

### Trois pionnières : des entraîneures pour des athlètes masculins

Les mythes sont légion lorsqu'il est question des femmes qui exercent la profession d'entraîneure. Au fil des ans, le [Journal canadien des entraîneures](#) les a tous passés en revue : celui où l'on prétend que le mariage et les enfants sonnent le glas de sa carrière d'entraîneure – oui, bien sûr, ce n'est pas facile de combiner les trois avec succès, mais des études et des modèles de comportement révèlent que le facteur déterminant demeure le soutien de l'entourage et des proches – jusqu'à celui où l'on prétend encore qu'une entraîneure est (beaucoup trop) émotive. Quiconque s'intéresse aux sports télévisés pourrait difficilement donner son aval à cette affirmation erronée pendant plus de 30 secondes. Les émotions font certainement partie du processus d'entraînement voué au succès, et, même s'il faut toujours éviter de généraliser, les femmes ont plutôt tendance à faire pencher la balance du côté de l'impartialité et de l'équité, par opposition à leurs collègues masculins qui font plutôt les gorges chaudes et manifestent bruyamment leur «indignation». Mais ce qu'il faut surtout retenir, c'est que chaque entraîneure et entraîneur a sa propre façon de faire et son style particulier, et que le point le plus important, tout compte fait, est le respect mutuel.

Dans ce numéro, le [Journal](#) déboulonne un autre mythe, celui à propos des entraîneures qui n'ont ni la capacité, ni les connaissances, ni la volonté leur permettant de mener des athlètes masculins de haut niveau vers les plus hauts sommets. Elles ne sont pas nombreuses, c'est vrai, mais elles sont là, et elles font leur chemin, comme a pu le constater [Claire Carver-Dias](#).

L'entraîneure en athlétisme [Brenda Van Tighem](#) a fait du sprinter [Sam Effah](#) un aspirant logique pouvant espérer se joindre à l'équipe olympique canadienne 2012.

Nommée en 2003 première entraîneure-chef d'une équipe masculine de basket-ball de Sport interuniversitaire canadien (SIC), [Olga Hrycak](#), qui dirige le programme de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), a commencé au bas de l'échelle avec des recrues – c'était la première équipe à représenter l'UQAM – et remporté le Championnat du Québec en 2009-2010.

L'entraîneure en patinage de vitesse longue piste [Xiuli Wang](#), plusieurs fois honorée pour ses exploits et qui a mené vers les plus hauts sommets des athlètes féminines de la trempe de [Clara Hughes](#) et [Kristina Groves](#), a également connu beaucoup de succès auprès d'un très grand nombre d'athlètes masculins. Comme le souligne l'auteure, les progrès sont indéniables dans toutes les sphères d'activités, et de plus en plus d'hommes côtoient des femmes dirigeantes au travail, dans les entreprises, au gouvernement, et ailleurs dans le secteur public. Il n'y a que dans le domaine de l'entraînement où les progrès se font attendre et ce, pour des raisons qui restent très mystérieuses, à la lumière des exemples fort encourageants dont il est question dans le présent article. Mais il ne faut pas abandonner et souhaitons de tout cœur que les principaux intéressés soient interpellés et parviennent à déboulonner un tout dernier mythe. —[Sheila Robertson](#)

Les avis exprimés dans les articles du [Journal canadien des entraîneures](#) sont ceux de leurs auteures et ne reflètent aucunement les politiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

## Trois pionnières : des entraîneuses pour des athlètes masculins

par Claire Carver-Dias

Il est largement reconnu qu'une entraîneuse à temps plein au niveau de la haute performance est une espèce rare. Mais savez-vous ce qui est encore plus rare? Des entraîneuses de haut niveau qui s'occupent d'athlètes masculins.

Regardons d'un peu plus près l'ensemble de la société canadienne. Les hommes côtoient de plus en plus de femmes dirigeantes dans le milieu du travail – des femmes qui exercent différents modes et styles de leadership. De plus en plus de femmes s'affirment également dans le milieu des affaires, au sein des administrations publiques et ailleurs dans le secteur public :

- Le gouvernement canadien actuel a le plus haut pourcentage de femmes membres du Cabinet de toute l'histoire. En effet, la Chambre des communes compte à l'heure actuelle 67 femmes (Statistique Canada, 2010).
- Les femmes participent de plus en plus et en plus grand nombre aux différents secteurs d'activités qui composent la société canadienne. À l'heure actuelle, la majorité des étudiants à temps plein dans la plupart des facultés universitaires sont des femmes (Statistique Canada, 2010).
- Le taux de participation au marché du travail chez les femmes en âge de travailler (15 à 64 ans) est passé de 68,2 % à 74,3 % depuis 1997 (Statistique Canada, 2010).
- On note une augmentation à long terme du pourcentage de femmes occupant un poste de direction (Statistique Canada, 2010).
- Selon le magazine *Fortune* 500, le nombre de postes de cadres de direction occupés par des femmes en 2010 se chiffrait à 735, ou 14,4 % du nombre total de 5 110 postes, soit une hausse de presque 1 % par rapport à 2009 (13,5 %) (Catalyst Census, 2010).
- Selon le magazine *Fortune* 500, le nombre de sièges aux conseils d'administration occupés par des femmes en 2010 représentait 15,7 %, soit légèrement plus élevé que le pourcentage de 15,2 % enregistré en 2008 et 2009. Il s'agit également d'une hausse par rapport à 2007 (14,8 %) et à 2006 (14,6 %) (Catalyst Census, 2010).
- Selon le *Financial Post* 500, le nombre de postes de dirigeants occupés par des femmes en 2008 atteignait 16,9 %, en hausse par rapport à 15,1 % en 2006 et 14,4 % en 2004 (Catalyst Census, 2010).
- Selon le *Financial Post* 500, le nombre de sièges aux conseils d'administration occupés par des femmes en 2009 était de 14 %, en hausse par rapport à 2007 (13 %), à 2005 (12 %), à 2003 (11,2 %), et à 2001 (9,8 %) (Catalyst Census, 2010).
- Les femmes occupent maintenant 27 % des postes de direction dans les 44 plus importantes sociétés d'État fédérales et provinciales au Canada, soit presque deux fois plus que dans le secteur privé où seulement 14 % des postes de direction dans des sociétés cotées en bourse sont occupés par des femmes (Catalyst Census, 2010).
- Les plus grandes universités, y compris McGill, Carleton, Calgary, Alberta et Regina, ont à leur tête une présidente.

Les chiffres révèlent qu'il y a un nombre croissant de femmes exerçant des fonctions de leadership dans la plupart des secteurs d'activités, et fait intéressant, la hausse statistique du nombre de dirigeantes dans le milieu du sport (directrices exécutives, membres de conseils d'administration, et membres de comités de direction ou de gestion) est plus élevée que la moyenne nationale dans les autres secteurs, **sauf** dans le domaine de l'entraînement.

Le niveau de participation des femmes dans le milieu du sport est en hausse mais, malgré cela, peu de femmes semblent intéressées à faire carrière comme entraîneuse (**Les entraîneuses : Étude descriptive**, 2006). De toute évidence, ce sont donc des hommes qui

s'occupent de ces nouvelles venues dans le monde du sport. Et chez les femmes qui exercent à l'heure actuelle la profession d'entraîneure, c'est un très faible pourcentage qui sera appelé à s'occuper d'athlètes masculins une fois dépassé le niveau débutant.

Dans cet article, je partage et célèbre avec vous la réussite de trois entraîneures, des modèles à suivre, qui ont fait leurs preuves auprès d'athlètes masculins. Certains d'entre eux ont également exprimé leur point de vue à cet égard. Je souhaite donc que les lecteurs et lectrices soient inspirés et motivés à embaucher plus de femmes pour occuper des postes d'entraîneure de haut niveau, non seulement auprès d'athlètes féminines, mais aussi auprès d'athlètes masculins.

### Brenda Van Tighem : l'approche individuelle



Brenda Van Tighem, entraîneure d'athlétisme  
Photo gracieusement fournie par l'Université de Calgary

Brenda Van Tighem a grandi en croyant qu'il n'y avait rien à son épreuve. Il ne lui serait jamais venu à l'esprit qu'il y a des choses que la plupart des femmes ne font pas, comme par exemple être entraîneure de haut niveau ou, pire encore, être l'entraîneure d'un athlète masculin.

Jeune fille, Brenda a pratiqué avec succès de nombreux sports dans son petit village natal de Trail, en C.-B., dans les montagnes Kootenay, d'où sont originaires nombre de vedettes en athlétisme. Elle admirait et encourageait beaucoup de femmes de son entourage qui excellaient dans le milieu du sport. À l'Université de la Colombie-Britannique (UBC), elle a continué à faire ce qu'elle aimait le plus, soit enseigner et pratiquer la profession d'entraîneure, motivée par les encouragements de feu Lionel Pugh, entraîneur de ski de fond et d'athlétisme de la UBC de 1964 à 1987. Elle a commencé à enseigner à Chase, en C.-B., où, à titre d'entraîneure, elle a mené l'équipe de basket-ball des filles

jusqu'à la finale provinciale. Après être déménagée à Kamloops, dans le centre de la C.-B., elle a continué à faire ce travail auprès de filles et de garçons.

Au début de sa carrière d'entraîneure, Brenda a pris sous son aile la spécialiste du saut en longueur **Lana Joly** et l'a menée jusqu'au championnat canadien junior, puis, au cours de l'année qui a suivi, elle a permis à trois jeunes athlètes de remporter des médailles nationales de la Légion. Au fil des ans, beaucoup d'athlètes auxquels Brenda avait été associée à l'école secondaire ont poursuivi leur carrière au sein de Sport interuniversitaire canadien (SIC) et de la National Collegiate Athletic Association (NCAA).

«Ce fut très motivant de voir mes athlètes réaliser et dépasser leurs objectifs... J'ai vraiment commencé à adorer cette profession à ce moment-là», affirme l'entraîneure certifiée de Niveau 4 du Programme national de certification des entraîneurs. «Alors, lorsqu'on m'a demandé de devenir l'entraîneure des Dinos [de l'Université de Calgary], j'ai compris que j'étais à ma place.»

Au fil des ans, elle a constaté qu'il y a très peu d'entraîneures professionnelles et, plus spécifiquement, qu'elle exerce sa profession dans un sport dominé par les hommes. Pourtant, elle n'a jamais vraiment réfléchi au fait qu'elle fait partie d'un groupe très restreint, soit celui des entraîneures d'athlètes masculins de niveau élite. Selon elle, cela s'est fait tout naturellement. Et plus les athlètes sous son aile progressaient vers les plus hauts sommets, plus on faisait appel à ses services.

«Il faut beaucoup de temps et d'efforts pour qu'un athlète atteigne le niveau international, et je n'ai jamais hésité à le faire, même parfois sans être rémunérée», ajoute-t-elle. «Mais le plus drôle dans tout ça, c'est que je n'ai jamais choisi d'être l'entraîneure d'un homme ou d'une femme, mais tout simplement de devenir entraîneure.»

Brenda a une façon de travailler, une vision bien particulière qu'elle assume entièrement : «Ma première priorité, c'est de tout faire ce qui est possible de faire pour qu'un athlète réalise son plein potentiel, peu importe qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme», dit-elle. «Je m'occupe de chaque athlète, je veille sur eux et sur elles, et je fais tout mon possible pour que chacun ait exactement ce dont il a besoin. Dans la mesure du possible, je fais tout ce que je peux pour éviter à un ou une athlète des distractions ou du travail additionnel, pour qu'il ou elle puisse se concentrer sur sa performance uniquement.»



Sam Effah à l'œuvre lors des championnats du monde d'athlétisme de 2009

Source : Claus Andersen/Athlétisme Canada

L'un des athlètes exceptionnels sous son aile, Sam Effah, actuellement champion canadien du 100 mètres sprint et espoir olympique pour 2012, est d'avis que cette façon de travailler, et cette vision, est la clé du succès que connaît Brenda comme entraîneuse, et est l'une des raisons pour laquelle il a choisi de s'entraîner avec elle. «Brenda est toujours prête à vous aider, que vous soyez un athlète prometteur ou non. Il n'y a aucune discrimination chez elle, elle fait toujours tout son possible pour chacun», ajoute-t-il. «Grâce à ses connaissances sur notre sport, elle m'a permis de progresser de façon spectaculaire, de passer du statut d'athlète médiocre à celui d'athlète de haut niveau, d'athlète de calibre international, à la veille de passer sous la barre des 10 secondes.» Et, à son avis, elle n'en ferait pas moins pour n'importe quel autre athlète.

Malgré tout ce qu'elle a réussi à accomplir sur le terrain, Brenda est une entraîneuse et une gérante non rémunérée pour son travail. Elle remarque que les entraîneuses ont sans doute plus de difficulté que leurs collègues masculins à se faire valoir et à obtenir le respect qui leur est dû, même après des succès répétés. Sam est du même avis et souligne que lorsqu'il a commencé à travailler avec elle, ses accomplissements sur le terrain n'étaient pas toujours jugés comme ils le méritaient, mais les choses évoluent et les mentalités changent lentement.

«Lorsque j'ai commencé [avec Brenda], je ne croyais pas être évalué à la hauteur de mes performances, ni respecté pour ce que j'avais accompli. Tout a commencé à changer lorsque les gens ont constaté que je continuais à m'améliorer en ayant Brenda comme entraîneuse, et que je faisais des compétitions et que je gagnais contre des athlètes qui s'entraînaient depuis des années déjà aux côtés d'entraîneurs supposément "meilleurs"», déclare l'athlète de 22 ans. «Au début, les gens me regardaient d'un drôle d'air, car nous formions un tandem entraîneuse-athlète dépareillé, et je crois que les gens ne s'attendaient pas à cela. Maintenant, tout le monde sait que sa façon de travailler m'a beaucoup aidé, mais pas seulement moi, tout le groupe en a profité, et maintenant nous sommes l'un des meilleurs au pays. Des gens de partout dans le monde, et d'autres sports aussi, sont venus pour s'entraîner avec nous, tout cela à cause de Brenda, de sa façon de travailler et des résultats qu'elle a obtenus.»

Sam prétend que ce qui fait la différence entre Brenda et ses collègues masculins, c'est sa sollicitude et son empathie, cette capacité d'aller au-delà de la simple performance d'athlète et de tenir compte de la vie personnelle de l'athlète.

«[Brenda] a fait preuve de compassion à mon égard, elle a tenu compte des défis personnels et des obstacles que j'ai été obligé de surmonter. Elle veille sur moi, elle est sensible à ce que je peux ressentir en tant que personne, et non pas uniquement en tant qu'athlète», dit-il. «[Avec Brenda], je ne ressens aucune pression, je peux me détendre et me concentrer à un niveau optimal sur ce que j'ai à faire au moment de la compétition.»

Sam a hâte de déboulonner les mythes entourant les entraîneuses, surtout cette fausse rumeur selon laquelle une entraîneuse n'est pas assez endurcie et ne prend pas son travail

au sérieux. Lorsqu'il pense à Brenda, il sait à quel point elle est entièrement dévouée et tient compte de **tous** les besoins d'un athlète, en gardant la tête froide et en faisant appel à une approche individualisée, et c'est précisément ce qui lui a permis d'atteindre les plus hauts sommets.

«C'est un lieu commun de croire que les femmes sont trop douces et ne prennent pas leur travail au sérieux. C'est complètement faux. De tous mes adversaires ou rivaux à l'école secondaire, je suis le seul qui a réussi à atteindre le niveau international, car j'ai évité les blessures et je ne souffre pas de surmenage, comme c'est le cas chez la plupart des athlètes», affirme-t-il. «Beaucoup d'athlètes avec lesquels j'ai commencé à courir ont cessé complètement à cause du surmenage, de la peur du surentraînement et de la fatigue chronique. Trop, c'est trop. Mais [Brenda] a fait ses devoirs et elle connaît les programmes et les méthodes qu'elle m'enseigne. Elle m'a permis d'être au sommet de ma forme physique au bon moment au cours de l'année et d'éviter les blessures, ce qui signifie que je n'ai jamais raté une saison. Elle continue de m'encourager et de m'aider, dans ma vie de famille aussi, et j'ai confiance que, grâce à son travail acharné, mon partenaire d'entraînement, **Amonn Nelson**, et moi-même iront aux Jeux olympiques l'an prochain.»

**Evan Kimick**, un autre athlète dont Brenda s'occupe, et qui a remporté deux médailles d'or aux Jeux d'été de l'Alberta en 2006, au 400 m et au 800 m, remarque aussi un certain nombre de différences dans l'approche et le style utilisés par les entraîneurs et les entraîneuses.

«Avant de commencer à m'entraîner avec Brenda, je travaillais avec un entraîneur... J'ai remarqué que certains entraîneurs ont tendance à être plus autoritaires ou à s'en remettre complètement au programme d'entraînement établi, et très souvent ils disent tout simplement aux athlètes de **faire confiance** au programme», affirme l'athlète de 21 ans. «Beaucoup d'entraîneuses sont aussi très actives aux séances d'entraînement. Cependant, l'une des principales différences, c'est que les entraîneuses semblent plus disposées à apprendre, et à travailler avec l'athlète dans le cadre du processus d'entraînement.» Evan croit que les deux approches sont efficaces, mais il est aussi d'avis que travailler auprès d'une entraîneuse disposée à apprendre et à travailler de concert avec l'athlète est un «plus» au niveau de l'entraînement, et rend la poursuite d'un objectif beaucoup plus agréable.

À l'instar de Sam, Evan apprécie le fait que Brenda l'accompagne et l'appuie à l'extérieur du terrain. «Brenda nous encourage beaucoup et elle est toujours là pour nous appuyer, non seulement sur le terrain, pendant l'entraînement et les épreuves d'athlétisme, mais aussi à l'extérieur du terrain, dans notre vie de tous les jours», dit-il. «Elle insiste sur les petits détails qui aident les athlètes à s'améliorer et à mieux performer, comme les repas pour récupérer, les bains de glace, les étirements, les rendez-vous en thérapie du sport, les poids complémentaires, l'importance de dormir au moins huit heures par nuit, et ainsi de suite. Non seulement Brenda est-elle présente sur place pendant toute la durée de l'entraînement, y compris l'entraînement aux poids et la musculation, mais elle accompagne aussi très souvent les athlètes à leurs rendez-vous en thérapie sportive pour manifester son soutien.»

Brenda a beaucoup de difficulté à trouver des différences notables entre les besoins et les comportements des athlètes féminines et des athlètes masculins. Elle considère plutôt chaque athlète qu'elle entraîne comme un individu unique, dont le talent, le style et les besoins sont différents de ceux des autres. Pour elle, il y a une seule façon de travailler, peu importe que l'athlète soit un homme ou une femme. Elle veille à bien cerner la personnalité de chacun, à se familiariser avec le style de l'athlète, à découvrir ses peurs et ses défis personnels, et à déterminer précisément ce qu'il ou elle attend d'elle pour l'aider à réaliser son meilleur chrono personnel dans ce sport qu'elle connaît si bien. Quant à l'efficacité de son approche, et bien les résultats ne laissent planer aucun doute.

## Olga Hrycak : se faire une place chez les hommes



Olga Hrycak, entraîneuse de l'équipe masculine de basket-ball de l'UQAM  
Source : A. Dobrowolskyj

En 1967, pendant sa dernière année d'étude à l'Université de Montréal, Olga Hrycak a reçu un appel de son ancien professeur d'éducation physique à l'école secondaire, lui proposant de devenir entraîneuse d'une équipe féminine junior de basket-ball. Olga ignorait à ce moment-là qu'elle était sur la ligne de départ d'une carrière de 43 ans (à ce jour) comme entraîneuse. Aujourd'hui, cette entraîneuse certifiée de Niveau 3 du PNCE entame sa huitième année à titre de responsable du programme de l'équipe masculine de basket-ball de l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

Au fil des ans, elle a cumulé les titres de compétences et les références professionnelles, y compris celui de formatrice de titulaires de cours du PNCE, d'apprentie entraîneuse de l'équipe olympique masculine de 1988, de chef de mission pendant 16 ans pour Canada Basketball, de membre du comité technique de la Fédération internationale de basketball pendant trois ans, de membre du conseil d'administration de Canada Basketball pendant 16 ans, et de présidente de la Fédération de basketball du Québec pour un mandat. Elle est également l'auteure de

nombre de publications et de documents en lien avec le basket-ball, et a reçu de nombreux prix associés à son travail d'entraîneuse.

Olga a été entraîneuse chez les filles et les garçons à l'école secondaire, au cégep, à l'université et au niveau provincial, en plus d'agir à titre d'apprentie/entraîneuse adjointe pendant deux ans au niveau national avant de prendre la tête du programme qu'elle dirige présentement à l'UQAM. Mais même après avoir récolté autant de succès pendant tellement d'années, cette Montréalaise de 63 ans est toujours aussi passionnée par son travail.

«Mes parents m'ont appris les vertus du travail, qu'il fallait faire les efforts nécessaires pour réussir les tâches entreprises», dit Olga. «Je crois que le travail acharné et le travail en équipe peuvent avoir raison des plus talentueux sur un terrain de basket-ball.» Elle met cette philosophie en pratique tous les jours, et c'est ce qui lui a valu en grande partie autant de succès en tant qu'entraîneuse.

Néanmoins, elle doit encore et toujours faire face aux nombreux défis associés au fait d'être la seule femme dans un milieu d'hommes.

«Si je sors en compagnie d'autres responsables de l'entraînement de niveau universitaire, règle générale, je me retrouve fin seule au beau milieu d'un groupe d'hommes», explique-t-elle. «Ce n'est pas que je cherche à faire partie de la bande... Mais je trouve ironique qu'après toutes ces années dans ce sport, comme entraîneuse d'athlètes masculins, et après tous les succès remportés, ils [les autres entraîneurs] ne me considèrent pas comme faisant tout naturellement partie du groupe.»

Pour faire taire ses détracteurs, Olga savait d'instinct qu'elle ne devait pas baisser les bras, qu'elle devait continuer à travailler fort, et réaliser des résultats impressionnants constamment, pour faire la preuve qu'elle pouvait véritablement être entraîneuse d'athlètes masculins. En fait, elle devait faire la preuve qu'elle prenait ce travail au sérieux.

«Lorsque j'ai commencé à travailler avec des hommes, j'ai dû d'abord et avant tout mériter leur respect. Il fallait être très solide, très forte, et très persévérante pour leur faire assimiler ce que je voulais qu'ils apprennent», affirme Olga. «Certains joueurs ont appris à me connaître en tant qu'entraîneuse grâce aux stages pratiques que je donnais partout en province. Ceux qui ne me connaissaient pas me mettaient au défi durant les deux premières semaines d'entraînement environ, puis, dès qu'ils s'apercevaient que j'étais en pleine

possession de mes moyens et que je connaissais mon sujet sur le bout de mes doigts, alors ils changeaient de discours.»

Malgré qu'elle ait consacré une grande partie de sa vie à l'entraînement et au basket-ball, Olga n'a jamais eu le statut d'entraîneuse à plein temps. Elle a été enseignante, puis consultante en éducation physique pendant 34 ans à la Commission scolaire English-Montréal, multipliant ses activités d'entraîneuse pendant ses moments de loisirs, sans aucune rémunération, ou presque, sauf une petite allocation pour son travail effectué au niveau du cégep. Depuis, elle a pris sa retraite du milieu de l'enseignement, et, malgré qu'elle consacre parfois plus de 40 heures par semaine à son travail d'entraîneuse à l'UQAM, elle est employée à temps partiel.

Mais Olga ne s'est jamais laissée démonter. Elle adore son travail d'entraîneuse de basket-ball et elle est très à l'aise au sein d'une équipe masculine. Il y a cependant de petites différences dans sa façon de travailler, face à une équipe masculine au lieu d'une équipe féminine. Premièrement, elle croit qu'il est important que ses trois adjoints soient des hommes.

«Par exemple, ce qui se passe dans le vestiaire tout de suite après un match a beaucoup d'importance pour un entraîneur, et mes adjoints – **Nevio Marzinotto**, **Mario Joseph** et **Randy Alexandre** – m'aident beaucoup en ce sens, car les joueurs entrent dans le vestiaire tout de suite après la partie et se déshabillent, ce qui signifie que je dois attendre un peu avant d'entrer moi-même», explique-t-elle. «Tout de suite après la partie, je veux savoir quel est l'état d'esprit de mes joueurs, ce qu'ils ressentent, et je veux connaître aussi leurs réactions, mais pour cela je dois m'en remettre à mes adjoints, car je ne suis pas la première à entrer dans le vestiaire.»



DEBOUT : (gauche à droite) Ouicem Maatoug, Vanessa Contenta (thérapeute), Marvin Bazile, Alexandre Bernard, Philippe Tamba, Mathieu Landry, Emmanuel Verreault, Eric Côté-Kouglima, Vincent Champagne  
ASSIS : (gauche à droite) Gregory St. Amand, Frantz St. Cyr, Patrick Kervin, Arthaud Plesius, Thierry Justin, Jesse Memette, Nimoy Lamour  
Photo gracieusement fournie par l'UQAM

**Éric Côté-Kouglima**, capitaine de l'équipe de l'UQAM depuis trois ans, est l'un des athlètes d'Olga qui travaille le plus fort. Lorsqu'il a appris qu'Olga allait devenir son entraîneuse, l'athlète de 22 ans était tout simplement enchanté et très heureux d'avoir l'occasion de travailler avec elle. «Ça ne me dérange pas du tout qu'une femme soit l'entraîneuse d'une équipe masculine», dit-il. «Je me suis aperçu que j'étais très excité à l'idée d'apprendre à mieux la connaître et de découvrir comment elle procède.»

Éric croit que le fait d'avoir été élevé par sa mère et d'avoir appris à respecter les femmes de caractère explique sans doute, du moins en partie, pourquoi il est totalement à l'aise avec cette situation.

Pendant, Éric a remarqué une différence notable entre Olga et un certain nombre d'entraîneurs qu'il a eus dans le passé. «Olga a la capacité d'amener les joueurs à s'investir totalement dans l'entraînement et dans les matchs. Elle sait exactement comment s'y prendre pour aller au fond des choses et pour faire surgir les motivations profondes de chacun, puis elle se sert de ce qu'elle connaît sur chacun de nous pour nous obliger à sortir de notre zone de confort. Voilà pourquoi je crois que nous avons un lien privilégié avec elle comme entraîneure.» Puis il ajoute que «sa porte est toujours ouverte, on peut aller lui parler n'importe quand, contrairement à d'autres entraîneurs».

Olga continue de prétendre qu'elle ne fait pas de différence entre des athlètes masculins et féminins, et que sa façon de travailler est toujours la même.

«Je crois sincèrement qu'un entraîneur est un entraîneur, et qu'une entraîneure est une entraîneure, peu importe qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, ou d'un athlète masculin ou féminin», affirme-t-elle. «Pour ma part, je vise toujours la perfection, la cohésion de l'équipe, le travail rigoureux et la discipline, et j'enseigne les techniques de base du jeu. Ces facteurs et ces capacités sont les mêmes pour les deux [hommes et femmes].»

Avoir du succès, pour elle, c'est beaucoup plus que faire sa marque dans un milieu sportif dominé par des hommes (ce qu'elle a déjà fait) ou faire la preuve qu'une femme peut être entraîneure d'athlètes masculins et réussir un travail formidable (ce qu'elle a fait) ou remporter un championnat (ce que les équipes sous son aile ont fait à maintes reprises au fil des ans). Pour définir le succès, elle emprunte plutôt les mots employés par l'un des entraîneurs de basket-ball qu'elle considère comme son idole, feu **John Wooden** de la UCLA : «Le succès, c'est être en paix avec soi-même, en sachant que vous avez fait de votre mieux, et que vous n'auriez pu faire mieux.»

### **Xiuli Wang : «cool», détendue et beaucoup de sang-froid**



Xiuli Wang, entraîneure  
Photo gracieusement fournie par Patinage de vitesse Canada

L'entraîneure Xiuli Wang sait exactement ce qu'il faut faire pour que les athlètes progressent, à partir du point où ils et elles se trouvent présentement jusqu'au point où ils et elles souhaitent se rendre, et de surcroît, elle peut élaborer un plan personnalisé pour y arriver.

L'ancienne championne du monde au 1 500 m en patinage de vitesse longue piste a fait partie de l'équipe nationale de la Chine de 1983 à 1992, et elle est entraîneure de l'équipe nationale, en poste à l'Anneau olympique de Calgary, depuis 2002. Xiuli a été sélectionnée parmi les femmes les plus influentes dans le monde du sport et de l'activité physique au Canada en 2006. Cette entraîneure certifiée de Niveau 4 du PNCE est lauréate de douzaines de prix remis à des entraîneurs et entraîneures, y compris le prestigieux Prix d'excellence Petro-Canada aux entraîneurs à chaque année entre 2002 et 2010, le titre d'Entraîneur de l'année au

Canada en patinage de vitesse à chaque année entre 2005 et 2009, et le Prix Jack Donohue «Entraîneur de l'année» en 2006.

Voici comment elle aborde son travail d'entraîneur d'athlètes en patinage de vitesse longue piste, hommes ou femmes : «Trouvez la façon de bien communiquer avec l'athlète, faites de votre mieux et attendez-vous à ce que l'athlète fasse de même.»

Jusqu'à maintenant, tout va bien.

Aux trois derniers Jeux olympiques d'hiver, les athlètes sous son aile ont remporté une médaille d'or, quatre médailles d'argent et trois médailles de bronze. Et pas seulement chez les femmes. Au cours de sa carrière d'entraîneuse d'une quinzaine d'années, cette femme de 45 ans a déjà été entraîneuse d'une trentaine d'athlètes masculins.



Arne Dankers  
Photo gracieusement fournie par Patinage de vitesse Canada

L'un de ses anciens athlètes, **Arne Dankers**, médaillé d'argent à la poursuite par équipes et cinquième aux 5 000 m aux Jeux olympiques de 2006, a eu quatre entraîneurs durant sa carrière, trois hommes et Xiuli.

Il a immédiatement constaté la différence entre Xiuli et ses entraîneurs précédents : «Pendant la compétition, certains entraîneurs ont tendance à en mettre un peu trop, à pousser les athlètes, tandis que Xiuli me disait tout simplement de rester bien concentré, de manière très calme, ce que je préférais et appréciais davantage», affirme l'athlète de 30 ans.

Le sang-froid et le professionnalisme de Xiuli pendant l'entraînement et la compétition ont également fortement impressionné le jeune homme. «Pendant l'entraînement, certains entraîneurs essayaient de se rapprocher et de devenir un ami, plutôt qu'un entraîneur. Xiuli faisait preuve de beaucoup plus de professionnalisme, elle était aussi très stricte et exigeait le respect», ajoute-t-il. «Je suis de nature plutôt introverti, et je réussissais mes meilleures performances lorsque je pouvais rester entièrement dans ma bulle. Certains entraîneurs étaient plus extrovertis et, pendant une course, cela a pu contribuer à une performance pas toujours à la hauteur.»

«Pendant l'entraînement, on travaillait beaucoup plus sérieusement, car Xiuli ne nous laissait aucun répit. Je crois que cela a beaucoup d'importance, elle a réussi à imposer le respect. Et tout compte fait, nous nous entraînions avec beaucoup plus d'ardeur, pas parce qu'elle nous y obligeait, mais parce que nous voulions qu'elle nous respecte nous aussi.»

Arne affirme que le stéréotype selon lequel une femme entraîneuse ne peut supporter la pression et le stress de la compétition existe toujours. Et il ajoute que c'est complètement faux.

Il a raison. Vous avez bien dit huit médailles olympiques?

## Conclusion

Cet article a détaillé le parcours de trois femmes qui ont réussi à se démarquer en tant qu'entraîneuses d'athlètes masculins de haute performance. On y met en relief comment elles ont réussi, grâce à une volonté à toute épreuve et à la constance envers leurs visions respectives de la profession d'entraîneuse, à réfuter certains mythes et stéréotypes entourant les entraîneuses, à se tailler une place dans cet univers, à s'affirmer et à gagner la confiance et le respect des athlètes masculins et à atteindre leurs objectifs de façon constante.

Ces trois entraîneuses ont fait la preuve qu'une approche saine vis-à-vis la profession d'entraîneuse consiste en une approche personnalisée, axée non seulement sur le sexe de l'athlète dont elles sont responsables mais aussi sur les besoins et le style individuels des athlètes, peu importe qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme. L'exemple de Xiuli, d'Olga et de Brenda est bel et bien la preuve qu'une femme peut être entraîneuse d'athlètes masculins de haut niveau et obtenir d'eux des performances hors du commun.

Alors pourquoi n'y a-t-il pas plus de femmes entraîneuses d'athlètes masculins? Brenda a sa petite idée là-dessus et nous la transmet sans détours, en même temps qu'une piste de

solution : «Beaucoup de femmes ont les capacités voulues pour être entraîneuses d'athlètes, hommes et femmes, et les amener à réaliser leurs meilleures performances au plus haut niveau... La question n'est pas de savoir si les femmes peuvent être entraîneuses d'athlètes masculins. Oui, elles le peuvent, elles l'ont prouvé, et elles ont fait la preuve qu'elles peuvent avoir du succès. Mais il faut d'abord et avant tout compter dans nos rangs un plus grand nombre d'entraîneuses professionnelles.».

Entre-temps, toutes nos félicitations à ces trois pionnières.

### À propos de l'auteure



Claire Carver-Dias

Claire Carver-Dias est consultante en communications chez Clearday Communications et mentore auprès de cadres chez Impact Consulting. Elle se spécialise dans l'évaluation et le mentorat auprès d'équipes de travail, pour en accroître l'efficacité, tirant profit de l'expérience acquise en tant qu'athlète olympique et entrepreneure pour aider les entreprises à réaliser leurs objectifs opérationnels. Elle a fait de la nage synchronisée de haute performance pendant 15 ans, remportant une médaille de bronze olympique, deux médailles d'or aux Jeux du Commonwealth, deux médailles d'or aux Jeux panaméricains et plus d'une trentaine de médailles à l'échelle internationale. Claire a été présidente d'AthlètesCAN, et elle a fait partie du conseil d'administration de l'Association canadienne des entraîneurs, du Comité du sport du Conseil des Jeux du Canada et du Comité de candidature du Canada pour l'obtention des Jeux du Commonwealth. Auteure publiée, elle a obtenu un B.A. avec distinction de l'Université de Toronto et une M.A. en anglais de l'Université McGill. Elle prépare à l'heure actuelle son doctorat en anglais.