

# Katya Dittrich : Il faut tout un village pour former un entraîneur

Par: Simone Cseplo

11 janvier 2021

*Cet article fait partie de la série « Les femmes au biathlon ». L'excellence et le leadership étant au premier rang des valeurs de Biathlon Canada, nous vous présenterons quelques-unes des athlètes féminines, entraîneuses, officielles et bénévoles exceptionnelles qui soutiennent notre sport et qui contribuent à maintenir la solidarité de notre collectivité. Suivez-nous sur les médias sociaux @biathloncanadaofficial pour connaître le parcours de chacune de ces femmes à travers le pays.*



Être entraîneur, c'est beaucoup plus que de voir des athlètes réussir leurs meilleures prestations, c'est former une communauté. En ce qui concerne Katya Dittrich, c'est exactement comme ça que se traduit sa philosophie d'entraîneur.

La native de l'Alberta, à 19 ans, compte déjà six années d'expérience comme entraîneuse. Après avoir subi plusieurs blessures comme athlète, Dittrich s'est convertie en entraîneuse.

« J'ai réalisé que l'entraînement était une façon de demeurer dans la communauté, de continuer dans le sport, de redonner malgré le fait d'avoir été blessée », a-t-elle expliqué à Biathlon Canada. « Et j'ai découvert que j'aime encore mieux entraîner que concourir. »

C'est la camaraderie, l'esprit d'équipe, le sentiment de faire partie d'une famille qui l'a non seulement fait tomber en amour avec le sport, à l'âge de huit ans, mais qui perdure à ce jour.

« Le biathlon est un sport formidable parce que tout est centré autour du champ de tir. Ton habileté n'est pas vraiment en jeu parce que tu peux quand même être avec l'équipe sur le champ de tir, aider à charger les carabines et toutes sortes de trucs du genre. Cela permet à des enfants de côtoyer des athlètes beaucoup plus habiles et expérimentés qu'eux, contrairement à bien d'autres sports. »

Dittrich, qui entraîne des biathlètes de 12 à 14 ans, axe son entraînement sur le plaisir. Son style d'entraînement a été inspiré non seulement par sa propre expérience comme athlète, mais aussi avec les

relations qu'elle a formées avec d'autres entraîneurs depuis les tout débuts de sa jeune et prometteuse carrière.

En 2019, Dittrich a été sélectionnée comme apprentie entraîneure pour les Jeux d'hiver du Canada. C'est lors de ces jeux qu'elle a participé aux conférences sur le leadership dans le cadre du programme [Les femmes dans l'entraînement des Jeux d'hiver du Canada.](#)

« Ce fut tellement emballant de rencontrer des femmes entraîneures de divers sports, de leur parler de leurs expériences [...], d'entendre leurs histoires et de connaître leurs différents points de vue. »

Le réseau de contacts qu'elle a formé au cours des Jeux d'hiver du Canada a eu un impact durable. Avec l'aide et l'apport des entraîneures, elle veut créer une communauté où toutes les entraîneures s'entraideront et s'encourageront les unes les autres.

La transition vers le rôle d'entraîneure n'a pas toujours été évidente pour Dittrich.

Bien que son expérience comme entraîneure s'étende sur divers programmes à travers le pays, elle explique que sa confiance n'a pas toujours été de la partie. Elle a eu ses doutes, a mis sa propre expertise en question, et s'est demandé si elle avait ce qu'il fallait pour être entraîneure.

Après s'être débattue avec ses sentiments, Dittrich a réalisé que l'entraînement n'implique pas seulement la confiance en ses athlètes, mais également la confiance en soi.

« Faites-vous confiance. Le syndrome de l'imposture est très réel et j'ai définitivement eu à l'affronter, » dit Dittrich en repensant à ses débuts comme entraîneure. "Croyez en vos connaissances, en votre habilité, en votre contribution [...] l'expérience et les connaissances que vous partagez sont uniques et il est parfois facile de l'oublier."

N'ayant eu qu'une seule femme entraîneure au cours de son cheminement, Dittrich espère voir une plus forte représentation des femmes dans le sport.

« Je crois que c'est extrêmement important [de voir des femmes entraîneures] parce que les filles voient d'autres filles qui ont pratiqué ce sport, ou qui y participent de quelque façon que ce soit, et cela leur fait réaliser qu'elles peuvent le faire elles aussi, » explique Dittrich. À toute jeune fille qui songe à devenir entraîneure, ou qui en est à ses débuts comme entraîneure, j'aimerais dire : « sachez que votre rôle est réellement important. Plus jeune, j'aurais beaucoup aimé avoir une femme entraîneure et je suis très heureuse d'avoir aujourd'hui la chance d'en être une moi-même. »

À mesure que s'accroît le rôle de Dittrich comme entraîneur, elle se dit de plus en plus excitée de constater l'évolution du sport et la croissance continue de la communauté du biathlon.

« Le biathlon n'est pas un sport tellement répandu, mais de voir à quel point la communauté se resserre me fait aimer et apprécier le biathlon de plus en plus. C'est petit à l'échelle du pays, c'est vrai, mais tout le monde se connaît et tout le monde se soutient. »

*Pour lire plus d'histoires comme celle-ci, visitez la section Femmes en biathlon sur la page [Développement du sport](#) sur notre site web.*