

FORMATION POUR DES MENTORÉS EFFICACES

Soutenir les expériences de
mentorat pour les entraîneurs



Formation pour des mentorés efficaces : Soutenir les expériences de mentorat pour les entraîneurs

Par Catalina Belalcazar, Andrea Johnson et Bettina Callary

Les organisations sportives se tournent de plus en plus vers les programmes de mentorat, qui constituent un moyen efficace pour les entraîneurs d'apprendre de leur propre expérience en travaillant avec un mentor.

Afin d'appuyer le développement des femmes dans le domaine de l'entraînement, l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) dirige depuis plus de 20 ans les programmes Femmes en entraînement. Au cours de cette période, l'ACE a utilisé le mentorat comme fondement des ressources et des programmes, comme le programme de mentorat féminin amélioré et le programme de mentorat des entraîneuses noires. Rien qu'en 2021, l'ACE a pu soutenir le développement de plus de 100 entraîneuses grâce à des programmes de mentorat.

Il est important que les programmes de mentorat soient mis en place de manière stratégique afin d'optimiser le soutien à l'apprentissage. Souvent, les mentors reçoivent une formation pour travailler avec les mentorés, comme le programme de mentorat du PNCE. Mais chaque mentoré ne reçoit pas nécessairement la même formation. Cette lacune a été renforcée lors d'un examen des programmes de mentorat du CAC. L'examen a montré que bien que les mentors aiment leur formation, les mentorés semblaient ne pas savoir comment tirer le meilleur parti du programme. Par exemple, ils se demandaient quels étaient les rôles et les attentes des mentorés.

Dans ce billet de blogue, nous décrivons comment nous avons adopté une approche fondée sur les preuves pour créer la Formation pour des mentorés efficaces, qui est disponible pour la communauté sportive. Cette nouvelle formation gratuite est maintenant utilisée par l'ACE dans le cadre de ses programmes de mentorat pour les entraîneuses.

La science derrière la Formation pour des mentorés efficaces

Andrea Johnson, coordonnatrice de projet de l'ACE pour la diversité et l'inclusion, s'est chargée de déterminer comment aider les entraîneuses à être plus efficaces en tant que mentorées. Andrea a fait appel à Bettina Callary et à son étudiante diplômée, Catalina Belalcazar, de l'Université du Cap-Breton, pour demander une subvention de jumelage du SIRC afin de financer le projet de recherche, qui a également bénéficié du financement de l'ACE. Ensemble, elles ont mis au point une étude en deux phases qui a abouti à la création des ressources de la Formation pour des mentorés efficaces.

La première phase de l'étude a consisté en des groupes de discussion avec des mentorés des cohortes 2020. Les mentorés ont indiqué qu'ils souhaitaient des conseils spécifiques sur les attentes à l'égard des mentorés pour construire la relation avec leur mentor.

« La présentation [d'introduction] s'est concentrée sur les qualités et l'expérience [des mentorés], mais pas à 100 % sur la façon de tirer le meilleur parti du rôle de mentoré. J'aurais aimé une réunion un mois plus tard pour vérifier les progrès, car c'était beaucoup

d'information; de bonnes informations, mais beaucoup. »

- Mentoré de l'ACE de 2020

Les mentorés ont formulé des recommandations pour renforcer la formation préliminaire et informelle au début du programme. Leurs recommandations comprenaient des sujets à couvrir, des activités obligatoires, et plus de temps pour tisser des liens avec d'autres mentorés. Les mentorés ont également souhaité avoir un soutien continu et des opportunités d'interagir tout au long du programme en tant que cohorte.

« Chaque fois que quelqu'un nous demande de faire quelque chose [mais ne donne pas le temps de le faire], ce n'est jamais vraiment fait. » - Mentoré de l'ACE de 2020

À partir de cette recherche initiale, l'équipe a élaboré un plan de formation des mentorés comprenant trois ateliers de groupe avec un animateur. L'équipe a également créé des activités que les mentorés peuvent réaliser seuls, avec leurs mentors et dans les ateliers. Un calendrier est prévu pour la réalisation des ateliers et des activités, ainsi que des possibilités de réflexion avec d'autres mentorés et leur mentor.

L'ACE a développé 3 ressources pour soutenir le plan de formation des mentorés : un guide d'animation, un dossier de présentation et un cahier d'exercices. Les ressources sont fondées sur le Modèle de mentorat des entraîneuses et les Guides de mentorat pour l'avancement des femmes dans l'entraînement ([Association canadienne des entraîneurs et Femmes et sport au Canada, 2017](#)).

En mai 2021, une nouvelle cohorte de mentorés dans le programme de mentorat de l'ACE était composée uniquement d'entraîneuses. Elles ont été les premières à piloter les 3 ateliers intitulés Formation pour des mentorés efficaces. Dans cette deuxième phase de l'étude, l'équipe de recherche a évalué le déroulement du pilote en organisant des groupes de discussion avec des mentorés, des mentors et un facilitateur. Les mentorés ont décrit la formation comme étant précieuse et ayant impliqué des ressources applicables et intuitives à utiliser.

« J'ai aimé les séances [de l'atelier], j'ai appris à connaître les mentorés et j'ai appris à connaître un peu le travail des mentors. J'aime beaucoup le cahier d'exercices; il permet une réflexion personnelle intéressante que je ne ferais pas autrement par moi-même. » - Mentoré de l'ACE

Dans l'ensemble, ils ont indiqué que les ressources les ont aidés à être plus efficaces et ont permis aux mentorés de créer l'expérience de mentorat qu'elles souhaitaient.

« Nous vivons des expériences différentes, et c'est à nous de les découvrir et de les communiquer à notre mentor, ce qui m'a plu, mais j'ai aussi aimé les directives du cahier d'exercices. Je n'ai jamais eu l'impression de ne pas savoir ce que je faisais. Il était clair que mon travail ici était de me présenter et d'apprendre de nouveaux renseignements à utiliser. J'ai trouvé que c'était bien défini. » - Mentor de l'ACE

En fin de compte, pour que les mentorés tirent le meilleur parti de leur expérience de mentorat, il est important qu'elles reçoivent un soutien sous forme de formation et de ressources qui leur permettent de développer ou d'affiner leurs compétences.

Comment les organisations sportives peuvent optimiser la formation des mentorés

Les résultats de la recherche ont conduit à 3 messages clés que les organisations sportives doivent prendre en considération lorsqu'elles facilitent la formation des mentorés dans le cadre de programmes de mentorat.

- 1) Les mentorés veulent être tenus responsables de la réalisation du cahier d'exercices et de la lecture du guide du mentor, par eux-mêmes, avec leurs mentors et pendant les ateliers.
- 2) Pour favoriser les liens et le soutien entre les cohortes de mentorés, ces derniers veulent avoir la possibilité de discuter les uns avec les autres pendant et en dehors des ateliers. Cela peut conduire à la création d'une communauté, que les mentorés peuvent continuer à maintenir après la formation.
- 3) Les mentorés veulent un environnement d'apprentissage qui favorise le sens de l'agence et de l'autodirection. En permettant aux mentorés d'exprimer leurs sujets d'intérêt et leurs préférences en matière d'apprentissage, ils sont encouragés à diriger leur formation et à trouver de la valeur dans le programme.

Cette recherche indique que la Formation pour des mentorés efficaces a fourni aux mentorés les connaissances, les liens et les outils pour devenir un mentoré efficace dans un programme de mentorat. La formation donne l'occasion aux mentorés d'en apprendre davantage sur leur rôle et leurs responsabilités dans une relation de mentorat, tout en créant une communauté avec les autres mentorés et les mentors.

Bien que ce projet se soit concentré sur les programmes de mentorat pour les entraîneuses, dispensés par l'ACE, des mesures ont été prises pour créer des ressources de formation flexibles. Les ressources de la formation pour des mentorés efficaces sont disponibles pour soutenir le développement de mentorés efficaces dans tout programme de mentorat pour entraîneurs, peu importe le genre, le sport ou le contexte.

Ressource recommandée

Téléchargez les ressources gratuites de la [Formation pour des mentorés efficaces](#).

À propos de l'Association canadienne des entraîneurs

L'Association canadienne des entraîneurs unit les intervenants et les partenaires dans son engagement à rehausser les compétences et la stature des entraîneurs et, en fin de compte, à étendre leur portée et leur influence. Grâce à ses programmes, l'ACE permet aux entraîneurs d'acquérir des connaissances et des compétences, de promouvoir l'éthique, de favoriser les attitudes positives, de renforcer les compétences et d'accroître la crédibilité et la reconnaissance des entraîneurs. coach.ca/fr | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#)

À propos des auteures

Catalina Belalcazar est une étudiante au doctorat à l'École d'activité physique humaine de l'Université d'Ottawa, avec Bettina Callary et Brad Young comme cosuperviseurs. Elle a obtenu en 2021 un MBA en développement économique communautaire par le biais de l'entraînement sportif à

l'Université du Cap-Breton. Elle est bénéficiaire d'une bourse du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada. Madame Belalcazar a une expérience sportive dans le soccer et le basketball. Elle a également de l'expérience dans un rôle de soutien au développement des entraîneurs. Ses intérêts de recherche comprennent l'entraînement des athlètes maîtres et le développement de communautés florissantes par le sport.

Andrea Johnson est la coordonnatrice de projet, Diversité et inclusion, à l'Association canadienne des entraîneurs. À ce titre, elle gère divers programmes de mentorat, élabore des ressources à l'intention des entraîneurs et des administrateurs sportifs, et soutient les partenaires de l'ACE dans leurs initiatives en matière d'équité, de diversité et d'inclusion. Madame Johnson a commencé à poursuivre une carrière en gestion du sport après avoir obtenu son diplôme de deuxième cycle à l'Université d'Ottawa. Elle a concentré ses études sur l'étude des questions d'équité entre les sexes dans le sport.

Bettina Callary, Ph.D., est titulaire de la Chaire de recherche du Canada (niveau 2) sur l'entraînement sportif et l'apprentissage des adultes et professeure agrégée au département des études expérientielles sur la communauté et le sport de l'Université du Cap-Breton. Elle mène des recherches sur les stratégies de formation et de développement des entraîneurs, sur les formateurs d'entraîneurs et sur la compréhension psychosociale de l'entraînement inclusif (par exemple, l'entraînement des athlètes maîtres, des entraîneuses et des entraîneurs autochtones). Madame Callary est la rédactrice en chef de l'*International Sport Coaching Journal*. Elle est également entraîneuse de ski alpin, entraîneuse de natation et formatrice d'entraîneurs. Vous pouvez la suivre sur Twitter @BettinaCallary.