



# GUIDE DE PLANIFICATION ET CONSEILS POUR LA FAMILLE ET LES AMIS

JEUX OLYMPIQUES D'HIVER DE 2014 À SOTCHI

RÉDIGÉ PAR LE COMITÉ OLYMPIQUE CANADIEN

# AVANT-PROPOS

C'est grâce à ma mère et à mon père si je fais du ski, et c'est essentiellement grâce à eux si j'ai excellé dans ce sport. Ils m'ont conduit d'une course à l'autre, en plus d'affûter les carres de mes skis, de farter mes skis, et même de m'aider à lacer mes bottes, et ce à l'époque où les boucles étaient encore une nouveauté. Étant donné que mes parents se sont investis à fond pour favoriser l'avancement de notre club de ski et d'autres, ils ont joué un rôle clé dans mon succès et dans le succès de bien d'autres skieurs de cette ère.

Ironie du sort, lorsque je me suis enfin rendu aux Jeux olympiques en 1980, mes parents étaient déjà des vétérans olympiques de longue date. J'ai eu beau être nommé au sein de l'Équipe olympique canadienne de 1976, une rupture aiguë de deux de mes quatre ligaments au genou droit subie 10 jours à peine avant la cérémonie d'ouverture m'a tenu à l'écart de la compétition. Cependant, puisque mes parents avaient déjà entrepris leur voyage, nous avons décidé qu'ils devraient profiter de leur séjour pour vivre les Jeux. Ils ont pleuré à la cérémonie d'ouverture à Innsbruck tandis que toujours au Canada, le jeune de 18 ans (et le petit de 8 ans qui se trouvait à l'intérieur de lui) était dans l'incertitude quant à ses chances de se qualifier de nouveau un jour et a pleuré, lui aussi, mais à chaudes larmes, pendant qu'il en suivait la présentation à la télé!

À l'arrivée des Jeux de 1980 à Lake Placid, j'étais déjà membre de longue date du circuit de ski et champion au plus haut niveau à l'extérieur des Jeux olympiques et des Championnats du monde. À 22 ans, j'étais toujours considéré jeune pour le monde de descente de ski alpin, où les enjeux étaient vraiment de taille. Malgré les grands espoirs placés en moi, il semblait fondé de dire qu'aucun skieur nord-américain, encore moins canadien, n'allait remporter une médaille olympique à une épreuve phare des Jeux olympiques d'hiver.

Comme équipe, les Crazy Canucks étaient favoris. Vu que les Jeux se déroulaient à tout juste 80 kilomètres de la frontière canado-américaine, la pression qui pesait sur nous était énorme! Mes parents l'ont compris et m'ont silencieusement encouragé au loin. Ils ont toujours respecté l'espace dont j'avais besoin pour réaliser mon plein potentiel; ces Jeux n'en faisaient pas exception. Je ne les ai regardés qu'une seule fois pendant ces Jeux : lors de la cérémonie d'ouverture. Mais cette fois-là, j'étais sur place pour les voir verser leurs larmes. Et j'ai aussi gagné une médaille!

## STEVE PODBORSKI

*Ski alpin*

*Jeux olympiques d'hiver de 1980 à Lake Placid – Médaillé de bronze*



# INTRODUCTION

Le succès de Steve aux Jeux olympiques a été remarquable. Son histoire comporte un point commun avec celle de tous les olympiens : le rôle important joué par la famille et les amis dans l'expérience olympique de l'athlète.

Dans cette optique, le Comité olympique canadien (COC) est heureux de vous transmettre son Guide de planification et conseils pour la famille et les amis, qui a été conçu pour aider la famille et les amis des membres potentiels de l'Équipe olympique canadienne à se préparer pour les Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi.

Le COC a misé sur l'expérience d'olympiens actifs et retraités, d'entraîneurs, de membres du personnel de soutien et de membres de la famille des athlètes qui ont déjà vécu l'expérience des Jeux olympiques pour élaborer ce guide.

Grâce à la planification, au dialogue et à un plan bien ficelé, nous sommes certains que vous vivrez de merveilleux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi et qu'ils vous laisseront des souvenirs impérissables et de belles histoires à raconter, mais surtout, que vous vivrez une expérience unique.

**- COMITÉ OLYMPIQUE CANADIEN**





# **TABLe DES MATIÈRES**

Section I	
<b>PROGRAMME POUR LA FAMILLE ET LES AMIS</b>	<b>5</b>
Section II	
<b>LISTE DE CONTRÔLE ET OUTILS DE PLANIFICATION POUR LES JEUX OLYMPIQUES</b>	<b>7</b>
<b>GÉNÉRALITÉS</b>	<b>8</b>
<b>PLANIFICATION</b>	<b>9</b>
<b>ORGANISATION</b>	<b>10</b>
<b>À VOTRE ARRIVÉE</b>	<b>11</b>
<b>POINTS IMPORTANTS</b>	<b>12</b>
<b>PRATIQUES EXEMPLAIRES - FAMILLE ET AMIS</b>	<b>13</b>
<b>PRATIQUES À ÉVITER - FAMILLE ET AMIS</b>	<b>14</b>
Section III	
<b>PERSPECTIVE DES ATHLÈTES</b>	<b>15</b>
Section IV	
<b>PRÉSENCE DES MÉDIAS AVANT ET PENDANT LES JEUX OLYMPIQUES</b>	<b>24</b>
<b>CONSEILS POUR TRAITER AVEC LES MÉDIAS</b>	<b>26</b>
Section V	
<b>COORDONNÉES ET LIENS UTILE</b>	<b>27</b>
Annexe I	
<b>PERSONNES-RESSOURCES DES FÉDÉRATIONS NATIONALES DE SPORT POUR LA FAMILLE ET LES AMIS</b>	<b>29</b>
Annexe II	
<b>ATTACHÉS DE PRESSE</b>	<b>31</b>
Annexe II	
<b>ACCÈS AU VILLAGE OLYMPIQUE</b>	<b>32</b>
Annexe IV	
<b>PROGRAMME FAMILLE DES ATHLÈTES CANADIENS DE PETRO-CANADA</b>	<b>33</b>
Annexe V	
<b>PROGRAMME DE BILLETS POUR SOTCHI 2014</b>	<b>34</b>



SECTION I

# **PROGRAMME POUR LA FAMILLE ET LES AMIS**

# PROGRAMME POUR LA FAMILLE ET LES AMIS

Le Programme pour la famille et les amis du Comité olympique canadien (COC) a été conçu pour offrir des ressources et des services particuliers avant et pendant les Jeux aux membres de la famille et aux amis des olympiens canadiens qui concourent aux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi. En collaboration avec les fédérations nationales de sport et ses partenaires sportifs, le COC verra à l'accueil des membres de la famille et des amis des athlètes, des entraîneurs et des chefs d'équipe pour permettre à ces derniers de se concentrer sur leur performance. La prestation du Programme pour la famille et les amis aux Jeux se fera depuis la Maison olympique du Canada (MOC) qui fait partie intégrante du Programme.

## RESSOURCES ET SERVICES AVANT LES JEUX :

- Le COC est prêt à répondre à toutes les questions des membres de la famille et des amis ainsi qu'à toutes leurs demandes d'information supplémentaire. Vous pouvez communiquer avec nous à l'adresse [famille&amis@olympic.ca](mailto:famille&amis@olympic.ca)
- Le site Web du COC destiné à la famille et aux amis ([www.family.olympic.ca/fr](http://www.family.olympic.ca/fr)) a les renseignements à jour sur les Jeux.
- Vous pouvez appeler le numéro de téléphone sans frais du COC (1-866-239-0084) pour réponse à toutes questions.
- Le COC nommera des agents de liaison avec la famille et les amis et vous communiquera leurs coordonnées afin qu'ils puissent vous aider avant et pendant les Jeux.
- Des séances d'orientation pour la famille et les amis auront lieu d'un bout à l'autre du Canada en novembre 2013. Les lieux exacts seront disponibles sur le site Web du COC destiné à la famille et aux amis.
  - Vancouver - le lundi 4 novembre 2013
  - Calgary - le mardi 5 novembre 2013
  - Toronto - le mercredi 6 novembre 2013
  - Montréal - le vendredi 8 novembre 2013
- Conseils pour les relations avec les médias : conseils pour les entrevues médiatiques, protocoles, messages clés, sujets brûlants.
- Services linguistiques (russe).

## RESSOURCES ET SERVICES PENDANT LES JEUX :

- La Maison olympique du Canada (MOC) aide les familles et amis à se rapprocher de l'Équipe olympique canadienne et les encourage à participer aux Jeux olympiques.
- Les agents de liaison avec la famille et les amis du COC agiront à titre de personnes-ressources et aideront les athlètes ainsi que les membres de leur famille et leurs amis.
- Des numéros de téléphone locaux pour obtenir de l'information immédiate et pratique fournie par des membres du personnel et des bénévoles du COC (anglais, français et russe).
- Des événements spéciaux pour les athlètes, les membres de leur famille et leurs amis, notamment les célébrations de la cérémonie d'ouverture et de clôture à la MOC.
- Une trousse de bienvenue pour la famille et les amis.
- Des cadeaux et des échantillons de produits des commanditaires.
- La MOC sera ouverte tous les jours de 11 h à 23 h pendant la durée des Jeux olympiques d'hiver (heures sujettes à changement selon l'horaire des compétitions et des événements spéciaux).
- Aide du COC pour organiser votre transport terrestre aller-retour entre l'aéroport de Sotchi et votre hôtel (moyennant des frais personnels).
- Aide du COC pour obtenir des cartes SIM et des clés Internet (moyennant des frais personnels).



SECTION II

# **LISTE DE CONTRÔLE ET OUTILS DE PLANIFICATION POUR LES JEUX OLYMPIQUES**



# LISTE DE CONTRÔLE ET OUTILS DE PLANIFICATION POUR LES JEUX OLYMPIQUES

Vous trouverez ci-après des conseils utiles afin d'aider les membres de la famille et les amis des membres potentiels de l'Équipe olympique à se préparer pour les Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi.

## GÉNÉRALITÉS

### LES JEUX OLYMPIQUES SONT DIFFÉRENTS

Même les athlètes qui ont une vaste expérience de la compétition internationale ou des Jeux olympiques peuvent se sentir dépassés ou dérangés dans leur routine en raison des exigences propres aux Jeux. Il faut s'attendre à ce que les athlètes agissent différemment durant la période qui précède les Jeux olympiques, mais aussi pendant les Jeux.

### INDÉPENDANCE

En ce qui concerne la planification, les horaires et la logistique, ainsi que les demandes qui pourraient influencer l'emploi du temps des athlètes (billets, visites, transport, horaires, information, etc.), il est préférable que la famille et les amis soient à 100 % indépendants. Les athlètes doivent penser à beaucoup de choses en préparation pour les Jeux olympiques. En plus, les athlètes ne disposent pas, en général, « de renseignements privilégiés » sur les questions logistiques et opérationnelles ayant trait au grand public.





# PLANIFICATION

La décision d'assister aux Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi ne doit pas être conditionnelle à la qualification d'un athlète. Avant même que les athlètes obtiennent leur qualification, il faudra prendre plusieurs dispositions logistiques et engagements financiers. Malheureusement, c'est la réalité des Jeux olympiques.

## PLANIFIEZ TÔT

Identifiez une personne comme coordinateur ou coordinatrice central(e). Réservez l'hébergement, les billets d'entrée et les billets d'avion aussi tôt que possible. Utilisez toutes les ressources offertes par votre sport, le Comité olympique canadien et ses partenaires pour vous aider. La qualification des athlètes pour les Jeux olympiques et leur participation aux Jeux ne sont jamais garanties (c'est le sport après tout!), alors examinez soigneusement les clauses relatives au dépôt et au remboursement ainsi que les dates d'annulation.

## PRÉPAREZ-VOUS POUR L'INATTENDU

La famille et les amis font face à plusieurs facteurs de stress pendant les Jeux  
La famille et les amis font face à plusieurs facteurs de stress pendant les Jeux olympiques, et cela peut irriter même les plus stoïques. Vous devez vous y attendre avant d'arriver aux Jeux. Par exemple, ils peuvent se sentir déconnectés de la routine quotidienne et des expériences que vit leur athlète, ce qui pourrait leur donner l'envie de chercher à obtenir « de l'information privilégiée ». Les déplacements constituent parfois un véritable défi (particulièrement dans les environs des sites olympiques). L'hébergement réservé peut être différent de ce à quoi vous vous attendiez en plus de ne pas être situé assez près des sites olympiques. Essayez de vous préparer en assistant à des épreuves ou compétitions de moindre envergure, ce qui vous permettra de déceler à l'avance votre plan pour les Jeux olympiques.



# ORGANISATION

## CHOISIR UNE PERSONNE-RESSOURCE

Identifiez une personne qui agira à titre de coordonnateur principal du groupe composé des membres de la famille et des amis. Cela est très important, particulièrement pour les groupes qui comptent plus de cinq personnes. Établissez un compte Facebook privé ou utilisez un autre site de réseautage, des listes de courriel, des listes de numéros de téléphone cellulaire (pour la période des Jeux) pour échanger de l'information et établir de solides voies de communication. Établissez le contact avec la personne-ressource de la fédération nationale de sport (FNS) (voir l'annexe I à la fin du présent document) et avec les agents de liaison avec la famille et les amis du COC (voir l'introduction).

## CONNAÎTRE LES POLITIQUES ET LES PLANS PARTICULIERS AU SPORT

Chaque sport établit en général ses propres règlements au sujet des visites de la famille et des amis aux membres de l'équipe, ou au lieu d'hébergement de l'équipe, y compris les protocoles pour l'utilisation du téléphone cellulaire, etc.

Les sports peuvent également avoir leur propre centre d'accueil de la famille et des amis ou organiser des réceptions spéciales pendant les Jeux. Par le biais du coordonnateur de votre groupe, établissez des contacts réguliers avec la personne-ressource de la FNS.

## CONNAÎTRE LES PLANS ET POLITIQUES DE L'ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE

Il est important de noter que les visites des membres de la famille et des amis au village olympique ne seront pas permises. (Voir l'annexe III.)

## S'INSCRIRE À L'AVANCE POUR LA MAISON OLYMPIQUE DU CANADA (MOC)

À Sotchi, le COC aura deux Maisons olympiques du Canada pour la famille et les amis. La MOC dans la zone côtière et un centre d'accueil plus petit pour la famille et les amis dans la zone alpine.

La MOC vise à offrir un environnement exempt de distraction et un lieu de rencontre à l'ambiance chaleureuse et décontractée pour les membres

de l'Équipe olympique canadienne, leur famille et leurs amis, les entraîneurs, les membres du personnel de soutien, l'équipe de mission, les commanditaires, les partenaires sportifs et gouvernementaux, ainsi que les invités spéciaux du Canada et d'autres pays.

La Maison olympique du Canada est le cœur des initiatives d'activation des partenaires d'affaires du COC, offrant des occasions d'interaction et de mise en valeur des marques des commanditaires auprès des Canadiens qui fréquenteront l'établissement.

Veuillez noter que la MOC est une installation privée. Pour y accéder, on doit s'y inscrire à l'avance et obtenir l'accréditation nécessaire auprès du Comité olympique canadien.

L'information relative à l'accès et à l'inscription sera communiquée à une date ultérieure.

# À VOTRE ARRIVÉE

## LES DÉPLACEMENTS REPRÉSENTENT TOUT UN DÉFI

L'environnement des Jeux olympiques présente des défis sur le plan logistique, sécuritaire et opérationnel pour les personnes non accréditées désirant interagir avec les membres de l'équipe. Les athlètes utilisent pour leur part le transport olympique sécurisé qui leur est réservé, et l'athlète qui veut rencontrer des gens à l'extérieur de cet espace sécurisé devra faire des efforts significatifs. Aussi, une rencontre ou réunion informelle peut se transformer en une aventure d'une demi-journée et requiert de la planification de la part de l'athlète et des membres de sa famille. L'athlète peut perdre le temps réservé à la récupération et au repos en raison de difficultés imprévues sur le plan de la logistique.

Des renseignements sur les itinéraires de transport sont diffusés sur le site Web de Sotchi 2014 afin de vous aider à vous déplacer ([http://www.sochi2014.com/fr/games/strategy/legacy\\_games/materials/transport/](http://www.sochi2014.com/fr/games/strategy/legacy_games/materials/transport/)).

## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET RÉUNIONS

L'entraînement et la phase finale de préparation constituent la principale priorité de l'athlète. À leur arrivée aux Jeux olympiques, les athlètes et les équipes devront participer à plusieurs événements spéciaux (cérémonies, entrevues médiatiques, événements des partenaires et commanditaires du COC, soupers de l'équipe, etc.). Alors, ce dernier choisira les événements auxquels il assistera avec soin. On encourage la famille et les amis à organiser les événements/réunions de famille (auxquels l'athlète peut assister) bien avant les Jeux olympiques et à éviter d'organiser quoi que ce soit sur place (pendant les Jeux olympiques) ou avant la compétition. Toutefois, certains sports réserveront des périodes pour les visites des membres de la famille et des amis afin de minimiser les distractions. Consultez la personne-ressource de votre FNS.



## MAISON OLYMPIQUE DU CANADA

La Maison olympique du Canada (COC) est l'endroit principal où le Comité olympique canadien (COC) accueillera ses invités spéciaux des secteurs gouvernementaux, de même que des milieux du sport et des affaires. La famille et les amis des athlètes devraient vérifier les invitations reçues et prévoir les événements auxquels ils participeront. Il est important de respecter les dates limites pour répondre aux invitations afin de garantir sa place à l'événement.

# POINTS IMPORTANTS

## CHACQUE PERSONNE A UN RÔLE À JOUER

Tout comme les entraîneurs et les gestionnaires, les membres de la famille et les amis ont un rôle important à jouer en tant qu'équipe de soutien de l'athlète. Il est important que la famille et les amis connaissent leur rôle aux Jeux olympiques. La seule façon de connaître votre rôle est de discuter à l'avance des différents scénarios, des attentes et des options avec votre athlète. Essayez de tout consigner à l'écrit de la manière la plus simple et la plus claire possible. Si vous avez un plan, respectez-le.

## ÉTABLIR CERTAINES RÈGLES DE COMMUNICATION

Qui appelle qui pendant les Jeux olympiques? La famille et les amis doivent créer leurs propres aventures chaque jour aux Jeux olympiques. Du point de vue de l'athlète, le fait de savoir que les membres de sa famille et ses amis sont occupés l'empêche de s'inquiéter. Attendez l'appel de l'athlète ou soyez disponible pour lui. À l'approche des Jeux olympiques, durant la saison préolympique d'automne-hiver (octobre 2013 à février 2014), établissez quelques règles à respecter sur la place des Jeux olympiques dans les conversations familiales au souper.

## LES JEUX SONT LE LIEU DE TRAVAIL DE L'ATHLÈTE

On entend souvent dire que les Jeux olympiques sont le « plus grand spectacle » au monde. Les athlètes travaillent pour réaliser la meilleure performance sportive de leur carrière au cours de ce « spectacle ». Cela requiert de la concentration, de la préparation et de la planification de la part de chacun. Il y a de fortes chances que vous ne voyiez même pas l'athlète avant la fin de la compétition.

## RECHERCHER LE JUSTE ÉQUILIBRE

Les athlètes ont souvent besoin d'indépendance (espace et temps), mais aussi d'affection. Le juste équilibre entre le soutien et l'encouragement est une question très importante, mais aussi délicate. Les membres d'une famille aimante et bien intentionnée peuvent accroître le stress de l'athlète lorsqu'ils en font trop pour l'encourager. Cela peut perturber la routine de l'athlète surtout si les membres de sa famille et ses amis n'avaient encore jamais assisté à une compétition ou à des Jeux olympiques auparavant. L'essentiel est de se rappeler que les athlètes ont seulement besoin de savoir que la famille et les amis sont là pour eux avant tout en tant que famille et amis, mais qu'ils ne sont pas là pour l'athlète ou les résultats.



# PRATIQUES EXEMPLAIRES – FAMILLE ET AMIS

## DISCUTER DU « PLAN »

Recueillez l'information et les directives auprès de l'athlète, du chef d'équipe et du Comité olympique canadien suffisamment à l'avance et tâchez de comprendre les programmes offerts, comme la Maison olympique du Canada (MOC) et d'autres centres d'accueil, les journées de célébration, etc. Élaborez une stratégie et communiquez ce plan à tous les membres de la famille et aux amis qui seront aux Jeux et également à ceux qui n'y seront pas (comme ceux qui resteront à la maison).

## FAIRE DES ESSAIS À D'AUTRES ÉVÉNEMENTS

Allez à une compétition et essayez de mettre en œuvre vos plans et stratégies « olympiques ».

## VOTRE INDÉPENDANCE

Retirez-vous du plan journalier de l'athlète. Les athlètes et les membres de leur famille ainsi que leurs amis ne prennent pas part aux mêmes « vacances » (vous vous occupez de vos affaires et les athlètes, des leurs).

## VOTRE SOUTIEN PAR OPPOSITION AUX ENCOURAGEMENTS

Votre présence seule suffit. Trop de « Tu peux gagner », « Va chercher une médaille », etc. peuvent être fatigants. Faites-leur tout simplement savoir que vous les soutenez : « Je crois en toi », « Tu es prêt », etc.

## COMPRENDRE LEURS BESOINS

Chaque athlète est différent, mais la concentration, l'espace, le repos jouent un rôle important dans leur préparation générale. Il ne s'agit pas là de temps libre ni d'une période moins occupée (minimisez vos demandes).

## BONNES DISTRACTIONS

Une conversation au sujet de vos aventures et de votre quotidien (et qui ne porte ni sur le sport ni sur les Jeux olympiques) peut les détendre beaucoup (racontez des histoires qui n'ont pas rapport aux Jeux).

## FAITES PREUVE DE DÉBROUILLARDISE

Pour alléger le fardeau imposé aux athlètes ainsi qu'aux chefs d'équipe des FNS, aux agents du Programme pour la famille et les amis du COC et aux FNS, les personnes-ressources du Programme devraient être vos premiers points de contact si vous avez des questions (p. ex., sur

vos déplacements, vos billets, votre hébergement, etc.) ou si des imprévus surviennent. Sachez qui sont ces personnes et assurez-vous d'avoir leurs coordonnées à portée de la main. Faites preuve de débrouillardise et sachez où obtenir l'information dont vous avez besoin. Désignez un représentant pour votre groupe qui sera chargé de recueillir l'information et de communiquer avec les agents du Programme et les personnes-ressources clés des FNS pour la famille et les amis..

## AGIR NORMALEMENT

La famille et les amis subissent également le stress, et parfois à un plus haut degré. N'essayez pas d'agir de façon inhabituelle simplement parce que vous êtes aux Jeux olympiques. Vous n'avez pas besoin de faire des choses spéciales. Ayez un comportement normal!

## AYEZ UN PLAN DE « RÉINITIALISATION »

Si votre athlète se met à agir de façon anormale, vous devez l'aider d'une manière simple et familière à retrouver un comportement normal.

## APPUYEZ L'ATHLÈTE DANS LA PROTECTION DE SA VIE PRIVÉE

Si un athlète a un numéro de téléphone ou une adresse de courriel désigné pour la période des Jeux, laissez-le décider qui doit y avoir accès. Créez un réseau de contacts parallèle.



# PRATIQUES À ÉVITER – FAMILLE ET AMIS

## DISTRACTIONS INDÉSIRABLES

Un flux ininterrompu de communications (questions, notes de soutien, demandes) peut être fatigant et nuisible pour la concentration de l'athlète.

## AGIR EN QUALITÉ DE PSYCHOLOGUE SPORTIF OU D'ENTRAÎNEUR

Les mots ou les conseils sur l'aspect mental, les suggestions techniques, les critiques sur l'arbitrage / le jugement n'aident pas l'athlète.

## LES DEMANDES FRÉQUENTES SUR LES RÉSULTATS ET LES QUALIFICATIONS

Évitez de poser de façon trop fréquente des questions relatives à la qualification pour les Jeux olympiques comme « T'es-tu déjà qualifié? », « Quand vas-tu te qualifier? ». Apprenez à comprendre le processus de qualification et informez-vous des dates clés. Le site Web des FNS constitue une bonne source d'information. Le sport est imprévisible et ne donne aucune garantie! C'est pour cela qu'il est aussi fascinant à suivre!

## LES MEMBRES DE LA FAMILLE ET LES AMIS QUI DONNENT TROP D'INFORMATION AUX MÉDIAS

Un athlète peut ne pas vouloir faire part de certains renseignements au sujet de son état d'esprit, de l'état de ses blessures, etc. La famille et les amis sont libres de discuter de leur propre situation, mais devraient éviter de communiquer de l'information « privilégiée » sur la situation des athlètes. Communiquez avec l'attaché de presse de votre sport si vous avez besoin d'aide pour préparer les questions éventuelles que vous poserez les médias.

## N'INQUIÉTEZ PAS VOTRE ATHLÈTE

Si vous êtes prêts et que vous leur démontrez à quel point vous êtes contents, indépendants et capables, les athlètes pourront se détendre et performer.

## DEMANDE DE BILLETS

Les athlètes n'ont pas accès aux billets. Certaines fédérations nationales de sport ont réservé des billets. Les demandes doivent être coordonnées par le biais de la personne-ressource de votre fédération nationale ou d'autres membres désignés des FNS. Les agents de liaison avec la famille et les amis du COC peuvent vous guider.

## QUESTIONS LIÉES À LA PLANIFICATION DU VOYAGE

Les athlètes n'ont en général aucune idée sur les meilleurs hôtels ou restaurants ou sur le transport (ils planifient rarement eux-mêmes leur voyage). Les agents de liaison avec la famille et les amis du COC seront en mesure de vous aider.

## CONTACT IMMÉDIAT AVANT LA COMPÉTITION

Les athlètes savent que vous leur voulez du bien. Il n'est pas souvent dans le plus grand intérêt de l'athlète, eu égard à sa performance, que les membres de sa famille et ses amis signalent leur présence ou leur forment leurs meilleurs vœux immédiatement avant la compétition. Cela peut perturber la concentration et la préparation de l'athlète.





SECTION III

# **PERSPECTIVE DES ATHLÈTES**



# COMMENTAIRES DES ATHLÈTES : CE QU'ILS VEULENT, CE DONT ILS ONT BESOIN ET CE QU'ILS ESPÈRENT

Le Comité olympique canadien (COC) a accueilli, durant quatre jours, un groupe d'espoirs olympiques dans le cadre de la Série de l'excellence olympique (SEO). On a demandé aux athlètes leurs commentaires sur ce qu'ils attendent de leur famille et de leurs amis.

Aussi, il est important d'avoir une conversation avec votre athlète au sujet de ce qu'il veut et de ses besoins. Les athlètes peuvent se sentir reconnaissants pour tout le soutien qu'ils reçoivent, mais ils peuvent aussi se sentir obligés d'être généreux de leur temps et de dire « oui » à des demandes simples, mais qui prennent beaucoup de leur temps ou de leur énergie en mettant en péril leur préparation.

Vous trouverez ci-après une liste des points que les athlètes aimeraient voir les membres de leur famille et leurs amis maximiser et minimiser.

## « CE DONT J'AI BESOIN DE MA FAMILLE ET DE MES AMIS »

« Nous avons besoin que vous choisissiez une personne-ressource pour toutes les questions de logistique – je ne veux pas avoir à me stresser et à répondre aux questions. »

« S'il vous plaît, ne nous donnez pas de conseils sur le sport! »

« J'ai besoin d'un soutien inconditionnel, sans jugement. N'ayez pas d'attentes – donnez-nous un accès à sens unique. »

« Restez de l'autre côté de la clôture et soyez heureux – nous vous aimons! »



Mes parents, ils n'ont jamais été ni devant, ni derrière moi, mais bien à mes côtés.

Jamais je n'ai ressenti de pression de leur part pour l'accomplissement d'un résultat ou d'un entraînement. À l'inverse, ils étaient toujours présents pour m'écouter et discuter des meilleures avenues à suivre lorsque des situations plus difficiles survenaient.

Ils étaient présents à trois des quatre olympiades auxquelles j'ai participé, mais ironiquement, je ne les voyais qu'une fois mes compétitions terminées. L'événement olympique étant si intense, si structuré, que je ne cherchais pas à les retrouver dans les dédales du transport, de la sécurité et des accréditations. Ils savaient que si j'avais besoin d'eux, j'arriverais bien à les contacter.

Le plaisir était autrement plus grand de les retrouver une fois la course passée, comme ce moment privilégié juste avant la remise des médailles lors de jeux de Lillehammer que je venais de gagner. Nous étions en attente du transport vers le site officiel, dans une petite maison norvégienne, et avons passé 45 minutes à nous remémorer les événements de cette journée magique, mais aussi les événements marquants de ma carrière jusqu'à cet instant.

Ce moment unique restera à jamais gravé dans ma mémoire, et en quelque sorte, était une forme de remerciement pour tous les transports, les équipements de ski, les voyages et tout

ce qui entoure la progression d'un athlète vers l'accomplissement ultime de tous les sportifs, soit les Jeux olympiques.

**Jean-Luc Brassard**

*Chef de mission adjoint de l'Équipe olympique canadienne pour Sotchi 2014*

*Ski acrobatique*

*Jeux olympiques d'hiver de 1994 à Lillehammer – Médaillé d'or*





LES JEUX OLYMPIQUES SONT TRÈS EMBALLANTS,  
MAIS PEUVENT AUSSI ÊTRE TRÈS ANGOISSANTS.  
IL EST ESSENTIEL POUR LES ATHLÈTES DE SE TROUVER  
DANS UN ENVIRONNEMENT QUI LEUR PERMETTE  
D'ÊTRE DANS LE MEILLEUR ÉTAT D'ESPRIT POSSIBLE  
POUR LEUR PERFORMANCE. LES BESOINS DE CHAQUE  
ATHLÈTE SONT DIFFÉRENTS.

Pour ma part, je suis très heureuse que les membres  
de ma famille aient été là à Londres pour m'encourager.  
J'ai été également très heureuse qu'ils fassent leurs  
propres choses, qu'ils aient leurs propres plans et  
qu'ils ne se soient fiés sur moi pour rien. L'équilibre a  
été fantastique. Ils m'ont laissée à mes choses, ce qui  
m'a permis de me concentrer sur ma tâche, sur mon  
entraînement et sur la compétition. Et ça m'a fait du bien  
qu'ils aient pu se rendre disponibles quand je l'ai voulu  
et quand cela me convenait, quand j'avais envie de les  
voir et de leur parler. Ces limites ont été importantes.

Après la compétition, j'ai adoré qu'ils soient là. Leur  
réaction, dans les gradins, a suscité chez moi autant de  
joie que ma médaille. Les membres de ma famille sont  
les gens qui m'ont appuyée depuis le début et c'est avec  
eux que je voulais le plus célébrer ce moment.

**ROSIE MACLENNAN**

*Gymnastique – trampoline*

*Jeux olympiques de 2012 à Londres – Médaillée d'or*





**« AUX JEUX OLYMPIQUES,  
IL FAUT RÉUNIR LES PIÈCES  
DU CASSE-TÊTE, UNE À LA  
FOIS. QUAND LA FAMILLE ET  
LES AMIS COMPRENNENT  
ET RESPECTENT LE FAIT  
QUE NOUS AVONS BESOIN  
D'ESPACE OU LE MOMENT OÙ  
NOUS AVONS BESOIN D'EUX  
PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE  
DANS NOTRE PERFORMANCE  
ET NOTRE EXPÉRIENCE  
OLYMPIQUE. »**

**MALCOLM HOWARD**  
Aviron

*Jeux olympiques de 2008 à Beijing – Médaille d'or  
Jeux olympiques de 2012 à Londres – Médaille d'argent*

Pour moi, les jeux olympiques étaient plus qu'une compétition, c'était l'aboutissement de mon plus grand rêve. Les Jeux olympiques ont changé ma vie, et je suis extrêmement heureux d'avoir vécu ce moment avec ma famille. Avant une compétition importante, je ne veux pas parler à mes parents car c'est une source de stress supplémentaire pour moi. Ils sont cependant les premières personnes avec qui je veux célébrer! Mes parents sont donc les dernières personnes à qui je veux parler avant une compétition, mais les premiers après et ce, peu importe le résultat. Mes parents ont été le moteur de ma carrière, sans eu je n'aurai jamais atteint le niveau que j'ai atteint. Ils ont joué tous les rôles, donc pour moi de ne pas les avoir à mes côtés à l'évènement le plus important de ma carrière sportive ne fait aucun sens. Je ne veux cependant pas qu'ils soient une source de distraction.

**ANTOINE VALOIS-FORTIER**

*Judo*

*Jeux olympiques de 2012 à Londres – Médaillé de bronze*





**« J'AI DÉSIGNÉ MA MÈRE COMME  
PERSONNE-RESSOURCE AUPRÈS  
DE MES AMIS ET DES MEMBRES  
DE MA FAMILLE QUI ÉTAIENT  
VENUS M'APPUYER AUX JEUX.  
ELLE AVAIT PRIS CONNAISSANCE  
DU PROGRAMME POUR  
LA FAMILLE ET LES AMIS,  
ET ELLE POUVAIT DONC LEUR  
TRANSMETTRE LES RENSEIGNE-  
MENTS ET RÉPONDRE À LEURS  
QUESTIONS. CELA M'A PERMIS  
DE ME CONCENTRER SUR  
MA PRÉPARATION ET MA  
PERFORMANCE EN TENANT  
LES DISTRACTIONS  
À L'ÉCART. »**

**PAULA FINDLAY**

*Triathlon*

*Jeux olympiques de 2012 à Londres*



Aux Jeux olympiques de 2012 à Londres, mes parents et ma sœur aînée sont venus m'encourager et encourager les autres membres de l'équipe nationale canadienne féminine de soccer. Je crois qu'il est juste de dire que les membres de ma famille ont été mes plus grands partisans pendant toute ma carrière, et lorsque nous avons remporté la première médaille de sport d'équipe traditionnel depuis 1926, je voulais vivre mon expérience avec eux.

Les Jeux olympiques sont évidemment une des expériences sportives les plus incroyables qui soient, et cela s'accompagne de beaucoup de distractions. Nous avons pris une décision, comme équipe, de nous tenir à l'écart des médias sociaux et des médias en général pendant les Jeux, mais tandis que nous nous préparions pour les Jeux, personne d'entre nous n'a vraiment pensé que les familles présentes seraient possiblement une source de distraction. Trouver un hôtel, du transport, des billets et vouloir nous voir – toutes des choses normales –, il allait se révéler crucial pour nous de conserver notre énergie tout en restant en contact avec nos familles qui étaient là pour nous encourager.

J'ai été capable de profiter de la meilleure expérience de ma vie avec les gens que j'aime le plus au monde, et je ne pourrais en être plus reconnaissante!

**ERIN MCLEOD**

*Soccer féminin*

*Jeux olympiques de 2012 à Londres – Médaillée de bronze*







Ma famille a joué un rôle primordial dans mon cheminement sportif. Cette vague humaine qui nous accompagne et qui nous propulse avec force vers l'atteinte de nos objectifs n'est pas négligeable et le comité olympique canadien l'a compris. Le programme Familles et amis en est la preuve. La famille, nos amis et la famille olympique dans mon jargon à moi, représente le septième joueur sur la glace. Un avantage et un élément secret qui peuvent avoir un effet déclencheur positif dès la mise au jeu officiel. Ces applaudissements, ces cris, ces caresses, ces mots d'encouragement ou seule une présence silencieuse et attentionnée peuvent influencer notre état de bien-être comme athlète.

Lorsqu'on nous annonce à l'âge de 35 ans qu'on aura la chance de porter la feuille d'érable aux prochains Jeux, on a beau s'investir sans relâche mais il est impossible d'y arriver seule.

Mes parents malgré un entourage réfractaire à la participation des filles au hockey m'ont encouragée sans relâche. Et mon frère m'a toujours gardé près de lui, un tantinet protecteur de sa petite sœur. Pas de café chaud ni de chaufferette pour mes parents qui se collaient à la bande pour nous encourager, les lèvres mauves de fierté!

En 1998, membre de l'équipe canadienne depuis dix (10) ans, je participais aux Jeux olympiques qui accueillèrent pour la première fois le hockey féminin. Mon rêve olympique, je l'ai vécu à 39 ans...

Hommage donc à mes parents et à mon grand frère qui m'ont encouragé à exploiter mon amour pour ce sport magnifique, mes amis qui ont compris que le sport de haut niveau oblige de nombreux sacrifices. Je tiens également à reconnaître l'apport inestimable de mon entourage professionnel toujours compréhensif face à mes nombreux voyages.

Me voilà à Sotchi. Toujours la feuille d'érable sur mon t-shirt mais sans patins ! À mon tour de me joindre à cette géante vague humaine. Je suis bien placée pour vous dire que les amis et les membres de la famille, autant sur place qu'au bout de la ligne téléphonique ou à l'écran de notre ordinateur influencent notre capacité comme athlète de concentrer nos efforts sur la performance en réduisant l'influence des menaces qui nous guettent dans la recherche de l'excellence.

Nous ferons preuve de complicité dans les jours qui viennent. Nous formerons une grande famille qui fera l'envie du monde entier.

#### **FRANCE ST-LOUIS**

*Chef de mission adjointe de l'Équipe olympique canadienne pour Sotchi 2014  
Hockey sur glace féminin  
Jeux olympiques d'hiver de 1998 à Nagano –  
Médaillée d'argent*



SECTION IV  
**DES MÉDIAS**

# PRÉSENCE DES MÉDIAS AVANT ET PENDANT LES JEUX OLYMPIQUES

L'intérêt des médias augmente durant les Jeux olympiques. Les médias canadiens souhaiteront parler à tous les athlètes de l'Équipe olympique canadienne ainsi qu'à leurs entraîneurs, aux membres de leur famille et à leurs amis.

## ÉQUIPES DE RELATIONS AVEC LES MÉDIAS

Le COC a réuni une équipe pour les relations avec les médias dont le rôle est d'offrir un important soutien aux athlètes avant, pendant et après les Jeux olympiques. Chaque sport est jumelé à un attaché de presse désigné (voir l'annexe II) sélectionné par sa FNS, qui fait partie de l'équipe des relations avec les médias du COC et dont l'objectif est de gérer les besoins des médias de façon à ce que les athlètes puissent se concentrer sur leur performance. L'attaché de presse est la personne-ressource de son sport pour toutes les demandes médiatiques. Il coordonnera toutes les activités médiatiques pour son sport, y compris (mais sans s'y limiter) :

- les conférences de presse
- les rencontres avec les médias aux installations d'entraînement et de compétition
- la facilitation du processus dans les zones mixtes

- la coordination des entrevues téléphoniques
- les plans de gestion de la victoire
- les citations éclair et tout autre besoin

L'attaché de presse sera également responsable de communiquer de l'information aux médias sur le sport, notamment :

- les horaires
- les listes de départ et les résultats
- la biographie des athlètes





# CONSEILS POUR TRAITER AVEC LES MÉDIAS

Les attachés de presse sont également des ressources pour les membres de la famille et les amis dans leurs rapports avec les médias. Assurez-vous de communiquer avec eux pour avoir des conseils pour une entrevue.

Voici quelques conseils clés :

- Les médias souhaitent parfois parler aux membres de la famille. Décidez à l'avance quels sont les membres de la famille les plus compétents pour remplir ce rôle et agir en tant que porte-parole de la famille. L'attaché de presse du sport de votre athlète aura besoin des coordonnées des membres de la famille aux Jeux olympiques afin de répondre aux demandes d'entrevues.
- Élaborez des messages clés. Que souhaitez-vous dire au sujet des membres de votre famille? Est-ce qu'ils approuvent vos messages? Essayez d'anticiper les types de questions que l'on pourrait vous poser afin de vous préparer à y répondre.
- Quels sont les sujets brûlants relativement aux Jeux olympiques? Êtes-vous prêt à y répondre? Sinon, n'hésitez pas à recommander au représentant de la presse de s'adresser à quelqu'un d'autre du sport ou du COC qui serait mieux informé sur le sujet. Ne vous aventurez jamais à spéculer sur des choses qui vous échappent.
- Indiquez l'emplacement des sièges des membres de la famille et des amis de vos athlètes à votre attaché de presse. Le télédiffuseur hôte et les photographes voudront filmer ou prendre en photo les membres de la famille et les amis des athlètes lorsqu'ils assistent aux compétitions et demanderont aux attachés de presse de leur indiquer l'emplacement de leurs sièges.
- Ne communiquez jamais le numéro de téléphone cellulaire personnel ou le numéro de cellulaire qui a été attribué à votre athlète pour les Jeux à quiconque. Ce numéro ne doit pas être communiqué aux médias et ces derniers doivent communiquer avec les attachés de presse pour organiser des entrevues avec l'athlète.
- Soyez prudents lorsque vous écrivez au sujet de votre athlète dans les médias sociaux (Facebook, Twitter, blogue, etc.), car cette information peut facilement et rapidement devenir publique.





SECTION V

# COORDONNÉES ET LIENS UTILES

# COORDONNÉES ET LIENS UTILES

## COORDONNÉES:

Le Comité olympique canadien est là pour vous aider avec votre planification avant les Jeux et avec vos besoins pendant les Jeux. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou si vous avez besoin de plus de renseignements :

[family&friends@olympic.ca](mailto:family&friends@olympic.ca)

Numéro de téléphone sans frais du COC: 1-866-239-0084

## LIENS UTILES :

Comité olympique canadien (COC) : <http://olympic.ca/fr/>

Facebook : [Canadian Olympic Team](#)

Twitter : [@CDNOlympicTeam](#)

Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada : [www.travel.gc.ca/RRR](http://www.travel.gc.ca/RRR)

Jeux olympiques d'hiver de 2014 à Sotchi : [www.sochi2014.com/en/](http://www.sochi2014.com/en/)

Trekking Hellas (Hébergement) : <http://www.sochi2014accommodation.com/>

Radio-Canada Sports : <http://www.cbc.ca/sports/olympics/>



# ANNEXE



## Annexe I

# PERSONNES-RESSOURCES DES FÉDÉRATIONS NATIONALES DE SPORT POUR LA FAMILLE ET LES AMIS

SPORTS	PRÉNOM	NOM	ADRESSE DE COURRIEL
Ski alpin	Marissa	Matthews	mmathews@alpinecanada.org
Ski alpin – ski cross	Marissa	Matthews	mmathews@alpinecanada.org
Biathlon	Chris	Lindsay	clindsay@biathloncanada.ca
Bobsleigh	Reid	Morrison	reid@incredibletravel.ca
Ski de fond	Ashley	Wright	awright@cccski.com
Curling	Jock	Tyre	jock@kelownacurling.com
Patinage artistique	Celina	Stipanic	cstipanic@skatecanada.ca
Ski acrobatique	Jessica	Hawker	jessicahawker@freestyleski.com
Hockey sur glace – hommes	Brad	Pascall	bpascall@hockeycanada.ca
Hockey sur glace – hommes	Derek	Blais	dblais@hockeycanada.ca
Hockey sur glace – femmes	Meghan	Hunter	mhunter@hockeycanada.ca
Luge	Tim	Farstad	tfarstad@luge.ca
Combiné nordique	Curtis	Lyon	curtislyon@skijumpingcanada.com
Skeleton	Reid	Morrison	reid@incredibletravel.ca
Saut à ski	Kelly	Johansson	kellyjohansson@skijumpingcanada.com
Surf des neiges	Aimee	Maiatico	aimee@canadasnowboard.ca
Patinage de vitesse sur longue piste	Jennifer	Cottin	jcottin@speedskating.ca
Patinage de vitesse sur courte piste	Jennifer	Cottin	jcottin@speedskating.ca

## Annexe II

# ATTACHÉS DE PRESSE

SPORTS	NOM	TÉLÉPHONE	ADRESSE DE COURRIEL
Ski alpin	Keith Bradford	403-620-2362	kbradford@alpinecanada.org
Ski alpin – ski cross	Keith Bradford	403-620-2362	kbradford@alpinecanada.org
Biathlon	Chris Dornan / Nathan White	281-703-4394 / 613-866-7946	chris.dornan@ownthepodium.org / nwhite@swimming.ca
Bobsleigh	Chris Dornan / Patrick Godbout	281-703-4394 / 514-213-9897	chris.dornan@ownthepodium.org / patrick@synchro.ca
Ski de fond	Chris Dornan / Nathan White	281-703-4394 / 613-866-7946	chris.dornan@ownthepodium.org / nwhite@swimming.ca
Curling	Al Cameron	403-463-5500	acameron@curling.ca
Patinage artistique	Barb Macdonald	613-894-1769	bmacdonald@skatecanada.ca
Ski acrobatique	Kelley Korbin	778-772-0161	kelleykorbin@freestyleski.com
Hockey sur glace – hommes	André Brin	403- 777-4557	abrin@hockeycanada.ca
Hockey sur glace – femmes	Francis Dupont	403-777-4564	fdupont@hockeycanada.ca
Luge	Chris Dornan / Patrick Godbout	281-703-4394 / 514-213-9897	chris.dornan@ownthepodium.org / patrick@synchro.ca
Combiné nordique	Catherine Cardinal	514-247-8821	ccardinal@olympic.ca
Skeleton	Chris Dornan / Patrick Godbout	281-703-4394 / 514-213-9897	chris.dornan@ownthepodium.org / patrick@synchro.ca
Saut à ski	Catherine Cardinal	514-247-8821	ccardinal@olympic.ca
Surf des neiges	Nadia M'seffar	604-220-8566	nadia@canadasnowboard.ca
Patinage de vitesse sur longue piste	Antonio Faiola	403-701-0940	afaiola@westjet.com
Patinage de vitesse sur courte piste	Marie-Annick L'Allier	514-983-8236	ma@malallier.com

### Annexe III

# ACCÈS AU VILLAGE OLYMPIQUE

Pour obtenir l'accès au Village olympique, toute personne non accréditée doit être en possession d'un laissez-passer d'invité. À chaque édition des Jeux, le COC a accès à un nombre limité de laissez-passer par jour. Notre priorité est de nous assurer que les personnes qui ont besoin d'accéder au Village pour y remplir des fonctions liées aux Jeux reçoivent un laissez-passer d'invité. Ces personnes sont les entraîneurs personnels, les membres additionnels de l'équipe de santé, les membres de l'équipe de mission, etc. Dès que ces différents groupes reçoivent leurs laissez-passer, il nous en reste en général très peu (s'il en reste). Si nous offrons ce qui reste à la famille et aux amis pour visiter le Village, nous rendrions un athlète ou deux très heureux, mais la plupart des athlètes seraient déçus, ce qui causerait une certaine distraction. Ainsi, il a été décidé qu'il n'y aura pas de laissez-passer pour le Village pour les amis et la famille. Le COC et les fédérations nationales de sport vous remercient de votre compréhension.



## Annexe IV

# PROGRAMME FAMILLE DES ATHLÈTES CANADIENS DE PETRO-CANADA

Depuis Vancouver 2010, Suncor Energy, par l'intermédiaire de sa marque Petro-Canada, aide à s'assurer que des membres de la famille et des amis des athlètes canadiens seront présents aux Jeux pour les voir concourir. Les paramètres du programme varient légèrement selon la disponibilité des billets et les possibilités offertes par chaque comité d'organisation des Jeux olympiques (COJO), mais l'esprit demeure le même.

Dans le cadre de son partenariat soutenu avec le Comité olympique canadien, Petro-Canada offrira à nouveau aux familles et amis des athlètes la chance de vivre l'expérience olympique à Sotchi. Cela signifie que Petro-Canada payera deux billets (catégorie B ou C) pour chaque compétition à laquelle les athlètes canadiens prendront part.

Les détails de ce programme seront communiqués à une date ultérieure aux fédérations nationales de sport des membres de l'Équipe canadienne. Veuillez prendre note que ce programme s'adresse uniquement aux familles et amis des athlètes et qu'à ce titre, la revente des billets est strictement interdite.

Veuillez communiquer avec [famille&amis@olympic.ca](mailto:famille&amis@olympic.ca) ou avec la personne-ressource de votre fédération nationale de sport si vous avez des questions au sujet de ce programme.





## Annexe V

# PROGRAMME DE BILLETS POUR SOTCHI 2014

Le Comité d'organisation des Jeux d'hiver de Sotchi (Sochi 2014) envisage de mettre en place un programme qui permettrait aux athlètes participant aux Jeux d'acheter des billets supplémentaires. Ces billets pourraient être utilisés en complément de ceux offerts par le Programme de Petro-Canada. Plus de détails vous seront communiqués à mesure qu'ils nous parviendront du Comité d'organisation.

Veuillez communiquer avec [famille&amis@olympic.ca](mailto:famille&amis@olympic.ca) ou avec la personne-ressource de votre fédération nationale de sport si vous avez des questions au sujet de ce programme.





## **CANADIAN OLYMPIC TEAM**

21 St. Clair Avenue E., Suite 900  
Toronto, ON, Canada, M4T 1L9  
Tel: (416) 962-0262  
Fax: (416) 967-4902

[olympic.ca](http://olympic.ca)