

## **Des histoires à écouter : Trois entraîneures canadiennes**

**En ligne**

## **Des histoires à écouter : Trois entraîneures canadiennes**

© **Association canadienne des entraîneurs, 2018. ISSN 1496-1539**

Juillet 2024 • Vol. 24, n° 3

Elles ne sont peut-être pas très connues, mais les trois entraîneures qui racontent leur histoire dans cet article témoignent des nombreuses raisons qui expliquent pourquoi la communauté sportive canadienne doit mieux accueillir les femmes des générations actuelle et future qui se dévouent aux athlètes, aux sports et à leurs communautés.

De leurs toutes premières expériences comme aspirantes athlètes aux excellentes entraîneures qu'elles sont devenues, Janet Goddard, Miranda Kamal et Savanna Smith parlent avec une ouverture désarmante de leurs parcours et des défis personnels qu'elles ont surmontés. Les lectrices du *Journal* pourront s'identifier à ces trois remarquables personnalités et apprendre d'elles pourquoi les femmes *peuvent* et *devraient* devenir entraîneures. – Sheila Robertson, rédactrice en chef

*Les avis exprimés dans les articles du Journal canadien des entraîneures sont propres à leurs auteur(e)s et ne reflètent pas nécessairement les politiques de l'Association canadienne des entraîneurs.*

### **Journal canadien des entraîneures**

En ligne

Juillet 2024

### **Cari Din**

« Les récits dévoilent le sens sans commettre l'erreur de le définir. »

Cette citation d'Hannah Arendt me rappelle ce que les conteuses révèlent sans nous amener à l'interpréter comme une histoire singulière. Pour moi, associer l'expérience de toutes les femmes entraîneures à une seule définition est déraisonnable et réductionniste. Cependant, je sais ce dont les entraîneures sont capables et que nous devons lire leurs histoires, y réfléchir et y puiser de la résilience.

J'ai choisi de réunir les expériences de trois entraîneures canadiennes parce que je ne voulais pas seulement proposer aux lectrices une citation décontextualisée ou des récits de coaching dans une publication de réseau social. Je ne peux pas raconter les histoires complètes de Janet Goddard, Savanna Smith ou Miranda Kamal, mais j'espère que vous vous y reconnaîtrez pour trouver de l'assurance et de la résilience.

## **Les entraîneures**

Janet Goddard est entraîneure d'athlétisme au primaire et au secondaire depuis 1996. Elle a reçu un prix pour son importante contribution grâce à son remarquable leadership sportif au sein de l'Avon Maitland District School Board, dans le Sud de l'Ontario. Elle a aussi été honorée à titre de femme inspirante pour le mentorat et le soutien qu'elle a offerts aux femmes de la région de Huron Perth. Janet continue de participer à des courses de cross-country au niveau vétéran et a franchi la ligne d'arrivée du marathon de Boston en 2022.

Miranda Kamal est une entraîneure de boxe qui a reçu son diplôme avancé en entraînement du PNCE, la certification deux étoiles de l'Association internationale de boxe (AIBA) et de nombreux prix de coaching. En 2022, elle a été entraîneure pour Équipe Canada aux championnats continentaux masculins et féminins de l'American Boxing Confederation (AMBC) de même qu'aux championnats mondiaux féminins de boxe. Elle a aidé des milliers d'athlètes à surmonter des défis et à exceller tant dans les sports que dans les études. Aujourd'hui, Miranda entraîne une équipe de jeunes boxeurs de compétition, des athlètes récréatifs et de nouvelles entraîneures à titre de personne-ressource du PNCE.

Savanna Smith a développé tôt sa passion pour la crosse et a commencé à l'enseigner dès son adolescence. Elle comprend si bien la sagesse traditionnelle que son coaching est enraciné dans des pratiques sensibles aux réalités culturelles. Savanna a permis à des athlètes d'honorer leur héritage et de développer leurs aptitudes. Elle est formatrice de responsables du développement des entraîneurs du Module pour entraîneurs d'athlètes autochtones et est également personne-ressource du module de développement à long terme du participant autochtone d'Active Communities à l'intention des entraîneurs de crosse. Savanna a reçu le prix national de l'entraîneure autochtone de l'année du PNCE en 2023. Aujourd'hui, elle entraîne à différents niveaux, contribue à l'élaboration de programmes durables dans les communautés autochtones et continue de jouer à la crosse.

## **L'amour et le jeu dans le sport**

Les carrières d'entraîneure de Savanna, Miranda et Janet ont en quelque sorte commencé quand elles sont tombées amoureuses de leur sport respectif. « La crosse

était mon exutoire, c'est un jeu que j'adorais », écrit Savanna. Cette sensation remonte à ses expériences d'athlète et d'entraîneure.

Comme elle, Miranda raconte avoir pris part à des compétitions depuis qu'elle peut marcher, et le premier sport pour lequel elle a eu le « coup de foudre » était le tennis de table. L'éventail d'expériences en bas âge de Miranda rappelle la joie que nous ressentons en pratiquant un sport et que les excellentes entraîneures cultivent.

Janet a pratiqué de nombreux sports quand elle était enfant, comme elle le raconte : « À dix ans, je suis tombée amoureuse du cross-country... de l'exaltation du coup de feu qui annonce le début de la course, des coureurs qui s'élancent de la ligne de départ, de l'ivresse des derniers mètres et de l'adrénaline ressentie après avoir tout donné. J'ai adoré la camaraderie que j'avais avec mes coéquipiers. J'ai aimé faire partie d'une équipe de cross-country, voir le pointage de tous les coureurs et savoir si le résultat de notre équipe était le plus bas. C'était très excitant ».

Miranda et Janet se souviennent que leur cours préféré au primaire était l'éducation physique. D'ailleurs, Miranda décrit ses premières expériences sportives au gymnase ou à l'extérieur en famille comme un véritable jeu joyeux, immersif et excitant. Janet se souvient que courir dans les sous-bois était « magique » et qu'elle aimait se couvrir de boue quand elle tentait de se dépasser.

Savanna se souvient d'avoir joué à la crosse dans sa cour arrière avec sa fratrie et d'avoir inventé des mini-jeux pour s'amuser : « Parfois, nous jouions avec des bâtons et des gants, d'autres fois, nous portions nos casques et notre équipement de protection pour donner tout ce que nous avons. Nous avons peut-être brisé une fenêtre ou deux, mais nos parents nous ont laissé jouer et être des enfants ». Ces souvenirs d'enfance montrent que l'amour et le jeu dans le sport vont de pair avec le prochain thème des récits des entraîneures.

## **Soutien familial**

« Mes parents m'ont appris à croire que je pouvais réussir n'importe quoi si je travaillais fort », raconte Miranda, même si elle reconnaît que cette conviction ne l'a pas menée sans embûche au succès et à la satisfaction dans le sport. Cependant, sa réflexion nous aide à imaginer le soutien sincère et indéfectible que les trois femmes ont reçu de leurs parents en tant qu'athlètes.

Savanna décrit sa famille comme étant passionnée par la crosse, alors elle voulait suivre les traces de sa fratrie et jouer. Adolescente, elle s'entraînait dès qu'elle le pouvait, elle se pratiquait seule sur le terrain local et se souvient qu'elle courait la nuit : « Quand il commençait à faire noir, ma mère me surveillait ou me suivait en auto. C'était sa façon de m'encourager à ce moment-là ». Savanna a continué de

compter sur l'appui de sa famille au début de sa carrière d'entraîneure quand elle tentait de convaincre les filles d'essayer la crosse dans les camps et les cliniques. Pendant ce temps, la mère de Savanna « s'occupait de la politique » pour obtenir le soutien d'autres mères de la communauté.

Les parents de Janet ont initié leurs filles à de nombreux sports dès leur plus jeune âge, notamment le judo et le soccer. Ils cherchaient des possibilités adaptées à ses forces et l'ont inscrite au club d'athlétisme quand elle avait dix ans. Son père était enseignant et entraîneur de gymnastique, de basketball, de soccer et d'athlétisme. Son dévouement et le fort lien qu'il a tissé avec ses élèves ont amené Janet à voir l'enseignement comme amusant et stimulant. En assistant à une classe de huitième année de son père, Janet a décidé qu'elle aimerait enseigner et entraîner, comme son père. Devenir entraîneure a permis à Janet et à ces deux autres femmes d'imiter les modèles qui les ont soutenues dans leurs familles et au-delà.

## **Soutien des entraîneurs et enseignants**

Les modèles qui ont influencé et appuyé ces entraîneures ne se limitent pas aux membres de leurs familles. La première fois que Savanna a joué dans une équipe féminine de crosse, elle ne savait pas du tout comment s'y prendre. Elle écrit que son entraîneure a créé un espace qui lui a permis de s'intégrer et de se faire des amis. Elle décrit aussi une amie très chère, une mentore et une gestionnaire qui l'a beaucoup influencée : « Elle m'a vraiment inculqué l'importance de compter sur des femmes autochtones fortes pour appuyer la prochaine génération de filles autochtones. Cet aspect fait partie de la culture et nous relie toutes ensemble ». L'héritage de cette mentore s'incarne aujourd'hui dans le coaching et le leadership primés de Savanna.

Janet décrit l'impact des entraîneures qui l'ont soutenue tout au long de son entraînement quotidien avec son équipe de cross-country. Elle affirme qu'elle essaie toujours d'imiter concrètement ces modèles et d'incarner les mêmes valeurs. Elle court avec les athlètes qu'elle entraîne, peut-être qu'elle le fait en ce moment même.

L'enseignant au primaire qui a fait naître l'amour du sport chez Miranda a joué un rôle central dans ses histoires de soutien. Voici ce qu'elle dit de cet entraîneur et enseignant de cinquième année : « Il a été un mentor qui croyait que les sports pouvaient changer nos vies. Il n'a jamais insisté sur la victoire, même si c'est ce que je faisais. Il mettait plutôt l'accent sur la pratique, la communauté et le perfectionnement personnel ». Au secondaire, Miranda a eu une entraîneure qui a remarqué qu'elle n'avait pas seulement besoin d'un soutien sportif et qui l'a mise en contact avec un professionnel de la santé. Elle avoue qu'elle s'efforce de lui ressembler : « Cette entraîneure visait une performance de pointe, mais elle se souciait aussi des gens. Par contre, je ne crois pas qu'elle était faible. C'était une

compétitrice hors pair. Elle savait qu'il y avait un temps pour nous pousser et un temps pour prendre soin de nous ». Lorsqu'elle replonge dans ses souvenirs, Miranda se sent privilégiée d'avoir appris d'excellents enseignants et entraîneurs pour qui la diversité, le leadership, l'éthique dans le sport et, surtout, l'amitié, la famille et le plaisir étaient importants. Le plaisir, la famille et l'amitié occupent une place particulière dans la vie de ces trois femmes, que ce soit comme entraîneuses ou athlètes.

## **Priorité aux athlètes**

Très jeunes, Janet, Savanna et Miranda ont connu beaucoup de succès en tant qu'athlètes. Miranda avait 11 ans lors de ses premiers Jeux du Canada et a remporté des médailles chaque année où elle a participé aux compétitions nationales de tennis de table. Savanna avait 14 ans quand elle a joué dans l'équipe canadienne de crosse U19. Janet a commencé à remporter des championnats provinciaux au 400 m et au 800 m chez les 11 et 12 ans. Janet a été étudiante-athlète au niveau collégial canadien et Savanna, dans la division 1 de la National Collegiate Athletic Association (NCAA), aux États-Unis. Vers la fin de sa vingtaine, Miranda est devenue boxeuse et ne l'a jamais regretté.

Bien que leurs carrières athlétiques ne soient pas au centre de leurs récits de coaching, elles constituent le point de départ de la pratique de coaching de chaque femme de bien des façons. Il est intéressant de réfléchir à cette question : En quoi le succès athlétique influence-t-il le succès de nos carrières en tant qu'entraîneuses sportives?

## **Devenir entraîneuses**

Savanna avait presque 14 ans quand deux pères de sa communauté lui ont demandé si elle voulait aider à entraîner l'équipe U11 de crosse au champ de leurs fils. Elle a accepté. Comme ces deux pères de la communauté de Savanna, l'enseignant-entraîneur formateur que Miranda a eu en cinquième année lui a aussi permis de commencer à entraîner ses pairs après avoir compris le jeu, soit avant ses 12 ans. Avant de recevoir son diplôme du Teachers College, Janet a été embauchée pour enseigner l'éducation physique au primaire et a rapidement pris en charge le coaching de l'athlétisme, ce qui l'a amenée dans les premières années à apprendre à organiser des compétitions!

## **Défis et projets**

Savanna a parfois été victime d'intimidation pendant son enfance et son adolescence à l'école et comme joueuse de crosse. Elle avait l'impression qu'elle était différente



des autres enfants et qu'elle n'avait pas sa place. Étant donné qu'elle était souvent la seule fille de l'équipe, elle devait se dépêcher à se changer et à sortir du vestiaire ou ne pas y aller du tout. Savanna sentait que finalement, c'était plus de l'aliénation que du respect.

Janet éprouvait des difficultés scolaires alors, quand ses parents l'ont inscrite en athlétisme, elle affirme que cette décision a été déterminante, car son monde social s'est ouvert et sa confiance en ses capacités s'est décuplée : « J'ai gardé cette confiance en moi tout au long de ma carrière athlétique ». En douzième année, Janet a subi une blessure grave pendant une course, ce qui a mis fin à ses espoirs d'obtenir une bourse pour courir et étudier dans une université américaine, un rêve qui était à sa portée jusqu'à cet incident.

Miranda réfléchit tout haut : « Écouter ma voix intérieure et mon corps a toujours été un de mes plus grands défis... quand j'y repense, mon attitude *fonceuse* m'a occasionné beaucoup de stress ». Puisque la boxe n'avait pas de saison morte et que très peu de femmes étaient disponibles pour des combats, Miranda s'est surentraînée, ce qui a mené à une blessure à la moelle épinière qui a mis fin à sa carrière. Miranda a éprouvé des difficultés à la suite de l'intervention chirurgicale et voit ce moment comme un moment décisif, car un entraîneur et mentor exceptionnel l'a aidée à comprendre qu'elle avait beaucoup à offrir comme entraîneuse à l'extérieur du ring. Il lui a fallu du temps, mais elle a fini par le croire.

Avec le recul, Janet remarque aujourd'hui que sa blessure de course l'a amenée à consacrer plus de temps à ses études et, pour la toute première fois, à exceller à l'école : « J'ai eu une enseignante très sage qui m'a dit un jour qu'elle croyait que j'étais très intelligente et que j'étais aux prises avec un trouble d'apprentissage non diagnostiqué ». En gagnant de la confiance en ses aptitudes scolaires, après le collège, Janet a couru dans l'équipe universitaire jusqu'à ce qu'elle obtienne son diplôme en sociologie. Après avoir obtenu d'excellents résultats à l'école et à la course, elle a soumis une demande au Teachers College et, quand elle a reçu la lettre d'acceptation, ce fut l'un des plus beaux moments de sa vie.

Ses études de baccalauréat en sciences et sa pratique de la crosse dans la division 1 de la NCAA ont éloigné Savanna de sa communauté. Quand elle est revenue quatre ans plus tard, elle s'est rendu compte que la crosse avait changé. Elle a plus précisément remarqué que l'accent n'était plus sur l'amour du jeu et le bien des filles. Selon elle, même s'il y avait plus d'associations et de groupes d'âge pour les filles, plus d'obstacles les empêchaient de jouer. Savanna a commencé à démonter ces obstacles et à amplifier les possibilités pour les filles et les femmes dans la crosse avec le soutien de mentores de sa communauté. Elle a aussi suivi des cours multisports autochtones du Cercle sportif autochtone.

## **Traumatismes**

L'agression que Miranda a subie à 16 ans a bouleversé sa vie. Elle écrit que cette expérience l'a fait douter de ses capacités dans tous les aspects de sa vie, notamment dans les sports. Elle n'a pas reçu de soutien après cet événement et, jusqu'à ce qu'elle commence la boxe à la fin de la vingtaine, elle n'en avait parlé à personne. Miranda écrit : « Apprendre à boxer et à me défendre m'a guérie... Les compétitions de boxe m'ont permis de me sentir forte de nouveau. Je suis ainsi arrivée à parler de ce qui m'était arrivé, puis à commencer à me servir de cette histoire pour aider les autres ».

Savanna a entraîné l'équipe féminine autochtone U19 de crosse en enclos de Colombie-Britannique aux Jeux autochtones de l'Amérique du Nord en 2017. C'était sa première expérience de coaching d'une équipe entièrement autochtone. Elle mentionne qu'après être allée à l'université, elle s'est sentie déconnectée d'une partie d'elle-même et, grâce au Indigenous Sport, Physical Activity and Recreation Council, elle a vécu une expérience qui a changé sa vie : « Jusque-là, je ne m'étais pas rendu compte de ce qui me manquait, du travail que je devais faire pour guérir de tous mes traumatismes. Entraîner ce remarquable groupe de jeunes filles autochtones m'a sauvée ».

## **Impacts et succès du coaching**

La mesure du coaching se résume souvent aux résultats des athlètes. Nous savons le pointage, le temps, le résultat et les gagnants quelques secondes après la fin de la compétition. Quand j'ai demandé à ces trois entraîneuses de raconter leurs succès, elles ont parlé autant d'impact positif que de performance, ce qui révèle l'importance d'entraîner les gens plutôt qu'un sport.

Janet décrit le coaching comme une aptitude qu'elle a puisée naturellement dans son amour de la course et sa connaissance des exercices d'habileté, des jeux et des aspects de l'athlétisme qu'elle s'empressait de transmettre à ses élèves et ses athlètes. Elle a été élevée par son père, qui était aussi son modèle d'entraîneur et d'enseignant, ce qui a contribué à son succès en coaching depuis ses tout débuts. Selon elle, son plus grand défi a été d'organiser des compétitions : « J'avais beaucoup à apprendre au sujet de la planification et de tous les détails de l'organisation d'une compétition ». À ce jour, Janet a organisé plus de 30 compétitions de cross-country et plus de 50 compétitions d'athlétisme.

Un exemple précis de l'impact de Janet est la compétition communautaire Maitland Trail Cross-country Race. Elle a créé cet événement gratuit pour donner aux athlètes d'écoles publiques locales (3<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> année) l'occasion de courir et de compétitionner. Depuis 25 ans, tous les coureurs peuvent y participer gratuitement grâce aux

commandites d'entreprises locales. La combinaison de la vision, du développement, de l'organisation et du leadership de Janet ont ouvert des centaines de possibilités de compétitionner aux athlètes qui n'existaient pas avant qu'elle devienne entraîneure. Nous pouvons perdre de vue le renforcement de la communauté et le leadership d'organisation que Janet décrit et incarne, de même que leur impact profond. Bien que Janet n'ait pas mentionné combien d'athlètes elle a menés sur des podiums, par son enseignement, son coaching et son mentorat, elle a appuyé des milliers d'athlètes.

Savanna a entraîné à la fois des athlètes masculins et féminins de crosse de l'âge préscolaire à l'âge adulte. Pour elle, ses plus récents succès et impacts ont non seulement consisté à être une porte-parole de la crosse féminine, mais aussi à réduire les obstacles des athlètes autochtones dans les sports adaptés. Elle croit que le plus grand cadeau qu'elle a reçu des athlètes a été de les voir grandir en tant que personnes, devenir entraîneurs et redonner au jeu. Aujourd'hui, quand Savanna entraîne aux côtés de ses anciennes protégées, elle affirme que c'est réellement un privilège : « Quand je constate que le cycle se poursuit, c'est le plus beau cadeau qu'elles m'offrent sans le savoir ».

Devenir une entraîneure certifiée par l'Association internationale de boxe (AIBA) et rejoindre une cohorte de pairs internationaux est un succès de coaching mémorable pour Miranda. Concrètement, le coaching de Miranda lors de compétitions internationales a permis à plusieurs athlètes de remporter des médailles. Cependant, elle est surtout fière de les voir réussir au-delà du sport. Par exemple, pour Miranda, les athlètes qui reçoivent des bourses universitaires de quatre ans, qui ont une moyenne de 4,0 à l'université, qui commencent leurs études en médecine et qui deviennent les premiers de leur famille à obtenir un diplôme sont des exemples de succès de coaching.

En tant que rédactrice qui réunit les descriptions personnelles de succès et d'impact de ces trois femmes, j'imagine que l'effet d'entraînement qu'elles ont eu dépasse largement les communautés sportives qu'elles créent, dirigent et entraînent.

## **Objectif du coaching**

Dès le début de sa carrière d'enseignante et d'entraîneure, Janet affirme qu'elle avait trouvé sa voie et qu'elle était payée pour faire ce qu'elle aimait. « Sous la pluie à 6 h le matin, dit-elle, en voyant les conditions de course, je me demande pourquoi je fais tout ça et la réponse est toujours la même : il n'y a rien de mieux que de voir une jeune franchir la ligne d'arrivée et sourire jusqu'aux oreilles parce qu'elle a tout donné dans la course. »



À cette étape de sa vie, Miranda puise dans son éducation et son histoire de guérison pour sensibiliser les gens à l'importance de dénoncer la maltraitance malgré les contrecoups potentiels : « Je suis déterminée à raconter mon histoire pour aider les autres ». Miranda prépare les athlètes à gagner en compétition et crée une communauté sportive sécuritaire et inclusive.

Savanna affirme : « Je suis incapable de vous dire tout le bien que m'apporte le coaching, le fait de voir une joueuse, peu importe son âge, essayer un nouveau truc et voir naître la passion. Ou l'excitation dans ses yeux quand ce nouveau truc fonctionne, la pure joie dans son visage... le coaching, c'est ma façon d'être aujourd'hui, pour d'autres, la personne dont j'avais besoin plus jeune ».

Les trois entraîneuses partagent la même raison d'être, mais l'expriment différemment : elles veulent redonner à leur communauté et aider les gens à se développer en tant qu'athlètes. Janet la décrit ainsi : « J'ai toujours senti que c'était important de redonner au sport qui m'a si bien servie au fil des années ».

« Trouvez un emploi qui vous plaît et vous ne travaillerez jamais un jour de votre vie ». Même si cette citation bien connue est contestée, je trouve qu'elle convient parfaitement au contexte de cet article. Les excellentes entraîneuses pour qui j'ai nagé incarnaient cette maxime, et vous reconnaîtrez leur leadership en moi quand je suis à mon sommet. Quand Janet, Miranda et Savanna décrivent leur raison d'être, elles me rappellent de réfléchir attentivement à ce qu'est mon emploi et d'évaluer un peu plus souvent que d'habitude la joie que j'en retire. À quelle fréquence y réfléchissez-vous?

## **Les entraîneuses que nous continuons d'être**

Herminia Ibarra, qui étudie l'identité, nous demande de cesser de chercher notre seule vraie identité (notre nature statique) et de plutôt mettre l'accent sur toutes les identités possibles que nous voulons tester et découvrir. Nous nous définissons continuellement. Bien qu'elle semble très philosophique, cette déclaration nous enracine dans l'apprentissage et le perfectionnement continus, ce à quoi adhèrent les entraîneuses les plus efficaces, comme nous le savons.

J'ai demandé à Janet, Miranda et Savanna ce que l'avenir leur réservait et si elles avaient des conseils pour les entraîneuses d'aujourd'hui. Les lectrices ne seront pas surprises après tout ce qui précède d'écouter la sagesse et l'inspiration que chaque femme a partagées.

Janet écrit : « Je vais toujours être entraîneuse d'une façon ou d'une autre, même quand je prendrai ma retraite de l'enseignement. La course est un sport de toute une vie et, en tant qu'athlète, je continue de me fixer de nouveaux objectifs, par exemple

courir le marathon de Boston pour la première fois en 2022 et participer au championnat canadien des vétérans 5K... J'ai toujours eu mes meilleures idées en courant, courir m'aide à trouver l'équilibre entre ma santé mentale et ma santé physique. Je lis constamment les plus récentes recherches sur la nutrition, le repos et la récupération. Je veux me tenir à jour dans ma pratique pour transmettre la meilleure information possible à mes athlètes ». Voici les conseils de coaching que Janet donne aux femmes : « Les femmes doivent aider les autres femmes à grimper les échelons. Je soumetts des candidatures de femmes pour des prix et je les appuie toujours dans l'atteinte de leurs objectifs. Je suis mentore pour d'autres entraîneuses à la fois formellement et informellement. Je veux que les femmes autour de moi réussissent et deviennent les meilleures entraîneuses possibles ». Janet nous rappelle d'élever les femmes chaque fois que nous le pouvons pendant notre ascension.

Comme Janet, Miranda se décrit comme une athlète à vie. Au sujet de la création d'un organisme de charité qui a aidé plus de 15 000 athlètes et de l'établissement d'une relation avec son poste de police local, Miranda écrit : « Je n'ai pas besoin qu'un organisme externe confirme ma valeur... Ce sentiment vient de l'intérieur. Je le ressens chaque fois que je suis un cours, que j'aide une athlète ou que je partage mon expérience. Ma lumière veut briller ». Quand j'ai demandé à Miranda quel conseil elle donnerait aux entraîneuses, elle a dit : « Restez fidèles à vous-mêmes et ne laissez pas la politique vous distraire de votre passion. Continuez d'apprendre et de défendre vos athlètes, peu importe le résultat ». Son engagement à promouvoir la formation continue rejoint les réflexions et commentaires de Janet. Miranda conclut par ce conseil aux entraîneuses : « Donnez la priorité à l'acceptation de soi et à l'autogestion de la santé, car votre dévouement et votre engagement inspireront l'excellence chez vos athlètes ». Ce dernier commentaire rejoint le point de vue de Savanna.

Le conseil de Savanna aux entraîneuses nous parle de raison d'être, de mentorat, de sincérité et d'héritage de coaching. Elle écrit : « La prochaine génération est tournée vers nous : un des plus beaux cadeaux que nous puissions lui faire, c'est notre temps et nos connaissances. L'important, dans le coaching, ce n'est pas nous en tant qu'entraîneuses, mais plutôt les personnes sous notre aile, celles que nous entraînon, celles pour qui nous sommes mentores... Il faut que les jeunes filles vous voient dans les bons et les mauvais moments, qu'elles voient votre orientation et votre résilience ». Vous montrez ainsi aux jeunes athlètes féminines que vous entraînez qu'elles peuvent aussi jouer ce rôle et être résilientes. Savanna termine en rappelant aux entraîneuses d'aujourd'hui qu'elles ne sont jamais seules, les bons comme les mauvais jours : « Vous marchez aux côtés de vos ancêtres, ils vous guident et vous chuchotent à l'oreille quand vous en avez le plus besoin ».

Je remercie les femmes qui ont répondu à mes questions de manière réfléchie et qui ont montré un peu quelles entraîneuses elles sont par leurs histoires. Les histoires

nous aident à nous sentir vues, nous font réfléchir et élargissent nos perspectives... C'est parfois agréable, d'autres fois difficile. Selon moi, dans cet article, Savanna, Janet et Miranda ont fait les trois à la fois, et je crois qu'elles nous laissent toutes imaginer pourquoi nous avons besoin de plus d'entraîneures.

## **À propos de l'auteure**

Cari Din adore écouter et raconter des histoires. Elle croit que nous en avons besoin pour comprendre, personnaliser et apprendre presque tout. Cari a été entraîneure pour son sport, la natation artistique, pendant de nombreuses années, et elle s'étonne encore de voir ce qu'une excellente mentore peut réussir. Médaillée d'argent aux Jeux olympiques de 1996, elle enseigne aujourd'hui le coaching et le leadership sportifs à l'Université de Calgary.