

## PORTRAIT DE L'ENTRAÎNEUR



**Sylvie Fréchette**

**Certification** : Compétition-développement et entamé le DAE (Diplôme Avancé pour Entraîneur)

**Ville** : Prévost

**Club** : Neptune Synchro

**Nombre d'années comme entraîneur** : J'ai aidé lorsque je nageais encore mais je dirais depuis 9 ans et pendant 8 ans au Cirque du Soleil, alors près de 20 ans

**Athlètes sous sa responsabilité** :

- réseaux Junior national, 10 ans et moins au provincial et apprenti

**Résultats marquants de la saison 2017-18** :

- L'équipe 12 ans moins B a réussi à nager à une équipe à cinq nageuses, une athlète à sa première année au national a réussi à faire une routine « clean » et sec. Les filles avaient un super bel esprit équipe.

**Expérience sur des équipes du Québec / du Canada / dans d'autres pays et récompenses obtenues (trophée Suzanne Éon ou autre)**

- Entraîneur sur une Équipe du Québec en 2014, 2015, 2016, 2017 et 2018. Avoir aidé à la motivation à la centralisation automne 2017.

**Pourquoi as-tu choisi de devenir entraîneur**

- Pour moi être entraîneur, c'est comme être un énorme coffre à outils dont les nageuses puisent tout au long de leur développement tant sur le plan technique que sur le plan personnel. Devenir une personne accomplie afin que mes nageuses le deviennent aussi. Le véhicule est le sport et je suis très consciente que le sport est la meilleure école de vie.

### **Un entraîneur ou une personnalité qui t'inspire :**

- **Tom Otjes**, entraîneur canadien de gymnastique. Je l'ai connu lors de la création du Cirque du Soleil. Il a partagé sa philosophie qui est la suivante : Mon travail est de faire en sorte que les athlètes n'aient plus besoin de moi. D'avoir transmis tout le bagage nécessaire pour être autonome.
- **Denise Sauvé**, entraîneur de natation artistique. De voir sa vision à long terme, sa recherche en profondeur de la planification, des visions et son volet artistique. Elle voit les forces et faiblesses de ses athlètes et des autres participants. Se servir des autres comme tremplin. Son avant-gardisme, être « on the edge ».
- **Sheila Croxton**, entraîneur de natation artistique. Elle œuvre sur plusieurs comités en référence au développement de la jeune femme dans le sport. Elle est la référence lorsqu'il s'agit du développement de la jeune femme tant sur le volet sportif que personnel.

### **Un objectif atteint pour lequel tu es particulièrement fier :**

- Je suis très fière de m'être inscrite au DAE. Cette formation me permet de me développer en tant qu'entraîneur et personne. Ça me donne des outils pour avoir confiance en moi et face aux situations d'entraînement. J'aime bien cette formation, ça m'aidera à devenir meilleure dans toutes les sphères de la vie.

### **Des personnes qui t'ont beaucoup aidé depuis que tu es dans le milieu de la natation artistique**

- Diane Lachapelle, Geneviève Quesnel, Tom, Denise et Sheila

### **Quels sont les objectifs que tu souhaites atteindre en 2018-19 ou dans les prochaines années?**

- Nous avons comme objectif d'atteindre un podium au national dans un cycle de 4 ans

### **Une citation qui te motive, te rejoint et que tu partages avec tes athlètes :**

- C'était impossible à accomplir, car on a oublié de leur dire, alors ils l'ont fait.

### **Phrase qui te décrirait :**

- « Think out of the box ».

### **Péché mignon (alimentaire) :**

- J'adore les jujubes

**Quel est ton rêve le plus fou :**

- Voici un rêve que j'ai déjà réalisé; J'ai fait un saut en parachute pour ses 50 ans. Woohoo! J'avais le cœur qui me débattait. Je me sentais en vie.