

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

VOLET
D'ENTRAÎNEUR

Avancé

Débutant/
intermédiaire

VOLET
ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

POUR TOUS!

VENDREDI 24 janvier 2020

HEURE (HE)	SÉANCE	
7 h 30 à 8 h	INSCRIPTION	
8 h 15 à 8 h 30	Mot de bienvenue et présentations	
8 h 30 à 9 h 45	L'avenir de la santé mentale dans le sport de haute performance Conférencier principal <i>Dr. Tom Patrick</i>	
9 h 45 à 10 h	Transition	
10 h à 11 h	Le stress, la récupération et la performance en entraînement <i>Dr. Tom Patrick</i>	Les esprits sains fonctionnent à haut niveau Comment les leaders du sport peuvent-ils optimiser leur santé mentale? <i>Dr. Natalie Durand-Bush et Krista Van Slingerland</i>
11 h à 11 h 30	Pause ☕	
11 h 30 à 12 h 30	Comprendre la biomécanique et le glissement de la pelle ainsi que leur rôle dans la technique et l'apprentissage de la technique 1re partie <i>Dr. Volker Nolte</i>	Dépistage et interventions en matière de santé cardiaque chez les maîtres Est-ce efficace et pertinent? <i>Dr. Mike Wilkinson</i>
12 h 30 à 13 h 30	DÎNER 🍴 (prix des entraîneurs de performance du PNCE et prix Jack-Nicholson)	
13 h 30 à 15 h	Mesurer le glissement de la pelle et les facteurs qui l'influencent 2e partie <i>Carol Love, Maksym Kepsyy, Mike Purcer et Dr. Volker Nolte</i>	Poids légers et barres : faire le poids! Nutrition de performance pour une meilleure énergie et santé à long terme <i>Dr. Kim McQueen et Dr. Mike Wilkinson</i>
15 h à 15 h 30	Pause ☕	
15 h 30 à 16 h 15	Exercice pratique pour l'amélioration du coup d'aviron Débutant/intermédiaire	Exercice pratique pour l'amélioration du coup d'aviron Avancé
16 h 15 à 17 h	3e partie <i>Carol Love & Michelle Darvill</i>	Le pouvoir d'une bonne marque et de son site Web <i>They Integrated</i>
16 h 15 à 17 h	3e partie <i>Maksym Kepsyy, Mike Purcer et Dr. Volker Nolte</i>	Miser sur le numérique Le positionnement en ligne : un moteur, et non draineur, de la capacité <i>Dr. Michael Naraine</i>
17 h à 18 h	Pause exercice	
18 h à 19 h	RegattaCentral Vins et fromages 🍷	
19 h à 21 h	HUDSON Soirée sociale - Calabogie Brewing	

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

VOLET
D'ENTRAÎNEUR

Avancé

Débutant/
intermédiaire

VOLET
ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

POUR TOUS!

SAMEDI 25 janvier 2020

HEURE (HE)	SÉANCE
7 h 30 à 8 h 30	Déjeuner - les femmes en aviron  Déjeuner - les hommes en aviron 
8 h 30 à 9 h	INSCRIPTION
9 h à 10 h 15	Bâtir une communauté sécuritaire, diversifiée et inclusive au sein de l'aviron Conférencier principal <i>Trevor Mayoh (Next Gen Men)</i>
10 h 15 à 10 h 45	Pause 
10 h 45 à 12 h 15	Réglage pratique Réussir les réglages de base et apprendre des trucs rapides que tous les entraîneurs devraient connaître <i>Liam Parsons et Chris McCully (Hudson Boat Works)</i>  Il y a un lien entre la salle d'entraînement et l'eau!  <i>Matt Davey et Jordan Clarke</i> L'égalité des sexes : la voie de la performance <i>Stephanie Talsma (ACAFS)</i>
12 h 15 à 13 h	DÎNER 
13 h à 14 h	 Sport sécuritaire et la programme de sécuritaire de RCA <i>Dr. Gretchen Kerr et Lorraine Lafrenière</i>
14 h à 14 h 30	Pause 
14 h 30 à 15 h 30	Menstruations et performance... un point, c'est tout  <i>Dr. Kim McQueen</i> Optimiser la progression et la performance de l'athlète  Un examen des systèmes de haute performance internationaux Animateur: <i>Dr. Tom Patrick</i> Entraîneurs: <i>Dane Lawson, Lesley Thompson-Willie, Gavin McKay</i> Aviron de mer et autres initiatives de la communauté <i>Jennifer Fitzpatrick et Iain Brambell</i>
15 h 30 à 15 h 45	Transition
15 h 45 à 16 h 15	Objectifs de haute performance pour Tokyo 2020 <i>Iain Brambell</i> Comprendre le programme d'assurance de RCA <i>Nancy Au</i>
16 h 15 à 16 h 20	Transition
16 h 20 à 17 h 20	Assemblée semi-annuelle de RCA : perspectives et considérations en vue du vote préalable
18 h à 19 h	Cocktail (réception) 
19 h à 21 h	Prix d'excellence 

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

DIMANCHE 26 janvier 2020

HEURE (HE)	SÉANCE
7 h 15 à 8 h	INSCRIPTION - Assemblée semi-annuelle
8 h 30 à 10 h 30	Assemblée semi-annuelle de RCA
10 h 30 à 12 h 30*	Panification stratégique

**La séance sur la planification stratégique commencera 15 minutes après la fin de l'assemblée semi-annuelle de RCA ou à 10 h 30, selon la première éventualité*