

Journal d'une entraîneure olympique

Par Laryssa Biesenthal

Introduction

Il y a peu d'entraîneures canadiennes dans le sport de haute performance. Il y en a encore moins qui obtiennent un poste d'entraîneure aux Jeux olympiques. **Laryssa Biesenthal**, pilier de l'équipe nationale d'aviron du Canada devenue entraîneure de haute performance chevronnée, a réussi cet exploit. Le *Journal canadien des entraîneures* a demandé à Laryssa d'écrire son journal lorsqu'elle a été nommée entraîneure de l'équipe canadienne féminine de deux poids léger aux Jeux olympiques de 2004. Nous espérons que ce compte rendu direct de l'expérience d'une entraîneure du plus haut calibre donnerait à nos lectrices et à nos lecteurs un aperçu inédit des coulisses du sport et leur permettrait de connaître les exigences et les récompenses de la profession, comme la pratiquent les femmes.



Nous n'avons pas été déçues. Dans un texte franc et intuitif, Laryssa raconte la préparation méticuleuse, l'engagement et le travail acharné qui ont fait de cet équipage une équipe exceptionnelle. Elle raconte ses triomphes et ses déceptions honnêtement, et offre des réflexions sérieuses sur les leçons apprises et les futurs objectifs.

Le *Journal* remercie sincèrement Laryssa d'avoir ajouté la rédaction de ce journal à sa lourde charge de travail olympique. Nous croyons que l'effort qu'elle a consacré à cette tâche intéressera et inspirera les entraîneures à tous les niveaux du spectre. – Sheila Robertson

ARTICLE DE FOND DE NOVEMBRE 2004

Journal d'une entraîneure olympique

Par Laryssa Biesenthal

J'ai eu le bonheur et le grand privilège d'être l'entraîneure de l'équipage d'aviron féminin de deux poids léger aux Jeux olympiques de 2004 à Athènes.

Avant de commencer, j'aimerais vous raconter un peu de mon histoire, afin que vous connaissiez les raisons qui m'ont incitée à devenir entraîneure et ma façon de travailler.

J'ai été une athlète olympique et j'ai représenté le Canada aux championnats du monde et aux Jeux olympiques pendant six ans, soit de 1995 à 2000. J'ai remporté des médailles d'argent et de bronze à quatre championnats du monde et à deux Jeux olympiques. En 1996, j'ai remporté une médaille de bronze olympique en quatre de couple, et, après avoir changé de discipline à l'aviron de pointe, j'ai remporté une autre médaille de bronze aux Jeux olympiques de 2000 à Sydney. (Il y a deux disciplines à l'aviron – l'aviron de couple, qui se pratique à deux rames, une dans chaque main, et



l'aviron de pointe, qui se pratique avec une rame tenue dans les deux mains. Les embarcations de couple comptent une, deux ou quatre rameuses. Les embarcations de pointe comptent deux, quatre ou huit rameuses.)

J'ai commencé à pratiquer l'aviron à l'Université de la Colombie-Britannique en 1990. Je n'avais jamais eu beaucoup de talent comme athlète avant de faire de l'aviron. Je viens d'une famille de quatre enfants. Les deux garçons ont été d'excellents athlètes lorsque nous étions jeunes. Ils réussissaient facilement dans tous les sports, que ce soit au hockey sur glace, au base-ball ou dans n'importe quel autre sport qu'ils choisissaient. Ma sœur aussi était une athlète naturelle. Elle a très bien réussi au basket-ball, au volley-ball, au softball, aux sports équestres et à la course. Quel que soit le sport, elle réussissait toujours à être sélectionnée au sein de l'équipe. Et moi... J'essayais d'être sélectionnée au sein des équipes mais, en toute honnêteté, j'avais peur. J'avais peur de recevoir la balle en plein visage au softball – mes parents n'ont encore de me voir mettre mon gant devant mon visage pour attraper la balle et protéger ma bouche remplie de broches. Au volley-ball, mes doigts pliaient toujours vers l'arrière; au basket-ball, j'avais de la difficulté à bouger et à dribbler le ballon en même temps. J'ai obtenu des résultats acceptables aux sports équestres, et je courais assez bien. J'ai donc couru dans les champs de mon père et dans la ville de Walkerton, en Ontario, où j'ai grandi, avant d'atteindre les rangs provinciaux. Lorsque j'ai déménagé dans l'Ouest pour poursuivre mes études à l'Université de la Colombie-Britannique, j'ai pensé que je pourrais rejoindre l'équipe de course de fond. Tout a changé en septembre 1990 lorsque j'ai accompagné des filles de ma résidence qui voulaient aller aux essais pour l'équipe d'aviron. Je suis devenue folle de ce sport et je ne l'ai jamais regretté.

Imaginez une fille d'une petite ville de l'Ontario qui rame tôt le matin sur l'océan, près du parc Stanley, entouré de paysages magnifiques, de montagnes et d'une vue imprenable sur la ville. J'adorais être sur le bateau. J'aimais l'aspect technique du sport, toujours à la poursuite du coup de rame parfait, la volonté de toujours aller au bout de soi et à être en meilleure forme, et de travailler ensemble pour que le bateau avance rapidement.

La longueur des coups est importante à l'aviron. C'est pour cette raison que la plupart des rameuses sont grandes et ont de longues jambes et de longs bras pour réussir les longs coups. Je mesure 5 pieds 7 pouces et demi. Je ne suis pas grande et je n'étais pas l'athlète dont rêvaient les entraîneurs. On m'a dit dès le début de ma carrière et plusieurs fois par la suite que j'étais trop petite et trop courte pour ramer. J'ai écouté ce que ces gens m'ont dit et j'ai ramé seule. J'ai passé des heures en skiff à apprendre à faire avancer le bateau aussi rapidement que possible et à perfectionner ma technique.

Je suis entraîneuse depuis presque mes débuts dans le sport. C'était un travail à temps partiel que je pouvais facilement adapter à mon horaire d'entraînement très exigeant. J'ai travaillé à tous les niveaux, depuis les programmes d'apprentissage de l'aviron à l'école secondaire, au niveau des maîtres, dans les clubs, à l'université et même pour les gens ayant des besoins spéciaux. Depuis ma retraite en 2000, j'ai été entraîneuse aux Jeux panaméricains, aux Jeux mondiaux universitaires, aux championnats du Commonwealth et aux championnats du monde des moins de 23 ans, et j'ai continué à consacrer un nombre incalculable d'heures aux régates des écoles secondaires, des clubs et des universités.

J'intègre à mon travail d'entraîneuse toutes les leçons que j'ai apprises dans ma carrière d'athlète. La plupart des valeurs que je possède et des méthodes que j'utilise sont le résultat de ce que j'ai appris de mes entraîneurs. Elles comprennent les choses que je croyais que les entraîneurs faisaient bien et les choses que j'estime ne doivent jamais se produire au niveau du sport de haute performance. Puisant dans mes connaissances sur ce qui fait avancer le bateau à vive allure et mon expérience d'attendre sur la ligne de départ de nombreux championnats du monde, Coupes du monde, Jeux panaméricains et Jeux olympiques, j'espère aider les athlètes que j'encadre à tirer le plus de plaisir, de satisfaction personnelle et de succès possible en étant les meilleures rameuses qu'elles puissent être.

Journal olympique de Larissa

Le 30 décembre 2003 – Je viens d'être nommée entraîneuse de l'équipe féminine de poids léger, un contrat de huit mois qui se termine après les Jeux olympiques. Youpi! Que je suis contente! J'ai hâte de relever le défi et de travailler avec ces femmes. J'ai eu la chance de vivre mon rêve olympique comme athlète et, depuis ma retraite, je rêve d'aider d'autres athlètes à atteindre leur plein potentiel et à réaliser leurs propres rêves.

Je veux que les athlètes tirent autant de satisfaction et de plaisir du sport que moi. Je sais que mon stage sera impartial et je sais aussi ce dont les athlètes ont besoin sur le plan technique, physique et psychologique pour monter sur le podium olympique. Je veux utiliser le plaisir et les expériences que j'ai vécus dans le sport pour aider les athlètes à progresser rapidement, à être les meilleures rameuses et les rameuses les plus rapides.

Le 4 janvier 2004 – Premier jour du stage olympique. Cinq athlètes tentent d'obtenir les deux places pour représenter le Canada aux Jeux olympiques. Le Canada s'est mérité une place pour la compétition olympique en terminant au cinquième rang aux championnats du monde, à 9,53 secondes derrière la première place. Je dois revoir l'entraînement et la sélection pour la prochaine période. L'objectif est d'aller au bout de ses capacités individuelles. Les deux athlètes qui obtiennent les meilleurs résultats individuels formeront l'équipage de deux le plus rapide.

Les athlètes feront une rotation au cours de la prochaine période, ce qui signifie que les cinq athlètes devront ramer ensemble pour une période de temps donnée. J'organiserai aussi des séances de groupe dans la salle de musculation et des exercices hors de l'eau sur le Concept II (machine à ramer ergonomique). Nous nous réunirons une fois par semaine pour discuter de l'entraînement, de ce qui va bien et de ce que les athlètes aimeraient changer. Je demanderai à chacune des athlètes de me faire part de ses objectifs techniques et physiques pour la prochaine période.

Fin janvier – Le premier tour de sélection est terminé. Nous sommes passées de cinq à quatre. Une des athlètes a connu une nette amélioration. Elle a remporté cinq des six courses et a perdu l'autre par moins d'une seconde. Elle a même réussi un record personnel et obtenu un résultat exceptionnel sur le Concept II quelques jours plus tard.

L'expérience m'a appris que certaines athlètes font d'énormes progrès et obtiennent d'excellents résultats pendant l'année olympique tandis que d'autres croulent sous la pression. Au lieu de mettre l'épaule à la roue et de s'entraîner, d'aller au-delà de leurs limites, elles font du «sur place» et elles laissent leurs pensées les empêcher d'aller au-delà de leurs limites. Voilà où se situe la différence entre une athlète et une championne olympique : c'est la différence entre agir et penser. Il ne faut pas trop penser. Il faut agir.

Février – Stage de deux semaines à Sacramento, en Californie. Enfin, du soleil et de la chaleur! Quelques athlètes commencent à éprouver des problèmes de blessures. Est-ce à cause de la façon que j'enseigne les coups? Est-ce que je mets l'accent au mauvais endroit? J'étais souvent blessée lorsque j'étais athlète et aujourd'hui les athlètes que j'encadre se blessent. Je ne peux pas m'empêcher de me poser des questions. J'en ai parlé aux médecins de l'équipe et aux autres entraîneurs. Ils m'ont dit que je suis sur la bonne voie avec mon entraînement et mes exercices de base avec le ballon. Mon encadrement est au point; les blessures des athlètes sont causées par de longues années d'entraînement, d'aviron et de l'utilisation des mauvais groupes de muscles. Lorsqu'on travaille avec quatre athlètes seulement, l'absence de plus d'une athlète pour cause de blessure saute aux yeux. Nous avons trouvé des moyens de travailler sur la bicyclette et de faire des exercices dans le gymnase pour simuler le mouvement exécuté à l'aviron. Je leur ai aussi dit que lorsque j'étais blessée, j'utilisais la visualisation pour maintenir mon acuité psychologique de l'aviron. Bonne nouvelle! Je commence à voir des changements techniques qui vont LENTEMENT dans la bonne direction.

Mars/avril – Les quatre athlètes travaillent très fort; certaines sont absentes depuis plus longtemps que prévu à cause de blessures mais elles font quand même beaucoup de travail multisport. Je continue à voir des améliorations dans la technique et la vitesse des embarcations. Nous déménageons en Ontario pour la sélection finale et les préparatifs pour la première Coupe du monde.

Le 9 mai – La sélection est toujours difficile, surtout pendant l'année olympique car, pour la plupart des athlètes, il s'agit de la dernière sélection après quatre années et pour plusieurs, elle marque la fin de leur carrière d'athlète. Je voulais une sélection juste lorsque j'étais athlète – noir ou blanc, pas de zones grises, pas d'athlètes favorites et pas de circonstances spéciales pour qui que ce soit. Chacune devait prouver ce qu'elle valait dans l'embarcation. Cela me donnait confiance lorsque j'attendais à la ligne de départ car je savais que toutes les femmes qui ramaient avec moi avaient mérité leur place dans l'embarcation. J'ai conservé ces valeurs comme entraîneuse.

Le modèle de sélection que nous avons utilisé nous montre qui sont les deux meilleures athlètes. Dans ce modèle, chaque femme pagayera avec les trois autres femmes du stage. À la fin, nous verrons qui déplace l'embarcation avec le plus de vitesse avec chacune des autres athlètes. Cela me montrera à moi et aux autres membres du groupe que cette athlète possède les qualités nécessaires pour faire avancer l'embarcation de couple le plus rapidement possible, indépendamment de la personne qui s'y trouve avec elle. Je crois que les deux personnes choisies à l'issue de ce processus formeront l'équipage le plus rapide car le modèle élimine toute partialité. Je crois que le résultat se traduira par une confiance en l'autre personne qui vous accompagne dans l'embarcation. Pas de doute. Les deux athlètes auront mérité leur place dans l'embarcation.

Les deux athlètes sélectionnées ont terminé première et deuxième en compétition individuelle à trois reprises au cours de l'année, et elles ont de nouveau terminé en première et deuxième place. L'équipage de deux a donc été sélectionné. Elles doivent maintenant modifier leur approche et devenir le meilleur équipage de deux au lieu des deux meilleures rameuses individuelles. Nous nous préparons pour la tournée européenne où elles participeront à trois régates pour marquer le début des préparatifs pour Athènes.

Lorsque je faisais de la compétition, j'entendais parfois des athlètes dire après la sélection «J'ai beaucoup sacrifié pour être ici et je suis retranchée. Donnez-moi une autre chance». Je ne vois pas comment la poursuite d'une passion peut être un sacrifice. Je comprends qu'il faut parfois mettre certains aspects de sa vie en attente mais n'est-ce pas un choix? Qui vous oblige à poursuivre ce rêve de participer aux Jeux olympiques? C'est vous, et personne d'autre. Si vous êtes battue par une autre athlète en un jour donné, c'est parce que cette personne était meilleure que vous en ce jour. Un point, c'est tout! Il n'y a pas de deuxième chance aux régates olympiques. C'est la même chose pour la sélection. Il faut être d'attaque en ce jour, et capable de faire de son mieux. Il n'y a pas de deuxième chance le jour de la course. J'y crois encore comme entraîneuse.

Les 22 et 23 mai – Duisburg, Allemagne. Première régata internationale de 2004. Catégorie ouverte, éliminant ainsi la nécessité de subir la pesée (les femmes en poids léger doivent peser 57 kg, en moyenne) si peu de temps après le vol. Nous arrivons trois jours seulement avant la course. Je veux que les athlètes courent le moins de risque possible d'être malades en voyage au début de la tournée européenne. J'estime qu'il est mieux pour elles de ne pas se préoccuper de leur poids, de voyager de façon confortable et de participer dans la catégorie ouverte, en sachant qu'elles n'affronteront aucune de leurs futures adversaires. L'expérience de se rendre à la ligne de départ sera tout aussi précieuse.

Quatre départs et quatre victoires! Cette régata nous a beaucoup appris, notamment en ce qui concerne la façon dont nous abordons la journée de la course, laquelle est nerveuse, laquelle est tranquille, laquelle ricane pour rien, et la réaction de chacune de nous aux différents scénarios. J'essaie de déterminer des habitudes et des normes de performance le jour de la course, ici à Duisburg, ensuite à la deuxième Coupe du monde à Munich et à la troisième

Coupe du monde à Lucerne, en Suisse, afin d'établir la routine de chacune pour le jour de la course lorsque que nous arriverons aux Jeux olympiques.

Du 27 au 29 mai – Première course du deux poids léger canadien de 2004. Nous sommes à la deuxième épreuve de la Coupe du monde, à Munich. L'épreuve réunit les 23 équipages qui se retrouveront aux Jeux olympiques.

La course de Munich est une excellente course pour le deux poids léger. Nous décidons de profiter de l'occasion pour apprendre le plus possible en vue des Jeux olympiques. Par exemple, nous voulons connaître nos adversaires, les profils de course des différents équipages, les éléments de notre plan de course qui doivent être peaufinés, et évaluer notre échauffement d'avant la course. Chacune a aussi ses propres objectifs techniques à atteindre pour aider l'embarcation à filer à vive allure.

Résultat : les Canadiennes terminent au deuxième rang derrière les Allemandes, les championnes du monde de l'an dernier. J'ai surtout aimé la façon dont nos athlètes ont fait leur course : elles ont fait preuve de beaucoup de cran, elles n'ont jamais baissé les bras et elles ont commencé à appliquer des changements techniques sous pression. Ce fut un excellent départ pour la saison de course de 2004!

En tant qu'athlète de haute performance, j'ai toujours comparé la première Coupe du monde de l'année à une baignade. On trempe l'orteil dans l'eau pour voir la température. Si le résultat de la première course est beaucoup trop lent (c'est-à-dire si vous vous trempez dans l'eau glaciale), vous retournez chez vous ou vous vous rendez au prochain stage d'entraînement, et vous recommencez à zéro parce que quelque chose ne fonctionne pas. L'ordre des sièges dans l'embarcation? La préparation? La pointe? Si vous avez trempé le gros orteil et que tout répond bien, qu'est-ce qui a bien fonctionné? Il faut aussi examiner les adversaires. Qui était là? Est-ce que les meilleures athlètes ou les meilleures embarcations étaient sur place afin que vous puissiez évaluer votre vitesse? En tant qu'athlète, je quittais toujours une régata en voulant faire plus. Lorsque nous n'obtenions pas de bons résultats, je me demandais ce que nous pouvions améliorer. Y a-t-il eu des aspects positifs? Nous nous rendions au prochain stage ou entreprenions la période suivante en nous entraînant d'arrache-pied. Lorsque nous obtenions de bons résultats, nous nous entraînions encore plus fort car nous savions que les autres équipages s'entraîneraient encore plus pour nous rattraper. Nous aussi devons hausser le niveau de notre entraînement pour demeurer en tête.

Cette insatisfaction perpétuelle que je ressentais comme athlète m'a suivie dans ma carrière d'entraîneure. L'expérience m'a appris qu'il fallait toujours aborder une régata en ayant un objectif, le plus évident étant de participer au meilleur de ses capacités. Il faut aussi avoir des objectifs personnels techniques, comme par exemple s'asseoir droite pendant toute la course, se tenir les genoux serrés, balancer. La course devait demeurer un processus.

Du 29 mai au 14 juin – Stage d'entraînement à Erba, en Italie. Extraordinaire! Nous avons travaillé fort et apporté des changements techniques. Les athlètes commencent à former une bonne équipe en ramant ensemble et en étant ensemble dans la même embarcation. À la fin du stage, les rameuses rament ensemble depuis un mois et la courbe d'apprentissage continue à monter car les rameuses continuent à s'habituer à ramer ensemble. Certains équipages qu'elles affrontent rament ensemble depuis plusieurs années tandis que d'autres sont nouvellement formés, comme le nôtre.

Du 15 au 20 juin – Nous nous rendons à Lucerne pour la troisième Coupe du monde. C'est notre dernière chance de tirer des leçons de course pour la régata olympique et de respecter le plan d'apprendre à mieux se connaître comme équipage de deux et à évaluer la compétition chaque fois que le bateau est dans l'eau. Chaque course et chaque coup de rame permettent de franchir un pas de plus pour devenir la meilleure rameuse possible. Les médaillées d'or, d'argent et de bronze du championnat du monde de l'an dernier participent à cette régata, ce qui en dit long sur le calibre de la compétition.

À mon avis, et je suis sans doute très partisane, notre équipage progresse bien. Les Allemandes et les Roumaines aussi vont bien. Il y a des blessures chez les Australiennes de sorte que leur meilleur équipage ne participera pas à l'événement. Il y a 18 équipages participants. Nous devrions assister à une bonne course.

Résultat : elles ont gagné leur série, leur demi-finale ET LA FINALE! Une excellente régata pour l'équipage de deux qui nous a permis à toutes les trois de tirer d'autres leçons. Nous avons appris, entre autres, que nous formons un équipage à respecter et que la compétition entre les équipages est extrêmement féroce. Si elles s'occupent de ce qui se passe dans leur propre embarcation, la vitesse et les résultats devraient être au rendez-vous. On ne peut contrôler que la façon dont on mène l'embarcation et, lorsque l'embarcation est menée au meilleur de ses compétences, on ne peut pas demander plus. Si une autre embarcation nous dépasse mais qu'on a quand même disputé une bonne course, l'autre embarcation a été meilleure ce jour-là. Aujourd'hui, c'est notre embarcation qui a été la meilleure!



Cette tournée m'a appris quelques leçons à moi aussi. J'ai établi ma routine d'avant course en tant qu'entraîneuse, mes préparatifs écrits, les entraînements que les athlètes ont trouvés bénéfiques pendant la période donnée, ma façon d'agir et ce que je fais le jour de la course. Je leur dis de profiter de leur victoire et des bonnes sensations qu'elle leur procure. Demain, lorsque nous prendrons l'avion, nous devrions être ravies de revenir à la maison et de travailler encore plus fort pour aller plus vite.

Je pense à ma carrière d'athlète et aux nombreuses belles expériences que j'ai vécues pendant les six années où j'ai représenté le Canada sur la scène internationale. Aujourd'hui, j'ai été tellement ravie lorsqu'elles sont arrivées au quai en souriant, heureuses de leur exploit. Je suis fière d'elles et heureuse pour elles, de leur travail acharné des derniers mois et de leur course d'aujourd'hui. C'est un sentiment indescriptible!

Le 22 juin – Que pouvons-nous faire pour nous améliorer pendant les huit semaines qui nous séparent des Jeux olympiques? J'ai discuté avec les deux athlètes pour savoir ce que nous devons faire d'ici les Jeux. Nous avons discuté de tout – la préparation psychologique, la préparation physique et nous nous sommes même demandé si les athlètes participeraient aux cérémonies d'ouverture des Jeux olympiques. Nous ne voulions rien oublier. Nous voulons être fin prêt.

Du 22 juin au 28 juillet – Le stage d'entraînement se déroule à London, en Ontario. Les athlètes travaillent sans relâche pendant cette période. Je suis exigeante à leur égard et elles essaient de leur mieux, qu'il s'agisse de changements techniques ou de hausser la rigueur de l'entraînement. L'éthique de travail et le dévouement de ces deux athlètes m'impressionnent au plus haut point.

Le 28 juillet – Aujourd'hui, nous quittons le Canada à destination de l'Europe. Notre premier arrêt : Milan, en Italie. Ensuite, nous prendrons l'autobus à destination d'Erba pour notre dernier stage d'entraînement – l'endroit même où nous avons fait notre stage d'entraînement avant d'aller à Lucerne pour participer à la Coupe du monde, il y a un peu plus d'un mois.

Du 29 juillet au 7 août – Les femmes ont fourni un très grand effort au stage d'entraînement au cours de cette dernière période, et nous avons connu deux excellentes semaines à Erba. Les préparatifs sont presque terminés. Le plaisir va commencer : le travail final, le ralentissement et ensuite la course. J'aimais beaucoup cette dernière étape du processus lorsque j'étais athlète, les étapes finales précédant la course. J'adorais la course! C'est le moment de mettre tout l'entraînement et les préparatifs en jeu pour voir qui sera la meilleure ce jour-là.

Je sens que j'ai bouclé la boucle maintenant que je suis entraîneuse. Nous avons travaillé très fort, toutes les trois, et, en examinant la liste de ce que nous pourrions améliorer après notre victoire à Lucerne, je constate que nous avons travaillé tous les points sur la liste et que nous nous sommes améliorées.

Le 8 août – Séance d'aviron le matin suivie de la préparation de la remorque. Les bateaux voyageront pendant deux jours dans la remorque à destination d'Athènes. L'autobus quitte à 16 h. Il transporte les athlètes, les entraîneurs et entraîneuses et le personnel de soutien à l'aéroport de Milan pour le vol vers Athènes, où nous passons par l'accréditation avant d'emménager au Village olympique.

Le 9 août – Je me lève et je traverse le Village à pied pour aller déjeuner. Le Village est merveilleux. Les édifices et l'aménagement du Village ont été réussis. Il ressemble beaucoup au Village olympique de Sydney. Les édifices et l'aménagement sont les mêmes. Cependant, le Village d'Athènes comporte des ruines anciennes et un ancien aqueduc. Il y a un excellent gymnase et une piscine sur place pour les athlètes. Je peux facilement m'imaginer en train de passer des heures à mûrir mes propres pensées au gymnase.

Nous assistons au rassemblement, à la séance d'encadrement du Comité olympique canadien et à la réunion d'information sur la sécurité avant de prendre l'autobus vers le site. Le trajet dure 55 minutes. Le site est extraordinaire. Le parcours et les édifices sont magnifiques. Les athlètes et moi trouvons l'endroit où l'embarcation sera amarrée et nous partons ensuite à la découverte du site afin de trouver la salle de pesée, le salon, l'aire de repos, la cafétéria, les douches et les vestiaires, l'aire de pesée des embarcations, et l'entrepôt. Nous marchons le long du parcours de plus de 2 kilomètres. Extraordinaire! Nos bateaux ne sont pas encore arrivés. Nous reprenons l'autobus vers le Village et effectuons un entraînement multisport.

Le 10 août – Nous préparons l'embarcation. Les athlètes rament sur le parcours olympique pour la première fois!

Du 10 au 12 août – C'est la dernière étape de la phase de ralentissement. Les athlètes rament une ou deux fois par jour, pendant de courtes périodes, afin de maintenir leur vitesse de course.

Les athlètes mettent le système de départ à l'épreuve. (Au départ, une personne est affectée à la poupe de chaque bateau pour maintenir l'embarcation en place, afin que tous les bateaux soient sur la même ligne pour le départ. Les blocs de départ sortent de l'eau et la proue du bateau y est placée afin de maintenir l'embarcation en ligne droite dans son couloir. Au signal, le bloc de départ s'enfonce dans l'eau et la course commence.) Les athlètes ont reculé l'embarcation au point de départ, le signal sonore s'est fait entendre, le bloc s'est élevé pour pousser le bateau hors de l'eau et, ce faisant, il a percé un trou dans la coque!

Il y a toutes sortes de choses qui se produisent. Tout se joue dans la façon de faire face aux différentes situations. J'ai appris cette leçon de mon entraîneur pendant mes six années au sein de l'équipe nationale. Il est impossible de contrôler toutes les circonstances atténuantes dans les jours qui entourent la course. L'entraîneure doit faire de son mieux pour dévier toutes les pressions et les facteurs de stress vers elle afin que les athlètes puissent se concentrer sur la tâche à accomplir et à être prêtes pour la course. Le starter n'a pas intentionnellement actionné le signal de départ pour perforer le bateau. C'était un accident. Il faut faire face aux circonstances. On ne tenait pas nécessairement à réparer un trou dans le bateau trois jours avant la course, mais c'est pour cette raison que notre chef de matériel est sur le site.



Il ne faut pas s'inquiéter. Nous avons un excellent chef de matériel. Il a réparé le bateau, qui a l'air d'un neuf.

Les résultats du tirage au sort ont été annoncés aujourd'hui. Nous participons à la troisième série, à 8 h 44, le 15 août. Les couloirs sont les suivants : Cuba, couloir n° 1, Australie (médaille d'argent au championnat du monde de l'an dernier), couloir n° 2; Canada, couloir n° 3, Danemark, couloir n° 4, Argentine, couloir n° 5 et Grande-Bretagne, couloir n° 6.

Encore trois jours!

Le 13 août – Journée des cérémonies d'ouverture! La course débute dans deux jours. Nous avons discuté de l'ouverture à notre retour d'Europe au mois de juin. J'ai parlé de ce qui aiderait les athlètes à être à leur meilleur le jour de la course. Comme la régata débute le 14 et que le deux est la première course disputée le 15, j'ai demandé aux athlètes de penser à la chaleur et à l'heure tardive, et de décider ensemble ce qu'elles voulaient faire.

Les deux rameuses ont décidé de regarder les cérémonies d'ouverture à la télévision dans le salon des athlètes au Village, car elles estimaient que c'était la meilleure façon de terminer leurs préparatifs pour la course. Je suis allée au gymnase pour faire des préparatifs et regarder une partie des cérémonies d'ouverture à la télévision.

Le 14 août – La régata olympique commence aujourd'hui. Les épreuves sont présentées sur deux jours. Nous sommes une épreuve du jour 2. Toutes les séries des courses du jour 1 ont lieu aujourd'hui. Les courses du jour 2 commencent demain. Comme le parcours est fermé à partir de 8 h, nous avons le choix de nous entraîner très tôt ou d'attendre la réouverture du parcours après 13 h. Nous décidons toutes les trois de nous rendre tôt. C'est le programme que nous avons adopté pour la semaine et nous l'avons choisi en raison de la chaleur. Le dernier entraînement en aviron de la journée comprend plusieurs exercices d'acuité. Nous avons fait une simulation pour le dernier passage. Je les suis en vélo tout au long des 8 km. À mon avis, elles sont prêtes pour la course. Notre réunion d'avant la course a lieu à 18 h et nous en profitons pour nous familiariser avec l'horaire du lendemain : départ du Village, pesée, nutrition, rencontre avec moi, les mains sur le bateau, l'heure de départ du quai. Les huit derniers mois ont passé à la vitesse de l'éclair. Notre périple pour les Jeux olympiques a commencé 225 jours auparavant. Il ne reste que 15 heures.

Le 15 août – Je me lève à 4 h car je veux déjeuner avant de rencontrer les athlètes à l'autobus de 5 h. Qu'est-ce que je raconte! Je me suis levée à 3 h 30. Je me rends à la salle à manger. C'est fou ce que le Village est tranquille à cette heure. Je me prends un café, un yogourt et un fruit que je consommerai en révisant mes notes pour l'avant-midi. Tout est terminé; je le savais déjà avant d'ouvrir mon livre. Les athlètes feront un exercice de 4 kilomètres et se rendront à la pesée deux heures avant la course, et nous nous réunirons une dernière fois avant qu'elles ne quittent le quai à 8 h.

Je me sens toujours un peu inutile lorsque vient l'heure de la régata. Je trouve ça drôle lorsque les entraîneurs et entraîneuses se félicitent mutuellement à l'heure de la régata en se disant «Bon travail, Canada». Je les regarde toujours poliment et je les remercie mais, dans ma tête, je me dis que je n'ai rien fait aujourd'hui; ce sont les athlètes qui ont travaillé. Ce sont elles qui ont participé à la course. À l'arrivée sur le site, je sens que mon travail est terminé. Il est l'heure pour les athlètes de prendre ce qu'elles ont appris et réappris, fait et refait à l'entraînement, et de l'exécuter au meilleur de leurs habiletés en ce jour de course. Je suis devenue porte-chaussures car c'est ce que je fais. Lorsque les athlètes quittent le quai, je porte leurs chaussures du quai de départ au quai d'arrivée. Ah oui! Je leur transmets toute information importante, je nettoie le bateau, je serre tout ce qui a besoin d'être serré mais, après leur départ du quai, je ne contrôle plus rien. C'est ce que j'ai trouvé le plus difficile dans la transition d'athlète à entraîneure. En tant qu'athlète, je savais contrôler la façon de disputer ma course. L'entraîneure n'a aucun contrôle sur la façon dont les athlètes disputent leur course. J'essaie d'établir des normes et des techniques que l'athlète suivra le jour de la course, mais, lorsque la course arrive, je me compare à une maman oiseau qui pousse ses petits hors du nid : volez ou tombez sur la pelouse. Les entraîneurs et entraîneuses font beaucoup pendant les entraînements. Le jour de la course, la meilleure chose que je puisse faire est de ne pas montrer mes émotions, et d'être calme et équilibrée. Dès que je les pousse du quai, je les regarde et j'espère de tout cœur qu'elles ont appris toutes les leçons que j'ai essayé de leur inculquer.

Les femmes se moquent avec moi de mon rôle de porte-chaussures lors des jours de course, et elles disent que je fais plus que porter leurs chaussures. C'est vrai les autres jours de l'année mais, le jour de la course, je porte leurs chaussures.

Le voyage jusqu'au site se déroule sans problème. Le chauffeur fait jouer de la musique grecque à tue-tête. Ça me semble drôle d'écouter ce genre de musique tôt le matin car c'est une musique que j'associe à d'autres moments de la journée, comme par exemple le dîner.

La descente préliminaire du parcours se fait à la noirceur à 6 h. Les femmes placent l'embarcation sur un brancard (un mécanisme qui maintient le bateau hors de l'eau afin que je puisse y travailler), prennent une douche, se détendent, se rendent à la pesée, se nourrissent et font ce qu'elles font lors de leur rituel d'avant course pour se préparer pour l'épreuve qui aura lieu dans deux heures.

Dès que l'embarcation est sur les brancards, j'entreprends mon propre rituel d'avant course qui consiste à serrer, vérifier et revérifier pour m'assurer que toutes les vis et tous les boulons sont serrés et que l'équipement est en excellent état de fonctionnement. Ensuite, je nettoie l'embarcation à l'extérieur et à l'intérieur, je la repose sur son support, je vérifie l'état du vent, je vérifie si la régata est à l'heure et j'attends l'heure d'aller trouver mes athlètes pour les pousser du quai pour le période d'échauffement.

Il vente aujourd'hui. Le chef de matériel et moi décidons d'installer des pare-vent pour éviter qu'il y ait trop d'eau dans l'embarcation.

Je rencontre les athlètes, je les accompagne jusqu'au quai et je donne leur coup d'envoi pour la course. Je marche le long du bassin et je regarde les deux premières séries. Nous participons à la troisième série. J'ai l'estomac noué, comme d'habitude. C'est un autre aspect de mon travail d'entraîneuse que je trouve difficile. Lorsque j'étais athlète, j'étais nerveuse, excitée et prête à partir. Par contre, dès que je quittais le quai et que je commençais à ramer, j'avais une tâche à accomplir. Aujourd'hui, je pousse l'embarcation, je les regarde s'éloigner en ramant et je me demande si je les ai assez aidées. Aurais-je pu faire plus? Je me sens envahie par un sentiment d'impuissance.

Notre course s'est bien déroulée aujourd'hui mais les Australiennes ont mieux fait, et nous nous retrouvons au deuxième rang, avec un peu plus de trois secondes de retard. Nous participerons au repêchage le 17 août, à 16 h 45, car seules les gagnantes de leur série passent directement à la finale. Il faut gagner sa série, idéalement, mais le repêchage ne nuit pas trop dans une régata d'une semaine car il donne aux athlètes la chance de ramer de nouveau.

Les femmes ont appris quelque chose aujourd'hui et je suis convaincue qu'elles connaîtront une meilleure course mardi. Elles feront des exercices de 6 kilomètres avec mes commentaires et elles travailleront sur ce qu'elles croient devoir améliorer avant mardi.

Le 16 août – Il vente fort. Pas de courses aujourd'hui. Nous faisons toutefois un exercice de 8 kilomètres. Une réunion d'avant course est prévue avant le repêchage de demain.

Le 17 août – Le repêchage aura lieu à 16 h 15 de sorte que les athlètes peuvent faire la grasse matinée. Elles se lèvent vers 8 h, font un peu de jogging léger, mangent leur petit-déjeuner, prennent l'autobus pour le site à 12 h, font un exercice d'avant course sur l'eau et se rendent à la pesée à 14 h 15. Je m'y rends avant elles. Lorsque j'étais athlète, j'aimais attendre la course sur le parcours. Je conserve la même habitude comme entraîneuse.

Je suis la course depuis une fourgonnette pour les entraîneurs et entraîneuses. Les deux entraîneurs des Pays-Bas sont dans la fourgonnette avec moi.

Les athlètes ont connu un excellent départ et un bon premier 1 500 mètres mais, à 250 mètres de l'arrivée, elles donnent deux mauvais coups (nous les appelons des crabes, où la lame reste coincée dans l'eau et arrête ou ralentit l'embarcation). Ces deux mauvais coups nous relèguent du premier rang au deuxième rang, après l'équipage des Pays-Bas, que nous avons battu quatre fois cet été.

La course s'est très bien déroulée sur 1 750 mètres avant l'erreur qui nous a coûté la victoire.

Il y a un tirage au sort pour la demi-finale. Seuls les trois premiers équipages passent à la finale A. Cela signifie que ces équipages ont terminé parmi les six premiers et qu'ils participeront à la course pour une médaille olympique. Le tirage pour la demi-finale donne les résultats suivants : couloir n° 1 : Espagne, couloir n° 2 : Chine, couloir n° 3 : Australie, couloir n° 4 : Pologne, couloir n° 5 : Canada et couloir n° 6 : Danemark.

Le 18 août – Entraînement seulement aujourd'hui. Nous nous préparons pour la demi-finale demain.

Le 19 août – La demi-finale a lieu à 8 h 40. Nous prenons l'autobus vers le site à 5 h. Nous sommes prêtes. Nous avons eu deux courses ordinaires et, aujourd'hui, nous sommes prêtes à disputer une excellente course.



Les Canadiennes terminent au quatrième rang avec un retard de 0,98 seconde. Le rêve olympique de monter sur le podium vient de prendre fin car nous nous dirigeons vers la finale B qui détermine la 7^e à la 12^e place. Les femmes disent qu'elles ont disputé une bonne course mais, comme la compétition est féroce et que la course est serrée au deux poids léger aux Jeux olympiques, elles avaient besoin d'une excellente course.

Les sensations étaient extraordinaires lorsque l'équipage a connu le succès à Lucerne. Aujourd'hui, avec une performance inférieure à mes attentes, à celles de l'équipage et à celles des autres entraîneurs et entraîneuses et du personnel de soutien, les sensations sont indescriptibles. J'ai mal au plus profond de moi-même d'avoir échoué. Qu'aurais-je pu faire de mieux? Les adversaires se sont-elles améliorées à ce point? Que s'est-il passé? Ces pensées et une foule d'autres défilent dans ma tête. Je ressens un creux au fond de l'estomac. Je me sens mal et je sais que mon équipage se sent mille fois pire.

Je laisse les athlètes passer la journée seules ou avec des amis et amies pour les soutenir en cette journée difficile. Je sens que c'est nécessaire. Il faut prendre le temps de se remettre de ses émotions. Nous sommes arrivées à la régata prêtes à nous battre pour terminer parmi les quatre meilleurs équipages au monde et nous nous battons maintenant pour terminer parmi les 12 premiers.

Je retrouve les athlètes neuf heures après la demi-finale. Nous avons toutes eu le temps de nous ressaisir, et elles doivent maintenant se concentrer sur la course pour la 7^e à la 12^e place qui aura lieu le 21 août à 11 h 10. Leur objectif de venir aux Jeux olympiques et de faire de leur mieux n'a pas changé. Nous voulions participer à la course pour la première à la sixième place, mais nous devons maintenant relever le défi qui nous attend. Nous sommes ici pour faire la course et participer à la compétition.



Le 21 août – Les athlètes ont connu une bonne course et ont terminé au huitième rang.

Les athlètes ont eu une dure semaine et il ne leur est pas facile de se lever aujourd'hui pour participer à la finale B. Elles se sont entraînées pendant de longues années en rêvant de faire de leur mieux et de monter sur le podium olympique. Je ne peux que m'imaginer à quel point il doit être difficile d'obtenir le meilleur classement possible après que notre rêve se soit effondré. La concurrence était féroce cette année. La concurrence se resserre toujours à l'approche des Jeux olympiques, surtout au cours de l'année des Jeux. Huit embarcations avec un écart de deux secondes entre la première et la huitième place. C'est la nature du sport et ce qui en fait l'intérêt – le défi d'être à son meilleur tous les jours et de respecter ses adversaires lorsqu'elles sont à leur meilleur, même si, pour une raison quelconque, nous ne sommes pas à notre meilleur.

Aujourd'hui, je pense encore à mon périple de huit mois comme entraîneuse olympique de l'équipe canadienne féminine de poids léger. C'est ainsi qu'on continue à grandir, à penser et à évaluer. Qu'est-ce qui s'est bien passé? Qu'aurait-on pu améliorer? Aurais-je pu faire quelque chose de plus? Il faut réfléchir à la performance, bonne ou mauvaise. C'est ainsi que l'on s'améliore.

Je réfléchis à ce qui est arrivé à Athènes. Cette expérience me motive à devenir une meilleure entraîneuse, même si je sais que ce n'est pas moi qui dispute la course. Dès que les athlètes quittent le quai, la course devient l'affaire des athlètes et non la mienne.

Je veux continuer à grandir comme entraîneuse et comme individu. Je devrai relever plusieurs défis en cours de route. Je sais que ces huit derniers mois ont été la première étape d'une carrière d'entraîneuse qui connaîtra des hauts et des bas. C'est la façon dont je relèverai les défis et je ferai face aux situations en cours de route qui déterminera ma qualité comme entraîneuse.