

## Introduction

---

Pour les Canadiens, les Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo ont reflété la présence croissante des femmes comme athlètes exceptionnelles et comme entraîneures capables de mener leur équipe vers le podium. Les entraîneures, bien que minoritaires (22 femmes sur 131 entraîneurs aux Jeux olympiques et 10 sur 43 aux Jeux paralympiques), ont laissé une forte impression, non seulement par le nombre de médailles décrochées, mais aussi en servant d'exemple aux filles et aux femmes qui aspirent à la profession. Le *Journal canadien des entraîneures* est fier de leur rendre hommage tout au long du mois de mars 2022 en vous présentant cinq de ces femmes, incroyables modèles inspirants et accomplis pour la prochaine génération.

## Numéro spécial du Journal canadien des entraîneures

---

### Hommage au leadership des entraîneures aux Jeux de Tokyo

#### Première partie : Michelle Darvill, Entraîneure de l'année 2021

Par Sheila Robertson

Derrière les allures douces de Michelle Darvill se cache une femme solide comme le roc, résolument en quête d'excellence et dotée d'une étonnante capacité à insuffler aux athlètes la confiance nécessaire pour dépasser leurs limites.

Ses compétences ont atteint leur apogée le 30 juillet 2021, au canal de la Forêt de la mer, dans la baie de Tokyo. Surmontant une chaleur et une humidité accablantes et nullement découragée par les nuages de la tempête tropicale Nepartak, l'équipe canadienne du huit féminin a tout donné, du début à la fin, pour remporter la médaille d'or.



L'origine de ce moment magique remonte à 1976, lorsque Michelle Darvill, alors âgée de 11 ans, commence la nage de compétition dans sa ville natale de Mississauga, en Ontario. Pendant ses études de premier cycle à l'Université de Toronto à Mississauga en 1985, elle découvre l'aviron, qu'elle pratique d'abord comme activité sociale. En 1993, elle représente le Canada et devient championne du monde de skiff poids léger. Également en compétition à titre d'athlète à la double citoyenneté canadienne et allemande, elle ajoute à sa collection une médaille d'or pour le deux de couple poids léger en 1997 et le quatre de couple poids léger en 2000 avant de prendre sa retraite.

Darvill fait ses premiers pas dans le monde de l'entraînement au collégial et au niveau maîtres. En 2003, elle devient entraîneure-chef du London Rowing Club. En 2004, elle s'affilie au centre national d'entraînement de Rowing Canada Aviron (RCA) à London à titre

d'entraîneuse adjointe, une collaboration qui se poursuivra à différentes reprises jusqu'à la fin des Jeux de Tokyo. Son parcours d'entraîneuse est parsemé de victoires, y compris les médailles d'or qu'ont décrochées les rameuses féminines lors de trois championnats du monde U23.

À deux ans des Jeux de Tokyo 2020, elle se dissocie de RCA, refusant sa décision de transférer le centre d'entraînement à Victoria. Craignant que le déménagement provoque trop de perturbations dans la vie de ses adolescentes, Denise et Nikola, elle choisit de se joindre à une équipe de conseillers avec l'ex-entraîneur national Al Morrow et un ex-directeur haute performance de RCA, Peter Cookson.

En septembre 2019, plusieurs anciennes athlètes de Michelle Darvill la prient de reconsidérer sa décision, soulignant la difficulté de travailler avec deux entraîneurs masculins et avouant s'ennuyer de son approche empathique. Elle se laisse finalement convaincre qu'elle pourrait être utile et, soutenue par ses filles et son mari, Bernd, elle postule enfin pour faire partie des trois entraîneurs adjoints de l'entraîneur-chef Dave Thompson. « La haute performance peut être difficile et stressante, raconte-t-elle, mais les rameuses souhaitaient sincèrement mon retour, alors je me suis engagée pour un mandat d'octobre 2019 à juillet 2020, incluant des retours occasionnels à la maison. »

Le départ de Dave Thompson, le 2 mars 2020, entraîne un remaniement, et Darvill, espérant être chargée du huit aux Jeux de Tokyo, demande la responsabilité d'un grand groupe de 17 rameuses pouvant former le huit et le quatre. Il y aurait quatre entraîneurs, mais aucun entraîneur-chef.

### Puis, la COVID-19 vient changer la donne



Le 16 mars 2020, le premier ministre Justin Trudeau annonce la suspension des déplacements non essentiels à l'extérieur du Canada et une quarantaine de 14 jours pour les Canadiens de retour au pays. Ces décisions, bien que légitimes, ont d'importantes conséquences sur les athlètes canadiens et sur leur préparation pour les Jeux de Tokyo, prévus du 24 juillet au 9 août.

Le 24 mars, le Comité international olympique annonce le report des Jeux d'une année. RCA ferme son centre d'entraînement pour une durée indéterminée, les rameuses se dispersent et Michelle Darvill retourne à London pour deux mois et demi. Elle met cette pause à profit pour solidifier la culture de l'aviron et créer un environnement propice au succès des athlètes. « Je savais à quel point c'était important qu'elles aient une structure et un but, qu'elles croient que les Olympiques auraient lieu et qu'elles se présenteraient mieux préparées que jamais physiquement et mentalement », dit-elle.

L'entraîneuse professionnelle agréée (EPA) a besoin de tous les outils possibles. Non seulement la COVID-19 cause des perturbations sans précédent, mais Darvill doit en plus faire

face à des changements de personnel et de programme, des intempéries, des feux de forêt et de graves blessures (voir le lien ci-dessous). « Nous avons tout repris à zéro, remobilisé les athlètes et rebâti le programme, se souvient-elle. Chaque athlète a mis sa vie sur pause et s'est engagée pour une année de plus, tout comme moi, avec le soutien de ma famille. Tout ce que je voulais, c'était que ces femmes disputent la course de leur vie, sans hésitation. » Pour atteindre cet objectif, il faut créer une culture centrée sur les valeurs, faire appel à des experts et créer un environnement qui responsabilise les athlètes. Et c'est exactement ce que l'entraîneuse fait.

Son plan pour motiver les athlètes et les mener vers le sommet de la performance comporte de l'entraînement croisé, des entraînements sur rameur, des appels WhatsApp et des rencontres régulières sur Zoom entre elles et avec une équipe de soutien intégré (ÉSI) composée de physiologistes, d'un préparateur physique, de nutritionnistes, d'un physiothérapeute et d'un conseiller en préparation mentale. « L'équipe était constituée de personnalités très diverses, alors beaucoup de discussions portaient sur la façon de travailler ensemble et d'utiliser nos différences comme autant de forces, raconte-t-elle. On sentait une sincère ouverture et une volonté d'apprendre comment communiquer, établir un lien de confiance et mieux travailler ensemble. »

### Croissance personnelle

Michelle Darvill développe sa capacité à créer un environnement gagnant grâce à sa participation au Programme d'amélioration des entraîneurs (PAE) d'À nous le podium, une initiative inédite conçue et mise en œuvre par ses partenaires de haut niveau qui se sont engagés à long terme pour le perfectionnement des entraîneurs des équipes nationales olympiques et paralympiques, avec la collaboration d'experts de renommée mondiale (voir le lien ci-dessous). Le PAE pousse les entraîneurs à trouver des solutions créatives et à développer la conscience de soi par le partage d'expériences en projets collaboratifs.

Avide d'apprendre des entraîneurs d'autres sports, Darvill profite des nombreuses occasions d'interaction offertes par le PAE. Elle remarque, par exemple, que le temps au 5 000 m qui a valu le record du monde au patineur de vitesse Ted-Jan Bloeman est similaire aux temps réalisés par ses rameuses. Il s'agit de deux sports de force et d'endurance nécessitant des heures d'entraînement aérobie et résultant en six minutes d'effort intense. Elle se demande comment Bloeman s'y est pris pour se préparer mentalement, physiquement et stratégiquement. En communiquant avec ses entraîneurs, Bart Shouten, Todd McClements et Scott Maw, elle trouve les réponses qui donneront à son équipe une longueur d'avance le jour de la compétition. « Le PAE m'a aidée à comprendre comment la collaboration avec des entraîneurs spécialisés peut créer un environnement très productif », dit-elle.

### L'année olympique — enfin!

Quand Michelle Darvill et ses rameuses apprennent que la régates olympique aura finalement lieu, l'entraîneuse met les bouchées doubles. Deux collègues sont essentiels au processus. Terry Paul, barreur pour les champions olympiques de 1992 et entraîneur vétéran responsable du quatre masculin, se révèle être une mine d'or de rétroactions stimulantes pour la barreuse

Kristen Kit. « Travailler avec le quatre masculin a joué un grand rôle dans la création d'un environnement compétitif sain », précise Darvill.

Quand RCA lui suggère un entraîneur adjoint masculin, elle insiste pour travailler avec Carol Love; elle fait état de son expérience d'entraîneuse et de son importance comme modèle féminin pour les rameuses — et comme mentore pour elle-même. Carol Love, qui a ramé pour le huit aux Jeux olympiques de 1976 (la première compétition ouverte aux rameuses), est énormément respectée pour ses connaissances et sa ténacité. Kristen Kit se souvient de ses paroles : « Tu sais, on obtenait ce genre de temps en 1976... vous ne pouvez plus vous contenter de ça. Vous êtes de meilleures athlètes, vous avez un meilleur équipement et vous êtes mieux préparées que nous à l'époque. Vous devez trouver au fond de vous la force de nous dépasser. »

Au terme du contrat de Carol Love en juin, Terry Paul prend la relève du quatre féminin, permettant à Michelle Darvill de se concentrer sur le huit. Les séances mixtes se poursuivent. « C'est intéressant quand différents bateaux travaillent ensemble et se poussent mutuellement », explique l'entraîneuse.

Dans le cadre de sa culture de la victoire, elle présente ses rameuses à d'anciens champions et à la communauté élargie d'aviron.

« Les femmes ont fait grandir l'équipe grâce à ces personnes et se sont monté une armée de partisans qui ont partagé la victoire avec elles », raconte Darvill. Parmi ces sympathisants inspirants, elle nomme Jennifer Walinga, championne du monde de 1991, Brenda Taylor et Kirsten Barnes, médaillées d'or au huit de pointe des Jeux de 1992, Silken Laumann, médaillée de bronze aux Jeux de 1992, Kevin Light, médaillé d'or au huit masculin des Jeux de 2008, Darcy Marquardt, médaillée d'argent aux Jeux de 2012, et Colleen Miller, triple championne du monde. Al Morrow et Peter Cookson enrichissent le tout de leurs points de vue expérimentés. Lors de leurs séances quotidiennes sur Zoom, les athlètes rencontrent des sommités de l'aviron, comme la chef de mission aux Jeux de Tokyo, Marnie McBean. Celle qui a été sacrée deux fois double médaillée d'or leur raconte ce qu'elle retient de sa relation avec sa coéquipière, la défunte Kathleen Heddle. « C'était important pour moi que les femmes comprennent le pouvoir de la bienveillance de Kathleen, sa force tranquille qui élevait les autres », se souvient Michelle Darvill, qui souhaite présenter à ses rameuses des modèles de force au féminin et leur faire comprendre que, bien que responsables de leur propre destinée, elles travaillent aussi à perpétuer un héritage.

Un mois avant de partir pour le camp d'entraînement préolympique à Sagamihara, l'entraîneuse fait un ajustement final au programme et sollicite Sean Bacon, vétéran des forces armées spécialisé dans la force mentale. « Il les a amenées à se concentrer sur leur engagement envers les autres rameuses et pour le processus, explique-t-elle. Il les a énormément aidées à comprendre la ténacité qui se cache au fond de chacune d'entre elles, et qui les mènerait vers la victoire. Ce sont des guerrières qui sont montées à bord de l'avion le 1er juillet. »

## La régates est lancée

Dans la première série, les Canadiennes se mesurent aux Néo-Zélandaises, championnes du monde, qui ont été moins dérangées par la COVID-19 dans leur entraînement. Michelle Darvill est satisfaite lorsque ses rameuses terminent un maigre 0,32 seconde derrière les Kiwis; elle croit qu'une marge aussi étroite donnera confiance aux rameuses et les enthousiasmera à donner une performance encore meilleure au repêchage. Dans les derniers mètres du repêchage, les Roumaines dépassent les Canadiennes de peu et établissent un nouveau record du monde. Une autre course satisfaisante. Les Canadiennes se préparent pour la finale et sont déterminées à dominer du début à la fin. La course représente pour les rameuses un test de confiance ultime envers elles-mêmes et à l'égard du leadership de la barreuse Kristen Kit, qui dira plus tard : « Notre objectif n'était pas de gagner. Au-delà de tout ça, notre objectif était de mener la meilleure course de notre vie — ou de l'histoire. »

Au coucher du soleil la veille de la finale, Michelle Darvill, Marnie McBean et les rameuses se réunissent autour de l'arbre commémoratif olympique pour rendre hommage à Kathleen Heddle. Elles versent quelques larmes et observent une minute de silence. C'est, selon l'entraîneuse, le processus définitif pour les relier au passé et les propulser vers l'avenir.

Elle se souvient de la finale : « Elles ont mis à exécution leur stratégie de domination du début à la fin et ont ramé avec courage et détermination pour terminer devant les Néo-Zélandaises et les Chinoises. Le moment était incroyable, parce qu'elles avaient surmonté tellement d'épreuves en plus de la pandémie! Quand elles ont traversé la ligne d'arrivée, j'ai été remplie de bonheur pour elles. C'était aussi un moment doux-amer. Pourquoi? Parce que d'un côté, on venait de démontrer le pouvoir d'une culture remarquable, mais d'un autre, c'était la fin d'une aventure extraordinaire. La partie la plus gratifiante de cette histoire, pour moi, est d'avoir créé quelque chose de si spectaculaire avec un groupe de femmes qui me tient à cœur. Tout ce que je voulais, c'était que ces femmes vivent un parcours positif, et disputent la course de leur vie, sans hésitation. » (Consulter le lien ci-dessous pour revoir la course.)

## Et l'avenir?

Libérée de son contrat avec RCA, Michelle Darvill se plaît à rester à la maison et à réaliser des projets avec Al Morrow et Peter Cookson. Elle est ouverte à explorer des postes d'entraîneuse, à condition que le courant passe. « Les deux dernières années ont été une incroyable aventure. Construire une équipe soudée qui aspire à l'excellence est la réussite qui m'a le plus comblée, et j'en suis vraiment fière. »

## Post-scriptum

Michelle Darvill a été nommée Entraîneuse de l'année 2021 par l'Association canadienne des entraîneurs, un prix remis à un entraîneur pour ses réalisations exceptionnelles, autant pour les performances sportives de ses athlètes que pour l'excellence dont il fait preuve en matière de valeurs sportives. Elle a également signé un contrat comme entraîneuse de l'équipe féminine de la Royal Dutch Rowing Federation, poste qu'elle occupera jusqu'aux Jeux de Paris 2024.

## À propos de l'auteure

Sheila Robertson est la fondatrice et la rédactrice en chef du Journal canadien des entraîneures, pour lequel elle écrit également des articles. Elle est l'auteure du livre *Shattered Hopes: Canada's Boycott of the 1980 Olympic Games*; elle est également l'éditrice et une des auteures de *Taking the Lead: Strategies and Solutions from Female Coaches*. Enfin, elle a contribué à la rédaction des livres *Playing It Forward: 50 Years of Women and Sport in Canada* et *Women in Sports Coaching* (Routledge, 2016) et est fondatrice, rédactrice en chef et auteure principale des magazines *Champion* et *EntraînInfo*. Visitez son site Web [A Piece of Canadian Sport History](#).

## Liens

[À nous le podium — Entraîneur Canada](#)

[Olympic champion rower Kasia Gruchalla-Wesierski shows off gold in Canmore—  
OkotoksToday.ca](#)

<https://www.cbc.ca/sports/olympics/summer/rowing/canada-womens-eight-win-gold-medal-tokyo-olympics-1.6123139#:~:text=Canada%27s%20women%27s%20eight%20crew%20captured%20gold%20on%20the,claimed%20silver%2C%20finishing%20ahead%20of%20bronze%20winners%20China.>