

Journal canadien des entraîneures En ligne

Les histoires ont une valeur. En racontant celle de Rachèle Béliveau, Diane Culver fournit aux entraîneures de partout un modèle inspirant et leur livre d'importants enseignements, une bonne dose de motivation, des possibilités et des perspectives. Certes, les choix de Rachèle ne conviendraient pas à tout le monde, mais sa sincérité encouragera peut-être les femmes qui aspirent à une carrière d'entraîneure à développer leurs propres stratégies pour réussir. – Sheila Robertson, rédactrice en chef

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

Rachèle Béliveau : Une vie de passion dans l'entraînement sportif

Par Diane M. Culver

© 2018 Association canadienne des entraîneurs, ISSN 1496-1539

Octobre 2021, vol. 21, n° 3

Cet automne, pour la 31^e année, l'équipe féminine de volleyball de l'Université McGill sera entraînée par Rachèle Béliveau, l'une des plus grandes entraîneures au Canada. Nous jetterons un coup d'œil à sa carrière, à ses débuts dans le milieu, et apprendrons comment Rachèle a su concilier son désir de fonder une famille et celui d'être entraîneure. Pour bien comprendre l'histoire de Rachèle, je lui ai demandé d'écrire son « autobiographie », d'imaginer sa vie dans le sport comme un livre composé des divers chapitres qui ont marqué son parcours. Chaque titre devait évoquer les souvenirs qu'elle garde des différentes périodes de sa carrière, et les chapitres ont servi de fondation pour bâtir mon entrevue. Nous nous sommes rencontrées à la fin du printemps 2021 et près de 10 000 mots plus tard, j'avais un point de vue fascinant sur sa vie : ses premiers apprentissages en tant qu'athlète, les circonstances qui ont mené à sa carrière d'entraîneure, les personnes et les structures qui lui ont ouvert des portes, et la manière dont elle a surmonté les difficultés et savouré ses réussites.

La vie avant l'entraînement

Le « livre » de Rachèle compte onze chapitres qui racontent son parcours, de l'enfance à la retraite, laquelle est d'ailleurs toujours à venir. Comme l'entrevue portait principalement sur sa carrière d'entraîneure, je ne ferai qu'effleurer le sujet de son enfance. Je me contenterai de dire qu'entre l'âge de deux et 12 ans (chapitre 1), Rachèle s'est adonnée à toutes sortes de sports et jeux créatifs avec sa sœur, Sylvie Béliveau – l'une des plus importantes figures du sport féminin au Canada – et ses deux

frères, Alain et René, accompagnés de leur père, Bertrand. Rachèle a ainsi pu développer de nombreuses habiletés sportives. Elle raconte sa frustration lorsque ses frères ont commencé à pratiquer des sports organisés dès l'âge de cinq ans, alors qu'elle et Sylvie devaient se contenter d'aller les voir jouer avec leurs parents. En effet, il n'y avait aucune équipe pour les filles qui voulaient pratiquer des sports organisés. (chapitre 2).

« J'étais l'aînée, et j'ai dû attendre beaucoup plus longtemps pour pouvoir participer à des sports organisés, parce que le sport féminin n'existait tout simplement pas [...] mes frères jouaient au hockey et moi, j'étais dans les gradins à les regarder [...] en me disant "Pourquoi je ne pourrais pas faire ça, moi aussi?" » Rachèle explique que sa frustration a toutefois « fait naître quelque chose en nous qui a fait que dès qu'on s'est mises à jouer, on ne pouvait plus s'arrêter [...] Mes frères, eux, ont arrêté le sport bien avant ma sœur et moi [...] Finalement, on a bâti notre vie autour du sport, et eux ont pris un chemin différent. » Ce qui au départ n'était qu'un désir s'est transformé en passion.

Ce n'est qu'en 7^e année (chapitre 3) que Rachèle a pu participer à des sports organisés, et elle a alors pratiqué tous les sports possibles. « Je me portais volontaire, peu importe le sport [...] J'adorais jouer », se souvient-elle. En première année du secondaire, elle a obtenu le titre de joueuse la plus utile pour tous les sports.

C'est à l'école secondaire (chapitre 4) que Rachèle a eu pour la première fois un entraîneur qualifié. Elle a choisi le volleyball, qui était le sport le mieux organisé dans les hauts niveaux de compétition (chapitre 5). La détermination de Rachèle à un si jeune âge mérite d'être soulignée : malgré sa petite taille, elle a su reconnaître que le volleyball offrait les meilleures perspectives de perfectionnement. Elle a rejoint les équipes déléguées aux jeux provinciaux et aux Jeux du Canada (chapitre 6), puis l'équipe nationale (Jeux olympiques de 1984, championnats du monde de 1981 et 1986, et Jeux FISU [Fédération internationale du sport universitaire] de 1985) (chapitre 7).

Les chercheurs qui étudient le perfectionnement des entraîneurs savent depuis longtemps que la plupart d'entre eux ont d'abord appris les rudiments de l'entraînement en tant qu'athlètes. Rachèle ne fait pas exception à la règle. Elle était déterminée à rejoindre l'équipe nationale. « [...] on me disait que je n'étais pas assez grande, mais ça ne m'a pas découragée [...] J'étais habile, mais petite, alors j'ai dû compenser par mon sens du jeu [...] J'occupais une position sur le terrain, celle de passeuse, un peu comme un quart-arrière au football. Vous dictez le jeu, la stratégie [...] J'ai développé une approche très tactique du jeu. »

Cette dernière phrase prend tout son sens quand on se projette quelques années plus tard, dans sa carrière d'entraîneure.

« [...] On parle souvent des habiletés physiques, mais je pense que la capacité à lire le jeu, l'aspect tactique, analytique, est un atout sous-estimé. C'était l'une de mes forces que de pouvoir analyser le jeu sur le terrain et de prendre des décisions, que j'espérais être les bonnes. » Lorsque je lui demande ce qui l'a poussée à étudier l'aspect tactique du jeu, Rachèle explique : « Je regardais le plus de parties possible [...] Je suivais aussi beaucoup d'autres sports. On ne s'en rend pas toujours compte, mais étudier un autre sport peut aider à progresser dans son propre sport. » Elle fait aussi remarquer que les pratiques des entraîneurs n'étaient à l'époque pas les mêmes qu'aujourd'hui. « Il n'y avait jamais de réunions avec les entraîneurs; on apprenait en faisant ce qui était demandé pendant les séances d'entraînement ».

Dans le chapitre 8, Rachèle prend la décision de faire carrière dans le sport. Ne souhaitant pas devenir professeure, elle a fait une maîtrise portant sur la science, l'enseignement de l'éducation physique et l'entraînement. Elle se souvient qu'on lui disait qu'elle ne pourrait pas trouver de travail comme entraîneure.

« Si j'avais écouté tout le monde, j'aurais choisi un autre domaine, mais je n'ai pas vraiment écouté. Je me suis dit que j'allais me préparer du mieux que je pouvais [...] pendant ma maîtrise, je jouais beaucoup [...] dans l'équipe nationale [...] J'ai aussi suivi des formations en entraînement jusqu'au niveau 3 du PNCE.

Une entraîneure est née

Rachèle est passée du statut d'athlète à celui d'entraîneure en septembre 1988 (chapitre 9) lorsqu'elle a pris la tête d'un club de volleyball à Sherbrooke, au Québec. Le succès ne s'est pas fait attendre : son club s'est classé deuxième dans la province et cinquième au Canada dès la première année, et a remporté les deux championnats l'année suivante. Elle a intitulé ce chapitre « Respecter ma personnalité et ne pas imiter les entraîneurs qui gagnent (anciennes habitudes) ».

Deux ans plus tard, on lui a demandé de rejoindre l'équipe provinciale comme entraîneure adjointe. Puis, en 1991 (chapitre 10), par un concours de circonstances, elle a été sollicitée par l'Université McGill, qui lançait alors son programme U Sports de volleyball féminin et cherchait une entraîneure-chef à temps plein. Rachèle jugeait que le niveau de McGill n'était pas très élevé en volleyball et elle hésitait à quitter son Sherbrooke natal; elle n'a donc pas posé sa candidature, même si Volleyball Québec et Volleyball Canada l'avaient recommandée.

« Puis, j'ai reçu un appel du directeur des sports, Robert Dubeau, qui m'a demandé pourquoi je n'avais pas posé ma candidature. She thought: Je me suis dit que je devrais peut-être postuler [...] il essayait de me convaincre que l'emploi me conviendrait [...] Il a dit que si je postulais, je pourrais faire partie d'un programme de leadership féminin qui donne une aide financière pour l'embauche d'une femme. » Rachèle a donc fini par céder, et a été admise dans le programme de leadership de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (aujourd'hui Femmes et sport Canada). C'est remplie d'appréhension qu'elle s'est établie à Montréal avec son mari pour commencer sa carrière à McGill. « Je n'avais jamais mis les pieds sur le campus, j'arrivais d'un programme où nous étions habituées de gagner [...] et voilà que je devenais entraîneure dans un programme qui venait à peine d'être mis sur pied. »

Maman et entraîneure à temps plein

Malgré toutes ses inquiétudes concernant son nouveau poste, Rachèle voulait tout de même fonder une famille avec son mari, Alain. Elle avait 30 ans; le moment était venu. « Il fallait prendre une importante décision : est-ce qu'on essaie d'avoir un bébé maintenant ou est-ce qu'on doit attendre? Je venais tout juste de commencer mon nouvel emploi. Finalement, on a décidé d'essayer. On s'est dit que si je tombais enceinte [...] j'accoucherais pendant la saison morte et je commencerais la saison suivante. Et c'est ce qui est arrivé! Deux mois après mon arrivée, j'ai annoncé à mon patron que j'étais enceinte. Vous auriez dû voir l'expression sur son visage! So, I said: Je lui ai dit que j'allais accoucher pendant la saison morte et je serai en mesure de commencer la saison suivante, pourvu que je puisse me reposer durant l'été [...] Trois ans plus tard, j'ai eu mon deuxième enfant [...] et j'ai encore une fois accouché entre

deux saisons. Finalement, je n'ai jamais eu à tout arrêter, sauf l'été, et c'est comme ça qu'on a fondé une famille et commencé un nouveau chapitre de notre vie dans un nouvel endroit, une nouvelle ville. »

Le cœur qu'elle met à l'ouvrage et son sens de l'organisation ont certes contribué au succès de Rachèle, mais sa motivation et sa passion pour le travail sont impossibles à nier. « Je me considérais chanceuse de pouvoir pratiquer le métier d'entraîneuse, c'est pourquoi j'ai organisé tout le reste en fonction de mon travail! [...] Le fait d'être mère et tout en donnant mon 100 % au travail ne me faisait pas peur. Parfois, j'emmenais les enfants Alexandre et Isabelle au gymnase, et je suis très fière de leur capacité à s'adapter aux situations. Ils pouvaient dormir dans le coin du gymnase avec le bruit des ballons et du sifflet de l'arbitre [...] En fin de compte, on s'est tous bien adaptés. »

Le « on » est important ici. L'adage selon lequel « il faut un village pour élever un enfant » semble approprié. Rachèle a réussi à tout concilier en travaillant fort, en étant organisée et en excellant dans son travail. Malgré tout, elle reconnaît volontiers que sa famille a grandement contribué à son succès. Chaque fois qu'ils le pouvaient, elle et son mari organisaient leurs horaires de travail en fonction des enfants, en s'assurant autant que possible qu'au moins un des deux soit à la maison Rachèle travaillait habituellement de midi jusqu'à environ 20 h, tandis que son mari avait un horaire de travail normal. Ainsi, les enfants passaient seulement quatre ou cinq heures à la garderie. Mais, comme le dit Rachèle (et comme de nombreuses autres familles le savent) : « C'était assez facile quand ils avaient moins de cinq ans [...] Les choses se sont compliquées quand l'aîné a commencé l'école [...] et j'ai essayé d'ajuster mon horaire au sien. Le primaire a été la période la plus difficile. »

Quand les enfants ont commencé l'école secondaire, Rachèle a pris la décision de revenir à la maison tous les soirs avant qu'ils aillent au lit. Elle a informé ses athlètes qu'elle rentrerait dorénavant chez elle immédiatement après les séances d'entraînement. Elle a aussi convenu avec le directeur des sports de tenir les séances d'entraînement le plus tôt possible en soirée. « Ça m'a beaucoup aidée d'avoir eu la plage horaire de 16 h à 19 h, au lieu de celle de 18 h à 20 h ou de 20 h à 22 h. » Le directeur des sports s'est montré compréhensif, affirme Rachèle. « Et je ne me plaignais pas non plus; je faisais le travail que j'avais à faire. Les tournois et les camps d'avant-saison l'obligeaient à s'absenter pendant de plus longues périodes, mais, quand il y avait un match, elle ne passait généralement qu'une nuit à l'extérieur, et ses enfants se sont bien adaptés.

À un certain moment, après réflexion, Rachèle a pris l'importante décision de se retirer des programmes estivaux comme les Jeux FISU et le programme de l'équipe nationale B pour conserver un certain équilibre. She did this to have balance. « C'est impossible de concilier parfaitement travail et vie familiale chaque semaine [...] mais sur toute une année, c'est faisable. En grandissant, les enfants ont compris que les mois d'octobre, novembre, janvier, février et mars étaient très occupés, que septembre, décembre et avril l'étaient un peu moins, et que les mois d'été étaient faciles et que je serais toujours avec eux pendant cette période. »

Aujourd'hui, les enfants de Rachèle sont tous les deux entraîneurs, ce qu'elle trouve gratifiant. « À un certain moment, je me sentais [...] coupable. Mais les enfants ont une bonne capacité d'adaptation. Et aujourd'hui, je me sens moins coupable; après tout, s'ils font la même chose que moi, c'est qu'ils n'ont pas trop souffert! »

Quand je lui demande si elle a été inspirée par d'autres entraîneuses également mères de famille, Rachèle répond : « Non. J'étais la seule. J'ai vu d'autres entraîneuses, mais elles n'avaient pas de famille; la plupart étaient célibataires [...] Dans mon sport, je pense que j'étais [...] la première entraîneuse à temps plein à avoir une famille ».

Fidèle à elle-même

L'un des chapitres de Rachèle est consacré à la transition des athlètes féminines qui n'ont eu que des hommes comme entraîneurs (chapitre 10). Trente ans plus tard, c'est encore la norme. Elle précise : « Au Québec, en tout cas. C'est peut-être différent dans les autres provinces, mais à ma connaissance [...] ça ne l'est pas. Au Québec, 100 % des entraîneurs sont des hommes, il n'y a aucun doute là-dessus, parce qu'ils arrivent tous du CÉGEP, division 1; que des entraîneurs masculins ».

Comment Rachèle a-t-elle composé avec cette réalité? Certaines de ses athlètes avaient l'habitude de se faire crier après. « Moi, je cherchais plutôt à les écouter. À trouver des solutions. Elles s'étonnaient que je ne crie pas. En fait, c'est arrivé, peut-être une fois, mais pas tout le temps. » Encore aujourd'hui, certaines athlètes sont déstabilisées par son approche, mais la plupart s'y font durant la première année.

Il était important pour Rachèle de maintenir sa propre approche comme entraîneuse. « Comme j'ai une voix qui ne porte pas beaucoup, elles doivent souvent s'approcher pour bien m'entendre, ce qui n'est pas une mauvaise chose [...] ce n'était pas mon style comme entraîneuse, et je voulais respecter ma façon de faire. » Elle disait à ses athlètes qu'elle avait les connaissances, la technique, la tactique, et qu'elle pouvait faire d'elles d'excellentes joueuses. Qu'elle était capable de s'adapter à elles. « La plupart du temps, c'est moi qui m'adapte aux athlètes et non le contraire. Mais je ne changerai pas ma personnalité. C'est hors de question [...] sauf si c'est quelque chose qui me déplaît chez moi et que je veux améliorer. Ce que je veux dire, c'est que je veux être moi-même et me sentir à l'aise dans ce que je fais. Je ne voudrais pas être quelqu'un d'autre! » Cette attitude intransigeante qui la pousse à rester fidèle à elle-même a très certainement soutenu Rachèle au fil des années. Elle dit aussi que, si son approche n'avait pas donné les résultats escomptés, elle aurait peut-être changé. « En fin de compte, on s'améliorait, on jouait bien, tout le monde était content. Les athlètes reviennent. Pourquoi changer d'approche si c'est ce qui fonctionne le mieux pour moi? »

Rachèle ne pense pas avoir connu beaucoup de grandes difficultés au cours de sa carrière, probablement en raison de sa capacité d'adaptation. Le recrutement des athlètes lui a néanmoins causé quelques inquiétudes pendant quelque temps. Étant donné sa situation familiale, elle ne pouvait pas recruter comme les autres entraîneurs qui assistaient à chaque tournoi dans chaque gymnase, chaque week-end. Comme Rachèle voulait voir ses enfants faire du sport, elle a dû se montrer astucieuse et sélective dans sa manière de recruter. Au début, elle concentrait ses efforts uniquement sur les joueuses du CÉGEP, puis uniquement sur celles qui étaient susceptibles de vouloir venir à Montréal. Aujourd'hui, elle délègue à d'autres le travail de recrutement. « Il faut faire un choix [...] trouver un juste milieu. Est-ce qu'on veut y aller à fond pour recruter les meilleures pour gagner deux championnats nationaux et perdre sa famille? »

Songeuse, Rachèle déclare : « Je crois qu'on a eu beaucoup de succès avec ce programme. On n'est pas la meilleure équipe, mais on est assurément une équipe très compétitive. Les athlètes aiment leur expérience avec nous. Elles obtiennent leur

diplôme et, dans la majorité des cas, elles reviennent et elles apprécient leur expérience [...] pour la majorité d'entre elles, c'est la dernière occasion qu'elles ont de jouer du volleyball de haut niveau. » Quelques-unes ont été sélectionnées dans l'équipe nationale, et une est allée aux Olympiques en volleyball de plage. Pour Rachèle, il est essentiel que les athlètes aient une expérience positive et que leur vie d'étudiante soit respectée. Elle signale que la plupart des étudiants à McGill se dirigent vers les affaires, les sciences, ou une autre carrière en dehors du sport.

Les entraîneures : des progrès?

Quand je lui demande si le nombre d'entraîneures augmente, Rachèle répond : « Je pense que la situation s'est généralement améliorée, si l'on prend l'ensemble du Canada. Quand j'ai commencé, nous n'étions même pas cinq. Quand j'ai eu mes enfants, j'étais la seule entraîneure mère de famille. Il a fallu au moins dix ans pour qu'il y en ait une autre en volleyball [...] ».

En revanche, la rétention, c'est une autre histoire. « La rétention des entraîneures n'est pas facile. Celles qu'on a restent peut-être cinq ou six ans, puis elles passent à autre chose [...] Je peux vous nommer seulement trois femmes au Canada qui entraînent depuis plus de 25 ans. Elles n'ont pas toutes une famille, mais elles sont toujours là. » Quand je l'interroge au sujet d'une entraîneure qui pourrait lui succéder, Rachèle n'en connaît aucune qui serait disposée et prête à prendre son poste.

La retraite — bientôt, mais pas tout de suite

Avant la pandémie de COVID-19, Rachèle songeait à prendre sa retraite à son 30^e anniversaire de carrière. Aujourd'hui, elle croit qu'il lui faudra peut-être 31 ans pour atteindre 30 saisons. Elle n'a pas encore pris de décision, mais une chose est sûre : pas de retraite en 2021. « Je pense bien revenir l'an prochain, s'il y a une saison. Je ne veux pas terminer ma carrière dans un contexte de COVID. »

Néanmoins, elle s'y prépare tranquillement. « Je n'ai pas encore fixé de date; et même mes athlètes le savent; elles me demandent combien de temps je vais être leur entraîneure si elles viennent à McGill. Un an? Même pas un an? "I used to say: Avant, je leur répondais deux ans, peut-être trois. Maintenant, je leur réponds que si j'ai encore la même passion, et si elles continuent de travailler et de s'investir dans le programme [...] je prendrai plaisir à continuer. Mais si entraîner mon équipe devient un cauchemar, c'est fini. I'm gone. J'en ai suffisamment fait; et on dirait qu'elles le savent, parce que les deux dernières années ont été merveilleuses! [rires] Cela dit, je n'ai pas fixé de date [...] J'ai beaucoup de mal à dire, voilà, c'est fini. En même temps, je sais que le jour finira par arriver... »

Enfin, je demande à Rachèle de choisir trois mots qui l'ont aidée à devenir et à rester l'excellente entraîneure qu'elle est aujourd'hui. Sa réponse? « Passion. Persévérance. Respect [...] Je pense que c'est ce qu'on dirait à propos de moi [...] ».

Quand je lui fais remarquer qu'elle n'a pas vraiment abordé le sujet de la persévérance, elle répond : « Ah! La persévérance comme athlète, la persévérance dans le sport, par exemple, en tant que femme. Et la résilience, beaucoup de résilience! Je suis celle qui accepte de devoir franchir un seuil, même si je sais que des difficultés m'attendent. Vous savez, ça fait partie de ma personnalité. Même pendant la pandémie; certains peuvent paniquer, tandis que d'autres se concentrent sur ce qu'ils peuvent faire dans l'immédiat. Comment tirer le meilleur parti de la situation? Alors je m'ajuste et j'essaie de

tourner les choses à mon avantage. C'était probablement mon mode de fonctionnement durant toutes ces années. »

Outre la passion, la persévérance et le respect évoqués par Rachèle, d'autres facteurs ont façonné son histoire. En demeurant fidèle à son propre style comme entraîneuse, elle envoie un important message aux femmes qui pourraient se sentir obligées d'entraîner comme beaucoup de leurs homologues masculins. Dans sa vie personnelle, d'autres facteurs ont aussi contribué à rendre sa carrière d'entraîneuse possible : le fait que toute sa famille soit investie dans le sport, qu'elle ait eu l'occasion de pratiquer plusieurs sports à l'école secondaire et que son partenaire ait été disposé à partager les responsabilités parentales. Sans oublier les non moins importants facteurs structureaux qui ont joué en sa faveur : d'une part, le directeur des sports qui l'a incitée à postuler et qui a accepté de modifier l'horaire des séances d'entraînement pour qu'elle puisse passer du temps avec ses enfants d'âge scolaire le soir et, d'autre part, un organisme qui a soutenu financièrement l'Université McGill pour l'embauche d'une femme entraîneuse. Un nombre plus élevé de femmes pourraient s'épanouir dans une carrière d'entraîneuse si plus d'administrateurs étaient favorablement disposés à l'égard du soutien pour la garde des enfants, des horaires de séances d'entraînement souples pour les entraîneuses qui doivent s'occuper d'une famille et des congés de maternité ou du partage de poste en cas de grossesse.

À propos de l'auteure

Diane M. Culver est professeure agrégée à l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa. Ses champs d'intérêt sont la formation des entraîneurs et le leadership féminin dans le sport. Elle est chercheuse principale en sport pour athlètes ayant un handicap au Centre de recherche sur l'équité des genres+ en sport E-Alliance. Son enseignement, ses recherches et ses services de consultation sont surtout axés sur la théorie de l'apprentissage social et la création de capacités d'apprentissage social dans le sport. Aussi entraîneuse de ski alpin, Diane a travaillé avec des athlètes de tous les niveaux, de débutant à olympique, au Canada et en Nouvelle-Zélande. Elle dirige maintenant des maîtres skieurs et mentore de jeunes skieurs.