

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

VENDREDI 24 janvier 2020

POUR TOUS!

8 h 30 à 9 h 45

L'avenir de la santé mentale dans le sport de haute performance

Dr. Tom Patrick

Plusieurs systèmes nationaux de haute performance traitent activement les questions de santé mentale auprès des athlètes élités. Avec l'évolution de ce travail, les organismes nationaux de sport et les instituts ont dû modifier leur approche de la haute performance et réfléchir à la façon de traiter les questions de santé mentale chez les entraîneurs et au sein du personnel de performance. Les tendances et les pratiques exemplaires actuelles seront partagées ainsi que les implications importantes pour les mois et les années à venir

ENTRAÎNEUR

10 h à 11 h

Le stress, la récupération et la performance en entraînement

Dr. Tom Patrick

L'objectif du forum des entraîneurs est de présenter les aspects clés du stress, de la récupération et de la performance en entraînement communautaire, de prochaine génération et de haute performance. Des stratégies et des approches pratiques seront suggérées vers l'optimisation de la récupération afin que les entraîneurs puissent offrir une performance optimale à tous les niveaux de compétitions nationales et internationales.

ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

10 h à 11 h

Les esprits sains fonctionnent à haut niveau

Dr. Natalie Durand-Bush et Krista Van Slingerland

Cette séance fera la distinction entre les concepts de la performance mentale, de la santé mentale/bien-être et de la maladie mentale. Les personnes présentes apprendront à propos de l'obligation de diligence des dirigeants en matière de santé mentale/bien-être dans le sport de compétition ainsi que les compétences mentales et les stratégies clés pour optimiser la performance mentale et savoir comment faire face aux symptômes de la maladie mentale dans le sport de compétition.

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

VENDREDI 24 janvier 2020

ENTRAÎNEUR

11 h 30 à 12 h 30

Comprendre la biomécanique et la glissement de la pelle ainsi que leur rôle dans la technique et l'apprentissage de la technique - 1re partie

Dr. Volker Nolte

La biomécanique d'aviron a évolué ces dernières années par la découverte des caractéristiques de techniques d'aviron. Apprenez à propos de la théorie de la biomécanique de l'aviron et comprenez ses principes clés. Le glissement de la pelle sera présenté et les entraîneurs apprendront aussi comment le glissement positif et négatif de la pelle est lié aux principes de biomécanique.

ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

11 h 30 à 12 h 30

Dépistage et interventions en matière de santé cardiaque chez les maîtres

Dr. Mike Wilkinson

Destinée aux participants, entraîneurs et administrateurs de clubs de catégorie Maîtres, cette séance portera sur les recherches scientifiques actuelles et les recommandations concernant les risques cardiaques et le dépistage chez les athlètes d'endurance de catégorie Maîtres, en particulier les rameurs de catégorie des Maîtres. Des études spécifiques au Canada et des stratégies d'intervention et d'atténuation des risques personnels et du club seront aussi discutées.

ENTRAÎNEUR

13 h 30 à 15 h

Mesurer le glissement de la pelle et les facteurs qui l'influencent - 2e partie

Carol Love, Maksym Kepskeyy, Mike Purcer et Dr. Volker Nolte

Comme c'est le cas pour la biomécanique, l'équipement de mesure a aussi évolué, si bien qu'il existe une variété d'outils technologiques à la disposition des entraîneurs et des athlètes pour analyser la technique d'aviron. Grâce à la vidéo présentée, les entraîneurs apprendront comment utiliser des outils de mesures spécifiques dans leur travail d'encadrement en aviron.

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

VENDREDI 24 janvier 2020

ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

13 h 30 à 15 h

Poids légers et barreurs : faire le poids!

Dr. Kim McQueen et Dr. Mike Wilkinson

ENTRAÎNEUR

15 h 30 à 17 h

Exercice pratique pour l'amélioration du coup d'aviron - 3e partie

Débutant/Intermédiaire : Carol Love et Michelle Darvill

Avancé : Maksym Kepskey, Mike Purcer et Dr. Volker Nolte

Les entraîneurs appliqueront activement les outils de mesure présentés dans l'analyse vidéo. Les entraîneurs auront aussi l'occasion de discuter des modifications de réglages et de l'application des compétences et des exercices pour améliorer la technique, la vitesse de l'embarcation et, ultimement, le glissement de la pelle!

ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

15 h 30 à 16 h 15

Le pouvoir d'une bonne marque et de son site Web

Shawn Patriquin et Andrew Williamson (They Integrated)

Parvenez à une meilleure compréhension du pouvoir d'une bonne marque et de son site Web pour transformer votre organisation de l'intérieur en créant des ambassadeurs de marque, en augmentant la rétention et les recommandations des membres, la rentabilité et l'amélioration de la communication avec les membres actuels et potentiels.

ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

16 h 15 à 17 h

Miser sur le numérique

Dr. Michael Naraine

Dr Michael Naraine mettra en valeur l'importance des médias sociaux pour votre organisme, ce que nous connaissons des conclusions recherches et des pratiques exemplaires en matière de conservation, de livraison et d'évaluation du contenu.

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

SAMEDI 25 janvier 2020

POUR TOUS!

7 h 30 à 8 h 30

Déjeuner - les femmes en aviron

À confirmer

POUR TOUS!

7 h 30 à 8 h 30

Déjeuner - les hommes en aviron

Trevor Mayoh (Next Gen Men)

Le premier « déjeuner des hommes en aviron » portera sur le rôle positif que ces derniers peuvent jouer dans la mise en place d'un environnement sportif favorable, sur leur rôle de mentor et sur l'effet que les conversations sur la diversité et l'inclusion ont sur eux.

POUR TOUS!

9 h à 10 h 15

Bâtir une communauté sécuritaire, diversifiée et inclusive

Trevor Mayoh (Next Gen Men)

La séance intitulée « Bâtir une communauté sécuritaire, diversifiée et inclusive au sein de l'aviron » expliquera pourquoi les conversations sur l'égalité des sexes sont nécessaires. Trevor Mayoh de Next Gen Men discutera des avantages et des possibilités qu'engendre l'égalité des sexes et du rôle que chaque personne peut jouer dans la mise en place de changements positifs. Il profitera également de l'occasion pour lancer un appel à l'action en faveur de la durabilité dans l'ensemble de la communauté sportive.

ENTRAÎNEUR



10 h 45 à 12 h 15

Réglage pratique

Liam Parsons et Chris McCully (Hudson Boat Works)

Les entraîneurs apprendront les bases des réglages pour les embarcations et les avirons, notamment comment mesurer avec exactitude et régularité, les mesures clés de réglage et d'autres outils qui sont à la disposition des clubs pour des changements de dernière minute à l'entraînement et en compétition.

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

SAMEDI 25 janvier 2020

ENTRAÎNEUR

Avancé

10 h 45 à 12 h 15

Il y a un lien entre la salle d'entraînement et l'eau!

Matt Davey et Jordan Clarke

Les entraîneurs apprendront à propos de la différence entre la résistance aux blessures et les demandes de performance et ils apprendront sur les protocoles de tests que tous les entraîneurs peuvent utiliser, dans les clubs jusqu'aux environnements de haute performance.

ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

10 h 45 à 12 h 15

L'égalité des sexes : la voie de la performance

Stephanie Talsma (ACAFS)

L'ACAFS présentera des connaissances de base sur l'égalité des sexes et sur l'importance d'intégrer les principes d'égalité des sexes à Rowing Canada Aviron et en aviron au Canada. Les personnes présentes apprendront à propos du travail que l'ACAFS et RCA ont entamé et les premières étapes qu'ils devraient considérer au sein de leur organisme d'aviron.

POUR TOUS!

13 h à 14 h

Sport sécuritaire et la programme de sécuritaire de RCA

Dr. Gretchen Kerr et Lorraine Lafrenière

Les récentes données mettant en valeur la réalité de la maltraitance dans le sport offrent un contexte à la discussion avec le professeur de l'Université de Toronto en maltraitance des athlètes, Dr Gretchen Kerr et Lorraine Lafrenière de l'Association canadienne des entraîneurs sur les étapes pratiques que les groupes sportifs locaux peuvent adopter pour créer des environnements sportifs sécuritaires.

ENTRAÎNEUR

Débutant/
intermédiaire

14 h 30 à 15 h 30

Menstruations et performance...un point, c'est tout

Dr. Kim McQueen

Les entraîneurs apprendront à propos du cycle menstruel et de la physiologie des femmes, notamment l'effet des contraceptifs, la gestion des symptômes, RED-S et le sommeil. Nous discuterons aussi des façons de suivre les menstruations et d'en parler, ainsi que ce que nous connaissons à propos de l'optimisation de l'entraînement et de la performance et ce que nous pouvons faire pour optimiser le bien-être des athlètes.

CONFÉRENCE NATIONALE



20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

SAMEDI 25 janvier 2020

ENTRAÎNEUR

Avancé

14 h 30 à 15 h 30

Optimiser la progression et la performance de l'athlète

Animateur : Dr. Tom Patrick

Entraîneurs : Dane Lawson, Lesley Thompson-Willie, Gavin McKay

La plupart des nations de haute performance ont accordé une priorité à l'aviron quand on considère le nombre de médailles remportées. Une discussion et un examen essentiels des pratiques exemplaires de diverses nations de haute performance sera animée afin d'identifier les principales leçons pouvant être appliquées par les entraîneurs engagés à tous les niveaux du parcours de développement de l'athlète.

ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

14 h 30 à 15 h 30

Aviron de mer et autres initiatives de la communauté

Jennifer Fitzpatrick et Iain Brambell

Joignez-vous à nous pour une mise à jour sur les récents apprentissages et sur ce qui s'en vient en 2020 sur tout ce qui touche l'aviron de mer, notamment les détails sur les façons de sélectionner ceux qui représenteront le Canada en 2020 et dans les années à venir. Une portion de la séance sera aussi dédiée à l'initiative « Je suis un(e) rameur(euse) canadien(ne) » et d'autres mises à jour pertinentes pour les membres.

ENTRAÎNEUR

15 h 45 à 16 h 15

Objectifs de haute performance pour Tokyo 2020

Iain Brambell

ADMINISTRATEUR/COMMUNAUTÉ

15 h 45 à 16 h 15

Comprendre le programme d'assurance de RCA

Nancy Au

RCA a un programme d'assurance en place. Dans cette séance, nous allons discuter des activités qui sont couvertes, des types de polices d'assurance en vigueur et quelles sont les autres assurances qui devraient être prises en compte par les clubs. Nous allons aussi discuter de ce qu'un club devrait faire si un incident se produit.