

# L'Echo des pôles

La revue technique des structures du Parcours d'Excellence Sportive de la F.F.C.K. à destination des dirigeants, des entraîneurs, des athlètes et des moniteurs.

n°11

## Canoë-kayak au féminin

Février 2010

### SOMMAIRE

<b>Edito</b>	2	Performer en Equipe <i>Jade VASSALLO</i>	16
<b>1<sup>ère</sup> partie : Le cadre organisationnel</b> <i>Présentation de Sylvaine DELTOUR</i>	3	Haut niveau et maternité <i>Marie DELATTRE</i>	17
Evolutions du programme international féminin <i>Marie-Françoise PRIGENT</i>	4	Une carrière dans le sport de haut niveau <i>Myriam JERUSALMI-FOX</i>	19
Préparer la performance des équipes féminines de Kayak Polo <i>Laurent BROSSAT</i>	7	<b>3<sup>ème</sup> partie : Paroles d'entraîneurs</b> <i>Présentation de Sabine OLLA</i>	22
Pratique féminine et matériel <i>Patrick SURANYI</i>	9	UNSS : Former des pagayeuses dans une AS canoë-kayak <i>Brigitte GUIBAL</i>	23
<b>2<sup>ème</sup> partie : Paroles d'athlètes</b> <i>Présentation de Jean-Michel PRONO</i>	10	DELATTRE /VIARD, la construction d'une médaille olympique <i>Jean-Pascal CROCHET</i>	26
Histoire d'une trajectoire de haut niveau <i>Nathalie GASTINEAU</i>	11	Entraîner au quotidien <i>Nicolas LALY</i>	29
Polyvalence et performance <i>Nouria NEWMAN</i>	14	Entraîneur«e»de Pôle <i>Julie LABARELLE</i>	30

# Edito

Tout d'abord l'ensemble des rédacteurs et rédactrices de l'Echo des Pôles vous souhaite **une excellente Année 2010**, pleine de rencontres, de réussites et de joie avec votre famille, vos ami(e)s, vos collègues, et dans vos clubs...

C'est avec un grand plaisir que je vous présente ce numéro spécial consacré à la pratique du **Canoë Kayak au féminin**. Pourquoi cette thématique ? Pour parler d'un « public cible » ou se donner bonne conscience une fois par an ?

Résolument : Non ! C'est pour vous faire découvrir ou mieux connaître nos féminines, ceux et celles qui les encadrent au quotidien, mettre en avant **l'un des enjeux politiques et sportifs majeurs** des prochaines olympiades :

**la reconnaissance à parité du canoë kayak féminin au plan international et national au sein de notre fédération.**

Cet Echo des Pôles spécial n'a pas la prétention de vous faire tout découvrir. Nous souhaitons vous donner l'envie d'en savoir plus sur ce public spécifique que sont les féminines, d'aiguiser votre curiosité, de vous interroger sur vos pratiques actuelles et à venir, de vous inciter à lire et à apprendre sur la complémentarité des genres et la différenciation pédagogique souvent bénéfique à tous.

A la lecture de ce numéro, vous partagerez des évolutions à venir qui seront majeures pour le développement de notre discipline auprès des féminines (introduction d'épreuves canoë féminin aux mondiaux 2010) mais aussi et surtout vous partagerez **le quotidien de nos sportives et entraîneures, des témoignages, des histoires marquantes, les trucs et astuces des cadres, des palmarès...**

Afin de mieux vous guider dans la lecture d'interventions ou témoignages parfois très personnels, nous avons fait appel à trois grands témoins qui vous proposeront des pistes d'analyse et de réflexion.

Aujourd'hui les femmes représentent 51% de la population française, en 2007 elles représentaient près de 48% des licenciés des fédérations sportives contre 9% en 1968. En 2009 elles représentent plus de 50% des licenciés à la fédération de natation et plus de 40% à l'aviron. Au sein de notre fédération elles représentent encore seulement 27%.

Sous l'impulsion conjointe du Président et du Directeur Technique National, la Fédération Française de Canoë-kayak a la volonté de faire preuve de modernisme et de clairvoyance en se questionnant sur la place des femmes dans ses clubs, ses équipes de France, ses instances dirigeantes. Des groupes de réflexion et de travail, porteurs de projets d'actions dans la durée (2010 – 2016) sont en route. N'hésitez pas à les intégrer et ainsi aider au projet de développement de la pratique féminine et de son accompagnement au plus haut niveau au sein de notre fédération.

Nous comptons sur vous et Bonne Lecture.

**Marie-Françoise PRIGENT**

**Directrice du Pôle France Espoir Cesson Sévigné, coordinatrice de l'inter-région Ouest du Parcours d'Excellence Sportive, Chef de projet « CK au Féminin » à la FFCK**



# Le canoë-kayak au féminin

## 1<sup>ème</sup> partie : Le cadre organisationnel

Les articles de cette première partie ont été rédigés par des cadres de la FFCK. Ceux-ci ont pris en compte depuis quelques années déjà les enjeux institutionnels de notre époque : « reconnaître, à parité, la place du canoë kayak féminin au plan international et national ».

Quelques idées fortes développées dans certaines disciplines du canoë kayak ou à divers niveaux de pratiques peuvent, peut-être, devenir des fils conducteurs pour d'autres disciplines ou d'autres niveaux d'expression sportive des filles.... Ce ne sont que des hypothèses qu'il s'agira de vérifier par des mises en œuvre concrètes et surtout par un état d'esprit misant sur la nouvelle place des femmes dans notre sport !

1) *La prise en compte de la parité des femmes dans le sport est un enjeu et une valeur maintenant « mondialisés » ; l'impulsion institutionnelle est cependant décisive.*

- ✦ La place des femmes dans le canoë kayak est essentielle pour pérenniser la discipline dans les évènements majeurs comme les Jeux Olympiques,
- ✦ Les capacités de rigueur, d'adaptation et d'engagement des filles dans le sport sont reconnues ; elles apportent une plus value à tous les niveaux de l'organisation sportive,
- ✦ La décision de la FIC a été déterminante pour lancer de nouveaux programmes de courses tant au niveau international que national. La mise en place de catégories « intermédiaires » (exemple : moins de 21 ans) ou de programmes spécifiques favorisent l'éclosion progressive des talents.

2) *Les politiques concertées à long terme entre les structures de décisions et de formation, sont indispensables.*

- ✦ Les convergences de vue et les synergies entre les différents niveaux de structures décisionnelles sont indispensables,
- ✦ Les politiques des commissions nationales centrées sur la détection et la formation des jeunes filles sont déterminantes,
- ✦ Il est nécessaire d'établir des projets à long terme, de prendre du temps et de respecter la progression personnelle des jeunes filles, sans vouloir « brûler » les étapes,
- ✦ Les actions de formation spécifique pour les filles, notamment sur les aspects techniques, peuvent être déclencheuses de progrès et de prise de confiance.

3) *Les angles d'attaque pour favoriser la pratique féminine jusqu'au plus haut niveau sont multiples. Les objectifs et actions peuvent être très concrets mais toucher également aux représentations et à la communication....*

- ✦ Les regroupements spécifiques par des stages féminins sont utiles. Toutefois, l'importance de la mixité dans le canoë-kayak reste une valeur spécifique à préserver,
- ✦ Des progrès sont à faire dans notre prise en compte des besoins spécifiques de tous les pratiquants, dont les femmes, dans le matériel, l'équipement, les formes de rencontres,
- ✦ L'image de la femme sportive qui réussit au plus haut niveau est encore peu utilisée dans la communication fédérale.

**Sylvaine DELTOUR**

**Membre du Conseil Fédéral de la FFCK**

**Présidente du conseil fédéral de 2001 à 2009.**

**Vice Présidente de la FFCK de 1990 à 2000**

# Evolutions du programme international féminin

**Marie-Françoise PRIGENT**

## Changements dans le programme Olympique

En août 2009, la Fédération Internationale de Canoë (FIC) et le CIO ont proposé des changements importants au programme des épreuves olympiques de Course en Ligne pour Londres 2012. En décembre, le conseil d'administration de la FIC a voté la disparition de l'épreuve de 500m en C2 hommes du programme olympique **pour faire place au K1 dames sur 200m.**

Ces changements sont effectués pour avoir plus d'athlètes féminines dans les épreuves de canoë-kayak aux Jeux Olympiques de Londres 2012. Cette mesure permet de passer directement de 29% à 35% de participantes. A noter qu'en matière de changement d'épreuves aux JO, la règle à respecter absolument pour le CIO est de ne pas augmenter le nombre d'athlètes participant(e)s. Ainsi, quand on choisit de rajouter des épreuves pour les femmes, on doit diminuer le nombre d'épreuves pour les hommes.

L'ensemble des modifications apportées au programme des JO en Course en Ligne se traduira par 3 jours de finales au lieu des 2 précédemment utilisés. Cela doit permettre aussi aux athlètes de concourir dans plusieurs événements si elles (ils) le souhaitent.

## Evolution du programme des Championnats du Monde

### Course en Ligne

Dans la continuité des changements opérés pour les JO, la FIC a fait évoluer le programme des Championnats du Monde. En Course en Ligne, la volonté est de maintenir les épreuves des Jeux Olympiques de 2008 tout en intégrant les nouvelles épreuves de 2012. De plus, en raison du succès des épreuves de Canoë féminin, de relais et paracanoeing (handikayak) aux derniers mondiaux, ces événements ont été ajoutés. Enfin les événements de longue distance (5000 m) ont été ajoutés conformément à la décision du Congrès 2008 de la FIC.



### Slalom

Dès 2010, le canoë monoplace dame (individuel et par équipe) sera intégré au programme officiel des prochains mondiaux qui se dérouleront à Foix pour les Juniors en juillet et à Tacen (SLO) pour les seniors en septembre prochain.

### Stage international d'entraînement C1 dames Slalom La Seu d'Urgell (ESP), 25 au 31 août 2009

À l'initiative de la Fédération Internationale de Canoe, un camp d'entraînement pour promouvoir la discipline du canoë féminin a été organisé en préambule au Championnat du Monde 2009 de Slalom. La Fédération Internationale, suivant ainsi les orientations du Comité International Olympique, table sur la parité dans ses disciplines et à partir de l'année prochaine, le canoë monoplace féminin apparaîtra comme discipline officielle dans les Championnats du Monde.



Afin d'encourager les différentes nations à parier sur cette nouvelle discipline, l'ICF avec le Comité d'Organisation du Championnat du Monde de Slalom 2009, ont décidé d'organiser un stage d'entraînement d'une durée de sept jours pour lequel la FIC apportait des techniciens de réputation internationale, ainsi que la possibilité de prêter du matériel spécifique Canoë Slalom.



Le programme de travail a été structuré de la manière suivante :

- Sept jours de travail technique au cours d'un stage organisé préalablement aux entraînements officiels.
- Mise à disposition d'une assistance technique auprès des athlètes pendant les entraînements officiels.
- Participation au Championnat du Monde, comme épreuve de démonstration.

Malgré l'organisation tardive de cette opération, la réponse a été spectaculaire, les organisateurs devant même réadapter les plans initiaux vu la quantité de candidatures reçues ! Nous avons pu compter sur la présence de 20 athlètes de 11 nations différentes. Un travail par groupes, selon le niveau des participantes, a été effectué avec deux séances par jour sur le parcours Olympique de la Seu de Urgell.

Une fois le stage préparatoire terminé, la FIC a laissé un technicien à la disposition des athlètes pour les accompagner durant les entraînements et les compétitions jusqu'à la fin du Championnat du Monde.

Il faut souligner qu'une de nos canoéistes a terminé en quatrième position, ce qui nous fait rêver à de futurs succès pour les prochaines saisons quand la catégorie sera inscrite officiellement au programme des Championnats du Monde.

Cette expérience a été spectaculaire ; voir de jeunes athlètes se lancer dans ce challenge et dans un si bref laps de temps, être capables de s'adapter à un parcours de compétition de niveau mondial et cela en négociant pour la plupart des athlètes participantes toutes les trajectoires proposées.

## Deux entraîneurs français aux stages internationaux 2009 de canoë féminin

Laurent BARBEY pour la Course en Ligne et Jean SENNELIER pour le Slalom, anciens membres des équipes de France, ont participé en tant qu'entraîneurs aux camps internationaux canoë dames organisés par la FIC au Canada pour la Course en Ligne et en Espagne pour le Slalom. Ces stages se sont déroulés avant les premières participations aux mondiaux Course en Ligne et Slalom (en démonstration) des féminines dans les épreuves canoës.



### **Combien de jeunes filles et combien de nations ont participé à ce camp d'entraînement ?**

**Laurent :** 13 athlètes étaient présentes au training camp, et elles représentaient 7 nations (BRA, CAN, ECU, FIN, FRA, GBR, USA)

**Jean :** 20 jeunes filles représentant 11 nations (AND, AUS, CAN, ESP, FRA, GBR, JPN, NZL, POR, SVK, USA).

### **Quels objectifs ont été donnés par la FIC à cette action ?**

**Laurent :** Recenser le nombre de nations ayant développé la pratique féminine du canoë de Course en Ligne, ainsi qu'évaluer le niveau technique des filles.

**Jean :** Avant tout, il s'agissait de permettre aux athlètes d'acquérir les habiletés de base en Canoë Slalom, de répondre à leurs attentes en matière de mise au point de leur matériel et de favoriser la rencontre de l'ensemble des pratiquantes au balbutiement de cette catégorie.

**Quel programme sportif ont-elles suivi et quel niveau de navigation avaient les filles ?**

**Laurent :** Un entraînement bi-quotidien était programmé, avec le matin une orientation physiologique et l'après midi plutôt sur l'équipage et la technique. Dans l'ensemble, le niveau observé a dépassé mes attentes. Elles ont toutes utilisé des bateaux nouvelles formes NELO et PLASTEX, ce qui montre déjà une bonne expérience. Je ne m'attendais pas à cela.



**Jean :** Travail sur les quart de parcours, demi-parcours comprenant des figures de base (stops, décalés, ...).

Le niveau était très hétérogène. Le type de bassin ne correspondait pas à un tel stage. Il était déjà très sélectif et trop axé sur la préparation de course. La majorité des pagayeurs auraient gagné à faire des descentes slalomées ou naviguer dans des portes tracées sur un bassin plus facile. Pour ces raisons, l'objectif du stage (travail des fondamentaux) n'a pas été totalement atteint.

**Quelle progression pendant le stage ?**

**Laurent :** Cela varie en fonction du niveau de départ de chacune d'elles, mais globalement elles ont progressé sur leur façon d'appréhender l'activité. Elles ne l'ont plus vue comme une activité demandant uniquement des qualités physiques mais plutôt comme une activité « gymnique ».

Les différentes interventions de cette semaine ont définitivement convaincu les filles que leur technique actuelle était un frein à leur progression.

**Jean :** Peu de portes au départ avec des *stops* et des *descentes* faciles dans la mesure du possible, des séances en eau plate au début du stage, puis la progression s'est faite dans le choix de *stops* de plus en plus difficiles. La même progression a été suivie pour les *décalés*.

**Qu'est-ce qui t'a le plus étonné chez ces filles ?**

**Laurent :** Leur sérieux, leur rigueur, leur abnégation face à la contrainte (parfois la douleur) physique, leur curiosité et leur gentillesse.

**Jean :** Leur volonté, leur capacité d'adaptation. Leur capacité à travailler longtemps et à rester dans le bateau.

**Qu'est ce que tu as le plus apprécié dans ce groupe féminin ?**

**Laurent :** Qu'elles défendent corps et âmes leur discipline, et aussi qu'elles aient osé s'aligner sur le bassin du Championnat du Monde sachant que tous les yeux étaient rivés sur elles.

Un grand nombre de nations ne jouent pas le jeu de la pratique du canoë féminin, ces nations ne mesurent pas l'enjeu de conserver cette discipline aux Jeux Olympiques. Si elle reste réservée exclusivement aux hommes, elle disparaîtra des programmes olympiques.

**Jean :** Leur enthousiasme !



# Préparer la performance des équipes féminines de Kayak Polo

**Laurent BROSSAT**

*Directeur des Equipes de France de Kayak Polo*



La saison sportive 2009 s'est clôturée pour l'équipe féminine de Kayak Polo par un titre de championnes d'Europe. Outre la performance sportive du collectif et la réussite du projet individuel des filles nécessaires à l'obtention

de ce titre, cette médaille souligne le travail réalisé et les projets engagés par la fédération dans le développement et la réussite de la pratique féminine.

## Un travail de détection et de formation à l'initiative de la commission nationale

Un petit retour en arrière nous ramènera à la genèse de cette équipe et au travail accompli ces dernières années (2004-2009).

Cette équipe féminine s'est constituée sur la base du travail de la Commission Nationale Kayak Polo, pointant la nécessité d'assurer la formation des féminines afin d'élever le niveau initial de la pratique et d'étoffer l'animation nationale jeune. Il s'agissait aussi à terme d'alimenter les équipes seniors.

La situation du kayak polo féminin montrait un niveau de performance international permettant d'accéder au podium senior (2<sup>nd</sup> en 2002, 3<sup>ème</sup> en 2004), mais reposant sur un vivier de recrutement limité, et faisant appel à de très jeunes joueuses pour assurer le renouvellement de l'équipe senior.

En parallèle à cette situation, la mise en place d'un circuit moins de 21 ans international féminin était à son balbutiement. Après une tentative aux mondiaux d'Essen en 2002, seuls les championnats d'Europe ont accueilli la catégorie une saison sur deux depuis 2001.

Cet état de la pratique internationale féminine des catégories moins de 21 ans, ne plaçait pas l'international comme un objectif prioritaire. Il est néanmoins apparu nécessaire d'assurer une évaluation, une détection, et une formation de jeunes athlètes. La première perspective était celle d'augmenter le niveau de jeu féminin et de permettre à terme l'émergence d'une équipe moins de 21.



## Une détection et un programme à la mesure du niveau du collectif

La démarche initiale a conduit la commission à identifier des cadres dédiés à la catégorie féminine. Ces actions se sont limitées au départ au stage de catégorie et à la participation à des tournois internationaux (Charleroi-BEL, Acigné-FRA).

Le recensement de 66 filles issues de l'animation nationale soit en cadettes soit en division nationale, réparties sur 8 années de naissance, a permis de retenir et d'évaluer en stage 31 athlètes construisant ainsi la base d'un collectif. C'est sur cette base que se sont constituées les deux équipes moins de 21 ans des championnats d'Europe 2007 et 2009, assurant le roulement en équipe nationale de 18 filles dont 7 ont pu à ce jour évoluer jusqu'en équipe seniors.



## Un championnat d'Europe en France : Thury-Harcourt 2007

2007 représente une année charnière. Accueillant les championnats d'Europe à Thury-Harcourt, la présence d'une équipe féminine moins de 21 ans française semblait incontournable. De ce fait le collectif féminin initialement constitué et préparé pour l'accession vers un haut niveau basculait dans

la dynamique équipe de France en vue de préparer ces championnats d'Europe. Depuis le début de la présence féminine de 2001, ce collectif trouvait ainsi la première occasion d'affirmer son niveau et de valider le travail réalisé en amont dans un projet conçu sur du long terme. Le résultat produit par cette équipe, une seconde place face aux Allemandes, confirmait la validité du projet.

Néanmoins 2008 restait une année sans échéance pour ces moins de 21 ans. La possibilité de maintenir une dynamique féminine restait limitée au passage directement en seniors, ou à évoluer au sein d'un collectif sur des tournois internationaux, avec en perspective la préparation des Europe 2009. C'est dans cette double option qu'a fonctionné le collectif, incluant les athlètes qui seraient trop âgées en 2009 dans le collectif senior, et travaillant avec les plus jeunes à la préparation d'une équipe pour la saison suivante. Ce projet trouvait alors sa place dans un projet de développement de la pratique féminine en kayak polo dans le cadre institutionnel de la fédération.

## **2009 : un pari sur le travail réalisé depuis 5 ans !**

2009 concrétise ce travail avec l'objectif revendiqué d'aller chercher le titre européen. A cette occasion, le collectif moins de 21 ans reste formé avec l'ensemble des meilleurs éléments. Contrairement aux échéances précédentes, il n'alimente pas l'équipe senior qui sera donc constituée uniquement d'athlètes de plus de 21 ans.

Cette décision repose sur deux arguments :

1/ La volonté que les athlètes de moins de 21 ans aillent au bout d'un projet de performance correspondant à leur catégorie, leur permettant d'apprendre à gagner, et pas seulement d'attendre qu'il leur soit laissé une place dans un système.

2/ Arrêter une fuite en avant des effectifs moins de 21 ans servant à alimenter prématurément une équipe senior et créant de ce fait un appel d'air permanent, vidant de sa substance le collectif moins de 21 ans encore en apprentissage du haut niveau.

C'est sur cette base que l'équipe a pu travailler à la préparation des Europe 2009. Non favorite à l'issue des premiers tournois de sélection, elle a su trouver la cohésion nécessaire à la réussite en sport collectif, et confirmer la confiance qui lui avait été faite par les différents acteurs de sa mise en place.

Cette équipe constituée met en avant les synergies possibles entre les différents acteurs de la pratique sportive au sein de la fédération (commission, haut niveau, DTN), et souligne les étapes nécessaires à la constitution d'un haut niveau. Si par moment certains ont voulu griller les étapes, une réalité s'est imposée montrant la nécessité de réaliser un travail de fond et à la mesure du niveau du collectif recruté.

Les actions de détection et la confrontation de ces jeunes athlètes se sont construites dans une progression permettant de passer d'un stade de projet d'animation nationale à celle de la réalisation de performance de haut niveau. Ce projet s'est aussi appuyé sur les différents moyens mis à disposition par les acteurs du sport au sein de la fédération : moyens humains non négligeables, initialement issus de la commission sportive, mais aussi le financement du haut niveau, le financement de la pratique sportive féminine, avec comme récompense un premier titre européen dans la catégorie.



# Pratique féminine et matériel

## Patrick SURANYI

*Patrick SURANYI est un homme à plusieurs casquettes qui connaît bien la problématique du matériel dans le canoë-kayak. Une histoire de famille aussi en quelques sortes. En tant que constructeur ou revendeur, Patrick travaille pour toutes les disciplines du canoë-kayak. Son engagement en tant que président du Sport Nautique Bisontin lui permet également de voir l'autre côté du miroir et de se placer du côté des utilisateurs.*

*Propos recueillis et mis en forme par Jean-Christophe GONNEAUD*

### Quel bilan général fais-tu du matériel disponible pour les femmes ?

Pour être pragmatique, je dirai qu'à l'heure actuelle, les produits qui sont sur le marché répondent généralement bien, en termes de qualité ou de conception, aux besoins des femmes. Il reste encore des progrès à faire essentiellement du côté des sièges de slalom, souvent conçus pour des hommes et de l'habillement technique qui prennent mal en compte la morphologie féminine.

En ce qui concerne les bateaux, les pagaies, le matériel est léger, on peut trouver diverses formes de pales et les gammes de bateaux de Course en Ligne sont déclinées en 4 tailles. Cela permet de bien répondre aux besoins techniques des femmes et des jeunes filles. L'évolution est arrivée par les bateaux NELO, il y a une dizaine d'années. Je pense que ce sont les premiers à avoir pensé leur gamme en renforçant la prise en compte des poids plus légers (donc en général des femmes).

Pour les pagaies, il est étonnant d'entendre en France autour des bassins le vocabulaire « pale homme, pale femme » alors qu'il est beaucoup moins utilisé à l'étranger. En Hongrie, on parle de surface. Lorsque l'on veut évoluer vers des pales plus grosses, on vient avec l'ancienne pale et on compare, mètre en main ! C'est la même chose pour choisir la pagaie d'une athlète féminine : cela dépend de son niveau de maturité, de sa taille, de sa force. On doit choisir une pagaie en fonction des caractéristiques de l'individu, de sa technique, de ses préférences mais pas en fonction du sexe !

J'ai pu noter que l'on propose statistiquement de plus petites pagaies pour les jeunes filles en France qu'à l'étranger. Ce point est certainement à mettre en rapport avec un développement sportif plus tardif des adolescentes en France. En Hongrie, en Allemagne, l'entraînement commence plus tôt et à âge égal, les jeunes athlètes sont en mesure de travailler correctement avec de plus gros leviers. Ces différences disparaissent au plus haut niveau bien sûr. La bonne pagaie, c'est donc celle que l'on est capable d'emmener, que l'on soit un homme ou une femme.

L'attitude française conduit souvent à imiter les champions et la Brasca IV a connu un immense succès après le titre de Bâbak. Si on regarde les statistiques internationales, il était hors norme mais c'est devenu une référence en France. La référence « technique » est encore l'homme. ...



### La pratique féminine représente-t-elle une niche marketing en devenir ?

Pour l'instant, les références techniques, les aspects marketing et communication s'appuient peu sur la femme. Sait-on dans tous les clubs avec quelle pagaie ont été médaillées Marie DELATTRE et Anne-Laure VIARD ? Avec quelle pagaie Nathalie GASTINEAU a-t-elle été championne du Monde ? A l'heure actuelle, il n'existe pas réellement de matériel de navigation « marketé » pour les femmes. Peu de constructeurs prennent le risque de bâtir une gamme basée sur les femmes. La tendance actuelle, pour être rentable, consiste plutôt à créer un modèle avec un champion puis à le décliner en différentes tailles pour la vente en série. Cela permet au payeur de s'identifier au champion sans pourtant avoir le même bateau. Cette démarche n'existe pas encore à ma connaissance pour les femmes. J'aimerais en tout cas que l'on pense plus aux filles, surtout pour le confort et l'esthétique de nos tenues sportives ...

# Le canoë-kayak au féminin

## 2<sup>ème</sup> partie : Paroles d'athlètes

Les témoignages qui suivent proviennent d'athlètes ayant à la fois des trajectoires différentes mais aussi ayant vécu des situations comparables, des temps forts de leur construction qui doivent nous interroger. Il me semble qu'ils présentent une adaptation des femmes à l'organisation actuelle de notre sport. A travers la diversité de ces déclarations, je vous invite à être attentif à quelques idées forces qui rapprochent ces athlètes dans la même quête de performance.

- 1) *Les valeurs « masculines » qui composent l'activité haut niveau sont difficilement assumées, consciemment ou non, et demandent un travail d'appropriation par l'athlète féminine.*
  - ✦ Par exemple la concurrence, la confrontation au sein d'un groupe d'athlètes féminines peut affecter les relations au quotidien et les rendre insoutenables,
  - ✦ La confrontation est pourtant un facteur clé d'émulation, de progrès quand elle est assumée,
  - ✦ C'est plus dur à vivre quand le niveau de concurrence porte sur les médailles et titres,
  - ✦ La référence au plaisir (qui est récurrente) est affichée (presque revendiquée) est opposée à la douleur, souffrance que génère l'entraînement, l'approche des échéances, l'échec quand il survient.
  
- 2) *L'importance cruciale de la relation à l'entraîneur et/ou au tiers privilégié.*
  - ✦ Il est le formateur et déclencheur (accélérateur) de carrière,
  - ✦ Il entretient la motivation ou fait évoluer les supports de celle-ci,
  - ✦ Avec la maturité, il est souvent le compagnon, conseiller, soutien expert et compréhensif,
  - ✦ Les notions de soutien et de partage sont indispensables à la réalisation de l'athlète féminine que ce soit pour ses objectifs sportifs comme de sa vie.
  
- 3) *Il y a chez l'athlète féminine un besoin de « balancer », de s'équilibrer dans un double projet.*
  - ✦ Etudes ou projet professionnel et projet sportif,
  - ✦ Vie affective, familiale et préparation de haut niveau (objectif de haut niveau),
  - ✦ Cela permet de donner de la perspective par rapport à son activité quotidienne, répétitive, douloureuse parfois,
  - ✦ Relativiser les enjeux,
  - ✦ Enrichir les outils mais également les compétences par des apports des autres domaines qui sont vécus (expérimentés).

### **Jean-Michel PRONO**

*Conseiller Technique National de la FFCK,  
Entraîneur National de l'Equipe de France Slalom Kayak Dames, 1976/1980 puis 1993/2000,  
Président de la Commission internationale Slalom de la FIC.*

# Histoire d'une trajectoire de haut niveau

## Nathalie GASTINEAU

*Nathalie GASTINEAU est sportive de haut niveau Descente et CTR en région Centre. Formée en Poitou-Charentes et actuellement licenciée au club de Jarnac, son parcours débute à Cognac, son 1<sup>er</sup> club, pour passer ensuite par Angoulême et Poitiers au Pôle Espoir puis au Pôle France de Poitiers, Rennes et Paris. Elle intègre l'Equipe de France de Descente en 2002 et décroche en 2008 un titre de championne du Monde de Sprint, son master 2 de psychologie et le concours de professeur de sport !*

## Une construction progressive

Ma carrière de sportive de haut niveau est le fruit d'un parcours qui s'est dessiné avec le temps et la volonté.

J'ai eu l'avantage de commencer très tôt, mais de faire des résultats relativement tard (rien en Junior, première coupe du Monde à 21 ans, première médaille internationale à 22 ans).



Je pense maintenant que ça peut être un avantage car c'est grâce à la persévérance que j'ai réussi et non grâce à un physique prédisposé. Beaucoup de filles plus douées que moi intrinsèquement ont arrêté en Senior lorsqu'elles ont essuyé leurs premiers échecs et qu'elles ont eu du mal à s'entraîner davantage. Selon moi, c'est l'obstination et le travail qui permettent de faire des médailles internationales en Senior. Même pour les personnes « douées », il faut accepter de s'entraîner énormément, d'avoir des courbatures, d'être fatigué, de perdre, d'avoir tellement de stress avant une grosse échéance qu'on ne veut plus y aller.

## La force du mental

Pour certaines de ces filles (et il en va de même pour les garçons) le soutien de la préparation

mentale pourrait aider à fixer des objectifs, à mieux comprendre les motivations qui les poussent et donc se renforcer grâce à un mental solide. Lorsqu'on arrive à 18-20 ans et que la pression des amours, des études et de la fête se fait sentir, chaque individu fait des calculs de probabilité de réussite par rapport à l'investissement à fournir.

La qualité de la relation avec l'entraîneur et le groupe d'entraînement va aussi peser dans la balance lorsqu'il faudra choisir entre :

- s'investir encore plus pour faire du très haut niveau,
- s'investir autant et rester à un bon niveau national,
- choisir d'arrêter.

Dans ces moments, l'intervention d'une personne extérieure permet de mieux poser les choses, de décoder les croyances comme « je n'y arriverai jamais » ou « c'est impossible de réussir dans plusieurs domaines en même temps ». Des croyances qui peuvent être alimentées par l'environnement familial qui finance les études. Moi c'est par le travail et la motivation que j'ai pu franchir des étapes.

Je n'oublierai pas non plus que j'ai eu la possibilité de faire de nombreux stages en eaux vives avec ma région dès mes premiers coups de pagaie, de pouvoir entrer en Pôle Espoir en Cadette à proximité de chez moi. J'ai eu une progression régulière, jamais trop loin des meilleures de ma catégorie, ce qui m'a permis de continuer à avoir envie de m'entraîner.

Ce qui a été un élément essentiel dans ma progression vers le haut niveau, c'est la prise de conscience que le mental est ma principale force. Alors que plus jeune mon mental m'avait empêchée de réaliser des courses à mon niveau, grâce à la préparation mentale, j'ai transformé mon point faible en point fort et j'ai réussi à réaliser des courses d'un niveau supérieur à ce que je produisais à l'entraînement.



## L'apprentissage en Equipe de France

Contrairement à Guillaume ALZINGRE, quand j'étais jeune, je ne me disais pas que, plus tard je serais Championne du Monde. J'ai posé la question à Sabine EICHENBERGER, Sabine OLLA et Anne-Blandine CROCHET. Comme moi, c'est lorsqu'elles ont fait leur première course internationale qu'elles se sont dit qu'elles pouvaient être un jour Championne du Monde. Plus je m'entraînais, plus je progressais, plus j'ai pris conscience du fait qu'entrer en Equipe de France était possible. Ensuite tout s'est enchaîné.



Lors de mes premiers Championnats d'Europe j'ai obtenu une médaille sans me poser de questions. J'ai fait ma course. Je n'avais rien à perdre. Deux manches à fond sur le plat de Karlovy-Vary et je finis 2<sup>ème</sup>.

Je pense que le niveau des féminines françaises en Descente est élevé et dense. Pour cette première sélection aux Championnats d'Europe je me souviens des paroles de Jean-Pascal CROCHET. Il nous avait dit que si on avait obtenu notre sélection, c'est que l'on pouvait toutes faire un podium. Et ce fut vrai pour moi alors que j'étais la dernière à me sélectionner en Equipe.

L'année suivante, ce n'était pas le même type de rivière à Garmish, même si je savais que je pouvais faire un podium, il fallait que je le prouve. Je finis 3<sup>ème</sup>.

C'est par la suite que cela a été plus difficile. A partir du moment où l'on passe du rôle d'outsider qui n'a rien à perdre au statut de favorite. Et c'est ce qui s'est passé sur le Chalais aux Championnats d'Europe. En France devant mes parents, sur une rivière que nous avons beaucoup préparée j'ai craqué ! A mi course lors de la deuxième manche, j'ai entendu le commentateur qui annonçait que j'avais de l'avance et un virage plus loin j'ai « oublié » de tourner. Je finis 4<sup>ème</sup>. C'était horrible ! S'en sont suivies beaucoup de questions. Sur mes envies, sur le temps et les sacrifices que j'étais prête à faire si je n'étais pas récompensée.

## Le rôle de l'entourage pour aller décrocher le titre

Heureusement, je travaillais avec une préparatrice mentale qui est aussi psychothérapeute. Tout le travail que j'ai pu faire à partir de cette défaite est ce qui m'a permis de revenir encore plus déterminée. De mieux me comprendre.

Le haut niveau, c'est un apprentissage sur soi en accéléré ! On va tellement chercher ses limites que l'on se découvre soi-même dans ses bons et mauvais côtés.

Le jour des Mondiaux à Ivrea, je pense que j'étais dans le « Flow » ! Ce terme de psychologie du sport décrit vraiment ce que j'ai vécu. Alors que je n'y voyais qu'à moitié, que j'avais vraiment peur avant le départ, une fois que je suis partie, j'étais comme dans une bulle. J'ai navigué sur la rivière sans avoir « conscience » de le faire. Une fois que le résultat est tombé j'étais comme dans un rêve : ça y est j'avais réussi !

Je ne remercierai jamais assez Steph (NDLR Stéphane SANTAMARIA), Nico (NDLR Nicolas LALY) et Jocelyne (NDLR : sa psy) sans qui tout cela n'aurait pu arriver. Heureusement que j'ai pu bénéficier du soutien de mon compagnon, de mon entraîneur et de ma psy. En effet, la saison avait été pleine de doutes comme : avais-je raison de m'entraîner alors que je passais le professorat ?

J'ai souvent pleuré à l'entraînement à Champigny car j'avais l'impression que je n'y arriverais jamais. Puis ma psy m'a aidée à prendre conscience que le concours et l'entraînement étaient compatibles. Lorsque je m'entraînais, j'apprenais des choses sur moi et sur l'entraînement que je pourrai donner en exemple dans les épreuves du concours. En cours, je prenais du recul sur l'entraînement, afin de comprendre pourquoi faire ça ou ça. Ainsi mes deux objectifs ne se nuisaient pas, ils s'alimentaient. Globalement, c'est bien d'avoir quelque chose d'autre à côté du bateau pour que sa vie ne repose pas uniquement sur la réussite du projet sportif.



## La relation aux autres

C'est important de pouvoir s'entraîner avec d'autres filles afin de créer une émulation, de pouvoir échanger sur les traces sur la rivière. Mais il est aussi important de garder de l'échange avec les autres catégories afin de ne pas se fermer de possibilités sur la rivière. Moins il y a de concurrence entre les individus du groupe, plus les échanges sont facilités. La communication dans un groupe d'entraînement qui comprend différentes catégories reste, la plus simple et la plus enrichissante.

La cohésion et la communication dans les groupes de filles ne sont pas toujours des plus évidentes. Selon mon expérience personnelle et pour avoir échangé et observé avec d'autres femmes, dans d'autres disciplines, j'ai l'impression que plus la concurrence est importante entre les filles, plus l'affectif entre en jeu. Chez les hommes, la concurrence se limite davantage à ce qui se passe sur l'eau, alors que chez les femmes elle se poursuit plus souvent après. Cela peut se traduire par des refus d'être dans la même chambre, de manger ensemble. Ceci est d'autant plus problématique lorsque ces filles forment un équipage ou doivent échanger sur des stratégies d'équipe.

L'amitié et l'entente semblent plus faciles lorsque les filles ne sont pas dans la même catégorie et/ou tant que la hiérarchie est respectée, c'est-à-dire que c'est toujours la même qui conserve le leadership. Bien sûr la personnalité des filles et ce qu'elles apportent au groupe, entrent aussi en ligne de compte.

Concernant la relation avec l'entraîneur, c'est difficile de généraliser ce type de relation. Dans d'autres sports ce sont plutôt les femmes qui s'occupent des femmes. En kayak et, surtout pour le haut niveau, ce sont plus généralement des hommes.

Je n'ai jamais eu d'entraîneur femme. Mais lorsque j'étais un peu plus jeune, je me rappelle avoir navigué derrière des filles de ma région comme Stéphanie LHOMME, Christelle MACAIRE,

Frédérique MERLE, qui me montraient les passes sur les rivières et j'étais trop fière ! Pour moi c'était des « stars » car elles avaient des résultats en Senior et cela donnait d'autant plus de poids à ce qu'elles pouvaient me dire.

Quoiqu'il en soit les femmes sont généralement plus sensibles et sont peut être davantage touchées par les remarques négatives que peuvent leur faire leur entraîneur.

Mon impression est qu'il y a sans doute plus d'affectif dans la relation entraîneur/entraînée homme/femme, qui peut parfois être de l'ordre de la séduction ? Peut-être est-ce cette relation particulière qui favorise le fait que certaines sportives peuvent avoir une liaison avec leur entraîneur ?

Il existe une hypothèse selon laquelle les femmes réussissent mieux lorsqu'elles sont proches de leur compagnon au moment de l'échéance. C'est vrai que pour Sabine, Anne Blandine et moi cela se vérifie pour les titres de Championne du Monde. Une majorité des filles qui font des médailles internationales en France, en Course en Ligne, Slalom ou Descente ont soit un compagnon qui fait du haut niveau (comme Mathilde ou moi) ou étaient en couple avec leur entraîneur.

Dans mon cas, mon compagnon a eu une part énorme dans l'explication de mes performances. Il est non seulement mon partenaire d'entraînement et mon batelier, mais c'est aussi lui qui m'a soutenue dans les moments difficiles (baisse de motivation, fatigue). Il m'a aidé sur des choix de trajectoires pour les courses, il représentait une échappatoire au stress et à l'ambiance parfois tendue dans le groupe de filles. Mes résultats se sont améliorés à partir du moment où j'ai été en couple avec lui et n'ont cessé de s'améliorer aussi grâce à la stabilisation de notre relation.

Pour une femme qui s'investit beaucoup dans le sport, il est facilitant d'avoir un compagnon qui fait la même chose. Ne serait-ce que pour se sentir moins complexée d'avoir des bras plus gros que ceux de son compagnon



## **Nouria NEWMAN : Polyvalence et performance**

*A 18 ans, Nouria NEWMAN a déjà exploré de nombreuses facettes de l'activité canoë-kayak. Elle se nourrit de ses expériences multiples pour aller toujours plus loin... Adeptes de la haute rivière, championne du Monde Junior de Freestyle, elle est devenue cette année Championne d'Europe de Slalom par équipe en catégorie Junior. Elle répond aux questions de Marie-Françoise PRIGENT (Papia) sur la construction de sa jeune carrière.*

### **Papia : Pourquoi la pratique du Slalom ?**

Je n'habite pas très loin du bassin de Bourg-Saint-Maurice et de ce fait, j'ai plus ou moins commencé le kayak dans un bateau de Slalom. C'est la discipline qui nous est proposée dans les clubs de Tarentaise.

### **Papia : As-tu le sentiment d'être un cas à part ?**

Non. Enfin sauf si l'on compte le nombre de fois où je me "boite" en une séance. Parfois j'ai l'impression d'être plus souvent sous l'eau que sur l'eau !

### **Papia : Qu'est-ce qui t'a plu dans cette activité ?**

L'eau vive, jouer avec la rivière. Petite j'avais un peu peur mais j'aimais bien cette adrénaline. Maintenant c'est différent. Je n'ai plus peur mais c'est toujours un plaisir. Il y a toujours une sorte de challenge à surmonter. Un parcours n'est jamais parfait. Il y a toujours des points à améliorer, les mouvements d'eau ne sont jamais vraiment les mêmes et c'est difficile d'être bien placée.

### **Papia : Qu'est-ce qui aurait pu changer ton choix et te faire abandonner la pratique ?**

J'ai failli arrêter le kayak quand j'étais petite. On ne faisait plus que du Slalom sur le plat et je ne m'entendais pas avec mon entraîneur. Maintenant ça va mieux avec le nouvel entraîneur au club de La Plagne et avec les entraîneurs nationaux. Nous faisons beaucoup de plat à Toulouse mais c'est parce qu'on n'a pas le choix. Le kayak est un sport de nature alors on est bien obligé de s'adapter en attendant avec impatience les sorties en eaux vives de l'hiver et du printemps.



### **Papia : Quel rôle ta famille a-t-elle joué dans ton choix sportif ?**

Mon choix sportif s'est fait de manière peu commune. Comme tout enfant savoyard, j'ai commencé par le ski vers l'âge de 2-3ans. Mon père lui s'est mis au kayak et j'avais très envie de faire "comme Papa". Alors après avoir ramené mon certificat de natation à la maison, j'ai commencé le kayak quand j'avais 6 ans. J'ai continué conjointement le ski et le kayak mais à l'âge de 9 ans, les entraîneurs de ski m'ont obligé à choisir entre les deux. Allez savoir pourquoi, j'ai choisi le kayak. Mes parents m'ont toujours soutenue quels que soient mes choix sportifs ou scolaires.

### **Papia : As-tu des ami (es) en dehors du kayak ?**

Aucun de mes amis d'enfance, du collège ou du lycée n'est kayakiste. C'est génial de les voir, ça me permet de déconnecter avec le bateau. En fait j'ai vraiment besoin d'eux comme j'ai besoin de mes amis du kayak. C'est comme si tout était complémentaire.

### **Papia : Où as-tu démarré le kayak ?**

Même si j'ai pratiqué plus jeune, j'ai vraiment commencé à 12 ans, en 2003 au club de la Plagne avec Anthony COLLIN, mon entraîneur et Brigitte GELLOZ la présidente du club, toujours présente pour soutenir ses athlètes.

### **Papia : Et ton palmarès Slalom et autre ??**

Championne de France UNSS de Cross en 2005 et 2006.

Championne de France Cadette de Slalom en 2006 et 2007.

Championne de France Junior de Slalom en 2008 et 2009.

1ère K1D Junior aux Coupes du Monde de Freestyle à Ottawa (2006), Watertown (2006) et Thun (2008).

3ème K1D Junior aux Championnats du

Monde de freestyle (2007).  
Vice Championne du Monde Junior par équipe en Slalom (2008).  
Championne du Monde Junior de Freestyle (2009).  
Championne d'Europe Junior par équipe en Slalom (2009).  
Vice Championne d'Europe Junior de Slalom (2009)  
3ème au Slovenian open à Tacen (2009).

***Papia : Tu aurais un message à faire passer aux pagayeuses, aux pagayeurs, aux coachs... ?***

Se faire plaisir sur l'eau c'est certainement l'essentiel. Cependant on ne peut pas toujours être content sur l'eau. Parfois, on en a marre, on stresse, on est fatigué... et on a le droit de s'énerver, de pleurer (ça c'est plus un truc de filles, et alors ?!)... ça arrive. C'est embêtant pour le groupe comme pour soi alors il faut éviter de tomber dans l'excès. Peut-être faire des pauses pour être le moins souvent possible, voire jamais dans cet état ? Une autre solution est de pratiquer aussi le kayak en dehors de toute activité de compétition en rivière, en eau calme ou en mer, tout simplement.



# Performer en Equipe

## Jade VASSALLO

*Jade joue au Kayak Polo au CK Montpellier Université Club. Elle occupait le poste d'arrière offensif dans l'Equipe des moins de 21 ans qui a emporté le premier titre européen d'une équipe française dans cette catégorie. Elle partage avec nous quelques éléments forts de la vie d'une équipe féminine.*

*Propos recueillis et mis en forme par Jean-Christophe GONNEAUD*

### Qu'est ce qui caractérise une Equipe féminine ?

Pour moi, le kayak polo est complètement différent des disciplines individuelles. On constitue une équipe en s'appuyant sur les valeurs physiques individuelles mais cela ne fait pas tout. Il y a des profils très contrastés car il faut tenir compte des postes. Dans l'équipe, les filles doivent être complémentaires et apprendre à se connaître car toute l'année elles sont dans des clubs différents.

Avant la sélection, on est toutes concurrentes et après on devient super solidaires. Sur l'eau, il n'y a plus de place pour la concurrence entre nous, on doit avoir le même objectif. Même les filles qui ont eu le moins de temps de jeu nous disaient qu'elles partageaient la victoire avec le même plaisir.

L'élément déclencheur de la dynamique de l'équipe a été le tournoi de début août à VEURNE. Après nous sommes restées en contact et nous avons décidé de décorer tous nos bateaux de la même manière. On a voulu faire la même chose pour les pagaies. Comme les garçons l'avaient déjà fait, on leur a demandé s'ils étaient d'accord. Ils nous ont dit oui et on a aussi peint nos pagaies. Ces éléments d'identité visuelle étaient super importants.

Une fois que l'équipe est constituée, on est tout le temps ensemble ! On a nos hymnes, nos habitudes, on s'habille de la même manière, on se déplace ensemble...

Bien sûr ce n'est pas toujours facile. Il y a des caractères forts et il faut aussi des personnes capables de rester sereines, de garder l'objectif de l'équipe. Parfois les filles ne disent pas directement ce qui ne va pas mais elles le montrent par un comportement « inadapté » : bouderie, agressivité, exubérance... Si tout le monde rentre dans le jeu, c'est mort. Le capitaine et le coach ont un rôle essentiel pour tempérer toute cette énergie et la transformer en positif.

Un autre point qui me semble important est que l'on a toute une amie dans l'équipe. C'est une personne qui a un rôle particulier, avec qui on peut échanger sur tout, discuter de ce qui s'est passé, analyser. Cela aide à faire passer beaucoup de choses.



### Comment as-tu vécu la préparation finale et la victoire ?

On a vraiment vécu toute cette période ensemble, avec le « groupe filles » et c'est encore plus fort. Avant nous avons reçu des planifications d'entraînement et nous avons des contacts presque chaque semaine pour savoir comment s'était passé l'entraînement des autres. On se stimulait à distance, mais cela ne concernait pas toute l'équipe.

Une fois sur place, le rôle du coach a été fondamental. Sans lui, l'équipe aurait été différente et n'aurait jamais eu le même résultat. P'tit rock nous a aidées à décoder le jeu de nos adversaires directes. Le groupe avait une totale confiance en lui. Comme cela on a pu changer notre tactique de jeu en fonction des adversaires. On avait une réputation de nation forte mais les anglaises semblaient invincibles. C'est ce que l'on pensait au début en tout cas. Le coach nous a permis de prendre confiance en nous et aller jusqu'au bout du projet en gagnant la finale dans les derniers temps de jeu.

Il nous a aidées à rester motivées même quand on prenait un but. Dans ce cas-là, nous ne devons pas culpabiliser, tête baissée en regardant la jupe mais on devait se regarder dans les yeux. Nous avons aussi des consignes tactiques simples : neutraliser la shooteuse et la meneuse pour faire douter l'équipe anglaise et des éléments mentaux sur la concentration : ne pas subir mais toujours être présentes dans l'action.

Après la victoire, c'est la grosse fête. Enorme. C'est encore gravé dans nos mémoires mais je sais aussi que cette équipe n'existera plus. Une partie de l'effectif change de catégorie. L'un des enjeux pour moi est que cette victoire nous donne envie d'aller encore plus loin.

Maintenant, l'objectif, c'est de gagner les mondiaux !!

## Haut niveau et maternité

**Marie DELATTRE**

*A l'âge de 28 ans, Marie DELATTRE, médaillée de Bronze en K2 avec Anne-Laure VIARD à Pékin, a souhaité consacrer une année pour mettre au monde un petit garçon. Actuellement elle reprend la compétition avec l'objectif d'atteindre à nouveau le plus haut niveau.*

*Propos recueillis et mis en forme par Jean-Christophe GONNEAUD*

### **Comment est venue l'envie d'avoir un enfant durant ta carrière d'athlète de haut niveau ?**

Tout d'abord je savais que d'autres athlètes avaient déjà vécu cela, comme Josefa IDEM en kayak que l'on a vu performer avec ses enfants sur les bords de bassin. J'ai aussi eu le temps de discuter longuement avec Lise LEGRAND, lutteuse médaillée aux Jeux d'Athènes. Elle m'a expliqué comment elle s'organisait. Elle m'a fait partager des éléments de sa vie de tous les jours, les joies, les difficultés à surmonter aussi et je me suis dit que c'était possible pour moi de faire la même chose. Cela aide à construire l'idée. On se projette plus facilement avec des exemples !



Ensuite, cela a fait l'objet de discussions avec mon entourage et en premier lieu mon mari. Qu'il s'agisse de sport de haut niveau ou de n'importe quel projet important, j'avais envie de partager le projet à deux. Nous avons pris la décision ensemble vers mars/avril 2008 (soit quelques mois avant les Jeux).

Le fait d'avoir discuté de cela et de savoir qu'après les Jeux, la priorité serait donnée à la maternité m'a beaucoup libérée. Je n'étais plus préoccupée, je savais que cela viendrait après les Jeux et que je n'avais alors qu'à me consacrer à la performance sans arrière-pensée. A la veille des Jeux, je ne me suis jamais sentie aussi forte, ni au plan individuel, ni au plan du bateau (le K2 avec Anne-Laure). Je sentais aussi qu'il me restait des portes à

ouvrir pour conquérir de nouveaux espaces de performance.



### **Au début pensais-tu arrêter ta carrière avec la maternité ou bien poursuivre le haut niveau ?**

La priorité était clairement le projet de maternité. Si nous avons rencontré des difficultés, il était clair que j'envisageais d'arrêter la pratique sportive de haut niveau. Comme tout s'est passé très vite, j'ai vécu ma maternité dans l'esprit que j'allais reprendre ensuite la compétition.

Quand j'ai su que j'étais enceinte, après mon mari et ma mère, j'ai aussitôt informé les responsables du club avec lesquels je partage beaucoup de choses, ma coéquipière des jeux (sous la tour Eiffel) et aussi les coachs du K2 aux Jeux. Je pense qu'après le mariage de septembre, ils n'ont pas été très étonnés... peut être un peu surpris de la rapidité simplement ! En tout cas ma coéquipière était super contente et je n'ai eu aucun retour négatif. Tout le monde m'a dit que c'était le moment si je voulais le faire et a respecté ce choix. Je me souviens aussi que le directeur des Equipes de France m'a soutenu dans le projet mais en m'avertissant que si je souhaitais revenir en Equipe, il fallait que je sois prête à laisser le bébé à la maison durant les stages et les compétitions.

### **Comment as-tu vécu la période où tu étais enceinte ? Je t'ai vue en bateau au club en plein hiver ...**

Finalement cette période a été très riche. Après les premiers mois où je faisais super attention pour être certaine de ne pas perdre le bébé, j'ai continué à m'entraîner : bateau, footing, musculation. Je me sentais bien, les hormones peut-être ? En tout cas j'explorais plein de choses avec mon corps qui se transformait et j'étais pleine d'énergie. Je me souviens aussi que j'ai assisté à beaucoup de compétitions, dont les piges. J'ai appris beaucoup en regardant tout en étant extérieure à la compétition : les visages

pendant l'effort, la manière de s'échauffer, le mode d'intervention des entraîneurs. Tout cela a pris une résonance particulière pour moi. J'étais plus réceptive à tous ces éléments que quand je m'entraînais « à fond ».

Toujours, j'ai voulu garder le contact avec le milieu du kayak, avec le bateau, avec l'eau. J'ai navigué jusqu'à 4 jours d'accoucher et quand je suis sortie de cette séance, je savais qu'il fallait que j'arrête...



### ***As-tu été particulièrement suivie au plan médical ?***

Je n'ai pas fait l'objet d'un suivi par des « spécialistes » du sport de haut niveau mais je pense avoir été très bien suivie. Les médecins m'ont accompagnée tout en respectant mon projet sportif. Je posais beaucoup de questions mais ils ont toujours pris le temps de m'écouter, de répondre en comprenant ma situation particulière. Le dialogue a été permanent durant ma phase de grossesse et il l'est encore actuellement. Il est certain qu'au moment de l'accouchement, une athlète de haut niveau est souvent hyper tonique et il faut savoir le prendre en compte.

### ***Et maintenant ??? Comment concilies-tu ta nouvelle vie de famille et la reprise de l'entraînement ?***

Maintenant, tout est différent. Je ne vois plus les choses de la même manière, je suis amenée à plus relativiser mais je pense que ce n'est pas propre au haut niveau. Comme toutes les mères de famille, je dois mieux planifier mon temps... prendre du temps pour l'entraînement, pour le bébé et pour notre couple aussi. Ca laisse moins de place à l'improvisation ! Pour m'entraîner sereinement, je dois savoir que le bébé est bien, qu'il est en sécurité et que je ne lui manque pas trop ... Si Elias avait vraiment besoin de la présence de sa maman pour des raisons graves, je sais que le choix serait facile.

Concernant la partie navigation, je dois retrouver progressivement mes acquis et j'aperçois qu'il faut du temps. Je dois être particulièrement vigilante à mes placements, à bien gérer mon rythme de vie car j'ai vu que mon corps avait été fatigué et éprouvé par la naissance. Il faut du temps.

Je dois retrouver mes repères techniques mais j'ai aussi envie d'ouvrir les nouvelles portes que j'avais entrevues avant les Jeux. Le fait d'avoir fait une coupure m'a fait sortir de la routine et je crois que je vais pouvoir les ouvrir progressivement. Au plan physiologique, je suis repartie de très bas. Du coup je naviguais avec les Cadets du club qui étaient tout contents.

Mentalement, je vois aussi les choses différemment. Pour moi, c'est plaisir avant tout ! Je me dis que les moments que je choisis de passer sur l'eau sans mon fils doivent obligatoirement être super... sinon ça ne vaut pas le coup. Alors maintenant, je profite à fond de chaque séance. Quand je sors de bateau, je sais déjà que j'attends la séance suivante avec plaisir.



# Une carrière dans le sport de haut niveau

## Myriam JERUSALMI FOX

Myriam JERUSALMI FOX fut l'une des figures emblématiques du canoë-kayak féminin français en eau vive durant les années 90. Après avoir été une athlète reconnue au plan mondial, elle poursuit sa carrière dans le haut niveau en tant qu'entraîneuse de l'Equipe d'Australie. Lors des derniers Masters, Papi a pris le temps de partager avec elle sa vision de femme totalement engagée dans le sport de haut niveau

Entretien réalisé et mis en forme par Marie-Françoise PRIGENT

### Carte d'identité et palmarès

Myriam est née en 1961 à Marseille. Elle a commencé le bateau en 1973 dans le club de Marseille-Mazargues.

Elle découvre les Equipes de France en 1977 lors d'un stage et participe à sa 1<sup>ère</sup> compétition internationale en 1978. Myriam participe à ses premiers mondiaux à 18 ans au Canada, puis participera à 8 autres Championnats du Monde de Slalom en K1 (de 1981 à 1995 sans interruption, tous les 2 ans) et aux JO de 1992 et 1996.

Elle obtient :

- 2 titres de Championne du Monde en individuel en 1989 et 1993,
- 5 titres mondiaux par équipe en 1983, 1985, 1989, 1993, 1995,
- 3 fois vainqueur de la coupe du Monde en 1988, 1989, 1990,
- Une médaille de bronze au JO d'Atlanta,
- Une médaille d'or aux masters 2009 !

Elle se marie avec Richard FOX en 1990 et aura deux filles nées en 1994 et 1997.

Myriam a suivi des études de professeur d'EPS au CREPS de DIJON.

Elle a un peu enseigné, puis a choisi sportivement et professionnellement de suivre et de travailler avec Richard FOX à travers le Monde (développement du CK au plan international). Elle s'installe en Australie en 1999.

Elle est depuis 2003 à plein temps, entraîneuse nationale de l'équipe australienne

**Peux-tu nous présenter les phases clés de la construction de ta carrière d'athlète, les points forts et les points faibles de ta pratique (féminine) au plus haut niveau ?**



### Les points forts :

- Une structure de club qui grâce à son dirigeant, Albert TOBELEM, m'a permis de faire du Slalom, de la Descente, et parallèlement à la compétition d'avoir un côté découverte, contact avec la nature.

Le club a aussi favorisé la pratique de groupe, la compétitivité, le respect d'autrui, le partage et les grandes rigolades !

Je suis rentrée très tôt en Equipe de France et cela m'a donné la possibilité de faire des stages et des compétitions avec des athlètes plus âgées et meilleures.

- La rencontre d'Eric KOECHKIN qui a pris en main la catégorie des kayaks dames. Nous avons gagné le 1<sup>er</sup> titre de Championnes du Monde par équipe en 1983 et j'ai gagné mon 1<sup>er</sup> titre en individuel à ses cotes.

Eric a été un mentor qui m'a aidée dans mon ascension au plus haut niveau. Il a su créer une dynamique de groupe au sein des kayaks dames et a construit un groupe fort et respecté au niveau mondial pendant une décennie.

- La rencontre de Richard FOX.

Ça a été un partenaire d'entraînement, un modèle, un gourou. Sans lui je n'aurais certainement pas raflé autant de médailles.

- Le soutien de la Fédération Française dans mon parcours avec notamment Herve MADORE. Il m'a permis de m'entraîner à plein temps grâce aux conventions Jeunesse et Sports mais d'un autre côté il ne m'a jamais traitée comme une star (sélections obligatoires après un titre par exemple !).

Il fallait toujours prouver par des résultats au niveau national. Avec du recul, ça m'a rendue plus forte, toujours plus déterminée et plus motivée pour montrer de quoi j'étais capable.

- Le soutien de Christophe PRIGENT, qui après la naissance de ma fille m'a donné la possibilité de réintégrer l'Equipe de France et de gagner une médaille Olympique.

- Le contrat avec la ville de Marseille dans la préparation des JO qui a permis le financement de toutes les initiatives personnelles.

- Le soutien des parents/de la famille à tous les niveaux tout au long de ma carrière.

### **Les points faibles :**

Points faibles de la pratique purement féminine ? je n'en vois pas...

En revanche les JO de Barcelone restent la plus grande déception de ma carrière. Je visais l'or ...

### ***Pour toi, le club a-t-il une place particulière dans la construction de la performance de haut niveau ?***

À mon avis le club est primordial. Beaucoup de jeunes pratiquent une activité sportive uniquement parce que l'ambiance du club est sympa et qu'ils sont bien intégrés au sein du groupe.

Le club offre une structure d'encadrement indispensable pour commencer et certains clubs permettent aux jeunes de progresser vers le haut niveau.



### ***Quelle importance accordais-tu à la confrontation entre filles, avec les garçons, pour la construction de la performance ?***

Lorsque j'ai commencé, il y avait peu de filles, mais la compétition existait entre les garçons et les filles au sein du club, dans la ligue. Plus

tard, au niveau national et international, la confrontation est une réalité. Il faut donc apprendre à s'adapter et à jouer le jeu. La confrontation mixte est enrichissante. C'est arriver à faire les figures techniques aussi bien que les garçons et avec du style !

### ***Pour toi, y a-t-il un rapport à l'eau vive spécifique aux femmes compétitrices ?***

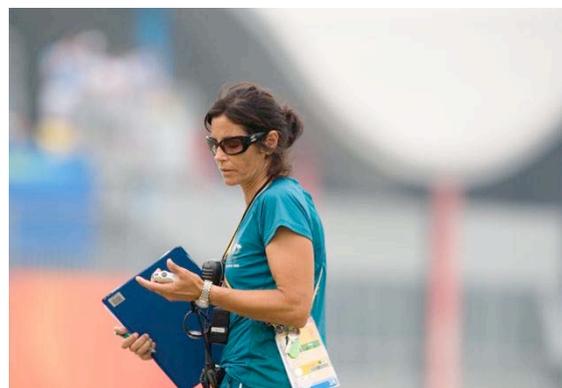
Je ne suis pas sûre de comprendre ta question ?

Je crois que les femmes doivent développer une technique qui leur permettra de réaliser les mêmes figures que les hommes, choisir un matériel de navigation approprié et ne pas avoir d'a priori négatifs sur la navigation. Exemple : bassin trop gros, tracé trop difficile...

Il y a des jeunes filles comme Nouria NEWMAN qui descendent des rivières que beaucoup d'hommes n'oseraient pas faire.

### ***Quelle vision as-tu du canoë-kayak féminin en Australie ?***

Depuis quelques années le niveau des kayaks dames monte. Mais ça prend du temps et c'est fragile. On n'a pas de grand réservoir et de bonnes Juniors arrêtent parfois trop tôt pour toutes sortes de raisons.



On se bat ici pour l'équité entre homme et femme et le fait d'être Entraîneuse Nationale me permet de défendre le canoë kayak féminin. J'ai la chance de faire partie d'une équipe de cadres qui est en faveur du changement et pour l'inclusion d'un plus grand nombre de femmes dans notre sport. Même si le ratio 3 femmes (K1) pour 12 hommes va changer officiellement de 6 à 12 avec l'inclusion des C1 Dames. Il n'y a pas encore l'équité au JO. L'Australie a joué un rôle de leader avec les C1 Dames sur le plan international.

Sans avoir la casquette de féministe, je pense qu'il faut agir fort et vite pour obtenir un changement et avoir le même nombre de femmes que d'hommes dans notre sport.

**Quelle analyse ferais-tu du système français actuel pour le coaching des féminines ?**

Je n'ai pas assez de retour sur les derniers changements qui ont eu lieu récemment pour me prononcer. Je pense qu'il y a des systèmes de fonctionnement différents qui rapportent des résultats.

Les slovaques, tchèques, autrichiennes ont des coachs personnels et s'entraînent séparément. Les Allemandes et les Anglaises évoluent à nouveau dans une structure de groupe. Le fait de n'avoir qu'un bateau aux JO par catégorie peut remettre en cause les structures des équipes.

En Australie avec uniquement 3 entraîneurs pour l'ensemble des équipes, nous avons de la souplesse dans l'organisation. J'ai pour ma part la charge de 3 Kayaks Dames (sur 4) et de 1 Kayak Homme.

**Comment as-tu démarré ta carrière d'entraîneure en Australie ?**

En arrivant en Australie, il n'y avait pas de système en place, pas assez d'entraîneurs qualifiés. J'ai donc eu un rôle d'entraîneur - bénévole au début - avec l'opportunité de monter une équipe de K1 dame.

Par la suite j'ai été employée à mi-temps puis à plein temps par le New South Wales Institute of Sport. En 2006, j'ai été nommée Head Coach du Slalom pour préparer les JO 2008.

Je suis à présent un entraîneur de haut niveau employée par l'Australien Institute of Sport avec un contrat jusqu'en 2012.

**Y a-t-il déjà eu des coachs féminines ?**

Non et ce n'est pas la foule dans d'autres sports. .

**Et quel accueil as tu reçu ?**

Un accueil plutôt enthousiaste probablement lié à mon nom et mon palmarès. Le fait d'être une entraîneure femme rassure aussi d'une certaine manière les parents qui ont des filles pour tout ce qui concerne le suivi au quotidien mais aussi les déplacements et les stages.

**Quelles difficultés rencontres-tu ?**

La vie familiale est souvent perturbée avec les nombreux déplacements surtout à l'autre bout de la planète. Il faut être très organisée et avoir un bon réseau de soutien.



Aujourd'hui, dans ma nouvelle fonction, je n'ai pas de difficultés particulières liées au fait que je sois un entraîneur femme. Une équipe est souvent composée de personnes très différentes qui cohabitent, partagent ou non les mêmes opinions. Il faut faire avec, homme ou femme.

Il faut essayer de trouver sa place pour pouvoir faire ce qu'on veut afin d'atteindre ses objectifs.

# Le canoë-kayak au féminin

## 3<sup>ème</sup> partie : Paroles d'entraîneurs

Quel honneur mais aussi quel plaisir d'apporter une contribution aux articles rédigés par des entraîneurs reconnus pour leur action au quotidien auprès d'athlètes féminines.

Au regard de mon histoire de sportive et de femme, j'ai trouvé des éléments forts dans les témoignages qui vous sont proposés et que j'ai ressentis, de manière plus ou moins consciente durant les différentes phases de ma carrière.

En tant que nageuse en République Fédérale d'Allemagne, j'ai vécu avec l'encadrement une approche saine de la compétition et du sport, source de plaisir, de progrès et de longévité. Après une carrière d'athlète bien remplie en France, mes activités de formatrice, d'animatrice d'un projet sportif féminin m'ont permis d'affiner et rendre plus consciente ma perception de la construction de la performance de haut niveau, particulièrement féminine.

Il ne s'agit pas pour moi de rentrer dans une opposition de sexe mais plutôt prendre conscience d'une certaine spécificité féminine, souvent oubliée dans notre système sportif actuel, principalement conçu par les hommes pour les hommes.

A la lecture de ce chapitre, les différents témoignages mettent particulièrement bien en lumière quelques éléments forts qui conduisent l'entraîneur à s'intéresser à l'individu dans sa globalité, et pas uniquement en fonction d'un genre social, d'une catégorie. Cette prise en compte sera observée à travers des attitudes remarquables de l'entraîneur :

- ⊕ Savoir gérer l'importance du groupe dans la construction de l'individu,
- ⊕ La nécessité de créer une ambiance positive, d'éviter des discours blessants qui pourront parfois prendre une résonance particulière chez les jeunes athlètes,
- ⊕ La nécessité de créer des temps de dialogue individualisé pour un public qui se sent parfois moins légitime pour exprimer ses besoins,
- ⊕ Comme pour tous les athlètes, le respect de la confidentialité lorsque les discussions s'adressent à des sphères plus personnelles.

Je vous invite à découvrir ces témoignages diversifiés parfois originaux, qui je l'espère, vous permettront d'enrichir votre action de tous les jours. Laissez-vous bercer par les flots en restant attentif aux éventuels obstacles.

Bonne lecture.

**Sabine OLLA**

**Professeuse de sport au CREPS de Vallon Pont d'Arc**  
**Championne d'Allemagne Junior de Natation Sportive,**  
**Championne du Monde de Descente classique,**  
**Finaliste des JO de 1992 et 1996**

## UNSS : Former des pagayeuses dans une AS canoë-kayak\*

### Brigitte GUIBAL

*Brigitte GUIBAL, ancienne athlète de haut-niveau en kayak Slalom (vice championne olympique à Sydney en 2000 et Championne du Monde 1997), est enseignante d'EPS au Collège Bétance à Muret. Elle anime l'activité canoë-kayak dans le cadre de l'UNSS, participe également à de nombreuses animations avec son comité régional à destination des jeunes pratiquants et pratiquantes.*

\* Union Nationale du Sport Scolaire

\* Association Sportive

### Peux-tu nous faire partager les grandes lignes de ton parcours sportif ?

J'ai commencé le kayak en Lozère à 11 ans, avec au début une pratique multi-activité APPN (kayak, ski de fond, spéléo). La diversité des pratiques, la qualité et la proximité de l'encadrement (essentiellement masculin) ainsi qu'un groupe de jeunes motivés et une ambiance très sympathique ont contribué très largement à me faire adhérer, avant même l'attrait de l'activité kayak en elle-même.

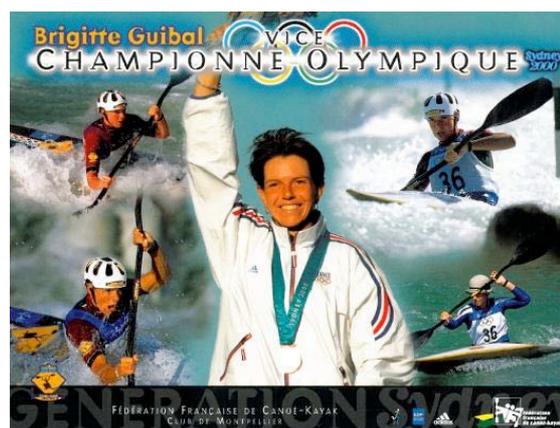
J'ai débuté avec Isabelle GUERIN et étant les 2 seules filles du groupe, nous avons toujours eu la sensation d'être protégées, « chouchoutées ». En kayak, l'activité principale était les descentes slalomées où le jeu avec l'eau vive dominait. C'est toujours le côté ludique, challenge qui a prédominé y compris lors des premières compétitions : on n'allait pas faire une compétition mais essayer un parcours, un Slalom ou bien découvrir une nouvelle rivière en Descente. Le résultat n'a jamais été la finalité recherchée au début.

J'ai eu de la chance de rencontrer des cadres ou entraîneurs à la fois proches, exigeants et charismatiques qui ont toujours privilégié la qualité de navigation à la recherche de résultats. Que ce soit Paul AMOUROUX à mes débuts, puis Jean-Pierre LEYMARIE, François BONNET et Eric BIAU jusqu'à mes années Juniors, ils ont toujours accordé plus d'importance à ma formation de navigatrice qu'à la recherche de titres. Sans parler de mes parents pour lesquels le kayak était ma passion et qui sont toujours restés très détachés des résultats.

Ma volonté plus affirmée de m'investir en compétition m'est apparue naturelle et évidente vers les années Juniors : ce fut un engagement personnel sans pression de mon entourage.

Je me suis toujours sentie en décalage dès que l'on évoque le clivage homme-femme dans le sport, car c'est quelque chose que je n'ai jamais ressenti tout au long de ma carrière. J'ai toujours eu le sentiment d'adhérer à un groupe mixte où chacun avait des qualités ou points forts différents, capable d'échanger et de fonctionner ensemble.

Ces divers groupes (Club de Florac, Club du Montpellier Université, Pôle France de Toulouse, Equipe de France féminine et enfin l'équipe de Sydney) ont été une réelle force pour moi, source d'échanges techniques, de motivation et d'entraide. Et mes différents entraîneurs ont toujours mis en avant la cohésion du groupe au service des individualités.



### Tu animes une AS canoë-kayak à l'UNSS. Peux-tu nous présenter ton action, l'esprit que tu as envie de faire passer ?

Depuis 8 ans, j'anime chaque mercredi après-midi l'activité canoë-kayak dans le cadre de l'UNSS. Cette année, j'ai 34 élèves du collège et 10 du lycée (18 filles et 26 garçons), en 2 groupes. Vu le nombre important de jeunes, une fois la logistique du matériel et transport assurés, je privilégie la solidarité, l'entraide et « l'autonomie » sur l'eau ainsi que dans la gestion du matériel. Je réprouve tout comportement individualiste ou égoïste et mets en avant des élèves volontaires, autonomes, altruistes qui sont bien souvent au début des ... filles.

C'est seulement après avoir créé cette ambiance dans le groupe que je commence à m'intéresser aux apprentissages plus poussés en kayak.

Mes jeunes ne seront probablement jamais de grands champions, mais de bons pagayeurs en classe 2 ou 3 et peut-être de bons bénévoles en club, capables de gérer à leur tour d'autres jeunes. D'ailleurs, dans le groupe des lycéens, il y a des anciens du collège toujours prêts sur l'eau à aider des jeunes du collège.



### ***Est-ce que la manière de présenter l'activité favorise la pratique par les adolescentes ?***

Il me semble que les jeunes collégiennes ou lycéennes adhèrent d'abord à un groupe et à un cadre. Le kayak n'est pour moi qu'un support pour favoriser le développement de valeurs fondamentales comme la volonté, l'entraide, le goût de l'effort, la gestion de la sécurité... Quand je propose à mes jeunes de venir participer à un cross, ils viennent tous en groupe sans savoir s'ils vont souffrir en courant ou non.

### ***Comment abordes-tu la compétition ?***

Les filles de l'UNSS ne sont pas «frileuses» lorsque je leur propose une compétition, quelle que soit la forme (raid APPN, coupe jeune à Muret, compétitions CK UNSS, ...). Elles aiment avoir des challenges et font preuve de beaucoup de volonté.

Le système de compétition à l'UNSS repose sur la notion d'équipe d'établissement, avec en collège une mixité imposée (1 fille au minimum pour une équipe de 4, et des « bonus » s'il y a 2 ou 3 filles). La présence des filles est donc acceptée et demandée de la part des garçons, d'autant plus que la différence de niveau est moindre pour les jeunes de l'UNSS.

D'autre part, dans mon groupe, je ne fais pas de hiérarchie sur le niveau de navigation et mets plus en avant les élèves ayant une attitude déterminée et positive. C'est rare que je sorte un chrono ou que je regarde des résultats, préférant faire un retour sur la

manière et les moyens utilisés. Les filles me semblent plus demandeuses et plus centrées sur ces moyens, tandis que les garçons recherchent plus la confrontation directe et accordent une place primordiale au résultat, sans toute fois en faire une généralité. Mais encore une fois, je ne cherche pas ni ne forme des futures championnes.

### ***Est-ce que tu as des contacts particuliers avec les parents des adolescentes que tu accueilles ?***

Je connais la plupart des parents, d'autant plus que je les sollicite pour le transport des élèves. Je ne pourrais pas fonctionner sans eux. Les parents des filles, surtout les mamans, me semblent plus soucieuses de l'attitude de leurs enfants dans cette activité exigeante qu'est le kayak.

### ***Qu'apporte la pratique du canoë-kayak aux jeunes filles ?***

Pratiquer le kayak pour un jeune demande un engagement fort et total : les conditions sont parfois rudes, le matériel est lourd, la sanction d'une erreur de navigation est éprouvante (dessaillage)... Des jeunes filles ont cet état d'esprit là : elles s'impliquent avec volonté, sont attentives et responsables concernant la sécurité et s'entraident naturellement. Elles sont ainsi mises en avant dans un groupe mixte, et pas par les qualités sportives comme dans d'autres nombreuses activités.



Dès que l'on aborde la rivière avec plus de prise de risque, les filles vont fonctionner essentiellement à l'affectif : elles ont besoin d'être à la fois encouragées et rassurées. C'est une relation de confiance qui s'instaure avec le cadre. Une fois cette relation établie, elles vont se lancer jusqu'à réussir. Certains garçons ont cette sensibilité et fonctionnent de la même

manière. D'autres sont plus cartésiens, plus indépendants par rapport au cadre.

### ***Proposes-tu le canoë aux filles ?***

Recherchant la polyvalence dans l'activité et m'inspirant de la progression Pagaies Couleurs, je propose le canoë à mes élèves. Les garçons l'essayent volontiers puis zappent sur une autre situation. Les filles sont souvent plus curieuses et ne débarquent que quand elles réussissent à aller droit !!

### ***Crois-tu qu'être une femme facilite l'approche vis-à-vis des filles... ?***

Je ne pense pas qu'être cadre au féminin privilégie mon approche vis-à-vis des filles. A partir du moment où un cadre s'intéresse à un jeune dans sa globalité et non pas uniquement

au travers du filtre résultats sportifs, ce jeune se sent valorisé et en confiance : il s'engagera et se surpassera inconsciemment. Je pense être un cadre proche de mes jeunes mais aussi exigeante.

### ***En fonction de ton expérience, dirais-tu qu'il faut faire des groupes exclusivement féminins pour développer la pratique du canoë-kayak chez les jeunes à l'UNSS ?***

Je pense qu'évoluer dans un groupe mixte est plus performant pour un jeune, de par la diversité et donc la complémentarité des échanges. Les garçons apportent leur enthousiasme, leur besoin de confrontation et les filles la détermination, le travail et l'engagement.



# DELATTRE /VIARD, la construction d'une médaille olympique

**Jean-Pascal CROCHET**

*A l'occasion de l'Echo des Pôles spécial CK au Féminin, comment ne pas s'intéresser à la conquête de la médaille olympique historique de Marie DELATTRE et Anne-Laure VIARD aux Jeux de Pékin !*



*Jean-Pascal CROCHET, entraîneur référent de ce bateau, a accepté de nous livrer son analyse des temps forts de la construction de cette performance. S'agit-il d'une histoire différente par ce que ce sont des athlètes féminines ou tout simplement parce que ce sont des athlètes*

*de haut niveau ? La réponse passe par l'analyse d'un contexte toujours singulier.*

## 1/ Une équipe d'encadrement solidaire

Pour mieux comprendre le contexte de l'évolution de l'équipage Marie/Anne-Laure, il est important d'évoquer l'entourage de ces deux athlètes durant l'olympiade.

Pour une très grande majorité d'actions, le staff technique était composé d'une équipe comprenant les entraîneurs - Olivier BOIVIN et François DURING-, l'équipe médicale, l'équipe de soutien, avec pour objectif que chacun soit utile à la performance et utilisé au maximum de ce qu'il peut faire personnellement sur l'action.

La volonté de travailler en équipe des entraîneurs était forte. Les différentes situations vécues tout au long de l'olympiade ont démontré que ce n'était pas un simple mot ni une simple idée en l'air. Ainsi, en juin 2007, dans l'intérêt du bateau identifié à très fort potentiel, dans une situation difficile et contre l'avis général, le staff technique propose de maintenir le même entraîneur. Le travail en équipe des entraîneurs est aussi stimulé régulièrement par un système de fonctionnement qui perdurera jusqu'aux jeux olympiques. (coaching des bateaux inter catégoriel, élaboration du programme en commun...).



## 2/ Le rôle déterminant de la tierce personne

L'évolution de Marie et Anne-Laure tout au long de cette olympiade s'effectue également dans un cadre beaucoup plus vaste. Il est important de souligner le rôle du club, du Comité Régional, mais aussi d'une tierce personne fondamentale pour chaque athlète.

Cet entourage et notamment cette tierce personne furent déterminants dans les moments difficiles, pour aider les athlètes à prendre les bonnes décisions.

Pour définir brièvement ce que j'appelle la tierce personne et dont j'ai entendu parler concrètement en 1999 avec Pierre SALAME (entraîneur Slalom jusqu'à Sydney), je dirais qu'elle doit être proche de l'athlète, apporter du recul à l'athlète et vouloir plus que tout le bien de l'athlète. Elle peut donc l'aider à faire des choix pour que le projet personnel de l'athlète aboutisse et ceci plus que la performance à tout prix ou... le propre intérêt d'une structure ou bien d'une personne autre que l'athlète. Cette personne peut être un entraîneur, un conjoint, un ancien cadre...

## 3/ Une construction à long terme

Mais revenons sur le parcours de Marie et Anne-Laure. Dans un premier temps, il fallait créer une relation entre un nouvel entraîneur et elles. Ces deux filles ont accepté de travailler sans aucun a priori notamment négatif, ce qui me semble une qualité importante surtout pour un bateau qui a déjà participé aux Jeux Olympiques. Une certaine confiance entre l'entraîneur et ces deux athlètes s'est construite dès les premiers mois en travaillant principalement sur la technique du départ.

La confiance entre elles et l'équipe d'encadrement se développera fortement après l'obtention de la médaille de bronze à Zagreb en 2005. Ce sera à mon avis la base qui permettra d'affronter les différentes crises tout au long de l'olympiade. Il était important de considérer cette médaille seulement comme une étape à cette époque. Elle a été obtenue

dans des conditions spéciales où la pression était faible du fait d'un investissement plus modéré de Marie et Anne-Laure en année post Olympique. Le travail restait à poursuivre sachant que les deux filles bénéficiaient à cette époque de leurs acquis de l'olympiade précédente pour obtenir cette médaille.

Depuis le début de l'olympiade, nous essayons de réduire le stress lors des échéances en systématisant le programme de la semaine de course. Les filles ont également à leur disposition différents outils pour les aider à être centrées sur l'action en période de compétition. A partir de 2006, le but de toute l'Equipe de France est de s'entraîner mieux pour s'entraîner plus avec deux objectifs : augmenter les capacités physiologiques des athlètes mais aussi augmenter la confiance de chaque athlète en lui-même.

Nous proposons souvent en stage des activités différentes de ce qu'elles ont l'habitude de faire pour qu'elles développent ou utilisent des capacités d'adaptation, qu'elles apprennent à se connaître dans des situations nouvelles. En d'autres termes durant ces activités partagées (marathon de l'Ardèche, escalade, via ferrata, etc ...) elles dévoilent l'une à l'autre une plus grande partie de leur personnalité, mais aussi elles apprennent à mieux se connaître individuellement.

En 2007 une crise apparaît au grand jour. Il n'y a cependant rien de vraiment différent des autres années. Marie et Anne-Laure manquent chacune de confiance en elles et mutuellement l'une envers l'autre. Ceci est dû à mon avis, à une grande différence de niveau lors des étapes de la préparation au cours d'une saison, accentuées par la différence de leur profil physiologique.

De plus, depuis 2005, beaucoup de pression s'exerce sur elles. Les résultats de l'équipe de France sont essentiellement dûs à leurs performances. Cette pression est difficilement perceptible. Il est cependant évident qu'elles sont au centre des préoccupations de nombreuses personnes qui en cas d'échec comme lors des Championnats d'Europe 2006, 2007, 2008 critiquent le management et le travail de l'équipe de France.

Toutes ces différences et cette pression extérieure augmentent le questionnement sur elles-mêmes, individuellement, mais aussi sur l'équipière. Cette situation est encore plus flagrante en période de doute, ce qui ne participe pas à améliorer la confiance entre elles, ni en elles-mêmes.

En ce qui concerne le management de ce bateau, je distinguerai trois étapes :

- La première entre mai et août 2005, mes interventions sont assez directives malgré mon arrivée récente dans la discipline et la découverte de ces deux athlètes. Ceci est contraire à ma conception de la performance en équipage mais le manque de temps avant l'échéance me pousse à faire ce choix. Cette période nous permet d'apprendre à mieux nous connaître.



- La deuxième période se situe entre la médaille de 2005 et la recomposition du bateau en juin 2007. J'expose ma conception de la performance à Marie et Anne-Laure, notamment qu'il est inconcevable pour moi de continuer à progresser s'il n'y a pas plus d'échange entre elles pour régler le bateau et faire des choix tactiques.

- La troisième période de juin 2007 aux Jeux Olympiques consistera pour moi à prendre les informations de ces deux championnes séparément pour construire ensuite un projet performant pour l'équipage. De l'extérieur, mon style de management devient directif pour l'équipage tout en m'appuyant sur une importante prise d'informations auprès de chacune de ces deux athlètes d'expériences. Mon but sera de poursuivre une amélioration de leur compréhension mutuelle pour que mon discours envers le bateau ne soit pas parasité par l'une des deux équipières comme ce fut le cas avant les mondiaux de 2006.

C'est également dans ce cadre que le travail sur les profils (Myers Briggs Type Indicator) avec Ralph HYPOLITE est primordial et sera accentué à l'approche des Jeux.

Tout au long de l'olympiade, nous avons en revanche cherché à ce qu'elles s'entraînent ensemble en monoplace qu'elles se mesurent entre elles, toujours dans l'objectif qu'Anne-Laure et Marie connaissent mieux leurs propres qualités en relation avec les qualités de l'autre. « *J'augmente ma complexité par la rencontre avec l'autre.* » A. JACQUARD  
Cela n'a pas été facile, pas toujours été accepté, mais avec du recul, la confrontation

individuelle de ces deux filles fut la base de la performance du bateau. Ainsi, en période de compétition quand ces deux championnes étaient préparées, que leurs projets individuels étaient « on va chercher une médaille et pourquoi pas l'or », la confiance revenait et le projet à deux redevenait une évidence avant la course.

#### 4/ En guise de conclusion

Avec ce bref résumé de l'olympiade de Marie et Anne-Laure et la réalisation d'une très belle performance aux Jeux Olympiques de Pékin, nous mettons en évidence le travail en équipe entre les entraîneurs et l'importance de l'entourage de l'athlète. Nous pouvons aussi constater une évolution dans le management de l'entraîneur pour s'adapter au mieux aux situations rencontrées. « Ceux qui prétendent détenir la vérité sont ceux qui ont abandonnés la poursuite du chemin vers elle ». *Albert Jacquard*

Force est de constater également que ces deux championnes ont mobilisé beaucoup d'énergie autour d'elles durant cette Olympiade, mais n'est-ce pas le prix à payer pour un tel résultat ?

On peut aussi remarquer ce qui est sous-

tendu, à savoir qu'elles ont su garder la tête froide malgré leurs médailles mondiales, faire confiance à l'encadrement pour accepter les contraintes qui leur étaient imposées, ainsi qu'un management directif à l'approche des Jeux Olympiques pour se concentrer pleinement sur la réalisation de leur course. Course que personne ne pouvait faire à leur place et qui a suscité une grande émotion dans le monde du canoë-kayak en France par la détermination et l'engagement dont elles ont fait preuve.

En tant qu'entraîneur de ces filles (mais aussi d'autres garçons), en collaboration avec mes collègues entraîneurs, François et Olivier entraîneurs aux Jeux Olympiques de garçons, je n'ai pas l'impression d'avoir vécu des choses spécifiques aux filles avec Marie et Anne-Laure.

Il s'agit plutôt de situations spécifiques, complexes, liées à deux athlètes de très haut niveau qui ont réalisé une performance de haut niveau dans le sens où F. BIGREL la définit\*.

Cette grande expérience féminine fut très enrichissante. Elle aurait pu ou pourrait être utile à des équipages masculins qui accepteraient de s'en servir.

*\* La performance est un phénomène complexe en devenir.*



## Entraîner au quotidien

### Nicolas LALY

*Nicolas LALY exerce d'abord des missions d'entraîneur bénévole avant de s'engager professionnellement au Pôle France Espoir de Cesson-Sévigné. Il fait également partie du collectif d'encadrement de l'équipe Descente et est maintenant référent des catégories Kayak Dames et Canoë mono.*

*Pour Nicolas, la compétence de l'entraîneur passe par la connaissance du haut niveau international, de la technique, la capacité à planifier.*

*Elle passe aussi par la gestion de la communication quotidienne dans laquelle les « actions » et le langage ont une importance particulière. A travers le filtre de « je dis-je ne dit pas, je fais-je ne fais pas », il nous fait partager quelques éléments qui caractérisent sa manière d'être auprès des athlètes féminines.*



#### ⊕ **Je ne fais pas / Je fais**

Dans une première phase que j'identifie comme « l'accroche au haut niveau ou la construction sportive », veiller à ce qu'il y ait **une ambiance positive** au sein du groupe des féminines. C'est à mon sens ce qui les aide à trouver leur place au sein d'un réel collectif d'entraînement.

Dans un second temps, être attentif à ce qu'elles ne se contentent pas d'être un groupe de filles, mais qu'elles deviennent des athlètes avec une démarche personnelle qui s'appuie sur le groupe, mais qui savent aussi se détacher du groupe.

Considérer les féminines lorsqu'elles arrivent à haut niveau comme des athlètes et non pas seulement comme des "filles". Veiller à ce qu'elles aient et qu'elles gardent une place à part entière dans le groupe (hommes/femmes). Pas de marginalisation.

A niveau égal, avoir la même exigence avec les athlètes féminines qu'avec les athlètes masculins.

Rester très vigilant à l'état de forme, la gestion des ressources physiques. Ne pas hésiter à s'appuyer sur des bilans physiologiques (sanguins) réguliers...

Je les invite souvent à se projeter sur la réalité du haut niveau international pour qu'elles comprennent bien qu'elles ont besoin de coopérer pour réussir à atteindre les sommets. Elles ne doivent pas se contenter d'être « simplement » la meilleure française à l'échelle de référence.

#### ⊕ **Je ne dis pas / Je dis**

Dans mon discours d'entraîneur, je suis plus direct (directif parfois) avec les filles. Quand je leur demande leur avis sur l'entraînement ou sur des contenus d'entraînement, elles m'ont fait remarquer, que, à l'inverse des hommes, cela instaurait plus de doute chez elles que de confiance.

Je ne tiens pas de discours blessants, insultants ou pouvant être mal interprétés.

Je les encourage souvent. Elles ont à mon sens besoin d'une relation de confiance plus importante avec l'entraîneur que les hommes.

Je suis attentif à ce qu'elles verbalisent régulièrement leurs sensations à l'entraînement et lors des entretiens individuels.

De même, je les interpelle régulièrement sur leurs besoins car elles les manifestent moins spontanément que les athlètes hommes.

J'échange régulièrement avec elles pour instaurer une confiance importante. Nous dialoguons souvent sur divers sujets, même d'ordre privé. En revanche je suis très vigilant quant à la confidentialité de nos échanges.

## Entraîneur«e»de Pôle

### **Julie LABARELLE**

*Julie pratique le canoë-kayak depuis 17 années. Elle a couru au niveau national 1 Slalom durant 5 ans et participé aux Championnats du Monde Juniors.*

*Depuis 4 ans, elle est l'entraîneuse du Pôle Espoir de Marseille. Elle nous fait partager son expérience.*

#### **Quand as-tu décidé d'être entraîneuse ?**

J'ai décidé de travailler suite à mes études (Master STAPS), et l'on m'a proposé de travailler au Pôle et au club de kayak de Marseille.

Etant donné que j'étais athlète au club, la transition athlète entraîneuse a été plutôt difficile, puisqu'il a fallu que j'installe une relation nouvelle entraîneuse-entraîné.

#### **Quelles ont été les réactions de ton entourage ?**

Elles ont été tout à fait normales. Ce métier ne leur était pas inconnu puisqu'une partie de ma famille pratique ce sport.

#### **Tu travailles dans un environnement plutôt masculin, quelle place penses-tu avoir ?**

Ma relation avec les autres entraîneurs est correcte, chacun a sa place, il n'y a pas de rivalité entre nous.

#### **Quelles attitudes professionnelles penses-tu avoir vis-à-vis des athlètes garçons et filles ?**

Mes objectifs seront les mêmes pour tout le monde. Le but est que chacun atteigne son/ses objectifs, tout en essayant de m'adapter à chaque athlète.

#### **Quelles perceptions ont les athlètes d'une entraîneuse ?**

Garçons : Que rien n'est différent d'un entraîneur.

Filles : C'est plus facile pour elles, dans certains cas, elles se sentent mieux comprises.

#### **Penses-tu qu'il y ait des difficultés particulières pour que les jeunes athlètes**

#### **féminines s'intègrent dans un Pôle Espoir ?**

Du moment qu'elles savent réellement pourquoi elles sont en Pôle, il n'y a pas de problème.

#### **Est-il difficile pour une femme d'encadrer des garçons ? Des filles ?**

Il ne me semble pas. Pour ma part, je n'ai pas de difficultés particulières à encadrer des garçons ou des filles.



#### **Comment analyses-tu tes relations avec les parents ? Qu'est-ce qu'ils attendent ?**

Ma relation avec les parents est cordiale et professionnelle. Il est important d'être à leur écoute, et savoir répondre à leurs attentes (dans la mesure du possible), puisqu'ils nous confient leurs enfants.

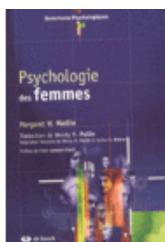
Il me semble que c'est ce qui est important en tant qu'entraîneur, que l'on soit une femme ou un homme.

Pour conclure, en ce qui me concerne, il ne me semble pas qu'il y ait des difficultés à être entraîneuse pour une femme. Par contre, je pense qu'il est nécessaire de s'adapter et de s'imposer dans l'environnement dans lequel on évolue.

Sans oublier l'importance de faire ce métier avec enthousiasme et plaisir.

## A voir, à lire

« Quelques lectures que je vous recommande pour commencer... » Marie-Françoise PRIGENT



### « Psychologie des femmes »

**Auteur :** Margaret W. MATLIN

**Editeur :** De Boeck **Collection :** Ouvertures Psychologiques

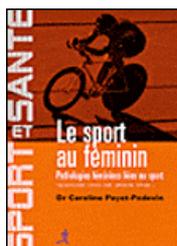
**Parution :** 19/02/2007 **Nombre de pages :** 673



### « Le sport, elles en parlent » :

**Auteur :** Annick DAVISSE

**Edition :** LUNES



### « Le sport au féminin »

**Auteur :** Caroline PAYOT-PODEVIN

**Edition :** Chiron (2009)



### « Corps et âmes, La passion du sport au féminin »

**Auteurs :** Sandrine RETAILLEAUD, Muriel FRANCESCHETTI

**Editeur :** De la Martinière (2007)

**Les cahiers de l'INSEP n° 32 : « Sport de Haut Niveau Féminin »** - Parution 2002.

### « Des femmes à la tête du sport les freins à l'investissement des dirigeantes locales »

**Auteur :** Gilles VIEILLE-MARCHISE

**Editeur :** Presses universitaires de Franche-Comté (2003)

#### Site internet :

Pôle ressource national Sport Education Mixités Citoyenneté

News letter : [www.semcf.fr/newsletter/janv10/news\\_semcf\\_2.pdf](http://www.semcf.fr/newsletter/janv10/news_semcf_2.pdf)

[www.femixsports.fr](http://www.femixsports.fr)

<http://www.caaws.ca> : site de l'association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique

La FFCK remercie ses partenaires



Les partenaires officiels :



Les partenaires du développement :



Fournisseurs officiels  
des Equipes de France :



Partenaires Médias :



Partenaires "Avantages licenciés":



### Directeur de la publication

Vincent HOHLER

### Coordination de la rédaction et mise en page

Jean-Christophe GONNEAUD

FFCK - 87 quai de la Marne –  
94344 JOINVILLE-LE-PONT Cedex  
Tél. 01 45 11 08 54 – Fax : 01 48 86 13 25

[www.ffck.org/](http://www.ffck.org/)

[Echodespoles@ffck.org](mailto:Echodespoles@ffck.org)

### Téléchargement

[www.ffck.org](http://www.ffck.org), rubrique : haut  
niveau/publications techniques

### Crédits Photo

ASL Saint Laurent Blangy  
Laurent BARBEY  
Cyril BELLAND  
Denis CLET

Comité organisation PAU 2009  
FFCK

FFCK – Arnaud BROGNIART  
FFCK- Raphaël THIEBAUD  
Nathalie GASTINEAU  
Brigitte GUIBAL  
Marie-Françoise PRIGENT  
Pierre ROOS  
Jean SENNELIER

### Comité de lecture

Olivier BOUKPETI  
Arnaud BROGNIART  
Jean-Christophe GONNEAUD  
Marie-Françoise PRIGENT