

Titre: Faire avancer son bateau

Auteur : Maxime Boilard, CANUISTE-fondateur, Perspective CANU Inc.

Photos : Bernard Brault et la Presse Canadienne



Je suis un ancien canoéiste olympique qui partage sa passion pour la performance humaine avec ceux pour qui l'excellence est visée au quotidien. J'ai terminé 4<sup>e</sup> aux Jeux Olympiques de Sydney. Je me suis retiré du sport de haut niveau en 2004. Quand je pense à ma carrière de canoéiste, je comprends que les 9 313 635.15 coups de pagaie que j'ai donnés me préparaient à plus qu'une course aux Jeux Olympiques. Vos coups de pagaie vous amènent-ils là où vous voulez aller? Je me consacre aujourd'hui à aider mes clients – individus et organisations – à réfléchir à cette question en utilisant la métaphore du canoë organisationnel: votre organisation est un canoë qui navigue les marchés, vous, les canoéistes, pagayez à atteindre vos objectifs de performance.

Mon approche de la performance est basée sur une expérience de plus de 15 années de compétition, dont 10 au niveau international. Vous verrez également comment cette vision de la performance peut être mise à profit dans votre environnement au quotidien.

## Le modèle CANU

Votre organisation est un canoë olympique sur l'eau. L'eau représente l'environnement interne/externe auquel vous faites face quotidiennement, de la compétition à la demande pour vos produits/services, du formel à l'informel, en passant par les taux d'intérêts, les politiques, les alliances stratégiques, etc. Vous êtes un canoéiste olympique pagayant avec vos collègues et travaillant avec votre entraîneur pour faire avancer le bateau le plus loin possible... dans la bonne direction, en dépensant le moins d'énergie possible.

Le succès en canoë est simple : quitter le confort et la stabilité du quai, s'exposer aux éléments, trouver son équilibre, aller droit, aller vite!

Afin d'atteindre son potentiel il est impératif de prendre le large, développer la meilleure technique qui soit, se mesurer aux meilleurs athlètes pour apprendre d'eux, se donner le meilleur environnement de travail et repousser ses limites.

Les épreuves de canoë aux Jeux Olympiques de Beijing devraient vous intéresser si vous visez à :

1. Développer le champion en vous
2. Améliorer votre impact sur la glisse de votre bateau
3. Créer un climat propice à la performance
4. Valoriser le processus autant que les résultats

## Développer le champion en soi

Au-delà des milliers d'heures d'entraînement et des millions de coups de pagaie, tous les canoéistes à Beijing ont accompli quelque chose d'absolument extraordinaire : ils sont entrés dans un monde où, pour gagner, il faut courir le risque de perdre. Plus ils s'investissent, meilleures sont les chances de victoire, mais plus douloureuse sera la défaite.

La plus belle leçon que le sport de haut niveau puisse enseigner est ce que j'appelle la loi de la vulnérabilité. Les olympiens font face à la vulnérabilité sur une base quotidienne. Ils perdent plus souvent qu'ils gagnent. Si 20 bateaux se trouvent en liste, un seul gagne, et 95 % perdent.

Le paradoxe olympique suggère que l'athlète ne devrait avoir aucun regret et être fier de lui s'il perd sachant qu'il a tout donné... C'est par contre ce scénario qui fait prendre conscience qu'on a été battu par plus fort que soi, ce qui fait mal à l'ego.

Pour s'améliorer, il faut se frotter à des gens plus forts que soi et perdre. Comment apprenez-vous des gens plus forts que vous? Osez-vous les défier? Le confort signifie la fin de la progression de l'athlète. Sortez-vous de votre zone de confort?

## Améliorer votre impact sur la glisse de votre bateau

Les canoéistes olympiques ont fondamentalement accès aux mêmes outils : leur corps, un bateau, une pagaie et un cours d'eau. Le canoë est l'extension du corps de l'athlète. Le mouvement du corps est complètement inutile s'il n'a pas d'impact sur le mouvement du canoë. Comment bougez-vous dans l'organisation? Quel est votre impact sur son mouvement?

Dans une course, les canoéistes paient à une fréquence entre 55 et 70 coups par minute. Le coup de pagaie est cyclique, et donc la vitesse du canoë est inconstante. Dans la phase où le canoéiste ramène sa pagaie vers l'avant, l'embarcation ralentit, puis elle accélère à nouveau lorsque la pagaie retouche l'eau. Quand le champion olympique paie à 60 coups par minute, il ralentit son bateau à chaque seconde! La différence en fin de course se trouve entre chaque coup de pagaie. Les plus rapides en canoë ne sont pas nécessairement les plus rapides, mais bien ceux qui ralentiront le moins entre chaque coup de pagaie. Quels mouvements vous ont aidés à aller exactement là où vous vouliez? Quels mouvements vous ont nui en étant contre-productifs? Votre bateau est sensible et il en va de même pour sa glisse.

Combien d'entre vous connaissez une personne qui ne cherche qu'à avancer dans le bateau sans égard à l'avancement de tout le bateau? Reprenant la philosophie de J.F. Kennedy, ne vous demandez pas uniquement ce que votre organisation peut faire pour vous, mais bien ce que vous pouvez faire pour faire avancer votre organisation. Vous êtes tous connectés, que vous le reconnaissiez ou non, l'organisation avance quand vous pagayez à l'unisson!

## Créer un climat propice à la performance

En raison de la nature du canoë, le but commun de l'équipe a préséance sur les buts des équipiers : le rameur sent son impact sur l'embarcation de façon quasi instantanée.

Un seul équipage par pays qualifié, par discipline, peut participer aux Jeux Olympiques. Cela signifie que si vous êtes le deuxième au monde et que le premier vient de votre pays, vous restez à la maison. Vos partenaires d'entraînement sont à vos côtés à l'entraînement, mais contre vous lors des qualifications! C'est une dynamique similaire à celle d'une équipe de vente.

Lors d'une rencontre de notre groupe d'entraînement, l'un de mes partenaires s'est levé pour s'excuser auprès du groupe de ne pas s'être suffisamment battu. Il avait laissé certains d'entre nous passer en avant de lui trop de fois à son goût et il nous promettait que ça n'arriverait pas à nouveau. C'était une promesse envers nous, mais surtout envers lui-même. En faisant cela il se mit dans une position de vulnérabilité. Il partageait une information qui me donnait un avantage en tant que compétiteur et une aide précieuse en tant que partenaire d'entraînement. Il prenait le leadership de l'équipe en osant avoir un impact qui nous ferait tous avancer, sans avoir la certitude que son geste le ferait avancer lui aussi. Ultimement, il nous disait : « Si je manque les Jeux Olympiques, j'espère que vous irez afin que mes efforts ne soient pas vains ».

Comment aidez-vous les gens autour de vous à se surpasser? Comment alignez-vous les engagements de chacun? Comment gérez-vous les ambitions personnelles et les ambitions de groupe? La route vers l'excellence est longue et ardue. Il vous faut des amis avec qui et envers qui s'engager.

## Équilibre

Est-ce que le canoë est un sport juste? Pas tous les jours! Au niveau olympique, le moindre changement peut avoir un impact considérable. 246 athlètes de partout dans le monde sont à Beijing en canoë sachant que la direction et la vitesse du vent peuvent avoir un impact sur leur résultat. Est-ce que cela en vaut la peine? 10 à 15 ans de préparation pour 90 secondes de course où le vent pourrait décider du classement... Est-ce que les résultats sont si importants?

Il faut garder une distance mentale ou philosophique par rapport aux résultats. Il est impossible de tout contrôler. Quelle est la valeur de vos processus versus vos résultats?

Je me suis préparé pendant 11 ans pour une finale aux Jeux Olympiques que j'ai dû disputer dans les pires conditions de ma vie : un vent de face de 80km/h et des vagues de 1 mètre. Des conditions météorologiques si extrêmes que je n'ai pu utiliser pleinement ma technique. J'ai terminé 4<sup>e</sup>, en 2 minutes 29 secondes, un temps que je faisais à 13 ans. En tant qu'athlète, malgré une contre performance, il faut se ressaisir rapidement et retourner à l'entraînement, en pensant à la prochaine compétition.



Bien que les olympiens soient tournés vers les résultats, afin de garder un équilibre psychologique qui permet de performer à long terme il faut voir au-delà des résultats. Il faut trouver un sens à tout cela afin de pouvoir dédier autant d'énergie à un projet dont le résultat final pourrait être déterminé par le vent. Quel sens donnez-vous à ce que vous faites en équipe?

Le temps passé avec mes partenaires d'entraînement à redéfinir mes limites de performance et de tolérance pèse plus lourd que les résultats dans la balance olympique. Nous avons su partager une passion pour le sport et pour la performance qui restera avec nous bien au-delà des résultats. Lorsque vous avez tout donné, mais que les résultats n'ont pas suivi, retirez-vous quand même de la fierté pour le travail accompli?

## CONCLUSION

Il faut voir les Jeux de Beijing comme un événement où les participants viennent s'évaluer et se faire évaluer avec toute leur vulnérabilité. Des années d'entraînement pour quelques secondes ou quelques minutes de performance.

Développer le champion en soi, faire glisser le bateau plus vite que jamais, créer un climat pour la quête de l'excellence, garder l'équilibre, tout cela se fait sur une base quotidienne pour un résultat qui vient aux 4 ans. Accorder plus d'importance aux résultats qu'aux processus entraîne un déséquilibre malsain.

Que l'on soit à Beijing aux Jeux Olympiques ou dans une organisation, on parle d'individus qui se réunissent afin d'atteindre un objectif. Le résultat final est seulement une petite partie du processus. C'est plutôt la manière d'arriver au résultat final, le processus dans son entièreté, qui vous permettra de définir votre succès!