

Mères entraîneures dans le sport canadien : Réalités culturelles et pistes pour l'avenir

Janvier 2026, vol. 26, n° 1

Par Jill Moffatt

En ligne

© Association canadienne des entraîneurs, 2026. ISSN 1496-1539

Introduction

L'athlète olympique, auteure et universitaire Jill Moffatt note que, depuis de nombreuses années, beaucoup d'encre a coulé sur les défis auxquels sont confrontées les femmes qui aspirent à une carrière d'entraîneure. En passant en revue 25 années d'articles perspicaces, provocateurs et opportuns du *Journal*, je suis étonnée par le nombre de fois où nous avons parlé de ces femmes, y compris dans mes premiers articles : *L'appui aux femmes entraîneures et mères de famille*; *Histoires de transition : D'athlète élite à entraîneure professionnelle*; et *Une passion qui dure la vie : Propos francs des entraîneures sur les hauts et les bas de leur profession*.

Dans l'article intitulé *Raisons qui incitent les athlètes féminines à devenir entraîneures - ou non*, Guylaine Demers demande des « actions concrètes et explicites ». Un an plus tard, l'enquête de Penny Werthner a renforcé les raisons pour lesquelles les femmes devraient et doivent être à l'avant-garde de l'entraînement de haut niveau : *L'entraînement, un choix de carrière viable pour les femmes*.

Aussi récemment que dans le numéro d'octobre 2025 du *Journal*, Séverine Tamborero a rédigé un article convaincant intitulé *Évaluation de la situation actuelle des entraîneures dans le sport de haut niveau*. Sa conclusion : « ... continuer à remettre en question la culture du leadership dans le sport, à créer des postes plus nombreux et de meilleure qualité pour les entraîneures du sport de haut niveau et, de manière générale, à créer un environnement sain pour que les femmes connaissent du succès. »

Les difficultés demeurent donc encore. Ajoutant une nouvelle dimension importante à la discussion, Jill examine la situation particulière des mères entraîneures. S'appuyant sur les textes du *Journal*, elle brosse un tableau inquiétant des mères entraîneures qui continuent d'être limitées par des « hypothèses puissantes » sur le fait d'être une « bonne mère ». Sa solution : « ... de petites mesures réalisables qui peuvent faire avancer la culture sans attendre que les budgets, les politiques ou les systèmes soient reconstruits. »

Dirigeants sportifs canadiens : prenez note! Il est grand temps d'arrêter de gaspiller cette ressource précieuse. – Sheila Robertson, rédactrice en chef

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

Mères entraîneures dans le sport canadien : Réalités culturelles et pistes pour l'avenir

En tant que rameuse olympienne à deux reprises, j'ai passé des années dans des environnements où il y avait peu de femmes entraîneures et encore moins d'entraîneures mères. Ce n'est qu'après avoir pris ma retraite à la suite des Jeux olympiques de Paris en 2024 que j'ai pleinement pris conscience du fait que le sport de haut niveau reste profondément genré. Les horaires longs et rigides, les nombreux déplacements et les attentes en matière de disponibilité totale sont considérés depuis des décennies comme des obstacles pour les femmes entraîneures, et c'est précisément cette endurance qui pose problème.

Le présent article s'appuie sur cette documentation et porte spécifiquement sur les mères entraîneures, dont les expériences révèlent comment les barrières structurelles familiales s'entrecroisent avec les hypothèses puissantes sur le fait d'être une « bonne mère » et ce à quoi l'entraînement de haute performance est censé ressembler. Bien que ces normes affectent tous les parents, elles continuent à peser plus lourdement sur les mères entraîneures, dont l'engagement est régulièrement jugé à l'aune des attentes genrées en matière de parentalité et de disponibilité.

En m'appuyant sur des entretiens avec des athlètes de l'équipe nationale actuelles et passées qui sont passées à un poste d'entraîneure, Paige Crozon OLY et Lindsay Jennerich OLY, respectivement du basketball et de l'aviron, ainsi que sur les observations de la chercheuse et entraîneuse Alix Krahn, j'explore ce que signifie bâtir une carrière d'entraîneure en tant que femme tout en élevant des enfants. Leurs expériences aident à expliquer pourquoi les progrès ont stagné et ce qui doit changer pour que l'entraînement devienne une voie viable et durable pour les parents dans le sport canadien.

En intégrant ces expériences vécues à la [recherche canadienne émergente](#), je plaide que le soutien des mères entraîneures exige plus que de nouveaux programmes ou des changements de politique isolés. Il appelle à un changement culturel au sein du sport qui repense l'engagement et valorise la parentalité tout en la positionnant comme un élément normal du paysage de l'entraînement. Un tel changement est essentiel non seulement pour les femmes, mais aussi pour tous ceux qui espèrent mener une carrière d'entraîneur durable tout en ayant une vie de famille.

Le rôle de mère et d'entraîneure : Attentes culturelles

La maternité suscite de fortes attentes dans la société. Depuis longtemps, les chercheurs sur le féminisme ont montré comment les mères sont évaluées en fonction d'idéaux de la « bonne mère », qui mettent l'accent sur la disponibilité constante, la présence émotionnelle et la priorité donnée aux enfants. En revanche, l'engagement des pères dans le travail rémunéré est normalisé plutôt que remis en question.

Le sport de haut niveau a ses propres exigences. D'après mon expérience, les entraîneurs sont souvent considérés comme des personnes disponibles 24 heures sur 24, prêtes à voyager pendant de longues périodes et capables de faire passer les besoins du rêve olympique ou paralympique avant tout le reste. Les chercheurs ont décrit cette attitude comme le « narratif de la performance », où le succès exige un accent unique, un dévouement total et un engagement ininterrompu à l'égard de la performance. Bien que dominant dans le sport d'élite, ce narratif écarte ceux qui cherchent l'équilibre et est lié à l'épuisement professionnel, aux pratiques néfastes et aux agressions.

Les mères entraîneures doivent faire face à ces deux attentes puissantes en même temps : la croyance profondément ancrée que les mères doivent tout sacrifier pour leurs enfants, et l'attente que les entraîneurs doivent tout sacrifier pour le sport. La recherche canadienne en illustre les effets : les mères décrivent comment elles jonglent avec la parentalité pendant les saisons d'entraînement, comment elles se sentent coupables lorsqu'elles voyagent et comment elles se sentent obligées de « prouver » continuellement leur engagement, ce qui n'est pas le cas de leurs homologues sans enfants. Nombre d'entre elles travaillent dans des organisations qui ne proposent pas d'horaires flexibles, de services de garde d'enfants ou de politiques inclusives pour les familles. Alors que tous les parents sont confrontés aux questions de la parentalité, les mères doivent faire face au fardeau supplémentaire d'être jugées par rapport aux idéaux de la « bonne mère ».

Il est également important de reconnaître que la maternité recoupe de nombreuses identités. Les mères célibataires, les mères ayant un handicap, les familles queers et les parents confrontés à des obstacles géographiques, financiers ou culturels subissent tous des pressions supplémentaires. L'accès à la garde d'enfants, la stabilité financière, les réseaux communautaires et la flexibilité de l'employeur déterminent qui peut être entraîneur et qui ne le peut pas. Une approche intersectionnelle nous aide à comprendre que la maternité dans l'entraînement n'est pas une expérience universelle.

Mères entraîneures dans la pratique : Ce que leurs expériences nous apprennent

Les expériences de Paige Crozon OLY et de Lindsay Jennerich OLY illustrent les réalités quotidiennes auxquelles les mères entraîneures sont confrontées dans le sport de haut niveau. Bien que leur sport, leurs contextes et leur parcours professionnel diffèrent, leurs histoires convergent vers une vérité centrale : les structures et les cultures de l'entraînement dans le sport de haut niveau n'ont pas été conçues en pensant aux mères. Leurs expériences montrent également où le soutien peut émerger et à quoi il ressemble lorsque les dirigeants créent des environnements qui rendent le rôle d'entraîneure possible plutôt qu'impossible.

Paige Crozon OLY, qui a compétitionné pour le Canada en basketball 3x3 aux Jeux olympiques de Paris en 2024, a commencé à entraîner peu après la naissance de sa fille, Poppy, en 2018. À l'époque, revenir jouer ou entraîner après avoir eu un enfant était rare dans le monde du basketball. Cette situation contraste fortement avec des sports tels que le hockey, où la maternité est normalisée depuis des décennies. Lorsque Paige a envisagé de poursuivre sa

carrière de joueuse professionnelle à l'étranger, plusieurs clubs lui ont répondu qu'il n'était « pas possible » ou « trop difficile sur le plan administratif » de signer une mère, même si ses homologues masculins s'installaient régulièrement à l'étranger avec leur famille.

« J'étais furieuse, a-t-elle déclaré. J'ai vu tous mes homologues masculins emmener leur famille entière dans leur équipe. Mais au moins trois clubs m'ont dit que ce n'était pas possible avec un enfant. » Ces expériences ont mis en évidence la discrimination fondée sur le genre ancrée dans les pratiques d'embauche et de sélection.

Les premiers pas de Paige comme entraîneure ont révélé des obstacles similaires. Alors qu'elle suivait la certification du PNCE de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) et le cours « S'entraîner à la compétition » pendant la pandémie de COVID-19, Paige a constaté que la voie de l'entraînement était dominée par les hommes. Malgré son expérience de joueuse internationale, on lui a dit à plusieurs reprises qu'elle avait besoin de « plus d'expérience en tant qu'entraîneure » avant d'être prise en considération pour un poste universitaire. Elle a également souligné les inégalités géographiques : les entraîneurs de l'Ontario ou de la Colombie-Britannique bénéficient souvent de la proximité avec les centres nationaux et les décideurs. « Il n'y a pas de processus clair, a-t-elle déclaré. Parfois, on a l'impression que les gens recrutent au sein du groupe qu'ils connaissent déjà. »

Malgré ces difficultés, l'histoire de Paige montre comment le leadership individuel peut rendre la profession d'entraîneure possible, même dans des systèmes qui n'ont pas été conçus pour les mères. À l'Université de Lethbridge, l'entraîneur-chef Dave Waknuk a reconnu son expérience de joueuse, s'est réjoui de la perspective qu'elle apportait en tant qu'athlète de haut niveau et a encouragé la présence de Poppy dans le gymnase. « Poppy détendait l'atmosphère », se souvient Paige. « Sa présence changeait totalement l'énergie et mettait en perspective la vue d'ensemble. » Les athlètes ont accueilli Poppy lors des entraînements, et l'environnement s'est transformé pour que la maternité ne soit plus considérée comme un manque de professionnalisme, mais comme faisant partie de la culture de l'entraînement.

Toutefois, ce soutien dépendait entièrement de la bonne volonté individuelle. Il n'y avait pas de ressources pour la garde d'enfants, peu d'aide pour les voyages et aucune politique institutionnelle n'autorisait la présence d'enfants dans les environnements d'entraînement. Pendant la pandémie, alors que les services de garde étaient fermés, un collègue lui a dit que le fait d'amener son enfant aux pratiques « n'était pas professionnel ». Paige a décrit son attitude comme un reflet des attentes culturelles placées sur les mères dans le coaching.

Un moment de mentorat a été transformateur pour Paige. Un mentor de la Living Skies Indigenous Basketball League (que Paige a fondée) lui a dit : « Dans la culture autochtone, avoir un enfant n'est pas une faiblesse. C'est une force. S'il te plaît, arrête de t'excuser d'être une mère. » Pour Paige, ce recadrage a fait de la maternité un atout plutôt qu'un handicap et a changé la façon dont elle voyait sa place dans l'entraînement.

Lindsay Jennerich OLY, médaillée d'argent aux Jeux olympiques de 2016 en aviron, s'est également retrouvée à naviguer dans les réalités d'être une entraîneure à travers le prisme de la parentalité. Son expérience diffère de celle de Paige, car elle est devenue entraîneure après

avoir pris sa retraite du sport de haut niveau. À son alma mater, l'Université de Victoria, elle était très soutenue. « J'ai plus ou moins été recrutée », a-t-elle déclaré. Elle a bénéficié d'un mentorat, d'un plan de transition et de la confiance de l'établissement.

Malgré ces avantages, Lindsay s'est finalement retirée du poste d'entraîneure parce que les exigences de l'aviron étaient incompatibles avec la vie qu'elle voulait pour elle et ses enfants. « L'horaire en aviron n'est pas adapté aux familles, a-t-elle déclaré. Il faut organiser la garde des enfants à 5 heures du matin, c'est tout simplement impossible. » Elle a également souligné les réalités environnementales de l'aviron. Pour certains parents, il peut être dangereux d'emmener un tout-petit à une séance d'entraînement matinale dans l'obscurité et le froid. Elle a comparé cette situation à celle des sports pratiqués en salle, où les parents peuvent amener leurs enfants en toute sécurité. Ces exemples montrent que la spécificité du sport est importante pour discuter de la parentalité et des environnements sportifs.

Lindsay a également parlé franchement de la façon dont la culture sportive façonne les attentes des athlètes à l'égard des entraîneurs. Au début de sa carrière d'athlète, elle a travaillé avec une entraîneure qui a emmené son nourrisson aux camps d'entraînement et même à une compétition internationale. À l'époque, Lindsay avoue qu'elle a perçu ce comportement comme un manque de professionnalisme. « Je la jugeais, a-t-elle déclaré. J'étais obnubilée par le fait qu'elle n'était pas entièrement concentrée sur moi. » Des années plus tard, maintenant qu'elle est mère, elle voit les choses différemment. « Avec le recul, je pense qu'elle a fait un travail incroyable. Ce recul montre à quel point les attentes sont insidieuses. Logiquement, nous savons que les choses devraient être différentes, mais nous nous sentons encore enracinés dans de vieilles idées sur ce que les entraîneurs sont censés être. » Ce changement révèle comment les normes culturelles évincent discrètement les mères des rôles d'entraîneures.

Alors que Lindsay envisageait de devenir entraîneure plus sérieusement, elle a senti qu'elle ne pouvait pas répondre aux attentes qu'elle avait autrefois pour ses propres entraîneurs. « Je n'avais pas l'impression de pouvoir être aussi entièrement concentrée comme je l'exigeais de mes entraîneurs. J'avais l'impression d'être hypocrite. » En raison des déplacements fréquents et du calendrier strict, elle s'est rendu compte que le rôle d'entraîneure « ne correspondait pas au style de vie que je souhaitais » et qu'il ne serait pas viable si le système ne changeait pas. Même avec un mentorat solide, des normes profondément enracinées concernant la disponibilité, l'intensité et la dévotion singulière ont rendu ce rôle intenable.

Ensemble, les expériences de Paige et de Lindsay révèlent un schéma clair. Les obstacles structurels sont importants : le calendrier rigide, le manque de service de garde, les exigences en matière de déplacements et les politiques qui interdisent les enfants dans les environnements d'entraînement. Les attentes culturelles sont tout aussi influentes. Les entraîneurs, en particulier les mères, sont jugés en fonction de normes masculines de professionnalisme qui reposent sur une disponibilité ininterrompue et une immersion totale. Les soutiens qui rendent le rôle d'entraîneur possible, tels que les dirigeants inclusifs, les mentors qui considèrent la maternité comme une force, ou les athlètes qui accueillent un enfant dans le gymnase, dépendent souvent de personnes plutôt que d'engagements à l'échelon du système.

Les pères sont aussi confrontés à ces difficultés. Comme l'a fait remarquer Lindsay, « les hommes ont aussi des enfants. Cette situation leur porte également préjudice. » Lorsque les pères se sentent incapables d'adapter leur emploi du temps ou d'amener leurs enfants à l'entraînement, l'iniquité se reproduit pour tout le monde. Un système d'entraînement qui soutient les mères est un système qui soutient tous les parents.

Stratégies actuelles et raisons pour lesquelles elles ne suffisent pas

Ces témoignages individuels reflètent ce que la recherche canadienne documente de manière plus générale. Une [étude récente](#) des mères entraîneures présentes aux Jeux d'été du Canada a décrit les politiques relatives aux femmes entraîneures comme étant bien intentionnées, mais insuffisantes. Bien que les programmes de mentorat et de perfectionnement soient bienvenus, ils n'ont pas changé la culture à laquelle les mères sont confrontées dans le travail quotidien en coaching. Un thème illustre bien cette tension : les programmes de perfectionnement sont décrits comme des « pansements pour une culture de merde », les initiatives n'apportant pas grand-chose aux attitudes organisationnelles à l'égard des parents.

Alix Krahn, chercheuse postdoctorale à l'Université York et entraîneure de volley-ball à l'Université de Toronto, a fait part d'une préoccupation similaire. Malgré le nombre d'initiatives en faveur des femmes entraîneures au Canada, les taux de participation restent faibles, car les programmes se concentrent sur le perfectionnement individuel tout en laissant la structure du travail d'entraîneur inchangée. Ses recherches montrent que les entraîneurs dans le sport universitaire et de haut niveau sont soumis à des horaires longs, rigides et souvent imprévisibles. Ces rôles brouillent les frontières entre le travail et la vie personnelle, créant ce qu'elle appelle un « travail sans frontières ». Cette situation comprend non seulement les entraînements et les déplacements, mais aussi l'administration, le recrutement, l'engagement communautaire, le soutien aux athlètes et la disponibilité permanente en dehors des heures de travail traditionnelles.

Cette charge de travail rend le rôle d'entraîneur précaire et extrêmement difficile à combiner avec celui de parent. Les recherches de M^{me} Krahn suggèrent qu'à moins que les organisations sportives ne s'attaquent à ces réalités structurelles (par exemple, la charge de travail, les horaires, la dotation en personnel et les attentes en matière de disponibilité constante), la participation des mères entraîneures continuera à stagner, et beaucoup d'entre elles quitteront complètement la profession.

Cette réalité met en évidence un point essentiel : les ajouts aux politiques et les programmes de mentorat ne peuvent à eux seuls résoudre un problème structurel et culturel. Un changement durable exige de repenser l'organisation, la valorisation et le soutien du travail des entraîneurs dans l'ensemble du système sportif canadien.

Il existe également une réalité financière inévitable qui détermine ce qui est possible pour les mères entraîneures au Canada. Les organismes nationaux de sport (ONS) n'ont pas reçu d'augmentation de leur financement fédéral pour le soutien de base depuis 2005, en dépit d'un élargissement majeur de leurs responsabilités, de l'inflation et des normes de performance. Bien que l'ACE recommande des services de garde d'enfants, d'aide pour les déplacements et de

mesures d'adaptation pour les familles, la plupart des OSN ne disposent pas des ressources nécessaires pour les mettre en œuvre. Même lorsqu'il existe des solutions fondées sur des données probantes, le paysage financier empêche toute action.

Recommandations

Des décennies de recherche ont déjà permis de trouver des solutions à ce problème sportif national, de sorte qu'il est difficile de proposer quelque chose de véritablement nouveau. Les politiques favorables à la famille, telles que la garde d'enfants lors des tournois sur plusieurs jours, les modèles de co-entraînement et les structures qui soutiennent l'équilibre travail-famille, sont bien établies, mais restent hors de portée de la plupart des ONS. Si des initiatives telles que la [Commission pour l'avenir du sport au Canada](#) peuvent permettre ce changement structurel au fil du temps, la question la plus immédiate consiste à déterminer les changements culturels qui peuvent être amorcés dès maintenant. En m'appuyant sur ma propre expérience, je me concentre sur de petites mesures réalisables qui peuvent faire avancer la culture sans attendre que les budgets, les politiques ou les systèmes soient reconstruits.

Après les Jeux olympiques de 2021, alors que notre équipe nationale d'aviron était confrontée aux conséquences d'un environnement toxique et d'un système mal outillé pour lutter contre les mauvais traitements, nous avons suivi une formation approfondie sur la sécurité dans le sport. Ces ateliers en personne, organisés à la fois collectivement et séparément pour le personnel et les athlètes, mettaient l'accent sur la remise en question des comportements normalisés et sur la création d'environnements sains. Même s'ils étaient difficiles, ils ont démontré qu'une éducation culturelle intentionnelle peut faire évoluer des normes bien ancrées.

Une approche similaire est requise pour remettre en question les hypothèses de longue date sur le rôle d'entraîneur, le sport de haut niveau et la parentalité, car soutenir les entraîneurs aussi parents nécessite une éducation, un désapprentissage et une volonté de démanteler ce qui a longtemps été considéré comme « normal ».

1. Former les dirigeants et les entraîneurs à soutenir les parents.

Le soutien aux parents entraîneurs remet en question l'attente de longue date de l'entraînement sans frontières. Les dirigeants ont besoin d'une formation qui aborde explicitement les questions de la parentalité, de la flexibilité des horaires, de la priorité accordée à l'humain et des environnements favorables aux familles.

2. Faire participer les athlètes aux changements culturels.

Comme l'a fait remarquer Lindsay, les athlètes absorbent le même « narratif de performance » et la même culture qui façonnent les entraîneurs. Si les athlètes attendent de leurs entraîneurs qu'ils soient disponibles en permanence, cette attente nuit de manière disproportionnée aux parents, en particulier aux mères. Alors que les athlètes plaident pour une approche du sport centrée sur l'humain, cette approche doit aussi s'étendre aux entraîneurs et au personnel.

3. Évaluer les environnements organisationnels en tenant compte des parents.

Dans de nombreux cas, les personnes qui ont besoin d'aide sont celles qui ont le plus de mal à la demander. Le personnel et les dirigeants d'un ONS peuvent contribuer à alléger cette charge

en évaluant activement si les pratiques actuelles excluent involontairement les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants.

Un bon point de départ consiste à poser ces questions au personnel à tous les échelons :

- Nos calendriers d'entraînement, nos horaires de réunion et nos déplacements permettent-ils aux parents de devenir entraîneurs?
- Renforçons-nous des normes qui écartent les parents, même involontairement?
- La présence d'enfants, les horaires flexibles ou l'aide à la garde d'enfants sont-ils considérés comme professionnels ou comme un handicap?

Ces questions permettent de déplacer la responsabilité des personnes vers l'organisation, où un changement significatif et durable doit se produire.

Conclusion

Le soutien aux mères entraîneures nécessite des investissements systémiques et des réformes structurelles. Mais le changement culturel, fondé sur l'éducation, la responsabilité partagée et une nouvelle conception de la parentalité, peut commencer dès maintenant. En attendant que les structures de financement évoluent, ces changements culturels sont essentiels pour garantir que la prochaine génération d'entraîneurs puisse mener une carrière intéressante sans avoir à choisir entre la vie familiale et le sport de haut niveau.

À propos de l'auteure



Jill Moffatt OLY

Jill Moffatt OLY est une rameuse qui a participé à deux Jeux olympiques et elle est doctorante à l'Université Laurentienne et journaliste indépendante. Sa recherche doctorale porte sur les médias sportifs féministes et la maternité des athlètes d'élite, et elle met l'accent sur la manière dont les récits sur les femmes dans le sport reflètent et façonnent des normes socioculturelles plus larges. Elle est également cofondatrice de [MOMentum](#), un organisme à but non lucratif dirigé par des athlètes olympiques et paralympiques canadiennes qui soutient la maternité chez les athlètes et l'agentivité reproductive dans le sport de haut niveau.