

# 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	<b>L'avenir de la santé mentale dans le sport de haute performance</b> Conférencier principal <i>Dr. Tom Patrick</i>	
9 h 45 à 10 h	Transition	
10 h à 11 h	<b>Le stress, la récupération et la performance en entraînement</b> <i>Dr. Tom Patrick</i>	<b>Les esprits sains fonctionnent à haut niveau</b> Comment les leaders du sport peuvent-ils optimiser leur santé mentale? <i>Dr. Natalie Durand-Bush</i>
11 h à 11 h 30	Pause ☕	
11 h 30 à 12 h 30	<b>Comprendre la biomécanique et le glissement de la pelle ainsi que leur rôle dans la technique et l'apprentissage de la technique</b> 1re partie <i>Dr. Volker Nolte</i>	<b>Dépistage et interventions en matière de santé cardiaque chez les maîtres</b> 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	<b>Mesurer le glissement de la pelle et les facteurs qui l'influencent</b> 2e partie <i>Carol Love, Maksym Kepsyy, Mike Purcer et Dr. Volker Nolte</i>	<b>Poids légers et barres : faire le poids!</b> 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	<b>Exercice pratique pour l'amélioration du coup d'aviron</b>  3e partie <i>Carol Love</i>	<b>Exercice pratique pour l'amélioration du coup d'aviron</b>  3e partie <i>Maksym Kepsyy, Mike Purcer et Dr. Volker Nolte</i>
16 h 15 à 17 h	<b>Le pouvoir d'une bonne marque et de son site Web</b> <i>They Integrated</i>	
17 h à 18 h	<b>Pause exercice</b>	
18 h à 19 h	 <b>Vins et fromages</b> 	
19 h à 21 h	<b>Soirée sociale (à confirmer)</b>	

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 2020

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	<b>Déjeuner - les femmes en aviron</b>					
8 h 30 à 9 h	INSCRIPTION					
9 h à 10 h 15	<b>Diversité et inclusion</b> Conférencier principal <i>À confirmer</i>					
10 h 15 à 10 h 45	Pause					
10 h 45 à 12 h 15	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <b>Réglage pratique</b> 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/Concept2)</i> </td> <td style="vertical-align: middle; text-align: center;"> </td> <td style="vertical-align: top;"> <b>Il y a un lien entre la salle d'entraînement et l'eau!</b> <i>Matt Davey et Jordan Clarke</i> </td> <td style="vertical-align: middle; text-align: center;"> </td> <td style="vertical-align: top;"> <b>L'égalité des sexes : la voie de la performance</b> <i>ACAFS</i> </td> </tr> </table>	<b>Réglage pratique</b> 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/Concept2)</i>		<b>Il y a un lien entre la salle d'entraînement et l'eau!</b> <i>Matt Davey et Jordan Clarke</i>		<b>L'égalité des sexes : la voie de la performance</b> <i>ACAFS</i>
<b>Réglage pratique</b> 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/Concept2)</i>		<b>Il y a un lien entre la salle d'entraînement et l'eau!</b> <i>Matt Davey et Jordan Clarke</i>		<b>L'égalité des sexes : la voie de la performance</b> <i>ACAFS</i>		
12 h 15 à 13 h	DÎNER					
13 h à 14 h	<b>Panel sur le sport sécuritaire et la programme de sécuritaire de RCA</b>					
14 h à 14 h 30	Pause					
14 h 30 à 15 h 30	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <b>Menstruations et performance... un point, c'est tout</b> <i>Dr. Kim McQueen</i> </td> <td style="vertical-align: middle; text-align: center;"> </td> <td style="vertical-align: top;"> <b>Optimiser la progression et la performance de l'athlète</b> Un examen des systèmes de haute performance internationaux Animateur: <i>Dr. Tom Patrick</i> Entraîneurs: <i>Dane Lawson, Lesley Thompson, Karol Sauve, Gavin McKay</i> </td> <td style="vertical-align: middle; text-align: center;"> </td> <td style="vertical-align: top;"> <b>Aviron de mer et autres initiatives de la communauté</b> <i>À confirmer</i> </td> </tr> </table>	<b>Menstruations et performance... un point, c'est tout</b> <i>Dr. Kim McQueen</i>		<b>Optimiser la progression et la performance de l'athlète</b> Un examen des systèmes de haute performance internationaux Animateur: <i>Dr. Tom Patrick</i> Entraîneurs: <i>Dane Lawson, Lesley Thompson, Karol Sauve, Gavin McKay</i>		<b>Aviron de mer et autres initiatives de la communauté</b> <i>À confirmer</i>
<b>Menstruations et performance... un point, c'est tout</b> <i>Dr. Kim McQueen</i>		<b>Optimiser la progression et la performance de l'athlète</b> Un examen des systèmes de haute performance internationaux Animateur: <i>Dr. Tom Patrick</i> Entraîneurs: <i>Dane Lawson, Lesley Thompson, Karol Sauve, Gavin McKay</i>		<b>Aviron de mer et autres initiatives de la communauté</b> <i>À confirmer</i>		
15 h 30 à 15 h 45	Transition					
15 h 45 à 16 h 15	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <b>Objectifs de haute performance pour Tokyo 2020</b> <i>Iain Brambell</i> </td> <td style="vertical-align: top;"> <b>Comprendre le programme d'assurance de RCA</b> <i>Nancy Au</i> </td> </tr> </table>	<b>Objectifs de haute performance pour Tokyo 2020</b> <i>Iain Brambell</i>	<b>Comprendre le programme d'assurance de RCA</b> <i>Nancy Au</i>			
<b>Objectifs de haute performance pour Tokyo 2020</b> <i>Iain Brambell</i>	<b>Comprendre le programme d'assurance de RCA</b> <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	<b>Cocktail (réception)</b>					
19 h à 21 h	<b>Prix d'excellence</b>					

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 20

24 au 26 JANVIER 2020 | Ottawa

## DIMANCHE 26 janvier 2020

HEURE (HE)	SÉANCE
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*