

Ce qu'il faut pour gagner : Points de vue sur Vancouver 2010

Anecdotes inspirantes d'entraîneures et d'athlètes féminines qui ont participé aux Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de 2010

À la suite de toute grande compétition sportive, les analyses rétrospectives se concentrent inévitablement sur le nombre de médailles remportées. Celles qui n'ont pas été gagnées provoquent également des questionnements. Comme les Jeux olympiques et paralympiques de 2010 avaient lieu au pays, Équipe Canada subissait la pression de gagner avec intensité. Le pays s'est réjoui lorsque nos athlètes olympiques ont franchi la frontière magique et ont remporté 14 médailles d'or, plus que tout autre pays hôte des Jeux d'hiver auparavant, permettant au Canada de se classer au troisième rang juste derrière les États-Unis et l'Allemagne. Les athlètes paralympiques, avec leurs 10 médailles d'or, 5 médailles d'argent et 4 médailles de bronze, se sont elles et eux aussi classés au troisième rang, tandis que la Russie occupait le premier rang et l'Allemagne, le deuxième. Il s'agit certainement de résultats exceptionnels.

Reconnaissant que l'atteinte de sommets de performance est un processus qui comporte de multiples facettes, le [Journal canadien des entraîneures](#) a commandé un article dans le but d'examiner les facteurs qui ont eu une incidence sur la performance de plusieurs athlètes et entraîneures qui ont répondu aux attentes ou les ont surpassées. Nous avons confié cette tâche à **Penny Werthner, Ph. D.**, une conseillère en psychologie du sport ayant collaboré avec l'équipe féminine de curling et les équipes masculine et féminine de ski acrobatique pendant les Jeux, auteure (avec **Debbie Muir**) du [Rapport À nous le podium Beijing](#) et membre fondatrice du comité de rédaction du [Journal](#).

L'article qu'elle a rédigé révèle que les facteurs qui ont contribué à chaque performance ayant résulté en une médaille présentent une intéressante symétrie. Ces facteurs peuvent sembler être l'évidence même mais, il n'y a pas si longtemps, l'approche en matière de haute performance était beaucoup moins détaillée. Les athlètes de Vancouver étaient déterminés, talentueux et très travailleurs. Leurs entraîneures aussi. À l'heure actuelle, cela ne suffit plus. Pour remporter des médailles, les athlètes d'aujourd'hui doivent pouvoir s'appuyer sur des plans détaillés soigneusement élaborés et appliqués qui tiennent compte de tous les aspects de leur vie sportive et qui comprennent des évaluations, des ajustements et des analyses. Il est intéressant de souligner que la connaissance de soi s'est avérée être un ingrédient clé de la réussite et qu'elle est, ainsi que le mentionne Penny, «le premier pas vers le changement».

Le [Journal](#) estime que cet article apporte un éclairage essentiel dans le cadre des importantes discussions qui suivent les Jeux. En partageant leurs histoires avec franchise et ouverture, les entraîneures et les athlètes qui donnent leur point de vue offrent une contribution de taille au dialogue qui ne doit jamais cesser si l'on veut que le Canada continue de réaliser des performances sportives exceptionnelles.

— 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 JUILLET 2010

Ce qu'il faut pour gagner : Points de vue sur Vancouver 2010

Anecdotes inspirantes d'entraîneuses et d'athlètes féminines qui ont participé aux Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de 2010

par Penny Werthner

Dans le sport de haut niveau, où les millimètres et les centièmes de seconde font la différence entre une médaille et l'obscurité, il est toujours utile de prendre le temps d'analyser ce qui s'est passé lors d'une compétition majeure. Pour les besoins du présent article, nous utiliserons les Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de 2010 comme point de référence. Qu'avons-nous raté en tant qu'entraîneuse ou équipe? Qu'avons-nous fait avec une belle efficacité? Que pouvons-nous apprendre afin que cela nous aide lors des Coupes du monde et des championnats mondiaux à venir et lors des Jeux de 2012 et de 2014?

Assurément, les organismes de sport et les équipes commencent à procéder à ce type d'analyse avec plus d'efficacité, mais il est toujours possible d'apprendre et d'apporter des améliorations. Afin de continuer à tirer le meilleur parti des enseignements de l'expérience olympique et paralympique, nous examinerons dans cet article les réflexions d'entraîneuses et d'athlètes féminines qui ont joué un rôle clé lors des Jeux de 2010 de Vancouver et de Whistler. Avant de leur laisser la parole, penchons-nous toutefois sur les considérations générales qui se rapportent à l'exécution d'une analyse réussie des performances sportives.

On peut faire valoir que la plupart des entraîneuses qui œuvrent dans le sport de haut niveau depuis plusieurs années savent, dans une certaine mesure, en quoi consiste la «formule» permettant de créer un environnement favorisant la performance au niveau élite. Il faut que les athlètes soient déterminés, travaillants et talentueux. Il faut que les entraîneuses soient déterminées, travaillantes et talentueuses. Il faut disposer de plans bien élaborés, aussi bien pour les aspects physiologiques que psychologiques, et les mettre en œuvre puis les évaluer et les modifier périodiquement. Il est également nécessaire d'effectuer avec régularité des analyses approfondies de l'entraînement et de la performance en adoptant différents points de vue.

Les ingrédients du succès

C'est dans cette optique que Debbie Muir et moi avons rédigé le [Rapport À nous le podium Beijing](#) après avoir réalisé des entrevues avec 30 entraîneurs et entraîneuses et 27 athlètes membres de l'équipe canadienne dans le but de mieux comprendre ce qui avait contribué ou nui à leur performance lors des Jeux de 2008. L'une de nos principales constatations était liée à l'importance décisive d'une relation étroite entre l'entraîneur ou l'entraîneuse et son athlète. Il a été établi qu'il s'agissait d'un des ingrédients fondamentaux pour l'accomplissement d'une performance exemplaire.

Cependant, nous avons aussi constaté que même si cette relation était un facteur nécessaire, elle n'était pas suffisante, c.-à-d. que plusieurs athlètes qui ont «sous-performé» à Beijing (dans le présent contexte, «sous-performance» signifie qu'un ou une athlète avait des chances raisonnables de gagner une médaille mais n'y est pas parvenu) avaient de très bons entraîneurs et entraîneuses mais un élément manquant dans leur environnement a, en bout de ligne, nui à leur performance. Parfois, il s'agissait d'une mauvaise planification de l'entraînement et des compétitions dans l'année précédant les Jeux. En d'autres occasions, c'était la mauvaise gestion des blessures ou des phases de

repos et de récupération durant l'année des Jeux. Enfin, il pouvait s'agir d'une petite erreur mentale commise deux semaines avant les Jeux mais qui a eu des répercussions importantes; il suffit d'une erreur minime pour compromettre la performance.

Un deuxième ingrédient clé qui facilitait une performance optimale était le fait que les athlètes, après des années d'expérience et de nombreuses compétitions, avaient développé une idée claire de leur identité et des éléments qui leur étaient favorables sur les plans de l'entraînement et de la compétition. En compagnie de leur entraîneur ou de leur entraîneuse, ils et elles s'étaient fondés sur cette connaissance pour établir des plans complets et raisonnés d'entraînement, de voyage et de compétition. Une athlète ayant participé aux Jeux de Beijing a dit ceci : «Nous sommes une petite équipe et nous nous sommes efforcés de régler nos problèmes; c'était un choix délibéré, surtout après les mauvais résultats des Jeux précédents.» Ces propos donnent un aperçu de la profondeur de la réflexion et de la conscience de soi qui sont nécessaires pour se donner la possibilité de remporter une médaille aux Jeux olympiques.

Le temps de penser

Time to Think (Kline, 2003) est un ouvrage qui explore ce type de réflexion approfondie et de développement de la conscience de soi et qui fait valoir qu'en tant que leaders, notre travail consiste à amener les autres à penser de façon autonome. L'auteure **Nancy Kline** propose un cadre de réflexion comportant dix points, et certains d'entre eux sont utiles dans le contexte du sport.

Elle avance d'abord que pour prendre le temps de penser, il faut prêter **attention** et écouter ce qui est dit avec respect et intérêt. Les bons entraîneurs et entraîneuses apprennent à agir ainsi avec les athlètes de haute performance qui ont atteint un certain niveau de compétence. Les entraîneurs, les entraîneuses et les athlètes apprennent en outre à se comporter ainsi avec le personnel d'experts et d'expertes qui leur apportent de l'aide. Kline mentionne qu'en «accordant une attention soutenue à l'autre, celui-ci devient plus intelligent. Pour aider les gens à penser par eux-mêmes, commencez par écouter».

Un autre des dix points abordés par Kline est la capacité à poser des **questions avec perspicacité**, et tous les intervenants et intervenantes du sport doivent perfectionner cet art. Nous devons faire attention aux suppositions, et nous attarder davantage à créer un environnement dans lequel des questions telles que «Comment est-ce arrivé?» et «Comment pouvons-nous passer de la quatrième à la première place?» sont les bienvenues et sont posées fréquemment.

Un autre point soulevé par Kline est l'**appréciation**, qui consiste selon elle à bâtir un environnement où le rapport louanges-critiques est plus équilibré. Les louanges inspirent un sentiment de confiance en soi chez l'athlète, et cette confiance est un aspect clé des performances exceptionnelles. Elle fait valoir, ce qui semble évident mais n'est pas toujours le cas dans la réalité, que «l'appréciation doit être sincère, succincte et concrète».

Un dernier point utile dans le cadre de cet article est celui qui concerne les **sentiments**. Kline explique qu'il faut se laisser du temps pour se libérer de ses émotions avant de s'attendre à penser clairement. C'est un aspect qui est particulièrement important dans le contexte sportif car le sport de haut niveau est très fertile en émotions, y compris la peur et divers degrés d'anxiété. Ces émotions doivent être reconnues et gérées avant qu'il soit possible de procéder à une réflexion et à une analyse efficaces. Autrement, comme le fait remarquer Kline, «la répression des sentiments nuit à la pensée rationnelle».

Jeux olympiques de 2010

En tenant compte de ces concepts d'idées claires, de réflexion et d'analyse, concentrons-nous maintenant sur les Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de 2010 et sur les pensées de quelques entraîneures et athlètes féminines qui ont pris part à cet événement. J'ai eu la chance de discuter avec les entraîneures et athlètes ci-après : **Brianne Law**, l'une des quatre membres du personnel entraîneur national de ski para-alpin; **Lauren Woolstencroft**, gagnante de cinq médailles d'or en ski alpin aux Jeux paralympiques; **Celine Feagan**, entraîneure en chef de para-biathlon; **Colette Bourgonje**, qui a pris part à neuf Jeux paralympiques d'été et d'hiver et remporté dix médailles, dont l'argent au 10 km en ski de fond assis en 2010; **Elaine Dagg-Jackson**, entraîneure nationale de l'équipe féminine de curling; **Cheryl Bernard**, skip de l'équipe féminine de curling qui a gagné l'argent; **Melody Davidson**, entraîneure des championnes olympiques au hockey féminin, et **Meaghan Mikkelson**, membre de cette équipe; **Marina Zoueva**, entraîneure des champions olympiques de danse sur glace **Tessa Virtue** et **Scott Moir**.

La question que j'ai posée à chacune d'entre elles était simple et ouverte : «Que faut-il pour gagner une médaille aux Jeux olympiques ou paralympiques, surtout lorsque les Jeux ont lieu au Canada?»

Aide financière

Ainsi que l'on pouvait s'y attendre, plusieurs de ces entraîneures et de ces athlètes ont mentionné à quel point l'aide financière accrue versée par le podium (ANP) – qui a permis aux entraîneurs, aux entraîneures et aux athlètes d'embaucher des experts et des expertes dans différents domaines, de mettre sur pied des équipes de soutien intégré efficaces, de créer des projets de recherche propres à leur sport et d'en retirer des avantages, et aussi de voyager afin de profiter d'installations de meilleure qualité et de participer à un plus grand nombre de compétitions – a eu une influence décisive sur l'excellence des performances offertes à Vancouver et à Whistler.* Par exemple, Lauren Woolstencroft croit que la présence d'une entraîneure de musculation et de préparation physique à plein temps lui a été d'une immense utilité car celle-ci a élaboré un programme d'entraînement hors-piste beaucoup plus structuré que ceux établis par le passé. «Grâce à tous ces effectifs supplémentaires, avec quatre entraîneurs et entraîneures au lieu des deux que nous avons à Turin, et avec le personnel médical, le technicien en ski, le psychologue du sport et les physiothérapeutes, la pression était moindre pour nous et nous avons pu exclusivement nous concentrer sur l'entraînement.»

Celine Feagan, entraîneure en chef de para-biathlon, explique que l'objectif de son équipe était «d'utiliser tout ce qui nous était accessible. Nous avons pu profiter des meilleurs services qui soient dans le domaine des sciences du sport, du meilleur personnel de soutien et des meilleures informations concernant la technique». Elle fait également l'éloge du Centre canadien multisport-Calgary, qui a «très bien collaboré avec nous et avait du respect pour les sports para-nordiques».

En plus de mentionner les facteurs externes qui ont eu une incidence positive sur leur capacité à offrir une performance optimale dans l'environnement stressant des Jeux, les entraîneures et les athlètes ont aussi parlé de leur motivation et engagement personnels par rapport à la quête d'une médaille, des leçons qu'elles avaient tirées des Jeux précédents et de la trajectoire qu'elles avaient suivie pour développer la profonde connaissance de soi et le plan d'action dont elles avaient besoin pour briller au niveau olympique.

*Le Canada a remporté 14 médailles d'or, plus que tout autre pays ayant participé à ces Jeux, et il a gagné 26 médailles au total. Il s'agissait d'une amélioration par rapport aux Jeux olympiques de Turin de 2006, en Italie, où l'équipe Canada avait récolté 7 médailles d'or et un total de 24 médailles.

État d'esprit

Cheryl Bernard, qui a permis à son équipe de curling de remporter l'argent aux Jeux, a indiqué que par le passé, alors qu'une importante compétition était en cours, elle se sentait progressivement de plus en plus tendue, ce qui provoquait inévitablement une défaite lors d'un match de finale crucial. Elle dit qu'elle a dû «complètement modifier mon état d'esprit». Elle explique comment elle est parvenue à transformer des réflexions telles que «Oh, mon dieu, comme c'est stressant!» en des affirmations comme «J'aime cette pression!», et à véritablement admettre qu'elle aimait être là en train de jouer. Bernard a aussi décrit comment, plusieurs années avant les Jeux de 2010, elle et son équipe avaient intentionnellement décidé qu'elles souhaitaient obtenir de bons résultats, ce qui leur avait permis de comprendre qu'elles devaient faire preuve d'ouverture et accepter d'écouter les conseils des spécialistes. «Nous avons beaucoup appris avant les essais et pendant ces derniers grâce à nos réunions quotidiennes de planification et de critique : l'importance de demeurer détendues, d'agir en équipe, de gérer nos émotions et de ne pas se laisser distraire.»

Bernard a aussi indiqué que toute l'équipe avait appris à bien maîtriser les techniques de relaxation et de respiration, ce qui «nous a permis de sauter sur la glace et de jouer comme nous savions que nous pouvions le faire». Les exemples qu'elle propose illustrent la réalité d'une athlète qui pratique le curling de compétition depuis de nombreuses années. Parce qu'elle voulait gagner les essais olympiques et représenter le Canada, elle a pris du recul et s'est donné le temps de songer à ce qu'elle devait changer, procédant à une réflexion critique à propos de ses faiblesses et de ses forces personnelles et de celles de son équipe puis réunissant les ressources nécessaires pour combler les lacunes.

L'équipe a pu compter sur son entraîneur personnel **Dennis Balderston** lors des Jeux, mais Elaine Dagg-Jackson, l'entraîneuse nationale de l'équipe féminine, a aussi joué un rôle de premier plan en aidant l'équipe à se doter d'un plan pour la période qui a commencé dès la victoire aux essais olympiques et s'est poursuivie jusqu'aux Jeux. Lorsque j'ai demandé à Dagg-Jackson comment, à son avis, l'équipe avait réussi à remporter la médaille d'argent, elle a dit qu'elle n'avait jamais vu une équipe de curling «rester à ce niveau pendant aussi longtemps – de novembre à février – en atteignant des sommets pendant trois mois». Ses propos recoupent beaucoup des commentaires de Bernard : «Elles savaient ce qu'elles devaient faire, individuellement et en tant qu'équipe. Elles ont pris de bonnes décisions à propos de ce qui était nécessaire et elles ont refusé de se laisser distraire.» À titre d'entraîneuse nationale, Dagg-Jackson a fait bénéficier l'équipe de sa vaste expérience, sachant personnellement que ces «deux semaines incroyablement longues exigent une concentration remarquable». Elle avait deux grandes responsabilités : être au courant de tout ce qui se passait aux Jeux olympiques et créer un environnement qui conviendrait à l'équipe et qui contribuerait à «étouffer le bruit» de toutes les distractions associées aux Jeux.

L'or au hockey

Meaghan Mikkelson était membre de l'équipe féminine de hockey qui a décroché la médaille d'or. Elle s'est jointe à l'équipe en 2008 après avoir fait partie de l'équipe nationale des moins de 22 ans durant trois ans. «Lorsque j'ai été sélectionnée comme membre de l'équipe en 2008 [...] ce fut un immense accomplissement pour moi.» Elle a révélé qu'elle avait utilisé différents moyens pour accélérer le développement de ses habiletés afin de s'assurer d'être prête à contribuer à la conquête de la médaille d'or. «Je suis quelqu'un qui se pose toujours la question 'Que puis-je faire de mieux?' et qui travaille afin de corriger ses points faibles.» Entre autres, elle a regardé des matches sur vidéo pendant des heures afin de «trouver ce que je pouvais améliorer»; elle a aussi consacré 45 minutes supplémentaires aux tirs plusieurs fois par semaine après les entraînements réguliers. Elle dit qu'elle est d'avis que ce qu'il faut pour gagner une médaille est une combinaison bien personnelle que

l'on «doit trouver soi-même». Mikkelson a également mentionné que les compétences du personnel entraîneur ont été un aspect déterminant du succès de l'équipe, et que le plan mis en œuvre par les entraîneurs et les entraîneuses pour la saison 2009-2010 était «génial».

L'entraîneuse en chef Melody Davidson a mentionné un certain nombre de facteurs ayant permis à l'équipe féminine de hockey de gagner la médaille d'or olympique. Tout d'abord, elle a affirmé qu'un facteur clé était l'analyse approfondie de la saison 2009, qui a mené à l'identification de plusieurs faiblesses liées à la force, à la puissance et à la résistance mentale. À la suite de cette analyse, un plan a été adopté afin de remédier aux faiblesses identifiées.

Ensuite, elle croit que parce qu'elle a agi comme entraîneuse à plein temps pendant les quatre années précédant les Jeux de Vancouver, elle a été en mesure de planifier et d'entraîner avec plus d'efficacité et d'avoir le temps de passer du temps avec chaque athlète afin de s'assurer qu'elles avaient ce dont elles avaient besoin pour offrir une performance optimale. Davidson croit aussi que d'avoir eu l'occasion de passer beaucoup de temps ensemble avant les Jeux a permis aux joueuses d'assumer la responsabilité personnelle de s'améliorer et, dans une certaine mesure, de tenir leurs coéquipières responsables de leurs propres progrès. Il est important de souligner qu'une partie de la préparation consistait à créer des conditions d'entraînement difficiles et exigeantes et à jouer de nombreux matches à guichets fermés durant toute la saison. Ainsi, l'équipe était bien préparée à affronter les Jeux olympiques – «Ce n'était pas quelque chose d'inconnu». Sous la direction de Davidson, la réflexion et l'analyse qui ont mené à l'établissement d'un plan solide, bien raisonné et bien exécuté ont manifestement contribué de manière significative au succès de l'équipe féminine de hockey.

Écoutez votre corps

Lorsque j'ai parlé à Colette Bourgonje, qui a remporté de multiples médailles aux Jeux paralympiques, dont une d'argent en 2010, il était manifeste qu'elle était résolue à atteindre l'excellence. Au fil des ans, elle a fini par comprendre avec beaucoup d'acuité ce qui lui était nécessaire pour réaliser des performances optimales. Elle fait notamment remarquer qu'elle doit écouter son corps et adapter son entraînement en conséquence. Il s'agit d'une habileté sur laquelle misent beaucoup d'athlètes de haut niveau. Elle avait deux excellents entraîneurs, **Robin McKeever** et **Bruce Craven**, ce qui ne l'a pas empêchée de devoir réfléchir de temps à autre aux plans qu'ils avaient conçus pour elle, puis de les modifier en fonction de la façon dont son corps y réagissait. Bourgonje a aussi démontré qu'elle était déterminée à exceller en s'éloignant temporairement de son poste de professeure durant un an. Elle a quitté la Saskatchewan pour s'installer à Canmore (Alberta) afin de s'entraîner avec d'autres athlètes et de travailler en altitude. Elle reconnaît que les projets de recherche «Top Secret» d'ANP pour la conception des luges l'ont beaucoup aidée en raison de la neige molle qui recouvrait le site de Callaghan Valley, où se sont déroulées les épreuves de ski de fond. Elle a aussi indiqué que Celine Feagan, l'entraîneuse en chef de l'équipe de para-biathlon, lui avait fourni un précieux soutien pendant les Jeux le jour des différentes courses. Feagan a elle-même mentionné qu'elle avait aidé Bourgonje pour ses échauffements et ses changements de skis, et qu'elle était généralement sur place pour s'assurer que tout se déroulait correctement le jour des courses. Elle précise que tous les entraîneurs et les entraîneuses de biathlon et de ski de fond ont collaboré harmonieusement en tant qu'équipe.

Lauren Woolstencroft, qui a gagné cinq médailles d'or en 2010, est sans aucun doute l'une des athlètes paralympiques les plus décorées au Canada. En réfléchissant à ce qui l'avait aidée à remporter ces médailles, elle a parlé à la fois de ses qualités personnelles et de l'environnement dans lequel l'équipe évoluait. Elle estime que «lorsqu'on grandit avec un

handicap physique, on s’y connaît en apprentissage parce qu’au début, il faut beaucoup de temps pour apprendre la moindre petite chose; par conséquent, je suis attentive, déterminée et têtue». Elle croit que ces caractéristiques lui ont servi en tant qu’athlète de haut niveau. Elle a aussi insisté sur le fait qu’elle s’était délibérément engagée à «faire de mon mieux dans ce tout ce que j’entreprenais cette année-là, à tout essayer, ce qui a fait que lorsque j’ai pris le départ, j’étais confiante». Lauren a également expliqué qu’elle avait trois entraîneurs et une entraîneuse remarquables – Brianne Law, **Jean-Sébastien Labrie**, **Sébastien Michel** et **Sven Pouliot** – qui possèdent tous une expertise différente mais profitable, notamment «une grande attention à l’endroit des détails ou le talent avec les skis». Et Woolstencroft rapporte qu’elle «croyait au plan qu’ils avaient mis en place pour nous».

En essayant d’expliquer ce qu’il fallait pour gagner une médaille olympique, Law, qui a été nommée directrice du sport de l’équipe de ski para-alpin après les Jeux, a entre autres mentionné qu’elle et les trois autres entraîneurs avaient travaillé très efficacement ensemble. Le respect était toujours de mise, et la «communication entre les membres du personnel entraîneur était franche – c’était un effort d’équipe». Elle a aussi indiqué que chaque entraîneur et entraîneuse avait ses propres forces et que «cela a vraiment fait en sorte que notre équipe soit complète». Les trois entraîneurs et l’entraîneuse participaient régulièrement à des réunions lors desquelles ils procédaient à l’analyse de la performance de chaque athlète et se posaient des questions telles que «Que devons-nous changer?» et «À quelles variables sommes-nous confrontés?». Law mentionne qu’ils ont prêté une grande attention aux détails, choisissant d’habiter à l’extérieur du Village et de se bâtir un environnement autonome, avec leurs propres cuisinier, gymnase et équipe médicale.

Créer une révolution

Finalement, je me suis entretenue avec Marina Zoueva, l’entraîneuse de Tessa Virtue et de Scott Moir, les premiers médaillés d’or canadiens en danse sur glace. En réponse à ma question au sujet de ce qu’elle avait fait pour aider ses athlètes à remporter une médaille, cette chorégraphe de renommée internationale a dit : «À dire vrai, je crois que lorsque j’ai vu cette équipe pour la première fois, je savais qu’ils pouvaient révolutionner la danse sur glace.» Lorsqu’elle a commencé à travailler avec Tessa et Scott en 2003, «nous n’étions pas concentrés sur les Jeux olympiques; nous étions concentrés sur ce qui allait fonctionner pour eux». Elle a ensuite expliqué qu’en danse sur glace, l’équipe doit «vraiment sentir ce qu’ils font sur la glace et sentir la réaction de la foule. C’est très psychologique. Et cette équipe est une combinaison parfaite. Leurs émotions étaient celles d’un couple et ils patinaient pour leur pays – ils sont très patriotiques –, alors c’était tout simplement parfait que les Jeux aient lieu au Canada». Marina a bien sûr parlé du travail acharné, de la communication constante et de l’expérience acquise dans le cadre des compétitions. Elle a souligné qu’il fallait du temps avant que tous ces éléments se raffinent. Mais, ainsi qu’elle l’a si joliment décrit, Tessa et Scott sont «l’union de deux âmes» et c’est cette image qu’ils ont réussi à projeter de magnifique façon sur la glace à Vancouver.

Conclusion

En examinant chacune de ces entrevues, il est clair qu’elles présentent des similarités avec les conclusions du **Rapport ANP Beijing** et les propos de Kline concernant la nécessité de prendre le temps de penser pour fonctionner de manière optimale. Développer la capacité à penser de façon approfondie, poser des questions perspicaces, avoir la volonté de faire appel à des experts et à des expertes et de les écouter et s’offrir des temps de réflexion à intervalles réguliers englobent plusieurs des aspects clés d’une analyse efficace. Dans le cas des sports olympiques et paralympiques de haut niveau, ces habiletés et ces qualités sont essentielles au succès. Chacune des entraîneuses et des athlètes interrogées pour les besoins de cet article possédait ces habiletés, et beaucoup manifestaient une très grande connaissance de soi, ce qui représente le premier pas vers le changement. Bon nombre

d'entre elles étaient en mesure de reconnaître et de comprendre leurs forces et leurs faiblesses et, plus important encore, elles étaient capables de choisir intentionnellement «d'agir», de **faire** quelque chose de différent. Les entrevues permettent également de mesurer l'immense quantité de travail que ces entraîneuses consacrent à la planification et aux analyses subséquentes dans le but de créer et de gérer un environnement optimal qui permet à leurs athlètes ou à leur équipe de bénéficier des meilleures chances de succès possible.

À propos de l'auteure



Penny Werthner, Ph. D., est professeure à l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa; elle effectue des recherches dans les domaines des processus d'apprentissage propres aux entraîneurs, aux entraîneuses et aux athlètes, des enjeux auxquels sont confrontées les entraîneuses, de la préparation psychologique pour les entraîneurs, les entraîneuses et les athlètes (particulièrement dans le cadre des championnats du monde et des Jeux olympiques), du stress et de l'épuisement professionnel chez les entraîneurs et les entraîneuses, des valeurs et de l'éthique dans le sport et de l'utilisation de la rétroaction bioneurologique pour améliorer la performance des entraîneurs, des entraîneuses et des athlètes. Elle agit en outre à titre de consultante en psychologie du sport et a œuvré auprès de nombreux

athlètes, entraîneurs et entraîneuses nationaux, en plus de faire partie du personnel de sept équipes canadiennes des Jeux olympiques d'hiver et d'été entre 1988 et 2010. Lors des Jeux olympiques de 2004 et de 2008, Penny était la consultante en psychologie du sport de l'équipe canadienne. Chef de file et innovatrice du sport international et des questions touchant les femmes et le sport, Penny présente les tâches nos 7, 8 et 17 du Niveau 4/5 du Programme national de certification des entraîneurs. Ancienne olympienne dans le domaine de l'athlétisme, elle a représenté le Canada sur la scène internationale de 1970 à 1981.

Référence

Kline, Nancy (2003). [Time to think: Listening to ignite the human mind](#). Londres (Angleterre) : Ward Lock/Cassell Illustrated.