

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

Quatrième partie : Yihua Li allie passion et entraînement

Par Diane Culver et Iman Hassan

La longue carrière de Yihua Li en dit long sur son succès comme entraîneure de plongeur. Elle a entraîné plusieurs médaillés olympiques et gagnants de championnats du monde, notamment Anne Montminy, double médaillée des Jeux de Sydney en 2000, et Émilie Heymans, qui a remporté deux médailles d'argent et deux de bronze lors de quatre Jeux consécutifs. En 2016, à Rio, Yihua aide Meaghan Benfeito à décrocher la médaille de bronze au 10 mètres ainsi qu'en plongeur synchronisé avec Roseline Filion. Elle est présente aux Jeux de Tokyo, où elle met ses valeurs et son engagement indéfectible pour l'excellence au profit des meilleurs plongeurs canadiens. Maintenant en pleine préparation pour les Jeux de Paris en 2024, Yihua travaille avec les meilleurs espoirs pour ces Jeux.



Le parcours de Yihua commence en Chine quand, à 14 ans, elle est approchée par un entraîneur de plongeur. C'est le début de sa fructueuse carrière. Elle remporte la médaille d'or au 3 mètres à l'Universiade de 1981, puis l'argent aux championnats du monde de 1986, ce qui lui vaut le titre de meilleure plongeuse au tremplin du *Swimming World Magazine* en 1983.

Elle arrive au Canada en 1991 avec le désir de communiquer sa passion pour le plongeur en entraînant et en aidant les autres. Elle considère d'abord son travail d'entraîneure comme « temporaire » sans penser que son aventure pourrait se transformer en une carrière aussi longue et prolifique. Depuis 1999, elle est entraîneure-chef du club de plongeur de Pointe-Claire et est présente au sein de diverses équipes nationales. Au fil des ans, elle remporte de nombreux honneurs : elle est sept fois lauréate du Prix d'excellence Petro-Canada aux

entraîneurs et est nommée plusieurs fois Entraîneure de l'année par Plongeon Canada et Entraîneure de l'année de Aquatics Canada Aquatique en 2008.

Entraîneure de niveau 4 du Programme national de certification des entraîneurs, Yihua n'aime pas parler d'elle. En discutant de ses stratégies en préparation des Jeux de Tokyo, avec toutes les restrictions et les inconnus de la pandémie, on comprend que la communication avec ses athlètes est l'un de ses principes directeurs. « En fait, certains jours, on ne pouvait pas se rencontrer en personne, donc on organisait des séances d'entraînement sur Zoom pour que les athlètes restent connectés. Parfois, c'est aussi simple qu'un appel par Facetime pour vérifier qu'ils suivent les directives et les conseils de leur entraîneur. Je me suis aussi assurée d'enseigner à mes athlètes que des incidents peuvent toujours arriver et que tout ce qu'on peut faire, c'est ce qui est le mieux pour soi. »

Son empathie et son soutien ressortent aussi de son approche de l'entraînement pendant la pandémie, alors qu'elle tente d'empêcher ses athlètes d'être submergés par la négativité. « Je sais que c'est une période difficile, mais on ne peut pas se laisser aller dans la négativité; il faut voir les choses de façon positive. C'est impossible d'être toujours gonflé à bloc, mais tant que tu es là pour tes athlètes, tu peux les écouter quand ils disent des choses comme : "Je n'ai pas trop envie de m'entraîner". C'est important de comprendre ce que l'athlète vit, parce que tu le vis aussi. Comme entraîneur, tu dois être fort pour ton athlète, trouver une façon de bien le comprendre et de l'aider à passer à l'autre étape. »

Lorsqu'on l'interroge sur sa relation avec les athlètes, Yihua dévoile son profond engagement envers l'honnêteté, un principe éthiquement responsable selon elle vu les dangers de son sport. Elle est, après tout, responsable de la plupart des plongeurs de 10 mètres de l'équipe nationale. « Je crée des liens avec mes athlètes parce que je n'ai pas peur de leur dire les vraies affaires. Ce que je veux dire, c'est que je suis vraiment honnête avec eux. Oui, l'honnêteté peut parfois blesser, mais à long terme, c'est la meilleure approche. Ils savent que je suis toujours sincère dans ce que je leur dis et ils peuvent me croire. »

La confiance est essentielle dans la relation que Yihua établit avec ses athlètes, surtout quand vient le temps de les aider à surmonter leurs peurs. « Certaines personnes sont très courageuses. Pour d'autres, il faut vraiment avoir une conversation avec eux. C'est pourquoi la confiance est importante. Ces athlètes doivent vous faire confiance quand vous leur dites ce que leur corps peut faire. C'est quelque chose de plutôt psychologique, pas seulement technique. »

La compassion et l'engagement de Yihua envers l'honnêteté font partie de ses forces comme entraîneure et reflètent les valeurs qu'elle incarne dans sa vie : l'établissement de relations, l'empathie, l'honnêteté et le travail acharné. C'est surtout sa philosophie de l'honnêteté qui a porté fruit dans sa carrière d'entraîneure à la plateforme de 10 mètres.

« J'ai commencé par être entraîneure pour le 10 mètres et le 3 mètres, mais mon rôle s'est tranquillement axé sur le 10 mètres. Je ne sais pas ce qui explique mon succès au 10 mètres. C'est peut-être à cause de ma longue relation avec l'équipe [de plongeon] nationale chinoise

qui a une grande technique, et de ma bonne relation avec mes athlètes... Quand ils ont un problème, ils m'en parlent. S'ils veulent une réponse honnête et sincère, ils savent que c'est ce que je vais leur donner! Je pense que j'ai de la facilité à communiquer avec les femmes, mais aussi avec les garçons et les hommes. J'ai ma propre façon de faire les choses, je ne peux pas l'expliquer. Ma priorité, c'est de créer des liens avec les autres. Je suis une personne indulgente, mais en même temps, je suis quand même exigeante. »



Quand on la questionne sur les Jeux de Tokyo et sur la performance de ses plongeurs, elle félicite d'abord les Japonais et leur gestion des Jeux malgré la pandémie. Elle se montre claire quant à son rôle : « Je me prépare toujours au pire. Comme ça, je suis prête à tout, même en sachant que ce ne sera pas facile. » Elle fait aussi l'éloge de ses athlètes et souligne la performance d'un d'entre eux qui s'est classé en quatrième place malgré une blessure. « Qu'un plongeur blessé réussisse ça? Rien ne pourrait me rendre plus fière. »

Pour gérer le stress des Jeux et son bien-être, Yihua soigne son sommeil, sa respiration et sa préparation. « En toute circonstance, mais surtout à la piscine, je garde mes problèmes pour moi, parce que les athlètes comptent sur moi et que je les encourage à bien dormir et à être préparés au réveil. Je dois être entièrement présente au travail. Le matin de la compétition, si je me sens en pleine forme et que ça se voit, alors je peux donner tout ce que j'ai à mes athlètes et ça les aide. »

Pendant l'année, Yihua assure une préparation hebdomadaire intense des entraînements, ce qui atténue grandement son stress. « La fin de semaine, sauf quand il y a compétition, je planifie les entraînements de la semaine pour chaque athlète dès le réveil, quand mon esprit est vif, pour avoir une bonne vue d'ensemble dans ma tête. Le reste de la semaine est moins stressant de cette façon. » La situation est différente lors d'événements majeurs comme les Jeux olympiques. Sauf pour quelques petits ajustements, la préparation est alors terminée, ce qui lui permet de se concentrer entièrement au soutien des athlètes.

Le manque de soutien moral qu'elle a vécu comme plongeuse en Chine a eu un grand effet sur elle, ce qui se ressent dans sa philosophie d'entraînement. « Je me souviens que je ne voulais pas rester au centre national d'entraînement quand j'y suis arrivée. Je voulais retourner chez moi. Pendant deux mois, tous les entraîneurs passaient à côté de moi et m'entraînaient un tout petit peu... Puis j'ai commencé à participer à des compétitions internationales, mais ce n'était pas assez bon pour eux. J'étais ou trop légère ou trop grosse. Certaines personnes vous font vivre des expériences, d'autres vous donnent des leçons, on ne peut qu'aller de l'avant... Je ne me plains pas, je ne fais que raconter mon histoire. Je suis reconnaissante de tout ce que j'ai reçu. »

De toute évidence, Yihua s'engage à être la meilleure entraîneuse possible (sans doute pour donner à ses athlètes plus qu'elle n'a reçu) et à toujours les soutenir sur les plans émotionnel, technique, physique et psychologique.

Sa passion et sa détermination à apprendre continuellement sont claires. « J'aime entraîner, ça aide beaucoup. Parce que j'aime mon travail, j'ai envie de bien faire les choses quand on me confie un athlète talentueux. Parfois, j'ai peur de faire une erreur. Je veux être certaine que les athlètes démontrent toute l'ampleur de leur talent. Je veux m'assurer de ne jamais mettre leur carrière en jeu. Alors j'ai toujours un peu peur de faire une erreur... J'ai des amis qui entraînent des équipes internationales de plongeon et je leur pose plein de questions, comme : "J'ai un athlète qui a un problème technique. Peux-tu le regarder plonger et me dire ce que tu en penses?" Alors en plus d'entraîner, je passe beaucoup de temps à apprendre des autres entraîneurs. C'est une autre raison qui me pousse à me dépasser comme entraîneure... Je veux pouvoir aider les autres inconditionnellement, sans être égoïste. » Cette recherche d'excellence et de connaissance qu'on observe chez Yihua est typique des entraîneurs qui connaissent une grande réussite et qui ne se gênent pas pour consulter leur réseau.

D'ailleurs, elle peut compter sur des personnes qui lui sont chères et qui l'inspirent à toujours se dépasser, comme Nancy Brawley, directrice du programme des officiels nationaux, et Mitch Geller, directeur en chef technique, à Plongeon Canada. Yihua se souvient des paroles de Geller lors d'une réunion d'entraîneurs tenue au début des Jeux de Rio : « Pourquoi pas vous? Pourquoi la médaille devrait aller à quelqu'un d'autre? Pourquoi pas à vous? » « Je me suis dit : "C'est vrai! Pourquoi pas toi?" J'ai repris ses mots. Je les ai utilisés quand les jeunes ont commencé la compétition et j'ai senti que c'était le moment parfait pour leur dire : "Penses-y! Pourquoi ce ne serait pas toi sur le podium? Qu'est-ce qui t'en empêche?" Quand je leur ai dit ça, j'ai vu leurs yeux briller. Bien sûr, nous avons gagné une médaille. »

Yihua peut compter sur le soutien de son réseau, mais aussi sur celui de Mike Morris, son mari depuis près de 20 ans. « Mon mari a tellement bon cœur. Il me soutient entièrement dans tout ce que je fais. Ça fait une énorme différence. » Voudraient-ils des enfants? « C'est une vie assez stressante, avoue l'entraîneure. On n'y était pas vraiment destinés. J'ai toujours entraîné des jeunes très talentueux. Il n'est jamais vraiment question de moi, tout est pour eux. Nous avons essayé d'en avoir, sans succès, mais je ne regrette rien. C'est très difficile pour une femme. Si on a des enfants tôt, on ne peut se réaliser que plus tard, quand les enfants sont grands... À bien y penser, ne pas avoir d'enfants, c'est peut-être le secret de ma longévité comme entraîneure. »

À propos des entraîneures de plongeon, Yihua admet que leur nombre augmente. « Pendant des années, il n'y a eu que moi parmi tous ces hommes. Aujourd'hui, il y a plus de femmes... mais il faut plus d'entraîneures de haut niveau. »

Son empressement à aider les autres et son approche de l'apprentissage continu ont mené Yihua vers l'excellence. Elle aime sortir de sa zone de confort, rencontrer d'autres entraîneurs et apprendre d'eux, au pays comme à l'étranger. Elle est ouverte à se laisser guider et inspirer par ses collègues. Comme tant d'autres entraîneurs émérites, Yihua parle de la joie qu'elle ressent quand ses athlètes s'améliorent et sa reconnaissance de pouvoir faire ce qu'elle aime. Passionnée par son travail, elle souhaite continuer à entraîner tant qu'elle sera utile à son sport et à ses athlètes. « Quand je sentirai que je ne suis plus capable de donner, je devrai me

parler, admettre que je ne suis plus la bonne personne pour les athlètes et me retirer. Cela dit, j'aime vraiment entraîner. Ce n'est pas juste de voir les athlètes gagner des médailles, mais le simple fait de les voir s'améliorer chaque jour, ça me donne le frisson, vous comprenez? J'adore ça! »

À propos des auteures

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 de l'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.

Iman Hassan est une candidate de troisième année au doctorat à l'Université d'Ottawa. Elle mène des recherches sur la retraite, le bien-être, la performance mentale et l'apprentissage social des athlètes. Elle a obtenu sa maîtrise en sciences de l'activité physique, en intervention et consultation, et est ensuite devenue membre professionnelle de l'Association canadienne de la psychologie du sport. Comme conseillère en préparation mentale, Iman soutient des athlètes de haut niveau, des entraîneurs et des étudiants partout en Amérique du Nord.

Crédit photo : Thomas Cumberbatch