

Guide étudiants-athlètes: concilier les études postsecondaires et le ski



TABLE DES MATIÈRES

1. Choisir l'école qui te convient-----	3
2. Mode de vie: comment trouver du logement-----	4
3. Transport-----	5
4. Fixer des objectifs -----	6
5. Prioriser les tâches et la gestion du temps -----	6
6. Financement: comment payer pour l'école et le ski -----	7
7. Le sport versus les études -----	7
8. Examens-----	7
9. Santé mentale -----	8
10. Relations avec les coéquipiers-----	8
11. Planifier pour l'avenir -----	9
12. Commentaires des skieurs universitaires-----	9

Ce guide a été préparé par des étudiants-athlètes pour des étudiants-athlètes. C'est un coffre à outils pour ceux et celles qui désirent combiner le ski et les études postsecondaires. Non seulement la conciliation du ski et des études postsecondaires est possible, elle peut également avoir de nombreux avantages : chaque activité sert de complément, d'équilibre et d'encadrement à l'autre. Il n'est cependant pas facile d'être étudiant-athlète. Ce guide fournit de l'information et des conseils pratiques qui veilleront à ce que l'expérience de l'étudiant-athlète soit réaliste, enrichissante et réalisable.

Les étudiants-athlètes entrent généralement dans deux catégories:

- **Étudiant-athlète** → l'accent est mis sur les études (e.g. la majorité du circuit SUO)
- **Athlète-étudiant** → l'accent est mis sur le sport (e.g. membres de l'équipe nationale/ centre d'entraînement qui sont inscrits à des cours académiques)

1. Choisir l'école qui te convient

- Choisis l'école selon le programme académique qui convient à tes besoins et à tes aspirations et le sport suivra. Si tu n'aimes pas le programme que tu as choisi, tu seras malheureux(se) à l'école.
- Détermine si tu tiens à prioriser l'école ou le sport; l'idéal serait de choisir un établissement avec un bon programme qui te convient et une équipe de ski active et solidaire.
- Si tu tiens à prioriser le ski, tu devrais choisir un endroit où la neige est abondante et les ressources pour le ski sont solidement établies. Il existe actuellement des emplacements dans plusieurs provinces qui répondent à ces besoins et/ou qui développent des programmes de ski de fond. Les renseignements sur les programmes canadiens offerts dans les universités, les collèges et les centres d'entraînement se retrouvent [ici](#) sur le site web de Nordiq Canada.
- Bien que certains établissements du sud de l'Ontario (e.g. Guelph, Waterloo, Toronto, Queen's) reçoivent moins de neige ou en reçoivent de façon intermittente, on y retrouve plusieurs équipes universitaires qui s'efforcent à trouver de la neige (camps d'entraînement et fins de semaines à Duntroon)
- Communique avec le ou les entraîneurs de l'école choisie, habituellement par le site web des sports de l'école. La plupart des entraîneurs seront heureux de recevoir un appel ou un courriel de la part d'un(e) athlète potentiel(le).

Établis tes priorités: Quel programme? Quelle école? Quantité de sport? Laisse ces questions faciliter le reste de tes décisions.

- Parle à des étudiants-athlètes qui sont présentement inscrits à l'école et qui skient pour l'école que tu considères. Pose-leur des questions sur leur expérience et sur ce qu'ils ont appris.
- Informe-toi si les cours par correspondance sont une option pour le programme académique que tu considères. La plupart des athlètes qui priorisent le sport choisissent de compléter une bonne partie de leur éducation grâce aux cours par correspondance. Par contre, la possibilité de compléter ses études avec des cours par correspondance est spécifique à chaque programme académique. Les athlètes doivent choisir en conséquence. Il est impossible (ou très difficile) de compléter des études en génie ou en médecine de cette façon mais d'autres programmes et cours de premier cycle peuvent se compléter en combinant des cours par correspondance et des cours magistraux. Il se pourrait aussi que tu puisses organiser tes sessions de manière à ce que tu prennes des cours par correspondance durant l'hiver et des cours en classe durant les sessions de printemps, d'été et d'automne.

2. Mode de vie: comment trouver du logement

- Un milieu de vie stable, propre et sain peut faire une grande différence sur ta capacité de t'entraîner et d'étudier.
- Les résidences universitaires offrent de l'hébergement pour les étudiants qui comprennent souvent les repas et les services (internet, salle de bain privée, lessive, etc.), et ne requièrent pas les services d'entretien et de maintien (déneigement, paiement de factures, etc.) d'un logement hors campus.
- Habiter en résidence peut par contre nuire à la réalisation de tes objectifs pour plusieurs raisons :
 - o Manque de sommeil à cause du milieu social, du nouvel environnement, etc.;
 - o Les cafétérias d'écoles peuvent limiter ta capacité de manger des repas sains et elles ne répondent habituellement pas à des besoins alimentaires spécifiques;
 - o Difficulté à s'adapter aux restrictions horaires de la cafétéria (exigées par les plans-repas dans certaines écoles);
 - o Des occasions et des excuses pour manquer de l'entraînement ou de l'étude afin d'aller faire la fête ou de sortir avec des amis.
- Vérifie si l'école s'adresse aux athlètes et si elle propose un bon plan-repas qui offre des dîners à apporter ou des plateaux-repas aux moments qui conviennent à ton entraînement.

**Choisis soigneusement
ton milieu de vie parce
qu'il façonnera tes
habitudes
d'entraînement et**

- Loger hors campus ou louer une maison ou un appartement dans la ville universitaire peut te donner la liberté de cuisiner tes propres repas et de planifier tes heures de repas, te permettre de rester à l'écart des fêtes ou des activités sociales et d'organiser ta vie à l'extérieur de la bulle de la résidence universitaire. Par contre, ça demande de la maturité, de l'indépendance, une volonté et une capacité à s'auto-motiver et d'excellentes capacités de communication. Certain(e)s étudiant(e)s éprouvent de la difficulté à planifier leurs repas et à manger sainement s'ils ou elles habitent à l'extérieur du campus plutôt que sur le campus.
- Si tu choisis de louer un endroit avec des colocataires, n'oublie pas que le choix des personnes avec qui tu vis peut affecter plusieurs aspects de ta vie. Les colocataires devraient être ceux ou celles:
 - o qui comprennent ton style de vie d'athlète;
 - o avec qui tu peux facilement communiquer; et
 - o avec qui tu es à l'aise dans différentes situations, autant négatives que positives.
- Heureusement pour les étudiant(e)s-athlètes, les coéquipier(ère)s répondent à tous ces critères. Les coéquipier(ère)s sont ceux ou celles qui ont davantage tendance à :
 - o Avoir une habitude de sommeil semblable à la tienne;
 - o T'aider à te motiver à sortir du lit et à aller à l'entraînement;
 - o Être une personne à qui tu peux parler de ski, d'entraînement et de compétition;
 - o Te soutenir si tu es malade ou blessé(e); et
 - o T'inspirer avec des nouvelles idées d'entraînement et d'étude.

3. Transport

- Les difficultés de déplacement vers le lieu d'entraînement, qui est souvent à l'extérieur du campus, peuvent menacer l'entraînement et le travail d'équipe. Il faut s'assurer que chaque membre de l'équipe a un moyen de se rendre à l'entraînement :
 - o Les entraînements de groupe doivent avoir lieu dans un endroit accessible;
 - o Organise du covoiturage avec des ami(e)s ou des coéquipier(ère)s qui possèdent une voiture à l'école;
 - o Planifie tes entraînements en fonction de l'horaire du transport en commun; et
 - o Utilise un vélo, des patins à roues alignées, ou la course à pied pour intensifier tes efforts d'entraînement.

4. Fixer des objectifs

- Il est important de fixer des objectifs afin d’avoir un sentiment d’accomplissement.
- Le sentiment d’accomplissement peut améliorer ta confiance, ce qui peut te motiver à respecter ton plan et à fixer d’autres objectifs.
- Fixer des objectifs, qu’ils soient académiques ou sportifs, t’aide à identifier et à aborder des éléments spécifiques sur lesquels travailler.
- Vise à fixer des objectifs qui sont spécifiques, mesurables, accessibles, réalistes et temporels.
- Fixe et discute de tes objectifs avec ton entraîneur(e), même s’il ou elle ne t’en parle pas

La première étape pour transformer l’invisible en visible est de fixer des objectifs.

Tony Robbins

5. Prioriser les tâches et la gestion du temps

- Discute avec des athlètes plus âgé(e)s (plus qu’un(e)) pour te donner une idée de la façon dont les autres gèrent leur temps qui leur permet de rendre le sport et les études possibles. Chaque personne avec qui tu discutes aura des astuces à partager et tu n’as qu’à trouver celles qui te conviennent.
- Élabore un horaire hebdomadaire qui comprend du temps pour tes cours, ton entraînement et ton étude. Suis-le!
- Prend des engagements avec d’autres étudiant(e)s pour l’étude et l’entraînement. Travailler en groupe et avec d’autres individus soutiendra ta motivation.
- Détermine si tu préfères mettre l’accent sur les études ou sur le sport puisque tes décisions en découleront.
- Si tu préfères mettre l’accent sur les **études**, détermine les moments forts (examens de mi-session, examens, remise de travaux) et prévoit des périodes d’interdiction d’entraînement et de compétition à ces moments. Même si l’exercice est un bon outil d’étude, tu ne pourras peut-être pas t’engager à suivre un plan d’entraînement stricte à ces moments.
- Si tu préfères mettre l’accent sur le **sport**, détermine tes priorités d’entraînement et de compétition. Tente de bâtir ton horaire académique en fonction de ces priorités. Tu devras probablement demander à tes professeurs de déplacer certains examens ou de t’accorder une extension pour la remise de travaux. La plupart des professeurs seront accommodants si tu agis avec politesse, que tu présentes une note de ton entraîneur(e) et que tu discutes avec eux dès que possible.

6. Financement: comment payer pour l'école et le ski

L'équipement de ski, les frais d'inscription aux compétitions, les déplacements et les autres dépenses inattendues peuvent être un fardeau considérable pour un étudiant qui paie déjà, au minimum, son logement, ses effets scolaires, sa nourriture et ses frais de scolarité. Utilise des outils de planification budgétaire avant et pendant tes années d'études afin que l'argent ne devienne pas un facteur de limite.

- Choisis une école qui offre des bourses d'études et/ou sportives;
- Maintiens de bonnes notes afin de conserver ta bourse;
- Trouve un emploi d'été;
- Prends moins de cours que la charge maximale afin de pouvoir avoir un emploi à temps partiel durant l'année scolaire;
- Applique sur des postes qui sont peu stressants, physiquement et mentalement, ils sont peut-être moins payants que d'autres mais ça te permettra de t'entraîner et d'étudier de façon plus efficace;
- Travaille en équipe afin d'obtenir du financement ou des contributions en nature pour ton équipe universitaire;
- Communique avec des supporters et sollicite ta communauté pour trouver des commanditaires personnels.

7. Le sport versus les études

- Il est parfois difficile de se concentrer sur les études durant la saison de compétition parce qu'il pourrait sembler évident que le ski devrait être la priorité étant donné tout le temps passé à l'entraînement durant l'année.
- Le même raisonnement est valable pour les examens (surtout dans le temps de Noël) lorsqu'il pourrait sembler évident que les études devraient être la priorité mais que tu dois tout de même t'entraîner.
- Reconnais que ce que tu fais n'est pas facile. Ne te sous-estime pas si tu ne réussis pas aussi bien que tu l'aimerais à l'école ou si tes résultats en compétition ne sont pas à la hauteur de tes attentes.
- Tu deviens une personne équilibrée et tu savoures ce que le sport et les études ont de mieux à offrir. Sois fier(ère) des tes réalisations dans tous les aspects de ta vie!

8. Examens

- Les examens sont moins stressants si tu y es bien préparé(e) (il n'est pas recommandé de prendre connaissance de six chapitres en six heures avant l'examen).

- Chaque cours auquel tu assistes t'aidera à mieux te préparer à tes examens.
- Si tu es bien préparé(e) pour certains cours, concentre-toi sur ceux qui seront plus difficiles pour toi.
- Les universités offrent souvent un soutien à la préparation aux examens pour les étudiants, profite-en.

9. Santé mentale

- Les étudiants-athlètes sont souvent des personnes zélées et motivées qui se mettent beaucoup de pression, se donnent beaucoup de tâches à accomplir et mènent des vies très chargées. Si le style de vie d'un ou d'une étudiant(e)-athlète n'est pas bien géré, cela peut occasionner des problèmes.
- Les questions de santé mentale, tout comme les blessures physiques, ne sont pas quelque chose à endurer. Ignorer le problème ne fera que l'empirer et non l'améliorer.
- L'anxiété, les attaques de panique, la dépression et les troubles alimentaires sont, entre autres, tous des problèmes rencontrés par les athlètes; personne n'est à l'abri.
- Ne pense pas que tu es seul(e) ou que tu ne peux en parler à personne. D'autres personnes ont certainement vécu des situations semblables où connaissent quelqu'un à qui c'est arrivé. Parle à ton entraîneur, à tes parents, à un médecin ou à des coéquipier(ère)s en qui tu as confiance. Le plus tôt sera le mieux.
- Les universités ont souvent des spécialistes en santé mentale désignés, discute avec eux si possible

10. Relations avec les coéquipiers

Vivre, t'entraîner et étudier avec tes coéquipiers peut exercer une pression sur les relations si la communication n'est pas ouverte et que des aptitudes de résolution de conflit ne sont pas en place. Le même principe s'applique avec les entraîneurs, le personnel sportif, etc.

- Il est important de reconnaître les questions aussitôt qu'elles surviennent, puisque des petits problèmes peuvent se transformer en gros problèmes. Il nous arrive tous d'avoir des mauvaises journées et d'être stressé à cause de l'école ou du sport, mais apprendre à s'exprimer de façon claire et sans jugement peut aider à éviter les conflits.
- En cas de tout problème, ou si tu es mal à l'aise face à une personne de ton équipe, assure-toi de pouvoir en parler à quelqu'un. Il pourrait s'agir de :
 - o Parler directement avec la personne ou le groupe concerné;

- o Parler avec ton ou tes entraîneurs;
- o Parler avec ton ou tes capitaines d'équipe;
- o Parler avec une personne du département des sports de l'université; ou
- o Parler avec un conseiller ou un répondant de l'université.

Ces personnes-ressources peuvent fournir une médiation en cas de conflit, s'assurer que la communication est claire et efficace et finalement résoudre les problèmes.

11. Planifier pour l'avenir

- Il est important (et excitant!) d'avoir une idée de ce que tu veux faire une fois que tu auras gradué.
- Par exemple, tu pourrais désirer fréquenter une école professionnelle ou continuer tes études dans un programme de deuxième cycle. Il te faudra peut-être donc prioriser tes notes pour préparer ton acceptation et ton entrée à ces programmes.
- Si tu sais déjà que tu ne *désires pas* accéder aux cycles supérieurs d'études, tu peux peut-être prioriser davantage le sport.
- Dans un cas comme dans l'autre, il est idéal d'avoir une idée de ce que tu veux faire après ta graduation. De cette façon, tu pourras prioriser ton temps en fonction de tes priorités.

12. Commentaires des skieurs universitaires

- *Profites de tout ce dont l'université a à offrir. Ce n'est pas exactement comme ton club d'appartenance, mais tu peux devenir un(e) meilleur(e) athlète, plus responsable, si tu profites des activités que tu aimes (gym, physio, etc.) et que tu gères les choses que tu trouves bizarres ou intimidantes (comme te trouver du transport pour te rendre à l'entraînement, de faire des longs entraînements par toi-même, apporter tes skis dans les transports publics)*
- *Organise-toi! (Ça se résume pas mal à ça... mais quand même). Identifie le plus tôt possible les dates et les lieux des compétitions ainsi que les dates importantes pour l'école. Essaie de planifier tes journées et même tes semaines à l'avance pour ne pas avoir à t'énerver le jour avant une compétition si tu as aussi un gros projet à remettre. Le repos est tellement important rendu à ce niveau de sport et d'études que l'économie de temps est indispensable.*
- *Apprend à prioriser et à être flexible! Avoir un plan d'ensemble est fantastique mais sois toujours prêt(e) à le modifier ou à pallier aux changements imprévus (un projet qui te*

demande plus de temps que prévu, un changement à l'horaire de compétition, etc.). Sois polyvalent(e) et n'aie pas peur de déplacer ou de modifier tes entraînements ou tes séances d'étude pour atteindre tes objectifs. Une journée de congé supplémentaire peut parfois diminuer le stress à long terme tout comme une petite séance de course peut te donner la pause nécessaire lors d'une journée chargée de travaux scolaires. Si les choses ne se déroulent pas telles que prévues, intervins pour trouver une solution!

- *Ton implication au sein du conseil universitaire ou du programme sportif de l'université affectera ta perspective et ton habileté à influencer le ski au niveau postsecondaire. Si tu as des idées, des plaintes, des suggestions ou des questions sur le fonctionnement de ton établissement, cherche à obtenir de l'information. Apprends à connaître les individus qui travaillent dans les bureaux, pose des questions sur la programmation et n'hésite pas à te faire entendre si tu es en désaccord ou si tu as des idées différentes!*
- *Pour moi, et probablement pour d'autres, un des ajustements à faire a été de suivre le plan-repas de la résidence durant mon entraînement. J'ai perdu beaucoup de poids, au sens négatif, durant la première année. J'aurais aimé savoir à l'avance que la restriction des temps de repas aurait un impact sur mon entraînement.*
- *Prends des pauses durant ton étude! Même si tu ne peux pas compléter toutes tes heures d'entraînement parce que tu dois te concentrer sur l'école, une petite séance d'entraînement peut t'aider à garder la tête libre.*
- *Si tu commences à te sentir dépassé et stressé, prends du recul et réévalue tes objectifs. Vérifie que tes objectifs sont encore significatifs pour toi et que tu les poursuis pour les bonnes raisons. Si la réponse est oui, établis un plan d'action et réalise-le. Si la réponse est non, fixe de nouveaux objectifs.*
- *Le sport te donne accès à plusieurs réseaux, profites-en.*