

Liz Gilbert : La confiance en soi passe par la découverte de soi-même

Par : Adriana Vicic

15 juillet 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.



Un signe révélateur d'un brillant entraîneur est sa capacité innée à s'adapter et à réagir à des situations et environnements en constante évolution. C'est la facilité avec laquelle un individu encaisse les coups tout en conservant une attitude positive et en continuant de motiver ses athlètes et son équipe, peu importe les circonstances.

Pour ce qui est de Liz Gilbert, une entraîneuse de haute performance au hockey, au yoga, en spinning et en Pilates, ainsi qu'une spécialiste en stabilité, elle a été forcée de réimaginer la façon dont elle pourrait s'impliquer dans le domaine du sport et du conditionnement physique lorsqu'elle a déménagé à Whitehorse, au Yukon — une ville démunie des installations sportives auxquelles Gilbert était habituée.

« Je me demandais bien ce que j'allais faire dans le nord ; j'étais tellement habituée à aller au gymnase, à m'entraîner, à faire du yoga et tout le reste, mais ici il n'y avait aucune installation du genre. Il y avait toutefois un studio de Pilates alors j'y ai enseigné, puis j'ai connu une poignée de gens qui faisaient du yoga, mais il me fallait me trouver de nouveaux débouchés, » explique Gilbert.

Et c'est là, dans le Grand Nord blanc, qu'elle a découvert le biathlon.

Lorsque son fils s'est inscrit aux Cadets, un groupe actif au sein de la communauté du biathlon, Gilbert — qui avait 40 ans à ce moment-là et qui cherchait désespérément une nouvelle façon de s'entraîner — a saisi l'occasion de chausser des skis de fond pour la toute première fois. Elle ne connaissait rien du biathlon, mais cela a changé très vite lorsqu'elle a commencé à skier avec son fils et qu'elle a entendu

parler du sport, ce qui l'a éventuellement motivée à suivre des cours de formation en biathlon et, plus tard, à devenir entraîneure.

« Je n'étais pas certaine de pouvoir y arriver parce que je ne savais ni tirer ni skier réellement, » admet Gilbert. Mais, lorsque Gilbert et sa famille ont quitté les territoires en faveur d'Ottawa, il y a quelques années, elle a plongé et offert d'entraîner les Cadets dans son nouveau patelin. Elle a profité de la pandémie pour suivre des cours de formation additionnels et ceux-ci lui ont permis d'en apprendre davantage sur le sport et sur la façon de l'enseigner, tout en continuant d'entraîner les biathlètes virtuellement.

« Elles sont extrêmement enthousiastes et excitées, » dit-elle, en parlant de ses athlètes. « J'en ai qui n'ont jamais skié de leur vie et d'autres, oui, mais j'ai la chance de les initier au biathlon. Et, au fil des ans, j'ai compris qu'il n'est pas nécessaire que j'excelle dans tout, il me suffit de reconnaître les talents de mes athlètes et, grâce à mon cheminement d'entraîneure, je suis une très bonne motivatrice. »

Lorsque Gilbert a entendu parler du Programme de mentorat des entraîneures de Biathlon Canada — une initiative visant à encourager les entraîneures, qui s'identifient comme femmes, à apprendre directement d'entraîneurs-formateurs chevronnés dans un environnement de mentorat structuré — elle n'avait pas l'intention de s'inscrire. « Je me disais "pourquoi moi ?" je ne suis pas une entraîneure officielle, » explique Gilbert.

Mais, à 23 h 45, soit 15 minutes avant l'heure de tombée, Gilbert a décidé de se donner une chance et elle a soumis sa candidature. Elle dit qu'elle a été tout à fait sidérée, mais excitée, d'apprendre quelques semaines plus tard qu'elle avait été sélectionnée comme mentorée sous la direction de Jeffrey Lodge, un entraîneur de biathlon canadien hautement estimé, basé en Alberta.

« C'est plutôt chouette, parce que je ne suis pas une entraîneure typique au civil. Je suis une entraîneure de Cadets et ceux-ci sont rarement reconnus puisqu'ils ne font pas partie d'un club officiel, bien que nous prenions quand même part aux courses et aux compétitions, » dit Gilbert.

L'objectif de Gilbert, en participant au programme de mentorat, était d'apprendre à utiliser son temps auprès des athlètes qu'elle entraînait le mieux possible et avec les ressources limitées qu'elle avait, puisque plusieurs de ses athlètes devaient se partager l'usage des équipements et des carabines.

« Cela s'est avéré *phénoménal*, » d'insister Gilbert. « J'ai appris quoi faire lorsque les choses ne fonctionnent pas selon la recette dans le livre ; comment réagir lorsque la réalité ne se prête pas à la formule que j'ai apprise, parce que je sais que les choses en temps réel diffèrent toujours de la théorie. »

À titre de femme dans un rôle d'entraîneure, Gilbert a des affinités plus profondes avec ses plus jeunes athlètes qui s'identifient comme femmes. Elle dit que plusieurs de ces jeunes athlètes manquent de confiance en elles-mêmes — un sentiment que Gilbert se souvient avoir éprouvé au fil des ans comme athlète de compétition, mais aussi au moment où elle a été sélectionnée pour le programme de mentorat. Cependant, elle conseille à ces athlètes d'avoir le même dialogue interne qu'elle a eu avec elle-même tout au long de sa carrière.

« Je leur dis : vous pouvez faire n'importe quoi, vous ne vous êtes pas rendues là où vous êtes par hasard, mais plutôt parce que vous y avez mis l'effort — vous avez travaillé pour ça, » explique Gilbert. « Je les entends se morfondre en excuses simplement parce qu'elles sont qui elles sont et elles n'ont certainement pas à s'en excuser. Qui plus est, elles croient qu'elles ne méritent pas ce qu'elles ont et — bien au contraire — je leur dis : vous êtes incroyables ! Vous pouvez faire tout ce que vous désirez faire. »

Gilbert est convaincue que sa mission est d'inculquer cette confiance à ces jeunes biathlètes afin qu'elles puissent s'épanouir pleinement et être fin prêtes à affronter chaque obstacle qui se présentera sachant pertinemment que, quelque soit le niveau de succès qu'elles atteindront, que ce soit au biathlon ou dans la vie, ce sera grâce à leur acharnement, à leur résilience, et à leur engagement inconditionnel à exceller, et non pas à la chance ou au hasard.

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