

***Entraînement des filles : Comment aider les jeunes athlètes talentueuses à poursuivre leur cheminement jusqu'aux performances de niveau senior***

Par Kerry Wood et Alan Lynn

**Introduction**

Le sport est fortement associé à la construction culturelle de la masculinité, ce qui a traditionnellement entraîné l'exclusion des filles (Leaper et Friedman, 2007). Si le monde du sport se rallie au consensus que les entraîneurs et les entraîneures, les clubs et les programmes nationaux doivent adopter une attitude proactive pour contrer les tendances de l'abandon prématuré et des mauvaises performances chez les athlètes féminines à la fin de l'adolescence, il faut dès lors comprendre les contraintes culturelles et sociologiques qui s'exercent actuellement sur les athlètes féminines. Si les parents, les entraîneurs et les entraîneures de même que les organismes de sport peuvent aider les filles à traverser la phase de transition dans leur carrière sportive, elles auront ainsi accès aux programmes, au personnel entraîneur et aux ressources qui leur permettront de réaliser leur plein potentiel.

Beaucoup d'études ont été menées sur les similarités et les différences entre les sexes sur le plan de la socialisation dans le domaine du sport (Leaper et Friedman, 2007; Greendorfer, 1992), sur les différences entre les sexes en matière de formation, d'entraînement et de performance (Ryckman et Hamel, 1995; Weiss, Amorose et Wilko, 2009) et sur les raisons pour lesquelles les adolescents, particulièrement les filles, abandonnent le sport en fonction du milieu social et des pressions perçues (Brown, 1985; Stratten, 1976). Peu d'études se sont toutefois penchées sur l'entraînement et le rôle que les entraîneurs et les entraîneures peuvent jouer dans la socialisation, la motivation et la rétention des nageuses tout en améliorant la performance en compétition.

La présente étude a été lancée lorsqu'on a constaté que les filles sont presque deux fois plus nombreuses que les garçons au sein des équipes de développement de la performance (athlètes de 11 à 16 ans) de Scottish Swimming, ce qui dénote que le potentiel et le talent des nageuses est élevé en Écosse. Toutefois, en ce qui a trait aux équipes seniors, la situation est inversée, et le nombre de filles qui sont sélectionnées comme membres de ces équipes et des équipes britanniques et qui offrent des performances de haut niveau est considérablement moins élevé. Par exemple, en 2008-2009, il y avait 308 nageuses et 216 nageurs au niveau des programmes régionaux des districts et 51 nageuses et 40 nageurs au niveau des équipes juniors et développement junior; à titre de comparaison, au niveau des équipes seniors, il y avait 17 nageuses et 59 nageurs.

Sur la scène internationale, Scottish Swimming a obtenu de bons résultats au cours de la dernière décennie. Au sein de l'équipe olympique de la Grande-Bretagne, l'Écosse a été

proportionnellement surreprésentée, les athlètes issus de cette région formant plus de 25 p. 100 de l'équipe de natation lors des Jeux d'Athènes et de Beijing. Les hommes représentaient le tiers de l'équipe de natation tandis que les femmes comptaient pour un peu moins que 20 p. 100, ce qui renforce l'hypothèse avancée dans le présent article. Des athlètes exceptionnelles comme la nageuse de style libre Alison Sheppard, qui a participé aux Jeux olympiques à cinq reprises et qui a été championne des Jeux du Commonwealth de 2002, et Hannah Miley, médaillée d'argent au 400 m quatre nages lors du championnat du monde de 2011, font en sorte qu'il est plus difficile de prendre conscience que peu de femmes atteignent les plus hauts niveaux de performance en natation, ce qui est une tendance inquiétante. Seules Hannah Miley et Caitlin McLatchey, double championne aux épreuves de style libre lors des Jeux du Commonwealth de 2006, se sont hissées parmi les 25 premières places aux classements mondiaux depuis 2008, alors que huit nageurs écossais ont réalisé cet exploit durant la même période.

Actuellement, en Écosse, il y a davantage de nageurs que de nageuses qui progressent parmi les différentes étapes du développement de la performance, ce qui signifie qu'ils ont plus de chance de réussir au niveau élite. Il semble donc que le problème ne découle pas de l'incapacité des entraîneurs, des entraîneuses et des programmes à produire des nageuses de haut niveau, mais qu'il faille plutôt accroître le nombre de jeunes nageuses talentueuses qui cheminent dans leur développement de façon à ce qu'elles puissent répondre aux attentes et exploiter le talent repéré lorsqu'elles étaient plus jeunes.

Dans ces circonstances, il semble nécessaire de fournir une base aux entraîneurs, aux entraîneuses, aux clubs et aux organismes qui régissent le sport dans le but d'améliorer leurs connaissances, leurs capacités et leurs méthodes en lien avec l'entraînement des filles. En vue d'établir les propositions, les recommandations et le fondement de l'étude de cas décrite dans le présent article, trois grands domaines ont été examinés dans la littérature, les pratiques d'entraînement et la formation des entraîneurs et des entraîneuses : le milieu social tel qu'il s'applique au sport; les différences entre les sexes en matière d'entraînement et de compétition; le sexe des athlètes et le comportement des entraîneurs et des entraîneuses. La recherche soutenant l'étude de cas a été effectuée dans le cadre d'un projet final de maîtrise en sciences avec spécialisation en entraînement et était à la fois de nature théorique et pratique.

## **Contexte**

Un rapport de la Women's Sport and Fitness Foundation du Royaume-Uni (R.-U.) paru en 2008 avance trois raisons pour expliquer pourquoi certaines filles qui font du sport régulièrement décident d'arrêter : les valeurs du groupe de pairs et de la société; l'absence de satisfaction; le manque de confiance. Les jeunes athlètes sont influencées par le milieu social et culturel dans lequel elles vivent de même que par les défis qu'elles rencontrent durant l'enfance et l'adolescence sur le plan du développement social (USA Swimming, 2010). Patrick, Ryan, Alfeld-Liro, Fredricks, Hruda et Eccles (1999) ont conclu que les filles sont plus susceptibles que les garçons de mentionner la pression de la conformité vis-à-vis les pairs et les coûts sociaux en tant que raisons de leur abandon et de leur diminution de la pratique du sport. On a fait valoir que la reconnaissance des athlètes en tant que personnes et que l'acquisition de connaissances sur l'incidence de l'identité – et pour les besoins de la présente étude, du sexe – sur la performance devraient être un aspect clé du processus d'entraînement, entraînant ainsi un changement par rapport aux programmes traditionnels de formation des entraîneurs et des entraîneuses, qui ont par le passé défini les athlètes comme un groupe normalisé (Jones, 2000). Cela suggère que les athlètes féminines sont différentes et que cette différence devrait être prise en compte par les

entraîneurs, les entraîneuses et les dirigeants et dirigeantes du sport, surtout lorsque l'on sait qu'en ce qui concerne leur identité sportive, les adolescentes sont particulièrement sensibles aux influences externes exercées par leurs proches et les médias (Jones, 2000).

Lors de discussions avec plusieurs entraîneurs et entraîneuses de natation de haut niveau du R.-U., quatre thèmes ont fréquemment été soulevés à propos de l'entraînement des athlètes féminines :

- la spécificité du programme d'entraînement;
- l'établissement d'un milieu social dans les programmes;
- l'incitation à la compétition;
- l'importance de tenir compte des différences entre les sexes.

Chez tous ces entraîneurs et entraîneuses, le constat le plus important était qu'il fallait que les entraîneurs et les entraîneuses connaissent leurs athlètes, masculins et féminins, sachent ce qui les motive et comprennent que l'ambition est un élément essentiel dans tout programme qui espère former des nageurs et des nageuses évoluant aux plus hauts niveaux de compétition. Il est manifeste que les entraîneurs, les entraîneuses et leurs attitudes peuvent jouer un rôle de premier plan dans le développement des athlètes et accroître la probabilité que les jeunes nageurs et nageuses de talent accèdent au niveau élite senior. Il semble que l'un des principaux défis auxquels les entraîneurs et les entraîneuses de natation sont confrontés actuellement soit de reconnaître que les filles sont différentes et de fonder leur attitude d'entraîneur ou d'entraîneuse sur ce principe de manière appropriée et efficace tout en respectant les contraintes de leur programme.

Weiss et coll. (2009) avancent comme hypothèse que les athlètes féminines adolescentes qui perçoivent que les entraîneurs et les entraîneuses leur fournissent plus fréquemment des rétroactions positives et informatives à la suite d'une bonne performance ou d'une erreur d'exécution, leur font moins de critiques suite à une erreur d'exécution, insistent davantage sur l'effort, la persistance et l'amélioration (climat de maîtrise) et mettent moins l'accent sur un climat de performance affichent une meilleure perception de leurs compétences et des degrés plus élevés de satisfaction et de motivation intrinsèque. De la même façon, Raastad (2004) fait valoir que les rétroactions négatives de la part de l'entraîneur ou de l'entraîneuse minent davantage la confiance en soi des filles que des garçons, ce qui crée des attentes négatives et, par conséquent, résulte en une estime de soi et en une confiance en soi amoindries. Les athlètes qui ont une grande confiance en soi peuvent tirer le meilleur parti de leurs habiletés et de leurs aptitudes et ont l'assurance requise pour croire aux objectifs et les atteindre (Raastad, 2004).

DeBoer (2006) estime que les différences comportementales entre les athlètes des deux sexes sont une combinaison de caractéristiques liées à la prédisposition et de réactions acquises différentes vis-à-vis l'entraînement et la compétition. En observant comment les garçons et les filles se comportent dans des situations autres que l'entraînement, il est possible d'émettre certaines théories et conclusions. Bien que ce ne soit pas toujours le cas, les garçons optent pour des jeux compétitifs et les filles des jeux coopératifs lorsqu'ils ont un choix d'interaction sans supervision. On peut dresser un parallèle avec la natation, où les garçons choisissent souvent de faire des courses impromptues pendant l'entraînement tandis que les filles sont plus susceptibles de nager côte à côte ou de « bavarder » en faisant des battements de jambes. Pour les filles, la performance et les valeurs axées sur la victoire qui sont traditionnellement associées au sport peuvent être difficiles à réconcilier avec le besoin d'évoluer dans un environnement social sûr et une collectivité inclusive (Raastad, 2004). Ainsi, les entraîneurs et les entraîneuses

doivent relever un défi aussi bien sur le plan du rôle que de la responsabilité afin d'offrir aux filles des programmes qui créent un environnement de victoire et de compétition tout en favorisant le développement des valeurs sociales qui sont importantes pour les adolescentes. Les recherches de Weiss et coll. (2009), de DeBoer (2006) et d'autres chercheurs et chercheuses confirment la nécessité d'étudier simultanément les comportements des entraîneurs et des entraîneuses et le climat de motivation dans le but d'éventuellement expliquer les réponses psychologiques et comportementales des athlètes féminines; elles soulignent en outre à quel point il est important de tenir compte des multiples facettes des rétroactions lors de l'entraînement.

On peut aisément examiner la littérature et obtenir de l'information auprès de sources reconnues afin de dégager des opinions et des théories expliquant pourquoi les filles abandonnent le sport avant d'atteindre leur sommet de performance, mais les entraîneurs et les entraîneuses ont besoin d'options et de suggestions pratiques pour renverser cette tendance et créer un environnement optimal qui habilitera les nageuses adolescentes à demeurer dans le sport et à réaliser leur potentiel. Après la phase de recherche de l'étude de cas, des thèmes et des domaines semblables ont été identifiés :

- développer et changer le milieu social;
- développer l'esprit de compétition;
- collaborer avec les nageuses afin de fixer des objectifs;
- obtenir un avantage psychologique en instaurant des changements dans l'entraînement;
- surtout, reconnaître que les nageuses sont différentes des nageurs.

Des options visant à produire des changements et de nouvelles idées relatives à la formation et à l'entraînement des filles fondées sur ces thèmes, sur des recherches appliquées personnelles et sur des interventions dans d'autres sports ont été proposées pour trois sujets de discussion :

1. apport de changements au programme d'entraînement;
2. pratique de l'entraînement;
3. concept des équipes ou des camps réservés aux filles.

L'étude de cas présente chacun des sujets susmentionnés dans un contexte pratique. Compte tenu de la situation actuelle de Kerry Wood en tant qu'entraîneuse, la discussion porte sur le contexte de la natation. Le but est de susciter la réflexion et de démontrer que si les théories et la recherche sont appliquées, il est possible d'apporter des changements et d'encourager, de motiver et d'entraîner les filles durant leur adolescence afin qu'elles opèrent une transition réussie entre leur situation de jeunes nageuses talentueuses dans leur groupe d'âge et le statut de nageuses de haute performance seniors.

### **L'étude de cas**

Dans le cadre de sa maîtrise en sciences avec spécialisation en entraînement, Kerry Wood a entrepris une étude indépendante sur l'entraînement des filles et a mis un plan d'entraînement modifié à l'essai durant la saison de natation 2009-2010. La décision de changer l'orientation de l'entraînement a été prise à la suite d'une période de dix-huit mois lors de laquelle les performances en compétition sont demeurées stagnantes malgré une amélioration des performances lors de l'entraînement. Bien que l'objectif principal ait été d'améliorer la performance, on savait que les filles avaient atteint l'âge auquel elles étaient très susceptibles d'abandonner la natation en raison de mauvaises performances et du faible taux de satisfaction découlant de ces mauvaises performances. Le projet visait surtout à accroître le taux de

satisfaction des nageuses vis-à-vis le sport, à améliorer leur motivation et leur conditionnement physique et, éventuellement, à accroître leur vitesse. Selon la documentation consultée pour réaliser le projet, les buts susmentionnés sont conformes aux thèmes clés qui ont été associés à une diminution de l'abandon et à une amélioration de la rétention et du transfert.

L'étude de cas était centrée sur les aspects clés de la périodisation du plan d'entraînement annuel : l'entraînement en piscine, l'entraînement hors piscine, le mode de vie et la psychologie. Chacun des aspects a été évalué en fonction des possibilités de changement et, en collaboration avec les nageuses, un plan modifié a été élaboré et mis en œuvre pendant la saison 2009-2010. Un résumé des principaux changements apportés à chaque aspect est fourni ci-dessous.

### ***Entraînement en piscine***

Pendant l'étude, le volume des activités de natation a été réduit de 30 p. 100, et l'entraînement a plutôt été axé sur les exercices aérobies de faible intensité, la vitesse et la régulation du rythme de course afin que les athlètes féminines nagent en adoptant soit un rythme aérobie de base soit un rythme de tolérance lactique et de production lactique. Par rapport aux programmes d'entraînement précédents, la principale différence était que le groupe observé ne s'est pas entraîné au seuil de  $VO_2$  max dans la piscine pendant la période de 22 semaines. Dans le but de suivre les progrès, des exercices de natation clés ont été répétés et la vitesse a fait l'objet de tests à trois reprises durant le cycle.

### ***Entraînement hors piscine***

Le volume et l'intensité du programme d'entraînement hors piscine ont été accrus, particulièrement dans le but d'améliorer la condition physique des nageuses, d'accroître leur force et leur rapidité et de leur permettre de développer une endurance musculaire élevée. De plus, des objectifs ont été fixés afin de réduire le poids corporel tout en augmentant la masse musculaire maigre au moyen d'une combinaison d'exercices propres à la natation et d'entraînement croisé général. Pour la première fois, l'entraînement hors piscine se déroulait en l'absence des nageurs masculins de l'équipe, ce qui signifie que les nageuses ne se sentaient ni intimidées ni embarrassées au gymnase.

### ***Mode de vie***

Les principaux changements ont touché la nutrition et l'hydratation. Un plan de nutrition a été remis à toutes les nageuses; celui-ci précisait les moments où les athlètes devaient manger et boire en fonction des séances d'entraînement et proposait des exemples et des quantités d'aliments à consommer.

La gestion du temps est un autre sujet auquel on s'est arrêté dans le but que les athlètes manquent le moins de séances possible. Les nageuses ont été encouragées à tenir simultanément un journal d'entraînement et un journal personnel, à planifier à l'avance et à identifier les dates qui pourraient éventuellement poser problème.

Le concept du respect des besoins en matière de sommeil et de récupération a également été abordé et lié à la gestion de l'entraînement, des études et de la vie sociale afin d'équilibrer ces exigences, d'optimiser les résultats de l'entraînement et de permettre aux nageuses d'avoir du plaisir.

### ***Psychologie***

Comme les nageuses manquaient de confiance en leurs habiletés, on leur a appris à établir des objectifs afin qu'elles se fixent des buts réalistes à court, à moyen et à long terme pour la saison.

Ceci a été fait dès le début de la saison lors de rencontres individuelles entre l'entraîneuse et les nageuses mais aussi dans un contexte de groupe de façon à ce que les nageuses puissent contrôler les buts et les objectifs et se les approprier. En faisant partie d'un petit groupe d'entraînement cohésif, les nageuses ont créé plus de liens qu'elles n'en avaient auparavant, ce qui a pu être observé quand les membres de l'équipe se sont soutenues lors des compétitions et du camp d'entraînement du Nouvel An, et aussi sur le plan social lors d'activités n'ayant pas trait à la natation.

Pour les besoins de l'étude de cas, les progrès ont été mesurés au milieu de la saison de natation et, comme on remarquait déjà des améliorations considérables (87 p. 100 des courses étaient un meilleur chrono personnel ou de saison en petit bassin et 75 p. 100 des courses étaient un meilleur chrono personnel ou de saison en grand bassin), il a été décidé que le programme d'entraînement allait être prolongé durant toute la saison. En juin 2010, lors du championnat national d'Écosse, toutes les filles qui avaient participé à l'étude de cas ont enregistré leur meilleur chrono personnel. Outre l'amélioration des performances lors des courses, d'autres changements se sont avérés manifestes : le moral et l'esprit d'équipe étaient rehaussés; les filles affichaient une meilleure forme physique car elles étaient plus minces et plus musclées; l'attitude et la motivation étaient meilleures en ce qui a trait aux courses et à l'entraînement.

Une réflexion sur le processus et les résultats a permis de tirer les conclusions suivantes :

- le fait que les nageuses aient un sentiment d'appropriation, de croyance et de confiance dans le programme et l'entraîneuse est tout aussi important que le programme en soi;
- le groupe de filles a réagi favorablement aux changements mis en œuvre et à l'idée de faire quelque chose de différent. Il n'est cependant pas possible d'établir dans quelle proportion cette réaction découlait de la mise en œuvre de changements ou des changements eux-mêmes en se fondant seulement sur les résultats de l'étude de cas;
- les nageuses ont mentionné qu'elles avaient des sentiments plus positifs par rapport à la natation, qu'elles appréciaient le programme et qu'elles avaient remarqué des changements concrets dans leur mode de vie, particulièrement en ce qui concerne la nutrition.

À la suite de l'analyse des résultats, on remarque clairement que le changement d'orientation et d'objectif de l'entraînement a fait une différence pour ce groupe de filles en particulier. En plus d'être enthousiastes et remplies d'énergie à l'idée d'essayer une approche nouvelle et différente, elles avaient l'impression d'être spéciales et ont réagi positivement à une méthode d'entraînement qui différait de celle employée avec les garçons de l'équipe. Les filles évoluaient dans un environnement exigeant mais non menaçant; elles ont été en mesure de développer davantage les aspects sociaux et amicaux au sein de l'équipe sans subir les contraintes de leurs coéquipiers masculins; enfin, la modification du style d'entraînement a fait en sorte que les nageuses ont été motivées et que la personnalité propre à chacune a été prise en compte.

Les succès qui ont été observés sur les plans de la performance et de la satisfaction des nageuses ont favorisé la réalisation d'autres recherches dans ce domaine afin d'accroître l'expertise de Kerry Wood en tant qu'entraîneuse et ont aussi mené à l'intégration de plusieurs des éléments de l'étude de cas dans son programme d'entraînement. Les filles continuent de profiter de séances d'entraînement hors piscine séparées de celles des garçons, et le programme met toujours l'accent sur le développement de nageuses athlétiques qui sentent qu'elles font partie d'un groupe qui a été conçu pour répondre à un grand nombre de leurs besoins sociaux et qui leur permet de poursuivre leur cheminement dans la natation en vue de

réaliser les attentes qu'elles ont fait naître lorsqu'elles étaient de jeunes nageuses qui excellaient dans leur groupe d'âge.

## **Conclusions**

Il est manifestement important de tenir compte des différences entre les sexes dans le sport car ces différences ont une incidence sur le rôle et l'identité des athlètes, les attentes et les motivations qui sont accessoirement liées à la poursuite de la participation et à la performance.

Il existe plusieurs pistes de solution, qu'il s'agisse d'apporter des changements mineurs aux comportements des entraîneurs et des entraîneuses ou de modifier en profondeur l'orientation et l'objectif des programmes et des environnements d'entraînement offerts aux filles. Pour être efficace, tout plan ou programme doit cependant s'attarder aux principales raisons pour lesquelles les athlètes abandonnent le sport.

Les avantages pourraient être nombreux. Les nageuses auraient la possibilité de s'entraîner dans un environnement et un processus qui les encouragent, les motivent et les accompagnent tout au long du cheminement de la natation sans pour autant être uniquement axés sur des résultats liés à la performance. Les entraîneurs et les entraîneuses pourraient approfondir leur expertise et développer des compétences qui vont au-delà de la relation athlète-entraîneur(e), en plus d'acquérir des connaissances et des informations qui leur seraient non seulement utiles pour retenir les nageuses, mais aussi pour maintenir leur amour du sport et de la compétition. Les sports et les programmes seraient en mesure de tirer des enseignements les uns des autres et de transférer les idées et les pratiques en vue de bâtir un environnement d'entraînement et de compétition idéal pour les athlètes féminines.

Les trois grands domaines étudiés – la socialisation, les différences entre les sexes et la rétention des athlètes – ont tous fourni des commentaires et des orientations intéressants pour l'avenir de l'entraînement spécifique à la natation et des programmes destinés aux nageuses adolescentes. Il est nécessaire de renseigner les nageuses, les parents, les entraîneurs et les entraîneuses sur les principaux thèmes associés à la participation des athlètes féminines au sport dans le but de contrer la tendance de l'abandon et des mauvaises performances. La formation des entraîneurs et des entraîneuses se doit d'inclure des principes qui permettent de reconnaître ce qui distingue l'entraînement des nageurs et des nageuses. Les médias et les proches peuvent aussi être utiles en présentant le rôle et l'identité des athlètes féminines comme des traits que les jeunes filles qui font du sport devraient aspirer à incarner au lieu de s'en détourner. Les clubs et les organismes qui régissent le sport ont la responsabilité d'offrir un milieu social et développemental qui encourage et motive les nageuses tout en améliorant leur performance sportive.

Pour que les entraîneurs, les entraîneuses et les responsables des programmes qui œuvrent dans le domaine de la natation puissent aider les nageuses juniors talentueuses à opérer la transition vers le niveau élite senior, les mentalités et les attitudes doivent changer et il faut reconnaître que les filles sont différentes et semblent réagir favorablement à un environnement d'entraînement qui n'est pas le même que celui des garçons. Le système sportif doit tenir compte des aspirations et des attentes de tous ceux et celles qui y évoluent, et, dans le cas des filles, il semble qu'il faille davantage insister sur les aspects personnels et sociaux du sport de compétition que sur la compétition seulement (Coakley, 1992). Compte tenu de ces différences et des autres pressions, contraintes et influences liées à la socialisation, il apparaît manifeste que le sport qui s'adresse aux filles doit être planifié, géré et présenté en fonction d'un

entraînement qui les enthousiasmera et les encouragera à continuer à participer et à passer au sport senior de haut niveau.

**Les références seront fournies sur demande.**

### **À propos des auteurs**



**Kerry Wood** œuvre comme entraîneuse de natation intégrée à Stirling pour le compte de Scottish Swimming et elle travaille avec une équipe comprenant des nageurs et des nageuses de haut niveau ayant un handicap, avec des nageurs et des nageuses de l'équipe nationale junior provenant du club local de même qu'avec des nageurs et des nageuses universitaires de niveau national senior. Elle est aussi assistante à l'enseignement à la School of Sport de l'université de Stirling.

Alors qu'elle était nageuse, Kerry a d'abord représenté la Grande-Bretagne lors du championnat européen de sprint de 1993 avant de nager pour l'Écosse lors des Jeux du Commonwealth de Kuala Lumpur en 1998 et de Manchester en 2002. À titre d'entraîneuse, elle a travaillé avec des nageurs et des nageuses qui ont remporté des médailles lors de compétitions par groupes d'âge en Écosse et en Grande-Bretagne de même qu'avec des nageurs et des nageuses ayant un handicap médaillés lors de championnats européens et mondiaux. Elle a été membre du personnel entraîneur des équipes de l'Écosse et de l'Angleterre.

En 2011, elle a obtenu sa maîtrise en sciences avec spécialisation en entraînement à l'université de Stirling.

**Alan Lynn**, adjoint principal à l'enseignement à l'université de Stirling, est un entraîneur et un formateur en entraînement qui possède une vaste expérience. Au cours de ses 25 ans de carrière, il a été l'entraîneur d'athlètes ayant participé aux finales olympiques et de nageurs et nageuses de calibre mondial et il a aussi agi comme directeur technique de Scottish Swimming avant de se tourner vers l'enseignement universitaire. Il travaille comme tuteur principal de la formation en entraînement pour British Swimming et œuvre actuellement comme directeur de cours pour les programmes de maîtrise en entraînement de l'université de Stirling. Toujours actif dans le domaine de l'entraînement, il est également mentor d'entraîneurs et d'entraîneuses de haute performance dans divers sports. Il est l'auteur à succès de trois livres sur la natation de haut niveau et d'un quatrième ouvrage sur l'efficacité en matière d'entraînement. Alan est en outre la force créatrice à l'origine du programme de perfectionnement professionnel «Coaching Matters» à l'intention des entraîneurs et des entraîneuses de haute performance, qui est financé par l'organisme sportscotland.