groupes d'athlètes plus jeunes. De plus, comme la gymnastique est un sport à spécialisation hâtive, les athlètes qui sont initiés à ce sport sont particulièrement jeunes.

Une autre composante à considérer touche la gestion de la peur. Cet élément d'ordre affectif concerne l'ensemble du groupe d'entraîneuses de notre projet. Étant donné que la gymnastique comporte un grand nombre d'éléments techniques que les athlètes doivent réaliser dans un environnement nouveau et complexe (poutre, barres, tremplin), elles ont toutes expérimenté la peur. Les entraîneuses doivent donc être bien préparées pour y pallier. Finalement, les besoins de stratégies en matière d'enseignement et l'accès à une banque d'exercices variés semblent une partie incontournable de la formation des nouvelles entraîneuses. Nous prévoyons qu'avec le concours d'un plus grand nombre d'entraîneuses engagées dans un plus grand nombre de sports, nous aurons encore plus de pistes de formation à proposer.

Le soutien offert aux entraîneures débutantes

Toutes les entraîneures qui ont pu bénéficier du support d'une mentore ont toutes indiqué que cette aide est extrêmement utile et nécessaire. Ce n'est pas la première fois que le thème du mentorat est abordé dans le *Journal*. («*Le mentorat : un outil de développement pour les entraîneures*», Vol. 2, N° 2) Notre projet confirme une fois de plus que nous devons prévoir ce genre de soutien aussi pour les entraîneures débutantes. Ce qui semble différent concerne les objets de mentorat. Les entraîneures expérimentées ont davantage besoin de soutien pour faire face aux barrières liées à leur situation de femme, alors que les novices semblent avoir davantage besoin de soutien technique comme des stratégies d'enseignement ou des exemples d'exercices à utiliser.

Pour terminer, nous pouvons dire que les entraîneures ont apprécié et apprécient encore d'écrire les succès et les problèmes vécus. L'une d'elles nous a même écrit : «Ça fait drôle d'écrire les événements négatifs, ça défoule». Elles sont de plus en plus sensibles à ce qu'elles vivent et la description des événements se peaufine avec le temps. Il nous semble qu'il y a dans cette façon de faire un potentiel pour travailler avec les entraîneures débutantes. Au départ, la rédaction des incidents positifs et négatifs a été demandée dans un unique but de recherche, mais nous nous sommes vite rendu compte que cela pouvait devenir un outil de soutien et de suivi extrêmement utile pour diverses raisons. Premièrement, pour le suivi : accorder aux entraîneures le temps de réfléchir à leurs expériences leur a permis de réaliser qu'elles réussissent bien certains aspects de leur entraînement, ce qui a une incidence directe sur leur confiance en soi. Deuxièmement, pour le soutien : parce que les entraîneures ont dû reconnaître les défis précis auxquels elles sont confrontées; il est devenu plus facile de cibler les aspects où nous pouvons les aider par le biais du mentorat et, en précisant les lacunes dans leur formation, de mieux les préparer à affronter de tels défis.

Références

- Association canadienne des entraîneurs. (1996). Analyse du sondage auprès des entraîneurs et des entraîneures modèles du PNCE. Ottawa.
- Demers, G. et Audet, M.-H. (2004). «Raisons qui incitent les athlètes féminines à devenir entraîneures - ou non». *Journal canadien des entraîneures*, 4(5).
- Doherty, A. J. et Johnson, S. (2001). «Development of scales to measure cognitive and contextual influences on coaching entry». *AVANTE*, 7(3), p. 41-60.
- Gilbert, W. D. et Trudel, P. (2001). «Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches». *Journal of physical education*, 21, p. 16-34.
- Kerr, G. et Marshall, D. (2007). «Changer la culture : Incidence pour les entraîneures». *Journal canadien des entraîneures*, 7(4).
- Marshall, D. (2001). «Le mentorat : un outil de développement pour les entraîneures». *Journal canadien des entraîneures*, 2(2).
- Secrétariat Loisir et Sport (2007). La place des femmes dans le sport au Québec. Québec: Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Rapport non publié.

À propos des auteures



Guylaine Demers, Ph. D., est professeure au département d'éducation physique de l'Université Laval depuis septembre 2001. Elle s'intéresse particulièrement à la problématique des femmes dans le sport, à la pédagogie sportive et à la formation par compétence. Elle a contribué activement à l'élaboration et à la mise en place du nouveau PNCE basé sur une approche par compétence. Elle est la vice-présidente du conseil d'administration d'Égale Action, l'association québécoise pour l'avancement des femmes dans le sport et l'activité physique. Elle est membre du comité de recherche sur l'entraînement de l'ACE et du Conseil québécois des leaders en sport. Guylaine a été entraîneure pendant près de 15 ans et a également occupé les fonctions de directrice technique à la Fédération de basket-ball du Québec. Elle a porté les couleurs du Rouge et Or de l'Université Laval en basket-ball de 1983 à 1988.



Marie-Hélène Audet est détentrice d'un baccalauréat en intervention sportive et étudiante à la maîtrise en psychopédagogie à l'Université Laval. Depuis son arrivée à Laval, elle a obtenu plusieurs prix et bourses d'excellence. Elle est très engagée dans le développement de l'ultimate frisbee et elle a été élue présidente de cette fédération provinciale en mai 2007. Depuis maintenant 10 ans, elle occupe un poste d'entraîneure de gymnastique artistique dans un club de la région de Québec. Elle détient sa certification de Niveau 2 du PNCE et la Technique de Niveau 3 et est officielle provinciale de niveau 3, également en gymnastique. Marie-Hélène travaille étroitement avec le département d'éducation physique de l'Université Laval où elle est chargée de cours et auxiliaire de recherche. La situation des entraîneures dans le milieu du sport constitue son principal intérêt de recherche.