

SARA COMPTON **ENTRAÎNEURE DE L'ANNÉE**



Sara Compton nommée Entraîneure de l'année

Sara Compton, de Foothills, en Alberta, a été nommée Entraîneure de l'année 2022 en reconnaissance de ses réalisations exceptionnelles en tant qu'entraîneure, et ce, tant en ce qui concerne les performances de ses athlètes que l'excellence dont elle fait preuve en matière de valeurs sportives. M^{me} Compton guide ses athlètes vers le succès tant dans le sport que dans la vie, en leur inculquant des valeurs comme l'honnêteté, l'intégrité, une attitude positive, la compétitivité et l'amour du sport.

La philosophie de M^{me} Compton en matière d'entraînement passe par l'établissement d'une relation solide avec ses athlètes. En effet, elle leur offre conseils et soutien pour les aider à réaliser leur plein potentiel. L'entraîneure est connue pour sa capacité à adapter son style d'entraînement aux besoins individuels de ses élèves, les aidant ainsi à développer les compétences et la confiance nécessaires pour réussir.



La passion de M^{me} Compton pour le sport équestre s'est révélée très tôt. Dès l'âge de huit ans, à l'occasion de sa toute première leçon, la fillette a eu le coup de foudre pour le sport, et la flamme ne s'est jamais éteinte. Sa passion l'a menée à entreprendre une carrière équestre. Elle a fait ses débuts en tant que cavalière et groom à l'éminent centre Spruce Meadows. « À Spruce Meadows, j'ai beaucoup appris sur les chevaux et c'est là que j'ai pu confirmer mon désir de faire carrière dans le domaine équestre. », révèle M^{me} Compton, au sujet de son passage au centre.

Sa passion pour l'entraînement ne date pas d'hier. Elle s'est développée au fil des années pendant lesquelles elle s'entraînait aux côtés de respectables mentores et mentors. L'entraînement ne faisait pas partie de ses objectifs initiaux. C'est en explorant les possibilités de carrière dans l'industrie équestre qu'elle s'est aventurée dans cette voie. M^{me} Compton n'a pas tardé à découvrir son talent naturel pour l'entraînement et à réaliser qu'il s'agissait là d'un cheminement professionnel enrichissant.

Son approche en matière d'entraînement repose sur une compréhension profonde du sport et de la mentalité des athlètes. Pendant plus de vingt ans, elle a perfectionné ses compétences en entraînement au sein du même établissement, en développant un style qui place l'athlète au centre de l'apprentissage. En tant qu'entraîneuse d'élèves provenant de divers milieux, M^{me} Compton a su favoriser un esprit d'équipe positif permettant à chaque personne d'évoluer et de s'épanouir.

Il y a de cela vingt ans, celle qui a l'habitude du travail acharné a pris la décision de sortir de sa zone de confort pour poursuivre sa carrière. Elle a mis sur pied sa propre entreprise appelée Compton Equestrian et, au fil des ans, a rassemblé un groupe d'athlètes dont l'ambition et la motivation les poussent à viser l'excellence. Ses élèves la décrivent comme une entraîneuse inspirante, toujours prête à aller plus loin pour les aider à atteindre leurs objectifs.

« Ma priorité, c'est que mes élèves puissent analyser leur propre performance. Je leur pose différentes questions, en fonction de leur niveau de compétence, et je leur demande de me dire ce qu'elles ou ils pensent avoir bien exécuté et comment elles ou ils peuvent s'améliorer. Je pense que cette approche par des questions est extrêmement utile pour les élèves, car elle leur apprend l'introspection plutôt que ce soit moi qui leur dise ce qu'elles ou ils pourraient améliorer », confie M^{me} Compton à propos de son style d'encadrement.

En plus de son rôle de mentore auprès de ses élèves, M^{me} Compton est récemment devenue personne-ressource pour la formation d'entraîneuses et entraîneurs. Par l'entremise de Canada Équestre, elle prend part à la formation et à la certification de professionnelles et professionnels du secteur équestre.

« Travailler avec d'autres entraîneuses et entraîneurs qui apprennent à développer leur propre style d'enseignement est pour moi une façon inestimable de redonner à notre communauté. De plus, je vois la valeur du programme et je veux que d'autres entraîneuses et entraîneurs puissent connaître le succès », indique M^{me} Compton.

Le dévouement de l'entraîneuse envers ses élèves va bien au-delà de l'arène. Elle est reconnue pour son engagement à aider ses athlètes à se développer en tant que personnes, en leur inculquant des valeurs telles que le travail acharné, le dévouement et la persévérance. Les athlètes qu'elle entraîne la décrivent comme une mentore et un modèle à suivre; une personne qui a eu un impact significatif sur leur vie. M^{me} Compton prêche par l'exemple, et son dévouement à l'égard de l'apprentissage et l'amélioration continus a fait d'elle une entraîneuse très respectée dans la communauté équestre canadienne.