



CONFÉRENCE NATIONALE ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE RCA

Programme du jeudi 26 janvier 2012



Présenté en partenariat avec Row Ontario

HEURE	Groupe de niveau 1 Apprendre à s'entraîner/ S'entraîner à s'entraîner	Groupe de niveau 2 Entraîneur de la performance de RCA/ Apprendre à faire de la compétition/	Groupe de niveau 3 S'entraîner à la compétition - avancé	
7 h 30 - 8 h 30	INSCRIPTION - 3ème foyer			
8 h 30 - 8 h 45	Mot de bienvenue et introduction (Salon B)			
8 h 45 - 9 h 15	A1 - Partenaires sur la route de l'excellence Peter Cookson (Salon B)			
9 h 15 - 10 h 15	A2 - Le développement de l'athlète Joe Baker (Salon B)			
10 h 15 - 10 h 30	Pause - 4ème Foyer			
10 h 30 - 11 h 45	Option 1 - A3 - Technique en aviron de couple (Al Morrow et Allison Dobb) - Salon B			A5 - Classification des athlètes ayant un handicap (Rebecca Thomas & Courtney Pollock) - Rainbow
	Option 2 - A4 – Technique d'aviron (Mike Spracklen) - Salon A			
11 h 45 - 12 h 30	A6 – Établir les meilleures conditions d'apprentissage (Joe Baker & Melissa Hopwood) - Salon B			
12 h 30 - 13 h 30	Déjeuner- Admiral Ballroom			
13 h 30 - 14 h 45	A7 – Analyse d'équipages du CND – (Phil Marshall & John Weztstein) - Salon A	Option 1 - A7 – Analyse d'équipages du CND – (Phil Marshall & John Weztstein) OU Option 2 - A8 – Analyse d'équipages participants aux CNA (John Keogh)	A8 – Analyse d'équipages participants aux CNA – (John Keogh) - Salon B	A9 – Meilleures pratiques pour l'aviron adapté (Rebecca Thomas/Courtney Pollock/à déterminer) - Rainbow
14 h 45 - 15 h	Pause - 4ème Foyer			
15 h - 16 h 30	A10 – Meilleurs exercices à répétition intensive pour le rameur de S'entraîner à s'entraîner (Carol Love) - Salon A	A11 - PNCE – Analyse de la performance – Biomécanique (Volker Nolte & Siobhan McLaughlin) - Salon B	A12 – Tirer profit des progrès technologiques pour améliorer la performance (Terry Paul) - Rainbow	
16 h 30 - 18 h 30	A13 – Séance d'information de RCA - Soyez notre invité pour le vin et le fromage dans l'amiral Ballroom . Commandité par le centre de Welland International Flatwater			
dès 19 h 00	The Ballroom Bar & Bowl - 145 John Street, Toronto (www.theballroom.ca)			



CONFÉRENCE NATIONALE ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE RCA
Programme du vendredi 27 janvier 2012



Présenté en partenariat avec Row Ontario

HEURE	Groupe de niveau 1 Apprendre à s'entraîner/S'entraîner à s'entraîner	Groupe de niveau 2 Entraîneur de la performance de RCA / Apprendre à faire de la compétition/S'entraîner à la compétition	Groupe de niveau 3 S'entraîner à la compétition - avancé	Gestion du club et développement du sport
8 h - 8 h 30	INSCRIPTION - 3ème foyer			
8 h 30 - 10 h	B1 – Rythme et glisse (Mike Purcer & Paul Beedling) - Rain Dance	B2 - PNCE –Atelier pratique sur le réglage (Siobhan McLaughlin) - Salon A	B3 – Analyse de la course et des tactiques à partir des données d'équipements électroniques (Volker Nolte et Howard Campbell) - Salon B	B4 – Inscription en ligne pour les administrateurs de club (Colleen Miller & Jen Parfitt) - Rainbow
10 h - 10 h 15	Pause - 4ème Foyer			
10 h 15 - 11 h 45	B5 – Enseigner une technique d'aviron efficace à l'ergomètre (Paul Hawksworth & John Weztstein) - Salon A	B6 - PNCE – Analyse de la performance : Utilisation efficace des instruments technologiques (Howard Campbell) - Rainbow	B7 – Comment optimiser le coup d'aviron? (Andrew Sliasis) - Salon B	B8 – De la classe à la sortie sur l'eau (Karla Landis & Julie McCleery) - Rain Dance
11 h 45 - 13 h	Réunion Exécutive - Rainbow			
11 h 45 - 13 h	PRAC - Rain Dance			
11 h 45 - 13 h	Déjeuner- Admiral Ballroom			
13 h - 13 h 45	B9 – Développer la ténacité psychologique (Kirsten Barnes) - Salon B			
13 h 45 - 15 h 15	B10 – Établir les bases de la performance psychologique dans les phases du DLTA (Kirsten Barnes) - Salon B	B11 - PNCE – Analyse de la performance (à la recherche de 1,5 seconde) (Dan Bechard) - Salon A	B10 – Établir les bases de la performance psychologique dans les phases du DLTA (avec le groupe de niveau 1) (Kirsten Barnes) - Salon B	Option 1 - B12 – Le temps presse – La nouvelle Loi canadienne sur les organisations à but non lucratif (Rachel Corbett) - Rain Dance
				Option 2 - B13 – Intégrer un programme adapté aux activités du club (Jeff Dunbrack) - Rainbow
15 h 15 - 15 h 30	Pause - 4ème Foyer			
15 h 30 - 17 h	B14 – Réglage du cale-pied (J Powell & M Darvill) - Salon A	B15 - PNCE – Bâtir une performance psychologique, Quel est le rôle de l'entraîneur? (K Barnes) - Rain Dance	B16 – Programme de la haute performance de RCA – Un aperçu des 18 derniers mois (C McDiarmid & P Marshall) - Salon B	B17 – Inscription en ligne pour les administrateurs des APA (J Parfitt & C Miller) - Rainbow
17 h- 19 h	CURA - Windsong			
17 h 15- 19 h 15	Conseil d'administration se réunir- Rain Dance			
dès 18 h 30	Bière et pâtes au club d'aviron d'argonaute, 1225 Lake Shore Blvd W			



CONFÉRENCE NATIONALE ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE RCA

Programme du samedi 28 janvier 2012



Présenté en partenariat avec Row Ontario

HEURE	Groupe de niveau 1 Apprendre à s'entraîner/S'entraîner à s'entraîner	Groupe de niveau 2 Entraîneur de la performance de RCA Apprendre à faire de la compétition/S'entraîner à la compétition	Groupe de niveau 3 S'entraîner à la compétition - avancé	Gestion du club et développement du sport
8 h - 8 h 30	INSCRIPTION - 3ème foyer			
8 h 30 - 10 h	C1 – Faire le poids – Est-ce oui ou non la bonne décision à prendre? (Pete Lemon) - Salon A	C2 – PNCE– Sélection - Partie 1 de 2 (Al Morrow) - Windsong	C3 – L'échauffement dynamique (Karen Orlando & Barney Williams) - Salon B	Option 1 - C4 - Inscription en ligne pour les administrateurs de club (C Miller & J Parfitt) - Rainbow Option 2 - C5 – Les conséquences de conditions météorologiques défavorables imprévues -George Gage (8 h 30- 9 h 15) Ramer en toute sécurité – l'incident à Leander & Environnement Canada Serge Besner et Tony Cham (9 h 15 - 10 h 15) - Rain Dance
10 h -10 h15	Pause - 4ème Foyer			
10 h 15 - 11 h 30	C6 – Application efficace des zones d'intensité de RCA auprès des rameurs de S'entraîner à s'entraîner (Volker Nolte) - Salon A	C7 - PNCE – Sélection - Partie 2 de 2 (Al Morrow) - Windsong	C8 – Techniques optimales de récupération à la suite d'adaptations à l'entraînement ou d'une performance de course (T Taylor & T Stellingwerff) - Salon B	Option 1 - C9 - Règlementation de Transport Canada (Dave Derry) - Rainbow Option 2 - C10 – Un accident s'est produit! – Qu'est-ce que je fais? (Pearson Dunn Insurance) - Rain Dance
11 h 30 - 12 h 45	C11 – Pour l'amour de l'aviron (Colin et Julie Angus) - Salon B			
11 h 30 - 13 h 30	IPCC - Rain Dance			
12 h 45 - 13 h 30	Dejeuner - Admiral Ballroom inclusion IROW et présentations adaptatives de Grant			
13 h 30 - 15 h	C12 – La santé du dos chez le rameur junior (Jane Thornton et Karen Orlando) - Salon A	C13 - PNCE– Entraîneur de la performance de RCA, préparation du portfolio de la tâche et évaluation du processus (Carolyn Trono/ Jeff Dunbrack) - Rain Dance	C14 – Conseil des bénévoles et la profession d'entraîneur (Wayne Parro, Entraîneurs du Canada) - Salon B	C15 – « Vive l'aviron côtier – Mène, mène ton embarcation jusqu'ou bon te semble! » – (Julie et Colin Angus) - Rainbow
15 h - 15 h 15	Pause - 4ème Foyer			
15 h 15 - 16 h 30	C16 – Assemblée plénière de RCA – Rapport du comité sur les frais d'abonnement de RCA/Rapport sur le plan stratégique de RCA			
18 h 15 - 22 h 00	Dîner annuel d'attribution des récompenses de RCA - Cocktail entre 18 h 15 et 19 h 15, suivi du souper et de la remise des prix			



**CONFÉRENCE NATIONALE ET
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE RCA
Programme du dimanche 29 janvier 2012**

**ROWING CANADA AVIRON
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE 2011
8 h 30 à 12 h - Salon B**

**Formation pour les maîtres-
instructeurs d'apprentissage du
PNCE
8h30 -16h30 RainDance**

**RÉUNION DES MEMBRES DE LA DIRECTION
12 h - 14 h - Salon B**

Réunion de personnel de RCA - 14 h - 16 h - Salon B