

**Programme du congrès des entraîneurs de RCA de 2009**  
**Jeudi 22 janvier 2009**



Heure	Entraîneur de compétition de haute performance de RCA (Niveau 4/5)	Entraîneur de compétition de RCA de niveau 3	Tous (Volet français)
8 h à 8 h 30	<b>Inscription</b>		
8 h 30 à 8 h 45	<b>Accueil et mot de bienvenue</b> (Traduction simultanée)		
8 h 45 à 10 h	<b>TP-1 Faits saillants des Olympiques et Paralympiques de 2008</b> Terry Paul, Mike Spracklen, Al Morrow, Carsten Hassing, Howie Campbell, Anne-Renée Thibault ) (Traduction simultanée)		
10 h 30 à 11 h	Pause		
11 h à 12 h 15	<b>TP- 2 Technique de RCA -- Experts de chaque phase du DLTA</b> Groupe d'experts et discussion (Traduction simultanée)		
12 h 15 à 13 h 30	Pause repas		
13 h 30 à 14 h 45	<b>TP-3 Conférence principale : « Créer un environnement favorable au succès »</b> Pierre Lafontaine (Traduction simultanée)		
14 h 45 à 15 h 15	Pause		
15 h 15 à 16 h 30	<b>T4- 4 Natation et aviron – La force de résistance à l'eau. Qu'est-ce que la natation peut apporter à l'aviron? -- Pierre Lafontaine et Al Morrow</b> (Atelier aussi en français)	<b>T3&amp;O- 4 Introduction au niveau 3 (5 à 10 minutes)</b> Mike Thompson (Traduction simultanée)  <b>Au-delà des catégories d'intensité</b> Dr. Volker Nolte (Traduction simultanée)	
Soirée	<b>Activités sociales et physiques --</b> <b>Les détails seront annoncés au congrès</b>		

## Vendredi 23 janvier 2009

Heure	Entraîneur de compétition de haute performance de RCA (Niveau 4/5)	Entraîneur de compétition de RCA de niveau 3	Tous (volet français)
8 h 30 à 10 h	<b>F4-1 Supervision de la charge d'entraînement et du progrès de l'athlète</b> Pierre Lafontaine (Atelier aussi en français)	<b>F3&amp;0-1 Entraînement musculaire et analyse du mouvement</b> Ed McNeely et Karol Sauvé (Atelier aussi en français)	
10 h à 10 h 30	<b>Pause</b>		
10 h 30 à 12 h	<b>FP-2 Le DLTA et la rameuse</b> Dr. Vicki Harber (Traduction simultanée)		
12 h à 13 h 30	<b>PAUSE REPAS</b>		
13 h 30 à 15 h	<b>F4-3 Entraîner les rameuses vers la haute performance</b> Dr. Vicki Harber et Carsten Hassing (en anglais seulement)	<b>F3-3 Rôle des normes et des données de performance sur la prise de décision</b> Michelle Darvill (en anglais seulement)	<b>FO- 3 a) Séance pratique de réglage</b> Volker Nolte et Karol Sauvé (en français et anglais)
15 h à 15 h 20	<b>Pause</b>		
15 h 20 à 16 h 45	<b>F4-4 L'ergomètre; outil de perfectionnement</b> Mike Spracklen (en anglais seulement)	<b>F3-4 Biomécanique et réglage -- Andrew Carter</b> (en anglais seulement)	<b>FO-4 b suite – Réglage pratique</b> Volker Nolte et Karol Sauvé (en français et anglais)
18 h 30 à 22 h	<b>Banquet de reconnaissance des entraîneurs de RCA</b>		

## Samedi 24 janvier 2009

Heure	Entraîneur de compétition de haute performance de RCA (Niveau 4/5)	Entraîneur de compétition de RCA (Niveau 3)	Québec (tous)
9 h à 10 h 30	<b>S4-1 RBC- Découverte de talents et système RADAR</b> Chuck McDiarmid (en anglais seulement)	<b>S3-1 Réglage pratique</b> Andrew Carter, Volker Nolte et Mike Thompson (en anglais seulement)	<b>SO- 1 Plan de développement de l'excellence au Québec 2009-2013</b> Anne-Renée Thibault (en français seulement)
10 h 30 à 11 h	Pause		
11 h à 12 h 30	<b>S4-2 Programme de développement de RCA</b> Terry Paul et Al Morrow (en anglais seulement)	<b>S3-2 &amp; 3 Périodisation chez les rameurs juniors (S'entraîner à s'entraîner)</b> Istvan Balyi et Charles Cardinal (Atelier aussi en français)	
12 h 30 à 13 h 30	Pause repas		
13 h 30 à 14 h 45	<b>S4-3 – Tout ce que vous voulez savoir à propos des blessures en aviron</b> Jane Rumball et Karen Orlando (en anglais seulement)	<b>S3 -- 2 &amp; 3 (suite)</b> <b>Périodisation chez les rameurs juniors (S'entraîner à s'entraîner)</b> Istvan Balyi et Charles Cardinal (Atelier aussi en français)	
14 h 45 à 15 h 15	Pause		
15 h 15 à 16 h 30	<b>SO-4 Le protocole de test et de supervision de RCA et l'effet de plafonnement</b> Ed McNeely (Traduction simultanée)		
16 h 30 à 16 h 45	Synthèse		

**On précise dans le programme si l'atelier se déroulera en anglais, en français ou les deux ainsi les notes signifient:**

**Traduction simultanée : français et anglais**

**Français seulement : l'atelier se déroulera en français seulement**

**Anglais seulement : l'atelier se déroulera en anglais seulement**

**Atelier en anglais avec clarification en français au besoin : un des conférenciers parle le français et peut clarifier par moment.**

Si vous souhaitez suivre un atelier dans une langue autre que la vôtre ou si vous croyez avoir besoin d'accompagnement supplémentaire pour un atelier où l'un des conférenciers parle le français, communiquer Jennifer Parfitt à:

[jenparfitt@rowingcanada.org](mailto:jenparfitt@rowingcanada.org) afin d'organiser des services de traduction qui vous conviendront.

#### **DESCRIPTIONS DES ATELIERS DU JEUDI**

**TP-1 Faits saillants des Olympiques et Paralympiques de 2008 -- Carsten Hassing, Al Morrow, Mike Spracklen, Howie Campbell, Terry Paul, Anne- Renée Thibault**

Ce premier atelier fera un retour sur les derniers faits saillants du cycle quadriennal 2004-2008. Les entraîneurs expliqueront la performance et les résultats des entraîneurs et des athlètes. Quels ont été les faits saillants? Les déceptions? Quelles leçons ont été retenues par les entraîneurs en cours de préparation de l'équipe? Lesquelles sont applicables au perfectionnement des entraîneurs au Canada?

#### **TP-2 Technique de RCA - Groupe d'experts**

Les entraîneurs d'aviron adorent discuter de techniques d'aviron! Depuis que RCA a mis en place son plan de développement à long terme de l'athlète, les discussions se sont poursuivies sur la meilleure technique à adopter selon la phase de développement de l'athlète. À partir du plan de DLTA et des phases de développement des compétences, notre groupe d'expert passera brièvement en revue les éléments à considérer dont les entraîneurs devraient tenir compte lors de la pratique des différents styles.

### **TP-3 Conférence principale « Créer un environnement favorable au succès » -- Pierre Lafontaine traduction simultanée**

Pierre Lafontaine partagera son expérience quant à la création d'un environnement favorable au succès applicable autant à une équipe d'athlètes qu'à un groupe d'entraîneurs et qui repose sur des principes clés de développement dont plus particulièrement : les objectifs et la direction de l'équipe, la définition et la projection de l'image de l'équipe, que représentent les athlètes, les jeux et les trucs reliés à l'entraînement et à l'effort et la capacité de chaque personne au sein de l'équipe.

### **T4- 4 Natation et aviron – La force de résistance à l'eau. Qu'est-ce que la natation peut apporter à l'aviron?**

#### **Pierre Lafontaine et Al Morrow**

L'aviron et la natation ont de nombreux points en commun. Nous pouvons tirer les enseignements de l'expérience des autres. Pierre Lafontaine et Al Morrow coprésideront cet atelier qui portera sur ce que la natation peut nous apprendre. On se penchera principalement sur : la force de résistance à l'eau et le déplacement, la supervision de l'entraînement, l'évaluation de la performance et l'élaboration de programmes d'entraînement, principalement pour la période de récupération. Pierre présentera les normes utilisées en natation et Al dirigera la discussion sur comment les adapter à l'aviron.

### **T3 & O -- 4 Introduction au niveau 3 -- Mike Thompson**

Mike décrira brièvement comment la partie technique de niveau 3 se déroulera relativement aux ateliers, au programme, aux tâches et à la tâche pratique.

### **Au-delà des catégories d'intensité - Dr. Volker Nolte**

Il y a des années, RCA adoptait des catégories d'intensité d'entraînement qui avaient été élaborées à partir de principes physiologiques. Elles ont permis une meilleure communication des programmes d'entraînement aux athlètes. On initiera le participant de cet atelier à la supervision de l'athlète, à une utilisation plus rigoureuse des catégories d'intensité de RCA et à l'inclusion de ces catégories dans l'élaboration d'un programme d'entraînement. On sensibilisera aussi l'entraîneur à personnaliser son programme d'entraînement selon l'âge chronologique et la capacité à s'entraîner de leurs athlètes.

## **DESCRIPTIONS DES ATELIERS DU VENDREDI**

### **F4-1 Supervision de la charge d'entraînement et du progrès de l'athlète -- Pierre Lafontaine**

Cet atelier brossera un tableau de quelques protocoles de test utilisés par Natation Canada quant à la supervision de l'entraînement et du progrès de l'athlète. Il sera également question dans cet atelier du processus d'analyse des lacunes visant à canaliser les efforts d'entraînement en tenant compte des besoins propres à chaque athlète. Il sensibilisera aussi les entraîneurs aux approches uniques au domaine, en application dans les équipes de natation aux États-Unis et en Australie et analysera l'utilisation efficace des équipes de soutien intégré.

### **F3&0-1 Analyse du mouvement -- Ed McNeely & Karol Sauvé**

Le contrôle du corps et de ses mouvements est essentiel à la pratique de tout sport. Les faiblesses et les déséquilibres musculaires sont parfois la cause de blessures musculaires qui peuvent coûter la victoire ou enlever le plaisir de pratiquer le sport. À l'intersaison, un test physiologique de base devrait précéder tout entraînement musculaire pour le rameur afin de déterminer le point de départ de l'entraînement et les exercices convenables qui aideront à maximiser le rendement musculaire. Dans cet atelier, on apprendra à effectuer une analyse du mouvement musculaire, réalisée avec peu d'équipement et à interpréter les résultats. Cet atelier demande une participation active de la part des personnes inscrites qui devront être vêtues en conséquence. Cet atelier se déroulera en français et en anglais.

### **FP-2 Le DLTA et la rameuse -- Dr. Vicki Harber**

« Les hommes et les femmes sont différents ». Il s'agit peut-être d'un cliché pourtant encore aujourd'hui la préparation des athlètes et les stratégies d'entraînement reposent sur des études réalisées principalement sur des rameurs masculins. Les athlètes féminines sont frappées d'un taux plus élevé de blessures musculosquelettiques et de troubles d'ordre médical qui peuvent faire obstacle à l'entraînement et à la participation aux compétitions. Devons-nous mettre en place un programme spécifique pour les rameuses? On examinera dans cet atelier les « pièges » connus qui guettent les rameuses et l'on proposera quelques stratégies préventives.

### **F3-3 Résultat de la performance – Peut-on prévoir la performance? -- Michelle Darvill**

La compilation et l'évaluation des données sont essentielles au pronostic et devraient faire partie intégrante de la planification du développement à long terme de l'athlète. C'est à l'étape de la planification qu'on décide de la forme d'entraînement, du type de compétitions et de la récupération. L'analyse des données peut fournir de précieux renseignements autant à l'entraîneur qu'à l'athlète quant à l'évaluation appropriée des niveaux d'entraînement et au choix des régates pour le rameur. À maintes reprises encore, on observe une charge d'entraînement qui augmente trop rapidement et un choix de compétitions qui ne correspond pas au calibre du rameur. Notre travail comme entraîneur

consiste à analyser les données, les tendances et les résultats antérieurs de façon à élaborer un programme d'entraînement pertinent et à favoriser la participation à des compétitions de calibre approprié. On se penchera sur différentes données qui aideront l'entraîneur à prendre de bonnes décisions concernant le développement de l'athlète.

#### **F3-4 Biomécanique et réglage -- Andrew Carter**

Le réglage et la technique font partie intégrante de la biomécanique en aviron. Des connaissances de base de la biomécanique sont essentielles à l'entraîneur afin de bien comprendre le réglage. Ainsi, il sera question dans cet atelier des principes biomécaniques du réglage. On parlera des différentes manipulations du bateau qui se rapportent aux techniques d'aviron et comment le réglage peut venir modifier différents défauts techniques en aviron. On expliquera aux entraîneurs les méthodes de réglage de base et on leur offrira des conseils pour améliorer la performance de l'athlète à partir d'une analyse biomécanique sérieuse

#### **FO-3 & 4 Réglage pratique -- Dr. Volker Nolte et Karol Sauvé**

Cet atelier pratique sur le réglage se déroulera dans un hangar chauffé du bassin olympique. Les entraîneurs apprendront comment mesurer la portée, l'angle et la hauteur et effectuer les ajustements. À partir de discussions et d'une démonstration, on invitera les entraîneurs à tenir compte des aspects importants de chaque rameur et de l'équipage pour maximiser la performance, le confort et la sécurité. Les entraîneurs participeront activement à cet atelier.

#### **F4-3 Entraîner les rameuses vers la haute performance -- Dr. Vicki Harber et Carsten Hassing**

Il sera question dans cet atelier interactif du développement de jeunes athlètes féminines et de soutien en matière de nutrition. Après une brève présentation, les participants seront invités à partager leurs perceptions, leurs opinions et leurs observations.

#### **F4-4 L'ergomètre pour perfectionner la technique et l'entraînement -- Mike Spracklen**

Le climat canadien n'est pas propice à une pratique de l'aviron sur l'eau douze mois par année. L'utilisation de l'ergomètre comme outil d'entraînement pour contrôler l'intensité et perfectionner la technique peut profiter à ceux qui n'ont d'autres choix (et même les autres) que de s'entraîner en salle. Mike Spracklen partagera certaines de ses idées et de ses méthodes quant à une bonne utilisation des ergomètres en entraînement. Cet atelier proposera aux entraîneurs des suggestions et des stratégies relatives à un entraînement efficace et intéressant sur ergomètre pour le rameur.

## **DESCRIPTIONS DES ATELIERS DU SAMEDI**

### **S4-1 Découverte de talents de RCA et système RADAR -- Chuck McDiarmid**

BC RADAR est un programme conçu pour l'identification, le suivi et la supervision de l'athlète. BC RADAR consiste en une série d'outils qui scrutent l'athlète sous différents volets et le développement de celui-ci. Ces outils sont utilisés par Rowing BC et les écoles d'aviron dans la province pour créer un parcours cohérent de développement de l'athlète en Colombie-Britannique.

### **S3-1 Atelier pratique sur le réglage --Volker Nolte , Andrew Carter, Michelle Darvill, Mike Thompson**

Cet atelier pratique portera sur le réglage du bateau de pointe ainsi que du bateau en couple. Il sera possible de pratiquer les méthodes de réglage sur les différents bateaux mis à la disposition des participants. On demande aux participants d'apporter leur ruban à mesurer, ainsi que les outils pour mesurer la hauteur et l'angle. Des experts en réglage répondront à toutes vos questions. Cet atelier est préparatoire au cours pratique niveau 3 de réglage. On demande aux entraîneurs d'apporter leurs propres outils de réglage.

### **SO- 1 Plan de développement de l'excellence au Québec 2009-2013 -- Anne-Renée Thibault**

L'objectif de la rencontre est d'amorcer une discussion entre les différents intervenants au sujet du prochain plan de développement de l'excellence de l'Association Québécoise d'Avion. Afin de se développer harmonieusement il est essentiel de mettre en place des projets collectifs qui seront vitaux à notre réussite. La rencontre sera une opportunité de faire une réflexion de groupe sur le développement de l'excellence au Québec. Chaque 4 ans l'Association Québécoise d'aviron est appelé à déposer un plan quadriennal de développement de l'excellence au ministère de l'Éducation et du Sport afin de renouveler les subventions attribuées par ce dernier. Le prochain plan couvrira 2009-2012.

### **S4-2 Programme de développement national de RCA -- Terry Paul et Al Morrow**

Les entraîneurs de développement national de RCA décriront dans les grandes lignes le plan de développement pour les quatre prochaines années. Il sera question de protocoles de test et de supervision, de découverte de talents, de sélection d'athlètes et de compétitions internationales. Terry et Al donneront un aperçu des corrélations et des cohérences entre les activités de développement au pays incluant le Royal Canadian Henley, les Championnats universitaires, les Championnats canadiens et les Jeux du Canada.

### **S4-3 Tout ce que vous voulez savoir à propos des blessures en aviron (incluant comment les éviter) -- Jane Rumball et Karen Orlando**

De la tendinite à l'avant-bras en passant par les fractures de stress de côtes et les blessures au dos, la conférencière sensibilisera les participants aux blessures les plus fréquentes en aviron. On s'attardera sur les mécanismes qui prédisposent l'athlète aux blessures, ainsi que la réadaptation et la pré réadaptation (élimination du problème avant qu'il cause une blessure). On proposera quelques trucs d'entraînement qui aideront à déceler les problèmes biomécaniques et à minimiser le taux de blessures. Il s'agit d'une séance interactive où seront fournis des outils pour identifier et prévenir les blessures en aviron de vos équipes et prolonger au maximum l'entraînement sur l'eau.

### **S3& 4 -- 2 &3 - Périodisation chez les rameurs juniors (S'entraîner à s'entraîner) -- Istvan Balyi et Charles Cardinal**

Cet atelier sensibilisera l'entraîneur d'athlètes juniors aux programmes d'entraînement de compétition et de récupération adaptés à l'âge de développement de l'athlète, au niveau de performance et au calendrier des compétitions. On introduira la technique de supervision de l'âge de développement où l'on tiendra compte de la courbe de croissance de l'athlète et l'on analysera le processus de prise de décision qui mène à l'ajustement de la charge d'entraînement et de son intensité. Cet atelier divisé en deux parties demandera aux participants d'élaborer un plan annuel qui tient compte des principes de développement à long terme de l'athlète. L'atelier de Istvan se déroulera en anglais et celui de Charles en français. **CET ATELIER ET LA TÂCHE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS POUR LA TÂCHE N° 1 DE NIVEAU 4 si applicable au contexte des entraîneurs.**

### **SO-4 Protocole de test et de supervision de RCA et l'effet de plafonnement - Ed McNeely**

Les modèles de périodisation traditionnels sont élaborés en fonction d'un entraînement en aérobie très tôt en début de saison qui évolue dès l'approche de la saison des compétitions en un entraînement de haute intensité. Bien que voilà d'excellents modèles théoriques, sont-ils les meilleurs modèles d'entraînement pour un athlète? Il y a quatre états physiologiques clés en aviron; niveau de puissance maximale, le vo2 max, le seuil d'anaérobie et le seuil d'aérobie. La relation entre ces états détermine la nature de l'entraînement et le moment de celui-ci. Ainsi, on favorise le développement de programmes de périodisation personnalisés dépourvus de plateaux et l'exploitation à fond de la séance d'entraînement par l'athlète. On passera en revue durant l'atelier les tests simples qui permettent d'établir la corrélation entre les états clés, comment les analyser et élaborer des programmes personnalisés.