

Discussions avec de grandes entraîneures – Deuxième partie

Avril 2025, vol. 25, n° 2

Par Sheila Robertson

En ligne

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

Introduction

Les Jeux de Paris en 2024 devaient être « les Jeux olympiques les plus égalitaires sur le plan des genres de l'histoire ». En effet, la Commission pour l'égalité des genres, la diversité et l'inclusion du Comité international olympique prévoyait la parité entre les athlètes de sexe féminin et de sexe masculin. Cependant, en janvier 2025, le CIO a publié des statistiques sur la participation des femmes aux Jeux de Paris qui ont révélé que la parité n'a pas été atteinte :

- 47,6 % des athlètes étaient des femmes;
- 49,1 % des événements, soit 152, étaient pour les femmes, contre 157 pour les hommes;
- 87 % des événements étaient équilibrés du point de vue du genre.

En ce qui a trait aux entraîneures, leur nombre n'a pas tellement changé depuis les jeux de Tokyo et de Rio; le pourcentage est resté obstinément à 13 %! Les statistiques du Canada étaient nettement meilleures : 19 % des entraîneurs olympiques et 31 % des entraîneurs paralympiques étaient des femmes.

Dans son numéro de janvier 2025, le Journal a rendu hommage aux entraîneures olympiques Jocelyn Barrieau et Kim Gaucher et aux entraîneures paralympiques Carolyn Murray et Nicole Ban. Le numéro d'avril 2025 présente des conversations avec les entraîneures paralympiques Carla Nicholls et Michèle Sung et les entraîneures olympiques Catharine Pendrel et Laura Brown. Leur ouverture d'esprit, leur sagesse et leur engagement à créer une culture d'équipe positive et inclusive offrent de grandes leçons à tous ceux qui se consacrent à augmenter le nombre d'entraîneures au Canada. – Sheila Robertson, rédactrice en chef

Les conversations ont été révisées et raccourcies.

Les avis exprimés dans les articles du Journal canadien des entraîneures sont propres aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement les politiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

Carla Nicholls, EPA

Entraîneure-chef et responsable de la haute performance, para-athlétisme

Décrivez le rôle de l'entraîneure-chef. Je suis responsable de la haute performance et je veille à ce que les athlètes disposent d'un environnement qui les amènera à donner le meilleur d'eux-mêmes. Je planifie les camps d'entraînement, la sélection du personnel de soutien, des entraîneurs, de l'équipe de soutien intégré, je clarifie les responsabilités, j'organise les tâches quotidiennes et je m'assure que nous avons tout ce dont nous avons besoin pour réussir.

Lorsque je suis devenue la responsable en para-athlétisme en 2019, j'avais une expérience en haute performance. Je suis allée aux Jeux olympiques de 2008, 2012 et 2016, à plusieurs championnats du monde, aux Jeux panaméricains et aux Jeux du Commonwealth. Je suis aussi infirmière. Je comprends donc bien l'aspect médical des handicaps de nos athlètes et leurs difficultés.

Après 2008, le nombre de médailles du programme para diminuait constamment. Aux Championnats du monde d'athlétisme en 2019 à Dubaï, les résultats ont été les pires depuis de nombreuses années. Il n'y avait pas de direction en haute performance. La culture était toxique; les athlètes, les entraîneurs, le personnel et l'ESI se chicanait. Par conséquent, le Comité international paralympique a donné le droit à une très petite équipe canadienne de participer aux Jeux de Tokyo en 2020.

J'ai commencé le programme À nous le podium en 2019 en sachant ce que ça prend pour devenir une leader de classe mondiale. Mais en réalité, ça me manquait d'être une leader intentionnelle. Le programme m'a ouvert les yeux.

Pour réussir à Paris, j'ai commencé par transformer la culture, organiser un milieu de haute performance qui donnait la priorité aux athlètes en tant que personnes et qui était aussi axé sur le perfectionnement des entraîneurs. J'ai relevé les lacunes en performance, offert un soutien complet aux athlètes, organisé des compétitions internationales et instauré une philosophie et des valeurs d'équipe.

J'ai créé une stratégie (Viser le podium) pour non seulement gagner des médailles, mais aussi créer une équipe résiliente. J'ai amené les athlètes au centre d'entraînement à Victoria pour qu'ils soient évalués et que nous relevions les lacunes dans leurs performances.

Afin de rehausser les connaissances en coaching pour atteindre un niveau de classe mondiale, j'ai fait appel à Arno Mul, un entraîneur de course en fauteuil roulant, pour qu'il travaille avec les entraîneurs, les athlètes en fauteuil roulant et l'équipe des sciences du sport et pour qu'il agisse comme un mentor avec notre entraîneur de course en fauteuil roulant, Geoff Harris.

À Paris, j'avais 20 athlètes, 10 femmes et 10 hommes, quatre entraîneurs d'équipes nationales et des entraîneurs personnels. Nous avons obtenu nos meilleurs résultats depuis 2008, soit cinq

médailles d'or, deux médailles d'argent et deux médailles de bronze. Le changement de culture a été déterminant; nous étions alignés, soudés et résilients.

Et le stress? Ça m'en prend vraiment beaucoup pour stresser. Je suis une infirmière et je travaille en salle d'opération dans les cas de traumatismes. J'ai acquis des compétences et des outils pour me calmer, arrêter ce que je fais et écouter. J'établis rapidement les priorités en période de stress.

Pendant les Jeux, mon réveil sonne à 5 heures du matin et je me couche souvent à 2 h du matin. Ma préparation physique est donc extrêmement importante, tout comme prendre soin de moi, bien manger et boire de l'eau.

Avoir un plan sur lequel je peux agir et que je connais par cœur est une bonne stratégie d'adaptation. Je fais beaucoup de travail en amont pour m'assurer que je comprends le milieu où nous allons.

Votre parcours? Je viens de Broadview en Saskatchewan, c'est un village de 800 habitants. Superbe place pour grandir. Mes parents, Lynn et Marlene Baker, sont formidables. Elles nous ont permis, à mon frère Trevor et à moi, de faire tout ce que nous voulions. En été, nous nagions et, en hiver, nous faisions du ski, du patin, du curling. Nous étions tout le temps dehors.

En regardant les Jeux olympiques de 1976 à la télévision, j'ai dit : « Je veux aller aux Jeux olympiques! » Je suis tombée en amour avec l'athlétisme. J'ai fait du saut en hauteur dans la cour, du saut en longueur, je courais tout le temps, j'ai installé un podium derrière la maison et, bien sûr, je montais sur la marche la plus élevée.

Le professeur d'éducation physique de mon école, Rocky Chysyk, a vu que j'avais du potentiel en heptathlon. Il a créé un club d'athlétisme, acheté des haies et il les a installées dans le couloir de l'école. Il a enlevé les mauvaises herbes de la piste et a rempli les trous de marmottes. Mes années à l'école ont été jalonnées de compétitions d'athlétisme et de voyages à l'Université de la Saskatchewan pour m'entraîner avec la légende en heptathlon, Diane Jones Konihowski.

Je suis allée à cette université pour étudier en soins infirmiers et m'entraîner avec Diane. Son déménagement à Calgary m'a anéanti. Je me suis retrouvée très vite à avoir des blessures et de la misère dans mes études. De toute évidence, je n'allais pas finir mes études en soins infirmiers si je n'arrêtais pas l'athlétisme.

Une fois que j'ai obtenu mon diplôme, j'ai repris l'entraînement et je me suis promis de ne plus jamais abandonner mon sport. Mon entraîneur, Les Gramantik, m'a appris à m'entraîner comme un athlète de performance, m'a montré les possibilités de carrière et m'a orienté vers des occasions. C'est grâce à Les si je suis tombée amoureuse du coaching. Si je ne vais pas aux Jeux olympiques en tant qu'heptathlète, je peux rediriger ma passion dans le coaching.

J'ai commencé à entraîner en 1998 et, en 2002, j'étais devenue l'entraîneuse-chef (sans rémunération) de l'équipe de l'Université de Regina. Cette équipe se classait première au pays pour faire la fête. J'ai travaillé dur pour entraîner ses 17 athlètes et, à la fin de l'année, l'équipe comptait 120 membres. J'ai proposé au directeur des sports, Dick White, de confirmer mon poste à temps plein et de me rémunérer. Lorsqu'il a accepté, j'ai quitté les soins infirmiers!

L'équipe a remporté des championnats de conférence et sa culture s'est épanouie. On m'a choisie pour faire partie de l'équipe olympique de 2008 en tant qu'entraîneuse d'épreuve de groupe et ma performance positive à Pékin m'a convaincue que j'étais à ma place aux Jeux olympiques. Athlétisme Canada était d'accord sur ce point et m'a choisie pour occuper le poste d'entraîneuse rémunérée à temps plein.

Quel conseil donneriez-vous aux femmes qui aspirent à devenir entraîneuses? Ayez confiance en vos capacités. Pensez que vous avez votre place où vous voulez aller. Approfondissez vos compétences et n'hésitez pas à accepter des rôles pour lesquels vous ne vous sentez peut-être pas prête.

Assemblez un bon réseau et entourez-vous de mentors et d'alliés qui vous soutiennent dans votre croissance. Demandez conseil à des entraîneurs expérimentés, hommes et femmes. Il est essentiel de garder la communication ouverte entre vous et le personnel de soutien, tant sur le plan personnel que professionnel.

Ne cessez jamais d'apprendre. Soyez toujours ouvertes aux nouvelles techniques et stratégies. Soyez une leader authentique et évitez la pression de faire comme tout le monde. Bien connaître ses forces particulières, ses valeurs et ses points de vue cultive la confiance et le respect de la part des athlètes et des pairs.

Améliorez votre résilience. Elle vous aidera à surmonter les difficultés.

Soyez prêt lorsqu'une porte s'ouvre. Je me suis inscrite au Programme des apprenties entraîneuses de l'ACE en 2005. Les grandes femmes qui ont mis ce programme sur pied m'ont donné les outils pour surmonter les nombreux obstacles.

Je participe à la sélection des entraîneurs des équipes nationales et le nombre de femmes qui ont déposé leur candidature en 2024 était incroyablement bas. Les ONS doivent proposer un cheminement intentionnel et structuré pour former des entraîneuses et offrir le mentorat nécessaire en recrutement et en professionnalisation du coaching.

Nous devons absolument favoriser des milieux diversifiés et inclusifs. La diversité et l'inclusion doivent être intégrées dans les valeurs fondamentales des ONS.

Des sacrifices? Ma réaction spontanée m'indique que non. Je suivais ma passion et j'ai refusé de laisser quoi que ce soit se mettre dans mon chemin. J'ai fait tomber des barrières à force de détermination sans le savoir tellement j'étais concentrée.

Malgré tout, j'ai fait des sacrifices importants. Ma carrière en soins infirmiers par exemple. Plus important encore, j'ai sacrifié du temps que j'aurais passé avec mes enfants, du temps que je ne reverrai jamais. J'ai travaillé sans relâche pour concilier mes rôles d'entraîneuse et de mère. Je consacrais mes journées à les aider et je restais debout jusqu'aux petites heures du matin pour terminer mon travail d'entraîneuse.

Lorsque j'ai accepté mon premier poste en coaching à l'Université de Regina, je venais tout juste d'avoir ma fille, Arden. J'étais tellement déterminée à réussir que j'ai travaillé à plein temps pour construire l'équipe tout en l'emmenant partout avec moi. C'était un environnement merveilleux pour elle, mais j'ai sacrifié mon propre bien-être; j'étais épuisée, mais je refusais de montrer ma faiblesse ou d'admettre que le fait d'être mère jouait sur ma capacité à entraîner. (Mon fils, Dawson, est né en 2005.)

Lorsque j'ai rejoint Athlétisme Canada, j'ai dû quitter la maison fréquemment. Dire au revoir à mes enfants, rater leurs anniversaires, des événements scolaires et des rassemblements de famille, notamment les funérailles de ma grand-mère, a été incroyablement difficile. Il est devenu difficile de maintenir des amitiés parce que, lorsque j'étais à la maison, je donnais tout mon temps à la famille.

Malgré tout, je ne suis pas triste et je n'ai aucun regret. Mon travail continue de m'électrifier.

Et maintenant, j'ai une chance incroyable avec Athlétisme Canada. Simon va partir et, au lieu de le remplacer, Glenroy Gilbert, entraîneur-chef du programme olympique, Colin Whitmee, directeur des opérations, et moi-même sommes désormais les responsables du programme et, ensemble, nous pilotons le programme de haute performance.

Catharine Pendrel, EPA

Entraîneuse de l'équipe nationale, vélo de montagne

Décrivez l'expérience des Jeux de Paris. J'ai été nommée entraîneuse de l'équipe nationale deux ans avant les Jeux de Paris. Nous avions pour objectif d'envoyer la plus grande équipe possible, soit deux femmes et deux hommes. Nous avions donc besoin de bons points. Essayer d'en gagner peut épuiser les coureurs. Je voulais que nos coureurs se concentrent sur la performance, ce qui veut dire qu'ils devaient parfois sauter une course au profit de l'entraînement. Ils ont dû faire des choix judicieux quant à l'endroit et au moment où ils participaient à des courses.

J'entraînais certains des coureurs qui essayaient de se qualifier, mais beaucoup d'entre eux ont un entraîneur privé. C'est important qu'ils sachent que vous respectez les entraîneurs privés et reconnaissez leur valeur, car c'est le seul moyen de respecter le programme de l'équipe nationale.

Puisqu'il s'agit d'un sport semi-professionnel, bon nombre de nos coureurs font partie d'une équipe professionnelle et c'est ce qui détermine les courses auxquelles ils participent. Je peux les conseiller, mais, en fin de compte, ce sont les commanditaires qui déterminent les courses auxquelles les coureurs participent. Je rencontre les coureurs pour parler de la saison, des épreuves auxquelles ils doivent participer et des ressources que Cyclisme Canada peut leur donner. Il s'agit de s'assurer que le plan envisagé a du sens et de donner des conseils pour améliorer la performance.

À l'épreuve de 2023 en prévision des Jeux de Paris, les coureurs ont pris connaissance du parcours, enregistré des profils de puissance et fait des vidéos. Le fait de savoir qu'ils étaient préparés a renforcé leur confiance et diminué leur nervosité. En raison de blessures et de maladies importantes, seuls la championne du monde junior Isabella (Bella) Holmgren et son frère Gunnar, champion aux Jeux panaméricains, se sont qualifiés.

Chacun avait sa propre stratégie en 2024. Plus jeune et moins expérimentée, Bella gagnait en confiance à chaque tour de piste que nous faisions ensemble. Puisque Gunnar avait participé l'épreuve en prévision des Jeux, il s'est rapidement adapté au parcours même s'il avait changé.

La semaine de la course a surtout porté sur les ajustements, l'équilibre entre repos et stimulation adéquate, la connaissance du parcours, la discussion sur les moments propices aux attaques et où faire attention ainsi que sur la préparation à toutes sortes de situations.

La première chose à faire était de faire comme si tout était normal. « Oui, ce sont les Jeux olympiques, mais vous avez participé à des centaines de courses à vélo et parcouru des milliers de trajets d'entraînement. Faites tout simplement ce que vous avez l'habitude de faire... Rouler à vélo et vous amuser. »

Aux Jeux olympiques, chaque athlète veut faire mieux que son dernier record. Les deux coureurs s'attendaient à obtenir des résultats plus élevés que ceux qu'ils ont obtenus par le passé, mais tous deux, à des degrés différents, étaient satisfaits de ce qu'ils avaient accompli ce jour-là. Bella a terminé au 17^e rang et Gunnar, au 30^e.

Gestion du stress? Je ne trouve pas le coaching très stressant; c'est un peu mon monde. C'est moins stressant que de participer à des courses. La chose la plus difficile? L'entraîneur n'y peut rien si les choses ne se concrétisent pas le jour de l'événement.

Aux Jeux olympiques, les émotions sont tellement amplifiées par rapport à d'autres événements qu'il est difficile de bien y performer. Toutefois, aucun travail n'est perdu. C'est l'expérience qui s'accumule.

À Paris, je disposais d'une équipe de soutien avec laquelle je travaillais depuis deux ans. Je la connaissais et je pouvais avoir confiance en elle. Les valeurs, les rôles et les responsabilités

du personnel ont été définis à l'avance. J'ai rédigé des courriels de planification quotidienne plusieurs semaines à l'avance afin que tout soit organisé et prêt à fonctionner.

Vos rêves d'enfant? J'ai grandi sur une ferme à Harvey Station, au Nouveau-Brunswick, et rien n'était lié au cyclisme. Ce n'est que lorsque j'ai remporté ma première Coupe du monde que j'ai rêvé d'être championne du monde. J'ai adoré le milieu et les gens du cyclisme. J'avais la mentalité et la curiosité de voir si je pouvais m'améliorer chaque année.

Le coaching n'était pas dans mes plans. Mon mari, Keith Wilson, est professeur au secondaire. Il entraîne des personnes depuis bien plus longtemps que moi et n'a cessé de m'encourager à y goûter. J'hésitais. Je ne voulais pas avoir de misère à joindre les deux bouts et me battre pour les athlètes. Par la suite, j'ai lancé Pendrel Racing, une équipe de perfectionnement en vélo de montagne, et j'ai réalisé que j'aimais entraîner des athlètes. À l'approche de la retraite, j'ai suivi des formations en coaching et je suis maintenant formée en Compétition – Développement du PNCE. J'ai un diplôme en sociologie et en psychologie de l'Université de Victoria et j'ai participé quatre fois aux Jeux olympiques. J'ai remporté la médaille de bronze aux Jeux de Rio en 2016 et j'ai remporté deux championnats du monde.

Une part importante de mon succès en tant qu'athlète a été d'être plus qu'une simple coureuse cycliste. J'étais aussi la présidente de l'association des coureurs à vélo de Kamloops, et c'est ce qui m'a donné la confiance nécessaire pour devenir leader de l'équipe de développement de Cyclisme Canada en 2022.

Votre cheminement d'entraîneure? J'ai la chance de profiter de l'aide de femmes comme Jenny Trew, qui a ouvert la voie en tant que première maman entraîneure. Lorsque j'ai commencé à entraîner en 2021, Dan Proulx, l'entraîneur national de vélo de montagne de l'époque, était mon mentor et c'est ce qui a simplifié ma transition vers le coaching.

Ma fille, Dara, est née en 2020 et, en tant que mère et coach, je n'ai pas su fixer des limites la première année au sujet de mes propres attentes. Je voulais exceller au travail, mais je ne voulais pas accorder plus d'importance à mon travail qu'à ma famille. J'ai dû apprendre à fixer mes propres limites.

On peut contribuer au sport de nombreuses façons et une femme qui mène par l'exemple apporte de précieuses expériences. Plus il y aura d'entraîneures, plus les filles sauront qu'il s'agit d'une carrière possible. Si elles ne voient que des hommes entraîner, elles ne penseront pas qu'elles peuvent le faire.

Je craignais que les hommes ne me considèrent pas comme une entraîneure parce que je suis une femme, et qu'ils ne me verraient que comme une bonne athlète. Heureusement, j'ai connu d'extraordinaires succès en coaching et ces expériences renforcent ma confiance en moi.

Conseils pour les ONS? Les normes et les attentes en matière de genre peuvent être des obstacles, surtout si vous êtes une mère. Les programmes de mentorat et de leadership avec des femmes de divers horizons, avec ou sans famille, sont l'occasion d'avoir des conversations sur la manière d'y arriver. La présence de femmes aux conseils d'administration et dans les équipes de direction est également importante, de même que le fait de s'assurer que les équipes que des femmes dirigent sont aussi bien soutenues que celles des hommes.

Laissez les femmes mener plutôt que les laisser soutenir les autres. Si vous ne menez pas le bal, vous n'apprenez rien. Lorsque j'étais entraîneure adjointe, je n'avais pas la même assurance ni la même confiance en mon leadership que lorsque j'ai dû prendre des décisions difficiles et les assumer.

J'ai reçu le soutien nécessaire pour réussir. Je joue le même rôle que Dan. Le coaching le passionne tellement que le voir me soutenir dans un rôle qu'il aime était une formidable expérience.

Dan reconnaît le succès. Chaque fois qu'un de mes athlètes performe bien, il me dit : « Bon travail, coach! ». Et si quelque chose ne se passe pas bien, il dit : « Tu t'es beaucoup investie là-dedans. Beau travail! » Le fait qu'il reconnaît mes succès et m'apporte un soutien m'indique que j'ai quelqu'un qui a mes intérêts à cœur.

Comment cela se passe-t-il au niveau international? La situation s'améliore. Dans une salle avec d'autres entraîneurs, je suis la seule femme. Par contre, la Grande-Bretagne et les États-Unis n'emmènent que des entraîneuses de compétences techniques aux courses. L'entraîneuse en développement de l'équipe féminine de la Suisse est une femme avec qui j'ai couru. Habituellement, il n'y a qu'un seul entraîneur pour l'équipe nationale et il reste en poste pendant des années. Les chances qu'un poste se libère sont assez rares.

L'avenir? J'ai la chance inouïe de planifier les Jeux de 2028 et 2032 avec de solides coureurs en devenir et une vision claire de ce qu'il faudra faire pour développer la culture d'équipe. J'aime la confiance que j'ai acquise et savoir comment les choses fonctionnent. J'espère emmener une équipe complète à Los Angeles et décrocher quelques places dans le top 10.

Michèle Sung

Entraîneuse-chef de l'équipe nationale féminine de basketball en fauteuil roulant et des Bisons de l'Université du Manitoba

Quand avez-vous commencé à entraîner des joueuses de basketball en fauteuil roulant? C'était en 2012 et je dirigeais un entraînement en tant qu'entraîneuse adjointe de l'équipe féminine sans fauteuil roulant de l'Université du Manitoba. Des joueuses de l'équipe canadienne féminine de basketball en fauteuil roulant se trouvaient dans le gymnase et elles ont demandé à participer à la séance d'entraînement. Lorsqu'elles sont revenues le

lendemain, Bill Johnson, leur entraîneur-chef, a remarqué qu'elles étaient intéressées. Il m'a dit qu'il aurait besoin d'aide, alors je suis devenue l'entraîneure adjointe de l'équipe et je suis restée jusqu'à ce qu'elle remporte la médaille d'or aux Championnats du monde de basketball en fauteuil roulant de 2014. Je suis par la suite devenue entraîneure-chef d'équipes sans fauteuil roulant.

En février 2024, j'entraînais l'équipe féminine de l'Université du Manitoba depuis 12 ans lorsqu'une joueuse de l'équipe canadienne féminine de basketball en fauteuil roulant m'a appelée : « Nous avons un petit problème... Nous avons besoin d'un entraîneur et tu connais certaines des athlètes. Envisagerais-tu de nous préparer pour nous qualifier aux Jeux de Paris? »

Bon nombre de mes expériences en coaching proviennent d'offres spontanées que j'ai acceptées. Alors, j'ai décidé de me lancer. Tout d'abord, nous devons nous qualifier, ce qui signifie que nous devons bien bien réussir au tournoi de repêchage féminin de la FIBFR en avril. Une victoire contre l'Algérie et nous étions dans la course.

Nous avons commencé au sixième rang le tournoi paralympique qui comptait huit équipes. L'objectif réaliste était d'offrir une réelle concurrence dans tous nos matchs. Dans la première phase, nous avons battu la Grande-Bretagne, l'Espagne et l'Allemagne, mais nous avons perdu contre la Chine, laquelle se classe première au monde. Nous avons perdu contre les Pays-Bas en demi-finale et nous devons affronter la Chine pour obtenir la médaille de bronze. Nous avons perdu, mais c'était la première fois que le Canada participait à une compétition pour une médaille en 20 ans. Une quatrième place n'était donc pas si mal.

J'étais plus stressée de bien performer que de remporter la médaille d'or. Je profitais d'un excellent système de soutien, les gens croyaient en nous, et ces éléments ont diminué le stress.

S'il s'avère que cette expérience en coaching était la plus grande de ma vie, alors c'était génial : 12 000 fans, tous les matchs à guichets fermés, nous étions traitées comme des professionnelles et nous avions tout ce dont nous avons besoin. Le degré de soutien m'a absolument époustoufflé.

Étiez-vous sportive lorsque vous étiez jeune? J'ai toujours fait du sport dans ma jeunesse (à Millgrove, en Ontario). Mes frères, Sean et Tyler, et moi-même avons passé des heures à jouer au basketball dans la cour avant.

Je suis venu étudier la kinésiologie à l'Université du Manitoba et j'ai joué dans l'équipe des Bisons de 2006 à 2010. J'étais la capitaine pendant trois ans et j'ai reçu le prix Étoiles académiques. J'ai aussi reçu le prix Sylvia Sweeney en 2009-2010 et j'étais l'entraîneure des Bisons juniors. Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai passé la période 2010-2011 avec le club ZKK Partizan à Belgrade, en Serbie, puis je suis revenue à Winnipeg pour étudier l'ingénierie

biomédicale. En cours de route, j'ai suivi la formation S'entraîner à la compétition et la certification en mentorat du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

Une carrière en coaching? Non, mais lorsque les occasions se sont présentées, j'ai décidé d'essayer. J'étais apprentie entraîneure pendant deux ans avec l'équipe provinciale féminine des moins de 17 ans du Manitoba et je suis devenue l'entraîneure adjointe des Bisons en 2011. J'ai vite abandonné mes études en génie au profit de l'entraînement. J'ai été sélectionnée pour participer au Programme des apprenties entraîneures des Jeux du Canada en 2013 et j'étais membre de l'équipe du Manitoba qui a remporté la médaille de bronze aux Jeux du Canada de 2013. Je suis devenue l'entraîneure-chef des Bisons en 2014.

Lorsque j'étais jeune, je regardais les athlètes canadiens compétitionner à la télévision et je voulais faire partie du groupe. Je savais que je ne jouerais jamais au basketball aux Jeux olympiques, mais je pouvais peut-être trouver une place dans ce sport au niveau le plus élevé.

Avez-vous connu des embûches? J'ai commencé au moment où il était de bon ton d'embaucher des femmes en raison des dispositions relatives à l'équité.

La pandémie de COVID-19 m'a enfin permis de m'asseoir, de réfléchir et de me débarrasser du sentiment d'être toujours à la traîne par rapport aux autres. Je savais que j'étais une bonne entraîneure technique et tactique. J'aime penser au jeu, résoudre les problèmes, mes compétences en génie sont utiles sur ce point, mais ces activités ne représentent que 20 % du travail. Je devais organiser tout le reste... Le programme... Les campagnes de financement... Le recrutement... Demander l'aide dont j'ai besoin avant qu'il ne soit trop tard ou que je ne sois dépassée par les événements.

Trouver un équilibre entre la vie professionnelle et la famille. J'ai beaucoup appris des autres « entraîneures mamans » au début de ma carrière, je pense notamment à Jodi Graham, Dani Sinclair et Alben Dimotrova. C'est ce que je voulais faire. Donc, le voir m'a fait comprendre que c'était possible sur le plan de la logistique.

J'ai un fils de six ans et une fille de trois ans. Mon partenaire Eric, un professeur au secondaire qui touche aussi au basketball, m'a toujours beaucoup soutenue.

Il y a une certaine pression pour répartir mon temps en fonction de tout ce que je dois faire, mais j'ai choisi d'inclure mes enfants dans mon coaching. Ils sont donc souvent dans le gymnase. Les avoir avec moi permet peut-être aux autres de voir un modèle, mais je peux comprendre que ce n'est pas le cas pour tout le monde. Il m'a fallu un certain temps pour le dire en toute confiance. Je me souviens, au début, lorsqu'on me posait la question : « Si vous étiez une femme d'affaires, emmèneriez-vous vos enfants au conseil d'administration? » Peut-être pas, mais ce n'est pas la raison pour laquelle nous entraînons. La flexibilité est l'un des avantages, et je peux inclure mes enfants. Je n'ai pas posé beaucoup de questions. Je n'ai donc pas eu de réponse négative.

Je dis aux futures entraîneuses de le faire sans se poser la question. Au moment de négocier des contrats et de définir la charge de travail, posez des questions sur les attentes et sur ce qui est permis. Saisissez les occasions qui vous électrisent. Entourez-vous de personnes que vous aimez et admirez, et pas seulement du point de vue du coaching.

Quel est l'un des rôles des ONS? Favoriser le mentorat, c'est certain. Le fait d'avoir un mentor dès que l'on accepte un poste d'entraîneur permet de créer un lien pour explorer des idées. Si vous emmenez votre mentor aux camps d'entraînement et aux compétitions, vous pouvez résoudre les problèmes ensemble et vous sentir soutenue.

Le Programme avancé de mentorat d'entraîneuses a eu lieu pendant la pandémie de COVID-19. On m'a jumelée à l'entraîneuse Allison McNeill qui a participé aux Jeux olympiques de 2012. Je continue d'explorer des idées avec elle à ce jour. Elle est très importante dans ma résilience et elle me soutient. Elle a dit : « Sois ta propre entraîneuse; sois l'entraîneuse que tu aimerais avoir. »

De quoi avez-vous besoin pour réussir? Le monde du sport a tendance à faire paraître les choses plus grandes qu'elles ne le sont. Oui, nous avons un travail important et nous faisons une différence dans la vie des gens, mais ce n'est jamais une question de vie ou de mort. Nos retombées ne se comptent pas en victoires et en défaites; il s'agit de motiver et de guider les jeunes et de leur faire aimer le sport. Ainsi, ils arriveront à faire quelque chose de plus grand et de meilleur.

Enfant, j'étais extrêmement anxieuse et mes parents ont passé beaucoup de temps avec moi à parler de ces émotions. J'ai ainsi reçu de solides fondations pour ne pas me laisser submerger par les choses du moment ni réagir à outrance.

L'avenir? J'ai l'emploi de mes rêves, et c'est lui qui m'a trouvée. J'aime le basketball parce que c'est un sport de tactiques et ce n'est pas nécessaire d'avoir les meilleurs joueurs pour créer une équipe gagnante. Je m'efforce constamment de trouver de meilleures façons d'enseigner le sport et de simplifier les systèmes. Ce n'est jamais un produit fini; l'évolution est constante. Le basketball prend beaucoup d'expansion et c'est vraiment cool d'en faire partie.

Mon emploi est l'un des deux meilleurs qu'un entraîneur puisse avoir au Canada et je profite totalement de ce que j'ai en ce moment.

Laura Brown, EPA

Entraîneuse de l'équipe nationale, programme d'endurance sur piste pour les hommes

Vous avez remporté une médaille de bronze en poursuite par équipe aux Jeux olympiques de 2016. Quel était votre objectif au moment de prendre votre retraite? En 2018, je n'étais pas sûre de vouloir continuer jusqu'aux Jeux olympiques de Tokyo, alors Cyclisme Canada m'a

donné l'occasion de continuer à m'entraîner, de commencer à obtenir des titres de compétences en coaching en cyclisme, d'être mentore pour l'équipe féminine de la prochaine génération et de prendre une décision dans un an. Au milieu de l'année, je ne voulais plus m'entraîner, je voulais devenir entraîneure.

Jenny Trew, qui dirigeait le programme de la prochaine génération, m'a demandé de diriger l'équipe masculine d'endurance sur piste et c'est ainsi que tout a commencé. En janvier 2020, j'ai officiellement entraîné les hommes jusqu'à la médaille de bronze de la Coupe des nations à Milton, en Ontario.

J'ai commencé à travailler à plein temps en 2021 et, en 2023, j'ai été choisie comme entraîneure aux Jeux olympiques de Paris. Au début, c'était effrayant. Peu de femmes sont entraîneuses en cyclisme sur piste et je n'ai jamais vu de femmes entraîner des hommes à ce niveau. Mais ces constats n'avaient pas d'importance. J'ai tout simplement fait du mieux que j'ai pu.

De 2020 à 2024, nous avons un noyau d'athlètes et nous avons modifié notre stratégie et essayé quelque chose de nouveau à toutes les courses. J'ai demandé aux athlètes de me dire ce qu'ils en pensaient pour les faire participer à l'élaboration de notre stratégie. Lorsque j'étais athlète, je me faisais plutôt dire ce que je devais faire. Mon style est aux antipodes.

Ce n'était pas facile, mais nous nous sommes qualifiés dans la poursuite par équipe, l'omnium et la course à l'américaine, ce qui nous a permis d'inscrire une équipe complète.

Les athlètes, l'équipe des sciences du sport et moi-même avons fait preuve d'innovation et avons toujours amélioré les tactiques. Dans la poursuite par équipe, la marge d'erreur est très, très petite. Les coureurs de la poursuite par équipe, Mathias Guillemette, Dylan Bibic, Michael Foley, Carson Mattern et le remplaçant Sean Richardson, ont fini au septième rang. Pour eux qui aspirent aux meilleurs résultats, celui-ci n'était pas assez bon. Il est très difficile de gagner des médailles olympiques. Leur temps de qualification était le plus rapide de l'histoire du Canada. C'était encourageant. Ils formaient de loin l'équipe la plus jeune. Je suis donc inspirée et motivée à l'idée d'aller à Los Angeles. (Dylan a participé à l'omnium et Michael et Mathias à la course à l'américaine.)

Comment était-ce de participer aux Jeux olympiques en tant qu'entraîneure? Les gens pensent que je n'étais pas stressée du tout. Je suis fière de ne pas avoir laissé cet aspect transparaître. Lorsque je compétitionnais, je me sentais en contrôle, mais, en tant qu'entraîneure, c'est différent. Tu passes des années à les préparer et ensuite tu ne peux que regarder le tout se jouer. Pour gérer le stress, j'ai dû prendre soin de moi, bien dormir et manger, prendre du temps pour moi chaque jour, boire de l'eau, la base quoi. L'année dernière, j'ai acheté un vélo pliant qui entre dans une valise. J'ai essayé de faire du vélo tous les jours pour décompresser et me changer les idées. Mon vélo a changé la donne.

Étiez-vous active lorsque vous étiez jeune? J'ai grandi à Calgary et j'étais obsédée par la gymnastique, par l'idée de devenir une gymnaste olympique et de gagner une médaille. Je n'ai pas grandi en regardant le Tour de France; il n'y avait que la gymnastique pour moi.

À l'âge de 13 ans environ, j'ai eu des problèmes de dos, mon corps changeait et je commençais à avoir peur de faire des choses que j'avais faites des milliers de fois. Ma mère, Dawn, qui travaillait à l'Anneau olympique, a décidé de me trouver un nouveau sport parce qu'elle savait que j'avais besoin d'un exutoire pour dépenser mon énergie.

C'était en 2002, et l'entraîneur de cyclisme Dan Proulx m'a suggéré d'essayer la piste au vélodrome Glenmore. J'ai essayé ce sport, je l'ai haï et je ne voulais rien savoir. Ma mère m'a dit : « Si tu n'aimes toujours pas ce sport après six mois, tu arrêteras. Mais tu dois d'abord lui donner une vraie chance.

La gymnastique pour moi représentait le pouvoir au féminin. Je faisais partie d'un grand groupe qui se composait de mes meilleures amies. Les gymnastes olympiques étaient mes idoles et les athlètes féminines, mes héroïnes. Il n'y avait que des gars en cyclisme. Par contre, lorsque d'autres filles se sont jointes à nous, je me suis fait des amies. Je pense que les amitiés peuvent inciter les filles à continuer dans le sport.

Lorsque j'ai compris que je n'irais pas aux Jeux olympiques en tant que gymnaste, mes ambitions et mes objectifs se sont transférés au cyclisme. À 18 ans, j'ai déménagé à Victoria pour m'entraîner, courser et étudier à l'Université de Victoria. J'ai obtenu un baccalauréat ès sciences avec une majeure en psychologie en 2010. Ces études se sont avérées très utiles dans le coaching. (Je vais faire la maîtrise en entraînement de haut niveau et leadership technique à l'Université de la Colombie-Britannique en 2026.)

À la Coupe du monde de 2009, j'ai décroché ma toute première médaille internationale et c'était l'or en poursuite par équipe. De 2009 à 2018, j'ai remporté des médailles à plusieurs championnats du monde et je suis aussi devenue la championne de la Coupe du monde. J'y suis allée étape par étape. Ma réussite ne s'est pas faite du jour au lendemain. Je dis à mes athlètes qu'il s'agit d'un cheminement à long terme. Je n'ai pas lâché et j'ai fini par réaliser mon rêve.

Lorsque j'étais sur la ligne de départ aux Jeux olympiques de Rio, je me suis dit que j'étais sur le point de participer à une course olympique! Le reste est flou dans mon esprit. Il m'a fallu toute une vie pour en arriver là et ce sont tous les petits moments qui rendent le parcours si particulier. Je chéris ces moments. Tant de souvenirs...

Ma mère, mon père Mark, ma sœur Jessica et mon partenaire Tim m'ont tous soutenue. Je leur suis très reconnaissante, aujourd'hui plus que jamais, car ils ne m'ont jamais mis de pression.

De quoi avez-vous besoin pour réussir en tant qu'entraîneure? C'est une carrière si difficile. Nous sommes responsables de la santé, du bien-être et de la réussite de nos athlètes. Ce sont

de grandes responsabilités. Il faut prendre ce rôle au sérieux et y trouver du plaisir. Entourez-vous de bonnes personnes, car il arrive qu'on se sente seule. Parlez à d'autres entraîneurs, trouvez des groupes de mentors, en particulier des entraîneuses. Il y a si peu de femmes qui occupent un poste d'entraîneuse en haute performance qu'il est important de créer des liens avec elles.

Que peut faire un ONS? Le cyclisme féminin a connu une ascension fulgurante. Les courses sont diffusées à la télévision, il y a des commanditaires. Par contre, pendant la majorité de ma carrière, il n'y avait que des hommes dans ce sport. Il faut montrer aux femmes athlètes près de la retraite que le coaching peut être une option de carrière, les initier à la formation en coaching et offrir des chances et du mentorat pour les inciter à rester dans le sport en tant qu'entraîneuses.

Je n'ai pas d'enfants, mais j'ai remarqué que celles qui en ont doivent gérer d'autres difficultés. Les ONS doivent travailler avec ces mères pour trouver des solutions afin qu'elles puissent à la fois avoir une carrière en coaching et jouer leur rôle de mère. Ne laissez pas les anciennes méthodes patriarcales dicter vos choix.

Obstacles? Je me trouve chanceuse d'avoir pu profiter d'une occasion en or et d'un soutien dans ma transition vers le coaching. Je ne pense pas que ce soit monnaie courante. Sur la scène internationale, des personnes m'ont dit des choses terribles et grossières. Certaines ne croient toujours pas que je suis l'entraîneuse. Je suis constamment victime de sexisme et de micro-agressions. « Tu as le droit d'entraîner des hommes!? Les femmes n'entraînent pas les hommes! » Il ne faut pas laisser ces choses nous toucher.

Aptitudes en tant qu'entraîneur? Je dirige avec mon cœur et je me préoccupe des gens. Je prends le coaching au sérieux et je travaille fort. J'essaie aussi de rendre le tout amusant et agréable. La technique est la chose la plus facile. Les grands entraîneurs se concentrent sur les athlètes et ont une grande intelligence émotionnelle.

L'avenir? J'aimerais qu'il y ait plus de femmes en coaching. J'aimerais que notre programme d'endurance sur piste pour hommes remporte des médailles.

Que j'aille ou non à Los Angeles, j'essaie chaque jour d'améliorer le sport. Aider les gens me donne du plaisir et un but concret. Voir les athlètes réaliser leurs rêves est plus agréable que mes autres réussites. Il est important que je continue à donner la priorité aux athlètes. J'espère qu'ils gagneront des médailles olympiques, mais, pour moi, ce n'est pas juste une question de médailles.

Conclusion

Dans ces conversations, les suggestions des entraîneuses sur la création de milieux sains, productifs et gratifiants portent souvent sur les organismes nationaux de sport (ONS). Faire changer une situation demande de faire ce qui suit :

- Créer un cheminement intentionnel et structuré pour former des entraîneuses.
- Inscrire la diversité et l'inclusion dans les valeurs fondamentales des ONS.
- Montrer aux femmes athlètes près de la retraite que le coaching est une option de carrière en les initiant à la formation des entraîneurs et en leur offrant des occasions de coaching.
- Incorporer des programmes de mentorat et de leadership au même titre que s'il s'agissait de politiques, cibler le recrutement, professionnaliser le coaching et faire participer des personnes de différents milieux, avec ou sans famille.
- Guider les entraîneuses dans la définition des limites entre la vie professionnelle et la vie privée afin de créer un équilibre entre les responsabilités familiales et celles du coaching.
- Veiller à ce que les équipes dirigées par des femmes soient aussi bien soutenues que celles dirigées par des hommes.
- Veiller à ce que les entraîneuses soient à la tête du coaching plutôt que de soutenir quelqu'un d'autre.

À propos de l'auteure

Sheila Robertson

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