

## 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

#### Troisième partie : Heather Hennigar et son système de soutien intégré

Par Sheila Robertson

Aux épreuves d'athlétisme des Jeux paralympiques de Tokyo, le 24 août 2021, tous les espoirs de médailles sont permis pour l'équipe canadienne, et avec raison. Le 31 août, Zachary Gingras court sa meilleure course à vie, ce qui lui permet de remporter la médaille de bronze au 400 m T38. Quatre jours plus tard, Nathan (Nate) Riech domine au 1500 m T38, bat un record et décroche une médaille d'or (voir le lien ci-dessous).

Les épreuves se déroulent sous le regard fier de Heather Hennigar, l'entraîneure principale du carrefour Ouest d'Athlétisme Canada à Victoria, le terrain de jeu de Nate Riech, Zachary Gingras et Thomas Normandeau, un athlète au 400 m T47 qui termine sa course en sixième place. Ces performances, qui viennent couronner des années d'engagement pour devenir une entraîneure exemplaire, sont pour elle une expérience exaltante.



Même faire partie de l'équipe a été un exploit. « Les critères de sélection étaient stricts et peu de places étaient disponibles dans l'équipe, alors il a fallu se dépasser toute l'année. Il fallait vraiment s'assurer de ne faire aucun faux pas, raconte-t-elle. Les athlètes ont dû établir des records personnels importants pour faire partie de l'équipe. Lorsqu'ils ont été sélectionnés, j'étais certaine qu'ils performeraient bien, vu leur progression à l'entraînement et leur gestion mentale et émotionnelle. »

À l'âge de 10 ans, Reich subit un traumatisme crânien causé par une balle de golf, ce qui entraîne l'atteinte de tout son côté gauche. « C'est un athlète naturel. Il a dû réapprendre à parler et à marcher, et il a fait un travail acharné pour retrouver ses capacités », explique

Hennigar, spécialiste de l'entraînement d'endurance et en altitude. C'est en 2018 qu'elle amorce son virage vers l'entraînement parasportif, après sa rencontre avec Reich dans un camp d'entraînement à Chula Vista, en Californie. Reich décide alors de mettre le carrefour au centre de son système de soutien. Peu de temps après, il devient le détenteur du record mondial au 800 m et au 1 500 m, puis devient champion du monde au 1 500 m en 2019.

« Ç'a été intéressant de rallier l'équipe autour de Nate, parce qu'il est un loup solitaire qui ne fait pas facilement confiance aux autres, ajoute Hennigar. Il est têtu et ça se transpose en indépendance, en motivation et en force mentale. Mais développer une alliance de travail prend du temps. » L'entraîneuse et l'athlète finissent toutefois par développer un lien fort avant que Normandeau et Gingras viennent s'intégrer à la relation par la suite.

Hennigar ne fait pas de distinction entre athlètes olympiques et paralympiques. « J'entraîne des athlètes. Mon groupe est intégré, et c'est un modèle auquel je crois profondément. »

### Les joies de la course

Heather Hennigar grandit sur une terre de 18 hectares à South Maitland, en Nouvelle-Écosse. À l'époque, elle court pour se rendre partout, même les 3 km aller-retour pour aller au dépanneur. Ses parents, Ann et Tim, ses frères Dan et Toby, son grand-père Bill Hennigar et sa grand-mère Pauline Hunter sont tous investis dans la course sur piste. En 1986, à l'âge de 12 ans, elle représente pour la première fois la Nouvelle-Écosse aux Championnats nationaux d'athlétisme pour les jeunes Legion, événement annuel organisé par la Légion royale canadienne. Elle y participera cinq fois en tout. Cette activité qu'elle adore lui procure des expériences enrichissantes, des voyages autour du monde et des amitiés pour la vie. « Pour moi, la course évoque toujours le bonheur et la liberté », confie-t-elle.

Pendant des années, la course est au cœur de sa vie. Pendant ses études en psychologie à l'Université Acadia, elle est nommée Athlète féminine de l'année 2000 et 2001 et remporte le titre au 600 m de U Sports en 2001. Puis, elle déménage à Victoria pour travailler avec l'entraîneur de moyenne distance Wynn Gmitroski et son groupe d'élite. Elle se rend aux Championnats du monde d'athlétisme en salle en 2004. Écartée de la compétition en raison d'une fracture de stress en 2008, elle accepte un double poste d'entraîneuse, d'une part pour l'équipe de cross-country à l'Université Dalhousie et d'autre part, pour un groupe d'entraînement de haut niveau au Centre canadien du sport Atlantique (CCSA). « J'ai obtenu le poste quand leur premier choix a décliné leur offre, et c'est ainsi que j'ai commencé ma carrière d'entraîneuse. Avec le temps, j'ai développé une approche centrée sur l'humain. Pouvoir faciliter le parcours d'un athlète, c'est fascinant et addictif », avoue-t-elle. Sa philosophie d'entraînement? Que les athlètes recherchent l'excellence et en récoltent les fruits. « L'important, ce n'est pas la médaille elle-même, mais ce qu'elle représente. »

C'est une époque à la fois exaltante et exténuante. Hennigar entraîne, recrute et accompagne les athlètes dans les compétitions en Europe et dans les camps d'entraînement, que ce soit en Floride pour les habituer aux températures chaudes ou en Arizona pour les entraîner en altitude, le tout en montant le programme du CCSA.

En 2014, elle déménage à Victoria pour mettre en place un carrefour de haute performance pour Athlétisme Canada. Le carrefour, aujourd'hui pleinement opérationnel, offre un environnement d'entraînement quotidien et des ressources pour chaque athlète du système. En plus d'être entraîneuse d'endurance, Heather Hennigar agit comme entraîneuse personnelle et encadre d'autres entraîneurs lors d'importantes compétitions internationales. Relevant de l'entraîneur-chef d'Athlétisme Canada, Glenroy Gilbert, elle dirige un groupe d'entraînement complètement intégré, ce qui est gagnant pour les athlètes tant olympiques que paralympiques, puisque chacun peut apprendre d'un autre.

### Du soutien personnel

En octobre 2017, Heather Hennigar se joint à six des meilleurs entraîneurs issus de différents sports lors du premier Programme d'amélioration des entraîneurs d'À nous le podium (voir le lien ci-dessous). Les entraîneurs créent des liens serrés qui deviennent ce qu'elle appelle « un filet de soutien... avoir des collègues partout au pays, provenant de différents sports et environnements, et avoir accès à une grande variété d'expériences et de connaissances ne peut que nous rendre plus forts comme entraîneurs, chacun dans son propre environnement complexe et ardu. » Le programme lui donne confiance dans différents domaines, comme pour la mise en place de stratégies efficaces de résolution de conflits, la gestion efficace de son temps et de son énergie, l'amélioration de ses compétences en communication et la compréhension de ses forces et faiblesses.

Hennigar puise aussi sa force d'un groupe d'exception dans WhatsApp, dans lequel se réunissent certaines des meilleures entraîneuses nord-américaines de moyenne distance pour « tout partager ». Elle souligne que le sport est à la remorque des autres secteurs par rapport à la place des femmes et qu'il est essentiel pour leur survie et leur succès qu'elles se soutiennent entre elles. « Comme le monde du sport tire de l'arrière sur cette question, nous faisons face à des défis uniques. Il est donc essentiel de pouvoir compter les unes sur les autres. Je ne crois pas qu'on puisse y arriver autrement. Je ne serais pas dans mon poste actuel si je n'avais pas eu ce soutien. »

### L'extrême défi de la pandémie

Le report des Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo au 23 juillet 2021 s'accompagne de défis sans précédent pour Hennigar, notamment par un déluge d'information à gérer et l'impossibilité de faire des entraînements en personne de mars à mai. « C'était un énorme défi de rester connectés et d'aider à prévenir le sentiment d'isolement chez les athlètes; je travaillais sur différents plans, y compris la gestion de la santé mentale », raconte-t-elle. C'est par le fruit d'une collaboration avec Gareth Sandford, un chercheur et physiologiste d'Athlétisme Canada et expert de la stratégie de course, qu'elle co-crée avec lui la série interactive en ligne « Tactiques de course », qui vise à garder les athlètes intéressés et motivés. Avec Geoff Harris, un autre entraîneur du carrefour, elle crée aussi un modèle de formation en ligne avec un calendrier de récupération, de performance mentale et de nutrition.

Les entraîneurs sont coincés entre leur devoir de diligence et leur volonté d'aider les athlètes à atteindre leurs objectifs tout en jonglant avec les difficultés pandémiques lorsqu'ils doivent voyager pour obtenir des points de qualification. Pour couronner le tout, la réglementation

fédérale obligeant une quarantaine de deux semaines au retour d'un voyage à l'étranger force de nombreux athlètes à renoncer à certains événements. Athlétisme Canada autorise finalement 30 athlètes canadiens, y compris les athlètes paralympiques de Hennigar, à se rendre aux camps d'entraînement et aux courses à la base d'entraînement de Chula Vista, en Californie. Ils peuvent enfin participer à des compétitions aux États-Unis sans avoir à s'inquiéter d'une période d'isolement au passage des frontières. Athlétisme Canada assouplit aussi ses exigences obligeant normalement les athlètes à participer aux championnats nationaux et aux essais olympiques, ce qui permet au sprinteur étoile Andre De Grasse et à d'autres de se préparer sans interruption dans leur environnement d'entraînement aux États-Unis.

Hennigar remercie Simon Nathan, directeur haute performance d'Athlétisme Canada, pour l'information et le soutien logistique et financier offert aux athlètes pendant le processus de qualification. « Comparativement aux athlètes de bien d'autres pays, nos athlètes étaient bien préparés en arrivant aux Jeux et on l'a vu par leur performance », mentionne-t-elle en rappelant que les athlètes olympiques canadiens ont remporté deux médailles d'or, une d'argent et trois de bronze et que les athlètes paralympiques ont quant à eux décroché deux fois l'or, trois fois l'argent et deux fois le bronze.

### Être femme et entraîneure



Selon l'expérience de Hennigar, les défis et les obstacles systémiques font partie du quotidien des entraîneures. Au début de sa carrière, les initiatives pour l'entraînement au féminin ne l'intéressent pas puisqu'elle croit alors que le domaine est équitable pour toute personne compétente travaillant fort, un point de vue qu'elle qualifie aujourd'hui de « naïf ». Elle fait face à des collègues difficiles et est limitée par des milieux de travail et des réseaux majoritairement masculins qui ont tendance à « recruter, récompenser et encourager des systèmes et des comportements qui leur ressemblent, soit à prédominance masculine. Notre culture sportive récompense une approche instrumentale du succès, et parfois à tout prix. Je crois qu'une personne peut être orientée vers la performance de haut niveau tout en étant attentionnée et empathique. »

Hennigar connaît les deux extrêmes : tantôt du soutien fort et positif, tantôt du paternalisme, des commentaires contradictoires et des violations professionnelles et éthiques visant à lui nuire et à la discréditer. Elle sait que de dénoncer de telles expériences peut augmenter sa vulnérabilité, mais elle insiste sur l'importance d'être honnête malgré les contrecoups potentiels. « Le seul moyen de comprendre réellement les obstacles est d'être à l'écoute des expériences des femmes. »

Loin d'être découragée par les obstacles, Hennigar rappelle que l'entraînement lui apporte des bienfaits « nombreux et incommensurables ». « Chaque fois que je mets les pieds sur la piste pour entraîner, je me sens énergisée, pleine de vie et je me dis que je suis la personne la plus

chanceuse au monde, même les jours plus difficiles. Je travaille avec des personnes incroyables en quête d'une forme d'excellence sans pareille... chaque journée n'est pas toujours entièrement parfaite, mais le parcours dans son ensemble est extraordinaire. »

Elle recommande aux jeunes femmes qui envisagent de faire carrière en entraînement d'être « authentiques et de briller par leurs forces. Rien n'est plus important que d'avoir un effet positif sur un autre être humain. Il n'est pas nécessaire d'être autoritaire et centré sur les résultats à tout prix. La relation n'a pas à être qu'une transaction. »

### Et l'avenir?

En réfléchissant aux récents événements, Hennigar admet que la gestion en temps de pandémie a été difficile, bien qu'elle aime habituellement les situations nouvelles, les défis et la résolution de problèmes. « Je me suis rendu compte que je suis comme un requin, toujours en mouvement pour rester oxygénée, et soudainement le monde s'est arrêté. Plus de voyages, plus de compétitions, plus de mouvement. Tant d'inconnu et la menace constante de la COVID-19... Ça m'a brûlée longtemps et lentement; j'en récupère encore. Je dois réévaluer où j'en suis professionnellement. C'est bien de prendre un moment pour évaluer où on en est chaque fin d'année ou de période quadriennale. »

En discutant avec des collègues après les Jeux, elle sent une fatigue généralisée, qu'elle attribue au fait que les entraîneurs ont dû être constamment disponibles pour les athlètes, peu outillés pour gérer une situation aussi complexe et déstabilisante que la pandémie. « Certains ont trouvé la situation extrêmement difficile, leur monde a été bouleversé. Je ne connais aucun entraîneur qui ne nommerait pas la santé mentale comme l'un des plus grands défis rencontrés par les athlètes. »

Hennigar reconnaît le danger de tout sacrifier pour entraîner et est déterminée à rendre sa propre vie plus gérable. « En 2021, j'ai entraîné aux Jeux olympiques et paralympiques et j'ai vécu dans mes valises pendant trois mois. Ce n'est pas inhabituel, mais c'était particulièrement difficile cette année. » Bien qu'elle ait pris une pause au retour de Tokyo, déjà Paris 2024 se pointe à l'horizon, et l'entraîneuse se replonge dans la planification et l'application des leçons tirées : simplifier et distinguer l'important de l'essentiel; savoir compter sur de « bonnes » personnes, peu importe leur rôle dans l'équipe, quand les choses se corsent; être agile et s'adapter; et être reconnaissante envers les humains, qui « finissent toujours par trouver une solution et être présents quand ça compte. »

### À propos de l'auteure

Sheila Robertson est la fondatrice et la rédactrice en chef du *Journal canadien des entraîneuses*, 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

<https://www.cbc.ca/sports/paralympics/paralympic-wake-up-call-tokyo-september-4-1.6164989>

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

Première cohorte

Patrick Côté, rugby en fauteuil roulant

Heather Hennigar, athlétisme

John Herdman, soccer

Trennon Paynter, ski acrobatique (demi-lune)

Mark Smith, softball féminin

Mike Thompson, paranatation

Chris Witwicki, planche à neige (descente acrobatique)

Crédit photo : Carla Nichols