

## Conversations avec de grandes entraîneures – Première partie

---

Janvier 2025, vol. 25 no. 1

Par Sheila Robertson

En ligne

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

### Introduction

---

Selon les données obtenues de l'Association canadienne des entraîneurs, 19 % des entraîneurs olympiques et 31 % des entraîneurs paralympiques du Canada aux Jeux de Paris 2024 s'identifient comme des femmes. Bien que ces chiffres soient décevants, ces femmes ont coaché avec distinction, et le Journal est fier de présenter huit d'entre elles dans ses deux prochains numéros.

Le numéro de janvier met en vedette les entraîneures olympiques Jocelyn Barrieau et Kim Gaucher et les entraîneures paralympiques Carolyn Murray et Nicole Ban. Dans le numéro d'avril, vous trouverez des entretiens avec les entraîneures paralympiques Carla Nicholls et Michele Sung et les entraîneures olympiques Catharine Pendrel et Laura Brown. Leur ouverture, leur sagesse, leur engagement envers leurs athlètes et leur amour du sport offrent un enseignement essentiel à toutes les personnes déterminées à faire augmenter le nombre d'entraîneures au Canada.

La commission du CIO pour l'égalité des genres, la diversité et l'inclusion a annoncé que le pourcentage d'entraîneures était de 11 % à Rio et de 13 % à Tokyo et à Paris. Une note d'espoir pour les entraîneures est l'amélioration significative du pourcentage d'officielles techniques internationales, qui est passé de 18 % à Rio à 32 % à Tokyo et 37 % à Paris. À la rédaction de ce numéro, le Comité international paralympique n'avait pas encore fourni de statistiques sur les entraîneures pour 2024. – Sheila Robertson, rédactrice en chef du *Journal*.

Les conversations ont été éditées et abrégées.

*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.*

## Jocelyn Barrieau

---

Entraîneure adjointe, équipe féminine de rugby à 7, Jeux olympiques de 2024

**Quand avez-vous appris que vous seriez entraîneure adjointe?** J'ai passé une entrevue en mars 2023 et j'ai commencé en juin 2023.

**Comment avez-vous pris votre place?** Lentement. Je pense que quand on arrive dans un nouvel environnement, il faut se comporter en recrue. Regarder, écouter, apprendre. Après on peut agir.

**Pourriez-vous décrire la dynamique à l'amorce du tournoi olympique?** En phase de groupes en grande finale du HSBC SVNS à Madrid en mai 2024, nous avons battu les Black Ferns de Nouvelle-Zélande pour la première fois depuis des années. Nous avons battu tous les autres au moins une fois cette année-là. Donc nous savions que nous pouvions bien jouer.

Pour ma part, j'ai travaillé très fort pour m'autoréguler et vivre le moment présent. C'était un véritable tourbillon, comme Disneyland pour les adultes. J'ai dû vivre loin de ma femme, Hughanna Gaw, pendant un an dans un studio près de notre centre d'entraînement à Langford, en Colombie-Britannique. Je me suis concentrée sur mon bien-être mental et physique, mon sommeil, ma relation. J'ai essayé d'atteindre le sommet en même temps que les joueuses. Ce que je ressens, les joueuses le ressentent dix fois plus, alors j'ai essayé de rester aussi stable que possible. J'étais super positive et super heureuse de tous leurs succès.

**La médaille d'argent?** Ensuite, nous sommes rapidement passées à une situation positive. En revoyant le match, on voit que c'était plus serré qu'on ne le pensait sur le moment. Les Black Ferns ont montré leurs qualités de classe mondiale; je respecte tellement cette équipe. Les joueuses savent être à la hauteur dans les moments décisifs. Nous travaillons dans ce sens et nous progressons. Battre la France en France en quart de finale a été un moment colossal. Nous étions heureuses, calmes et sereines.

Le fait de finir deuxième aux Jeux olympiques n'a pas d'incidence sur notre classement mondial. Nous avons terminé quatrièmes à Madrid l'année dernière. Nous sommes dans une très bonne posture, et nous avons de grandes athlètes, qui veulent représenter le Canada et cherchent toujours à s'améliorer. Le fait que nous soyons désormais décentralisées, c'est-à-dire que les joueuses choisissent leur propre lieu d'attache et vivent leur propre vie quand elles ne jouent pas, nous a aidées.

**Où avez-vous grandi?** Je suis née au Nouveau-Brunswick et j'ai déménagé à Laval (Québec) à l'âge de quatre ans. J'ai fréquenté le Collège Dawson, puis l'Université McGill, où j'ai obtenu mon diplôme en éducation. J'ai enseigné le français langue seconde, mais je n'ai jamais

accepté de poste permanent parce que j'ai toujours été entraîneure et que je ne voulais pas être retenue par la permanence.

Enfant, j'étais bruyante; j'aimais être entourée de gens, faire partie d'équipes et voyager. Je suis extrêmement extravertie! Mon père, Marcel, est acadien et entraîneur de course de chevaux attelés, et ma mère, Susan, est anglophone et originaire de St. John's.

Mon professeur d'éducation physique de 9<sup>e</sup> année était Sean McDonough, aujourd'hui entraîneur de rugby au Collège militaire royal du Canada, et il a mis sur pied un programme de rugby à l'école secondaire catholique de Laval. J'ai joué pendant trois ans, principalement comme demie de mêlée, puis j'ai joué dans un club de rugby. Comme je voulais m'améliorer, je suis ensuite passée au rugby provincial.

J'ai commencé à coacher à 18 ans, en redonnant au programme de rugby de mon école secondaire, la Laval Catholic High School. J'ai coaché l'équipe féminine de l'Université Concordia pendant six ans et celle du Collège Dawson pendant quatre ans. Puis, après avoir coaché l'équipe du Québec aux Jeux du Canada de 2022, j'ai décidé de vivre du rugby à temps plein.

J'aime voir les gens réussir, grandir, accomplir des choses qu'ils croient impossibles. J'aime regarder les gens mener et j'aime être moi-même une leader. J'aime l'ensemble du processus, que j'applique à tout ce que je fais.

**Obstacles et facilitateurs institutionnels?** J'ai la chance d'œuvrer dans le rugby au Canada et au Québec. J'ai dû me débrouiller, mais les responsables techniques masculins m'ont toujours donné des chances, des chances bien méritées, et de l'espace pour être moi-même, avec ma passion et mon volume. Je pense que la vie vaut la peine d'être vécue seulement si on la vit avec passion, fierté et amour.

Le coaching, c'est ma vocation. C'est un sport qui me redonne constamment. Vivre séparée de Hughanna pendant un an, c'est ce que j'appelle un « choix ». Nous sommes mariées depuis six ans. Elle est incroyablement compréhensive, et nous attendons notre premier enfant. Je ne pouvais pas donner le meilleur de moi-même à l'équipe depuis Montréal. J'ai dû vraiment réfléchir à ce que je voulais faire et à la manière dont je voulais le faire.

Je prédis que dans un an, 50 % des entraîneurs des séries mondiales seront des femmes, c'est-à-dire qu'elles passeront de 2 à 6 sur 12. Les personnes en position de pouvoir et les hommes alliés font de la place aux femmes, mais cet espace est bien mérité! Quand j'ai commencé à coacher à Concordia, il y avait une parité au RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec). Aujourd'hui, il n'y a que des hommes, alors il ne faut rien tenir pour acquis.

Les femmes doivent dire « oui » et croire qu'elles peuvent être entraîneure-chef. J'encourage les jeunes femmes à faire deux choses : commencer à investir dans un compte d'épargne libre d'impôt et obtenir des certifications en coaching. Le changement commence par les associations sportives provinciales. Les Jeux du Canada faisant partie intégrante du calendrier sportif et le rugby à 7 étant un des sports participants, c'est une excellente occasion de vivre ce qui est essentiellement un mini-événement olympique.

J'ai saisi l'occasion d'être leader aux Jeux du Canada, puis de passer au niveau national. Si quelqu'un m'avait proposé de passer une entrevue pour le poste d'entraîneure-chef sans avoir été entraîneure adjointe, je ne sais pas si je l'aurais fait. Et si je n'avais pas été invitée à participer à quelques tournées comme entraîneure invitée, je n'aurais peut-être pas eu la confiance nécessaire pour briguer le poste d'entraîneure adjointe.

**Qu'est-ce que World Rugby fait de bien?** Beaucoup de choses. Il y a des profils spécialisés pour les entraîneures et des possibilités de financement pour les femmes qui accompagnent les équipes.

J'ai reçu du soutien de partout pour vivre ce rêve. Concordia a accepté que je manque des matchs pour vivre une expérience à l'étranger. Hughanna m'a soutenue. Rugby Canada m'a soutenue dans mon développement d'entraîneure. Le fait de participer au programme Prochaine génération, Rugby Québec, mon école... j'ai reçu tant de soutien.

**Et maintenant, vous êtes l'entraîneure-chef.** Oui, et je ne l'ai pas vu venir. Le poste d'entraîneure adjointe a été créé avant Paris afin d'apporter un soutien plus important à l'équipe. Après, je prévoyais de retourner à Montréal, de fonder une famille. Je ne pensais pas que le poste de chef serait disponible, et encore moins que je l'obtiendrais. Et c'est là qu'on est rendu!

Je suis un plan de construction pour les quatre prochaines années. Pour l'an un, il s'agit de mettre en place les fondations, sur le terrain et en dehors, de nous assurer que nous sommes solides et que nous nous soutenons les unes les autres. Pour la deuxième année, nous allons travailler la charpente. Nous allons peaufiner et nous assurer que nous sommes des leaders mondiales et des innovatrices. Pour la troisième année, c'est la finition. Pour la quatrième année, ce sera de faire de cette maison un chez-soi, c'est-à-dire de nous assurer que les athlètes veuillent s'impliquer dans nos performances jusqu'aux Jeux de Los Angeles.

Merci de raconter nos histoires. Si elles ne sont pas au courant, les entraîneures potentielles ne pensent pas que cette vie est à leur portée.

## Carolyn Murray

---

### Entraîneure-chef, paratriathlon, Jeux paralympiques de 2024

**Parlez-moi de Paris.** Notre planification a commencé deux ans auparavant et comprenait la participation à l'événement test de 2023, ce qui nous a permis de bien comprendre le parcours, la course sur les pavés, la gestion du courant, de nous familiariser avec l'environnement et de nous préparer aux défis liés à la qualité de l'eau, aux changements d'horaire et au transport.

Pour la zone de transition, nous avons besoin d'un lieu accessible, pas trop loin de Paris, avec des routes proches, sûres et non vallonnées (étant donné que le parcours de Paris allait être relativement plat), des pistes dures, un lac pour la nage en eau libre, une piscine et un gym, ainsi qu'un ascenseur pour les athlètes en fauteuil roulant.

Stefan Daniel, qui est né avec des mains botes et compétitionne en catégorie debout (PTS5), était entièrement préparé physiquement et mentalement. Il était en tête au début du dernier tour de l'épreuve de cyclisme lorsqu'il a décidé de doubler un tandem, mais il n'a pas eu la place pour prendre le virage et a percuté une barricade. Il s'est relevé et a terminé 10e (dans un peloton de 10). Il y a beaucoup à apprendre d'un athlète qui choisit de se relever et de terminer la course.

À ses premiers Jeux paralympiques, Leanne Taylor, en classe PTWC (catégorie fauteuil), était quatrième lorsque l'athlète devant elle a chuté. Elle a alors absolument profité de l'occasion pour remporter la médaille de bronze.

Notre troisième athlète, Kamyille Frenette, qui a terminé quatrième en classe PTS5, a consacré beaucoup de temps et d'énergie à sa préparation. Le résultat n'a pas été à la hauteur de ses espérances, mais elle a de quoi être fière.

**Comment avez-vous géré le stress?** En tant qu'entraîneure, on investit son temps, son énergie et sa réflexion et on veut le meilleur pour ses athlètes. Ce qui m'a aidée à rester calme et sereine, c'est le bilan avec l'entraîneur olympique Marc-Antoine Christin, qui m'a permis de comprendre ses défis et sa façon de les gérer. J'ai déstressé en courant et en prenant du temps pour moi chaque jour. En dormant assez et en mangeant bien, j'ai pu être à la hauteur quand il le fallait.

Notre saison a pris fin en octobre aux championnats du monde de paratriathlon. Stefan a remporté son sixième titre mondial, une belle façon de clôturer la saison après ses difficultés à Paris. Leanne s'est classée quatrième, un bon résultat compte tenu de la longueur de la saison et du peu de temps pour se préparer pleinement.



**Pouvez-vous nous décrire votre parcours personnel?** J'avais neuf ou dix ans quand j'ai commencé à courir et que mon rêve olympique a commencé. J'étais une enfant calme et timide, et la course à pied me permettait de m'exprimer. À l'Université Simon Fraser (SFU), où j'ai obtenu un diplôme de kinésiologie, j'ai réalisé que mon rêve olympique de course à pied n'était pas réalisable. La découverte du triathlon a ravivé mon rêve olympique. J'ai participé aux Jeux olympiques de 2008, où j'ai terminé 29e comme première Canadienne. J'en garderai un souvenir impérissable.

J'ai couru le 800 mètres et le 1500 mètres et j'ai admiré mon entraîneure à la SFU, Brit Townsend, qui a participé aux Jeux olympiques de 1984. Je lui reproche de donner l'impression que c'est facile d'avoir des enfants et de coacher en même temps! Je suis tout aussi passionnée par les deux. Ce n'est pas facile, mais c'est possible. J'ai arrêté de courir parce que j'en avais assez de tout ce qui tournait autour de moi et que je voulais fonder une famille. Ma fille Cadence est née en 2011 et mon fils Roland en 2013. J'ai amené ma fille dans mon environnement de coaching tous les jours. Mon mari, Dean, et ma mère, Laurie, m'ont beaucoup soutenue, notamment en me permettant de voyager.

En 2008, j'ai joint Triathlon Canada en tant qu'entraîneure en développement à Victoria. En 2012, j'ai été nommée entraîneure-chef du National Performance Centre Victoria et, deux ans plus tard, j'ai été nommée entraîneure-chef de la filière para. Le coaching me permet de partager ma passion pour le sport. J'aime faire partie du parcours de quelqu'un qui essaie d'atteindre le plus haut niveau possible.

**Avez-vous eu du soutien?** J'ai parfois bénéficié d'un soutien administratif, parfois non, ce qui a été une difficulté. J'ai dû apprendre à plaider en ma faveur, à poser des questions et à ne pas faire de suppositions. Ce n'est pas tout le monde qui croit que les enfants et le sport de haute performance peuvent cohabiter. C'est regrettable, parce que cette perception pousse des entraîneures à abandonner.

J'ai besoin d'une équipe autour de moi en qui je peux avoir confiance, l'équipe personnelle à la maison et l'équipe professionnelle avec qui je travaille. C'est impossible d'y arriver seule. J'ai besoin que l'administration me donne assez d'autonomie pour que je puisse utiliser mon expérience et mon instinct pour diriger l'environnement sans être soumise à une microgestion. Il faut discuter ouvertement du rôle pour établir une relation de partenariat et s'assurer que chacun comprend bien les attentes et les priorités.

**Quels sont vos conseils à donner aux jeunes femmes qui aspirent à devenir entraîneures?** Venez, nous avons besoin de vous! Le coaching peut être une carrière très gratifiante, mais je ne vous cacherai pas les défis qu'elle comporte, en particulier si vous voulez avoir une famille et être une entraîneure de haute performance. Plaidez votre cause. Faites connaître vos besoins. Demandez de l'aide. Dites oui aux occasions qui se présentent, car plus on en accepte, plus on est prise en considération. Il n'y a pas assez d'aides pour

soutenir pleinement nos entraîneurs, c'est parce que nous ne demandons pas ce dont nous avons besoin.

**Qu'est-ce que les ONS peuvent faire pour augmenter le nombre d'entraîneures?** Poser des questions. Demander quels sont les obstacles. Les déplacements constituent un des plus importants obstacles, en particulier quand les enfants sont jeunes. Une fois, j'ai pensé que c'était normal d'apporter mon enfant dans un espace, alors que ce n'était pas le cas. Je n'avais pas demandé d'aide et personne ne m'a demandé ce dont j'avais besoin. Il ne faut pas avoir peur de cette conversation. Sinon, on ne se sent pas la bienvenue. J'en ai fait l'expérience très tôt. Je me suis parfois demandé si ça en valait la peine, mais j'ai décidé de plaider en ma faveur. Malgré les défis liés au genre, je ne suis pas une victime. Je me concentre sur toutes les possibilités auxquelles j'ai eu accès, comme les programmes de mentorat et le programme Poursuite d'À nous le podium. Ces possibilités ont compensé les défis.

**Et l'avenir?** Chaque jour est différent, j'apprends et j'évolue. J'aspire à être une leader qui rend mes enfants fiers. Je suis compétitive et j'aime gagner, donc je me vois dans la sphère de la haute performance. Comme je l'ai dit précédemment, lorsque des occasions se présenteront, je dirai « Oui ».

*Note de l'auteure* : Carolyn s'est jointe au programme À nous le podium en tant que conseillère en haute performance pour les sports d'été le 6 janvier 2025.

## Nicole Ban

---

Entraîneure-chef de l'équipe féminine canadienne de volleyball assis, Jeux paralympiques de 2024

**Votre équipe est arrivée à Paris avec une fiche impressionnante.** Oui, mais nous avons des débuts modestes. Nous avons à peine assez d'athlètes pour un programme. Je suis devenue entraîneure adjointe en 2014 et entraîneure-chef en 2015. C'est en 2018 que nous avons fait notre entrée au classement mondial au 16e rang. Nous avons constitué notre personnel en faisant appel à des personnes de confiance avec qui j'avais de l'expérience, puis l'équipe a commencé à s'épanouir.

Notre médaille de bronze aux Jeux parapanaméricains de 2015 nous a permis de nous qualifier pour les Jeux paralympiques de Rio en 2016. Nous nous sommes classées quatrièmes à Tokyo en 2020, et nous avons remporté l'argent aux championnats du monde de 2022 et à la Coupe du monde de 2023. Nous avons commencé à nous préparer pour Paris

presque immédiatement après avoir perdu le match pour le bronze à Tokyo. Nous étions dévastées par la défaite, nous avons laissé la pression prendre le dessus.

Nous avons pris du repos. Nous avons fait une rétrospective, puis nous nous sommes remises au travail. Nous avons planifié notre calendrier pour participer aux meilleurs événements contre les meilleures équipes. Nous sommes restées concentrées sur notre plan de match en nous assurant que les objectifs et notre vision étaient clairs pour chaque athlète. Nous avons évalué nos performances une à une, puis nous sommes retournées en camps d'entraînement pour travailler sur les faiblesses.

En raison de la COVID-19, certaines des meilleures équipes, dont la Chine, n'ont pas participé à certains événements avant Paris, alors que nous avons participé à tous les événements, ce qui nous a permis d'atteindre le premier rang au classement mondial. Dans notre groupe, il y avait la Slovénie, le Rwanda et le Brésil. Dans la phase de groupe, nous avons battu la Slovénie, perdu contre le Brésil et battu le Rwanda. Nous avons joué contre la Chine en demi-finale et nous avons perdu.

Les États-Unis ont remporté l'or contre la Chine, et nous avons affronté le Brésil pour le bronze. À partir d'excellentes informations fournies par notre statisticien en chef Lionel Bonnaure et notre analyste de performance Jason Haldane, nous avons fourni à notre équipe un plan de match détaillé. Nous avons deux des meilleures passeuses au monde, Jennifer Oakes et Sarah Melenka, et l'étoile des serveuses, Heidi Peters, qui a servi huit as dans le premier set! Dans la victoire contre le Brésil, toutes les étoiles étaient alignées. Nous avons tout mis en œuvre pour donner le meilleur de nous-mêmes et nous placer dans une position où rien ne pouvait nous arrêter. C'est le meilleur match que j'ai coaché de toute ma vie.

**Vous avez l'air émotive.** Oh, vous devriez me voir. J'aime dire que je suis passionnée, impliquée, mais j'ai appris à prioriser ma santé pour gérer mes émotions. Je n'ai jamais été aussi calme qu'à Paris. Je dormais six à huit heures par nuit et je m'entraînais tous les jours avec notre personnel. J'avais une chambre individuelle, ce qui est essentiel pour la santé d'une entraîneure-chef et doit être priorisé.

**Pouvez-vous nous parler de votre parcours?** Mon père, Ted, originaire de St. John's à Terre-Neuve, et ma mère, Patricia, originaire de Vancouver, travaillaient dans l'industrie pétrolière; j'ai donc grandi à Fort McMurray, en Alberta. Mon frère, Christopher, est de deux ans mon cadet. C'est en le regardant jouer ses parties de hockey que l'envie m'est venue de jouer moi aussi, et j'ai donc commencé vers l'âge de onze ans. Comme nous avons grandi dans le Nord, nous étions toujours ensemble dehors à pratiquer tous les sports possibles et imaginables.



J'ai toujours été très compétitive; je suis perfectionniste et très critique envers moi-même. J'ai découvert le volleyball en neuvième année et j'avais des pieds maladroits, mais j'ai adoré. Je n'ai jamais envisagé une carrière en coaching parce que je n'avais pas de modèle.

J'ai joué au MacEwan College (aujourd'hui l'Université MacEwan) pendant deux ans, puis à l'Université de Brandon pendant trois ans et en Norvège pendant un an. En raison d'une déchirure du ligament croisé antérieur, je suis devenue entraîneure adjointe à MacEwan, mais ce n'était pas assez stimulant. En 2015, j'ai donc décidé d'obtenir une maîtrise en coaching à l'Université de l'Alberta. J'ai adoré travailler avec Laurie Eisler, l'entraîneure-chef des Pandas Volleyball à l'époque. J'ai appris que c'était normal d'être forte et passionnée et d'avoir des opinions.

**Comment gérez-vous les défis du coaching?** J'essaie de concilier la vie personnelle de Nicole, l'humain qui a besoin de s'entraîner, de dormir et de prendre des pauses et des vacances, et le travail de Nicole, l'entraîneure qui doit donner le meilleur d'elle-même pour mener les athlètes vers la réussite. Les entraîneurs de haute performance font constamment face à l'épuisement professionnel, à la limite du possible. Pour cette raison, j'essaie de trouver un équilibre alors que nous entamons le cycle quadriennal menant aux Jeux de Los Angeles.

Je n'essaie pas d'être la meilleure entraîneure du monde; je veux être la meilleure entraîneure tout court. Je veux montrer à tout le monde que, quoi qu'il arrive, je peux faire mon travail malgré les obstacles que je rencontre comme entraîneure.

Il y a de la stigmatisation entourant les femmes en position de leadership et bien des obstacles à franchir. C'est très difficile de fonder une famille parce qu'on est constamment sur la route. Mais une fois qu'on y est, on apporte notre capacité de planification et de gestion de plusieurs tâches à la fois tout en étant accessible et authentique et, quand on coache des femmes, on apporte aussi son expérience commune. Pendant les matchs, les officiels présument tout le temps qu'un membre du personnel de soutien masculin est l'entraîneur! Pour y remédier, mon approche est très directe, ce qui montre à mes athlètes qu'elles aussi peuvent faire valoir leurs droits. En tant que membres du personnel, nous donnons à nos athlètes les moyens d'être des leaders dans leur propre vie, de s'exprimer et de défendre leurs intérêts et ceux du sport paralympique, tous les jours, tout le temps.

**Comment vous et vos athlètes entretenez-vous les relations?** À partir de janvier, nous nous voyons chaque mois. Nous avons un système de jumelage et entre chaque camp d'entraînement, elles prennent des nouvelles les unes des autres et discutent en groupe sur WhatsApp. Tout au long de l'été, nous passons beaucoup de temps ensemble et nous faisons un cercle de gratitude quotidien où nous nommons ce pour quoi nous sommes reconnaissantes. Je suis une entraîneure centrée sur l'interrelation. C'est donc une question de tisser des liens avec chaque personne.

**Et l'avenir?** L'objectif est d'embaucher un entraîneur adjoint que je pourrais mentorer tout au long du cycle quadriennal. En tant qu'entraîneure forte et passionnée, je veux être une mentore pour les jeunes entraîneurs. J'avais prévu de partir après Paris, mais maintenant cela pourrait être après Los Angeles. J'ai travaillé avec des entraîneurs qui sont restés trop longtemps, et je ne veux pas être cette personne. J'aime le volleyball assis et les parasports, mais à ce stade, j'ai l'intention d'évoluer en tant qu'entraîneure-chef. Étant donné ma passion pour les voyages, j'aimerais déménager à l'extérieur du Canada, mais pas très loin du monde du coaching.

## Kimberley Gaucher

---

Entraîneure-chef, basketball 3×3, Jeux olympiques de 2024

**Quel a été votre parcours pour devenir entraîneure-chef?** Il faut être à la bonne place au bon moment!

Le programme 3×3 a été lancé en 2019 par Katherine Plouffe, Michelle Plouffe et Paige Crozon dans le but d'une qualification pour les Jeux olympiques. Bien qu'elles se soient autofinancées, elles sont rapidement devenues l'une des meilleures équipes au monde. Lorsque Canada Basketball s'est impliqué, elles ont obtenu du financement du programme. À nous le podium, ce qu'elles ont décidé d'utiliser pour embaucher un entraîneur. Elles voulaient quelqu'un qui soutiendrait ce qu'elles faisaient. C'est ce que j'ai fait, et j'ai donc été embauchée. Après ma retraite du jeu en 2022, j'ai pris le temps de réfléchir à mon avenir. Pendant la COVID-19, j'ai suivi le programme de formation S'entraîner à la compétition du PNCE, ce qui s'est avéré le moyen idéal de voir si le coaching m'intéressait vraiment. J'ai absolument adoré!

**Décrivez-nous votre stratégie pour Paris.** Un des aspects essentiels du coaching est d'établir une relation de confiance avec ses athlètes, c'est pourquoi ma priorité était d'établir des relations très solides.

Ma stratégie était d'aider les joueuses sur le terrain. Parce qu'une entraîneure de 3×3 ne peut pas s'impliquer pendant le jeu. Comme au tennis, il faut miser sur le travail préparatoire, les entraînements, les commentaires, les vidéos, les démonstrations, les discussions d'avant-match et d'après-match.

**Êtes-vous déçue du tournoi olympique?** On s'attend à ce que tout se passe parfaitement, mais il se passe des choses. Tout d'abord, Michelle, la numéro un mondiale, s'est déchiré le ligament croisé antérieur lors de la dernière épreuve de 2023, puis Kacie Bosch, qui s'est jointe à l'équipe en 2021, s'est blessée. Nous avions prévu de passer les mois de janvier, février, mars et avril à disputer des matchs amicaux internationaux en préparation aux

qualifications olympiques. Au lieu de cela, j'ai commencé à travailler avec Paige et Kacie individuellement.

C'est difficile de parler du tournoi, parce que nous pensons que nous aurions dû remporter une médaille. Avant le tournoi, la question était de savoir quelle couleur nous allions porter autour du cou. Mais en 3x3, tout peut arriver. Nous avons mal tiré, ce qui n'est pas habituel, et nous ne nous sommes pas adaptées aux nuances de l'arbitrage. Nous avons perdu en demi-finale contre l'Allemagne sur un tir à la dernière seconde!

**Avez-vous ressenti du stress?** Absolument, j'étais stressée, surtout lors des qualifications, parce que seulement huit équipes se rendent aux Jeux olympiques. En tant que joueuse, j'aimais la sensation de papillons dans le ventre et de stress parce qu'elle disparaît une fois sur le terrain à courir et à jouer, mais en tant qu'entraîneure, on n'a pas d'exutoire. On peut seulement s'asseoir et regarder!

Regarder vers l'avenir est motivant, parce que le 3x3 a explosé en popularité et que c'est un outil formidable pour les enfants. Les matchs de 10 minutes sont conviviaux et, comme il n'y a pas de coaching pendant le match, les enfants doivent comprendre ce qui se passe, résoudre des problèmes et communiquer. Ce que mes joueuses voulaient, c'était développer le jeu au Canada et tant de gens l'ont aimé, ce qui signifie que le 3x3 est là pour de bon. Nous visons quatre médailles à Los Angeles 2028!

**Jouer aux Jeux de Tokyo en présence de votre fille, Sophie, et de votre mari, Ben, a fait la une des journaux partout dans le monde<sup>1</sup>.** J'étais déterminée à allaiter ma fille et à jouer. L'histoire a pris d'énormes proportions, ce qui a été incroyablement renversant. Je fais maintenant partie du mouvement MOMentum, une nouvelle initiative visant à aider les athlètes féminines haute performance à répondre à leurs besoins de planification familiale. Avec la subvention Héritage d'OLY Canada, nous avons offert huit bourses de 1 000 \$ à des athlètes olympiques et paralympiques de Paris, et nous espérons augmenter ce nombre.

**Avez-vous rencontré des obstacles en tant qu'entraîneure?** Les possibilités constituent le plus grand obstacle. On peut coacher gratuitement, mais on ne peut pas gagner sa vie sans faire d'autres choses à côté. C'est ce qui me pose le plus de problèmes.

J'espère que l'arrivée de la WNBA à Toronto en 2026 aidera le basketball féminin, mais une seule équipe ne suffit pas. J'ai passé les sept dernières années de ma carrière de joueuse en France, et j'ai mentoré, formé et façonné tant de jeunes joueuses françaises. C'est ce à quoi les athlètes féminines canadiennes n'ont pas accès.

---

<sup>1</sup> [Gaucher: Daughter Sophie has 'most amazing group of powerful aunts' | CBC Sports](#)

**Pouvez-vous nous décrire votre parcours personnel?** Je suis née en 1984 à Surrey, en Colombie-Britannique, et j'ai grandi à Mission, en Colombie-Britannique. J'ai commencé à jouer avec l'équipe nationale senior féminine en 2001 et j'ai participé aux Jeux olympiques de Londres, de Rio de Janeiro et de Tokyo, où j'ai été capitaine. J'ai joué au basketball à l'Université de l'Utah et j'ai été la première femme à voir son maillot retiré. J'ai obtenu en 2006 un baccalauréat en sciences avec une majeure en communication. J'ai été sélectionnée par les Monarchs de Sacramento au premier tour de la WNBA en 2006, soit au 13e rang. J'ai joué trois saisons et je suis devenue la première Canadienne à participer aux finales de la WNBA. J'ai joué professionnellement en Belgique, en Espagne, en Hongrie et en France.

En ce qui concerne les mentores, j'ai eu la chance d'être coachée par Allison McNeill aux Jeux olympiques de 2012 et par Lisa Thomaidis à Tokyo. Je les ai contactées et elles me soutiennent dans ma démarche de coaching.

**Qu'est-ce que Canada Basketball peut faire pour augmenter le nombre d'entraîneures?**

Tant d'anciennes coéquipières ont donné beaucoup au programme, ont beaucoup appris, ont joué toute leur carrière à l'étranger, puis sont revenues. Quelles ont été les possibilités à ce moment? Eh bien, on peut être bénévole! Les joueuses ne voient pas d'avenues pour devenir entraîneure ici. Aucune de mes coéquipières devenues entraîneures ne coachent ici. Elles coachent en Europe, aux États-Unis... Je suggère d'intégrer plus d'athlètes des équipes nationales dans le personnel, mais le financement est un problème lorsqu'il s'agit de payer pour le coaching. Ça se résume au fait qu'il n'y a pas beaucoup d'endroits où l'on peut coacher au Canada. Les emplois qui existent sont très convoités.

**Qu'est-ce qui fonctionne bien à l'international?** La France a l'EuroLeague, des ligues professionnelles de deuxième et troisième divisions et des académies pour les jeunes, ce qui offre de nombreuses possibilités de coaching, contrairement au Canada.

**Comment gérez-vous la vie de famille et le coaching?** Sans Ben, c'est impossible. Le coaching exige de nombreux déplacements et je ne veux pas manquer le développement de Sophie. Ben m'a dit que nous allions trouver une solution. Il est aussi entraîneur de basket, un Américain, et en attendant ses papiers canadiens, il pourrait m'aider. Les Jeux de Paris ont mis à disposition un service de garde et Pampers s'est impliqué comme commanditaire. Les tout-petits entraînent et sortaient du service toute la journée. C'était si facile à mettre en place, et ça aurait dû être fait depuis longtemps.

**Et l'avenir?** Le coaching est absolument une passion. Je pense que j'ai beaucoup à redonner. J'ai eu l'occasion de rencontrer tellement d'entraîneurs de partout dans le monde, et certains d'entre eux étaient remarquables. Pour ceux qui ne l'étaient pas, j'ai appris ce qu'il ne fallait pas faire! Bref, je suis ouverte aux possibilités.

## Conclusion

---

Chaque entretien a fait ressortir des conseils étonnamment similaires qui, lorsque mis en œuvre, pourraient conduire à des environnements et contextes sains, productifs et gratifiants pour les entraîneures canadiennes :

- Acceptez toutes les occasions et tirez-en le maximum. « Plus on en accepte, plus on est prise en considération. »
- Développez la confiance en soi et des relations interpersonnelles solides avec des personnes en qui vous pouvez avoir confiance, dans la vie personnelle et professionnelle.
- Encouragez les ONS concernés à apporter leur soutien par des politiques, des pratiques et des actions qui s'attaquent aux obstacles systémiques.
- Plaidez votre cause. Faites connaître vos besoins. Demandez de l'aide.
- Mettez sur la conciliation travail-vie personnelle.
- Faites campagne en faveur de la création de possibilités, comme les ligues, pour les athlètes féminines, ce qui aura pour effet d'augmenter les possibilités de coaching.

## À propos de l'auteure

---

### Sheila Robertson

Sheila Robertson est la fondatrice et la rédactrice en chef du Journal canadien des entraîneures, pour lequel elle écrit également des articles. Son livre le plus récent s'intitule *Stories of Resilience and Courage: Women Coaches Form a Global Community*.