

PRÉPARATION À LA COMPÉTITION MAJEURE

parlant avec Janet Arnott, entraîneure médaillée d'or
des Jeux olympiques de Sochi

Janet Arnott est un membre très récompensé de la communauté sportive. Elle est membre des Temples de la Renommée du curling du Canada et du Manitoba grâce à sa carrière d'athlète. Janet a joué au curling pendant 20 ans avec sa sœur Connie Laliberte, participant à huit championnats nationaux et trois championnats mondiaux, gagnant un titre mondial et trois titres canadiens.



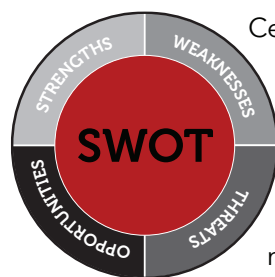
JANET ARNOTT
ENTRAÎNEURE MÉDAILLÉE D'OR DES
JEUX OLYMPIQUES DE SOCHI

En 2005, Janet s'est retiré de la compétition et a accepté le rôle d'entraîneur pour l'équipe Jennifer Jones. L'équipe a participé à sept championnats nationaux, a remporté le Tournoi des Cœurs Scotiques en 2008, 2009 et 2010, et le championnat mondial en 2008. En 2013, l'équipe a remporté les essais olympiques afin de mériter l'honneur de représenter le Canada aux Jeux Olympiques d'hiver 2014 à Sochi.

Elles ont brisé un record olympique en étant invaincues dans la ronde préliminaire, gagnant ultimement une médaille d'or pour le Canada en curling féminin. Les médias ont noté qu'elle était la seule entraîneuse féminine derrière le banc pour le curling.

Elle a décidé de quitter l'équipe après les Jeux olympiques de Sochi et elle entraîne maintenant de jeunes joueuses de curling inscrites au programme haute performance CurlManitoba.

Q Comment avez-vous préparé l'équipe Jennifer Jones pour la première partie de qualification à domicile alors qu'elles étaient largement favorites?



Ce fut un plan triennal de "planification du travail et de travail du plan". Nous avons débuté à l'automne 2010 et utilisé l'analyse **SWOT** pour ce faire. Il fallait être prêt et au sommet de notre performance en décembre 2013. Nous avons mis l'accent sur nos forces, corrigé nos faiblesses, identifié les opportunités et éliminé

les menaces. Au moment où nous nous sommes assises pour la première rencontre avant partie de l'événement, je savais que nous étions confiantes, enthousiastes à l'idée de jouer et prêtes à gagner.

Q Quand l'équipe a continué à connaître le succès dans ce tournoi, comment avez-vous préparé les athlètes à faire face à l'augmentation de la visibilité et des attentes?

Heureusement, l'équipe avait déjà participé à plusieurs compétitions "sous pression" en route pour les essais. Il y avait eu les Mondiaux à Vernon, CB en 2010. C'était une belle expérience de ressentir ce que c'était que d'avoir la foule locale derrière nous. J'avais également, à titre de joueuse, participé aux Championnats mondiaux à Brandon, Manitoba en 95 et j'ai pu partager cette expérience (le bon & le mauvais) avec elles.

Pendant la majorité des compétitions, nous sommes un groupe tissé serré. Les essais n'ont pas fait exception. Nous limitons les distrac-



tions externes, i.e. médias, familles, etc. et mettons l'accent sur le plus important - nutrition et tout le reste; quand l'équipe est reposée et en santé, la performance suit.

Q En route pour les Olympiques, le Canada est toujours favori et on s'attend à ce qu'il remporte l'or, comment vous êtes-vous préparées et avez-vous géré cela?

L'équipe performe mieux quand elle est en santé et reposée. Notre priorité était que ce soit le cas en arrivant à Sochi. Nous avons planifié notre voyage et notre entraînement pour nous permettre de graduellement nous remettre du décalage horaire. Nous avons passé quelques jours à Ottawa, puis quelques jours en Suisse pour l'entraînement et la relaxation avant de nous rendre à Sochi. C'est l'une de nos meilleures décisions.

L'entraîneur national nous a accompagnées et s'est occupé de tous les détails afin que je puisse me concentrer sur l'équipe et mon rôle d'entraîneuse. Cela était important pour permettre de maintenir la "routine" comme aux essais et autres tournois.

L'Association canadienne de curling avait également un groupe de personnes qui aidaient l'équipe pour tout ce qui touchait les médias, les voyages pour les familles, les questions médicales, psychologue sportif et recrutement, etc. Heureusement, nous connaissons la majeure partie de ces personnes et avons tissé des liens lors d'autres événements. Donc, même si notre "équipe" grandissait, cela ne semblait pas difficile à gérer d'un point de vue d'entraîneuse. Nous avons discuté de lignes spécifiques de communication afin de nous assurer que l'équipe n'était pas dépassée mais quand même au courant.

Q Vous avez eu des rencontres individuelles avec chacune de vos joueuses; pouvez-vous dire comment vous en êtes venue à cela? Qu'est-ce qui était abordé lors de ces rencontres?

Nous avons mis de l'avant le concept que "l'équipe" est semblable à une "petite entreprise" et j'ai décidé d'utiliser les pratiques de RH mises de l'avant par la compagnie pour laquelle je travaille (Shoppers Drug Mart) pour contrôler la performance.

Nous avons déjà identifié notre objectif à long terme de gagner l'or à Sochi, mais nous devons décortiquer cela en objectifs à court terme, plus gérables et identifiables. Une fois les objectifs d'équipe fixés, notre plan pour l'année a été mis en place et les objectifs individuels s'y sont greffés. Cela s'est fait en juillet/août. Chaque joueuse complétait une évaluation prés saison et j'en complétais une pour chacune d'entre elles. Nous devions nous rencontrer, comparer et discuter des évaluations puis créer une évaluation "maître" à suivre. L'évaluation touchait à tous les aspects de leur préparation et déterminait les points à surveiller plus attentivement, i.e. nutrition, forme physique, psychologie sportive, etc.



MÉDAILLÉES D'OR
DES JEUX OLYMPIQUES DE SOCHI

À la fin novembre ou début décembre, nous devons avoir une rencontre individuelle de mi saison afin de s'assurer que tout le monde était sur la bonne voie pour atteindre ses objectifs. À la fin de la saison, il y aurait révision complète et reprise du processus. Cela a demandé beaucoup de temps mais cela les a rendues imputables et leur a permis de communiquer avec moi à tous les niveaux de leur préparation. J'utiliserais définitivement cette approche si je devais être à nouveau entraîneuse.

Q Quel est votre meilleur conseil aux entraîneurs quand vient le temps de la préparation à une compétition majeure?

PLANIFIER, PLANIFIER, PLANIFIER... plus vous vous préparez pour l'inattendu, moins vous aurez de chance que l'inattendu survienne. En 2008, l'Association canadienne de curling et le Comité olympique canadien m'ont fourni l'opportunité d'aller aux Jeux olympiques de Beijing et de rencontrer certains entraîneurs sur place. Je suis revenue avec un cahier de notes complet de leurs "meilleurs conseils" mais il y avait un message commun et c'était de planifier pour tout et pour rien.



Q Comment les entraîneurs peuvent se préparer quand un athlète est largement favori pour remporter une compétition?

Pour les athlètes en curling, il faut être fort mentalement et concentré. Quand vous atteignez ce niveau de compétition, le corps sait habituellement quoi faire, il s'agit donc de contrôler ce qui passe par l'esprit. Une partie du processus de planification était de s'assurer que chaque athlète rencontre tous les membres de l'équipe de soutien, incluant le psychologue sportif, sur une base régulière. Je me fie aux professionnels pour aider dans leur champ d'expertise au besoin.

Plus un athlète et un entraîneur peuvent se préparer et jouer dans ces conditions, mieux ils seront préparés pour quelque chose comme les Olympiques. Nous avons eu la chance de participer à trois championnats du monde et à deux essais olympiques précédemment. Nous avons pu utiliser ces expériences et nous assurer que ce qu'il fallait pour bien performer était en place aux Olympiques. Un de ces éléments était de mettre en place un plan qui les gardait concentrées et organisées tout en leur permettant d'être plus confiantes et détendues pendant la compétition ■