

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## VENDREDI 27 janvier 2023

### POUR TOUS!

8 h 30 à 9 h 30

### Faire mieux : créateurs recherchés

Judy Riege

Albert Einstein a dit : « Il est impossible de résoudre nos problèmes en pensant de la même façon que lorsqu'ils ont été créés. »

Êtes-vous un créateur? Comment élevez-vous vos pensées et élargissez-vous votre perspective pour créer MIEUX? Pendant cette séance plénière, Judy Riege, une experte en leadership et performance d'équipe, veut élargir et élever vos pensées et votre vision de ce qui est possible et mieux. Il ne manque pas de problèmes, de défis et d'occasions; ce qu'il nous manque, c'est de l'énergie et du temps. Lorsque nous élargissons la façon dont nous voyons les autres et nous rattachons à eux, nous voyons des possibilités et des solutions qui nous échappaient avant. Nous devenons énergisés et engagés envers les possibilités. Nous arrêtons de peaufiner le problème et créons de nouvelles façons d'être et de faire le travail en lien avec notre sport, ensemble. Venez en apprendre plus sur la nouvelle stratégie de leadership d'aujourd'hui : les mentalités.

### D'ENTRAÎNEUR

10 h 00 à 10 h 45

### Affecter la performance olympique/paralympique par le développement domestique

Chuck McDiarmid / Jordan Clarke

En présentant les normes de performance et le profil de médaille d'or de RCA avec les athlètes en développement, nous avons l'occasion d'affecter les performances lors des futurs Jeux olympiques et paralympiques. Pendant cette session, nous allons explorer les lacunes entre les performances domestiques et internationales. Que pouvons-nous faire pour combler ou changer ces lacunes? Nous allons préparer le terrain pour les quatre prochaines sessions.

### ORGANISATIONS QUI S'ÉPANOUISSENT

10 h 00 à 10 h 45

### Le jeu social

Colleen Coderre

Nous allons jeter un œil aux dernières tendances sur les médias sociaux et parler de la façon dont ces plateformes peuvent être des outils puissants pour nous aider à développer collectivement l'aviron au Canada.

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## VENDREDI 27 janvier 2023

### AVIRON POUR TOUS

10 h 00 à 10 h 45

### **Réaliser votre mission avec de l'impact - Trouver l'équilibre entre votre mission de DEI et la planification stratégique : un organisme expérimente avec le leadership cohésif**

Ted Benford

Nous entendons souvent en aviron que « l'aviron change des vies » et notre mission est de faire ce changement pour tous ceux que nous servons... mais comment? Par l'amélioration des compétences techniques et de la force physique? Les changements par rapport à la confiance qui viennent de la maîtrise d'une habileté et de l'apprentissage de la tolérance de l'inconfort? Et que dire que la croissance cultivée par la création de nouvelles activités et le sentiment d'appartenance à la communauté?

En tant qu'organismes d'aviron, il n'y a pas nécessairement un seul programme ou un seul résultat au sein de nos clubs qui incarne pleinement l'impact que nous désirons avoir ou qui fait vibrer les communautés que nous voulons atteindre. Nos organismes, peu importe leur taille, sont complexes et comportent des histoires incroyables! Dans cette conférence, nous allons parler d'une voie vers l'alignement potentiel entre la mission, les valeurs et l'impact afin de mieux répondre aux attentes des rameurs, du personnel et des bailleurs de fonds, surtout dans un contexte d'inclusion, d'équité et de diversité, et des chemins possibles pour réussir en tant qu'organismes inclusifs et équitables.

### D'ENTRAÎNEUR

11 h 00 à 11 h 45

### **Pouvons-nous changer la façon dont nous coursons?**

Chuck McDiarmid / Maksym Kepsyy

Les facilitateurs vont analyser les différences entre les stratégies de course internationales et domestiques. Pouvons-nous utiliser des principes techniques et des stratégies pour préparer les athlètes à participer aux compétitions internationales? Maksym Kepsyy va parler de l'importance du départ et des transitions et la façon dont le M8+ a approché cette section de leur course.

### ORGANISATIONS QUI S'ÉPANOUISSENT

11 h 00 à 11 h 45

### **Les commotions cérébrales? Vraiment?**

Lisa Roddie

Est-ce que ça pourrait être une commotion? Que dois-je savoir sur les commotions dans mon club d'aviron? Joignez-vous à nous pour connaître les mythes et les faits concernant les commotions en aviron. Repartez avec des outils pratiques pour vous aider à savoir quoi faire si vous suspectez une commotion et si un rameur reçoit un diagnostic de commotion.

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## VENDREDI 27 janvier 2023

### AVIRON POUR TOUS

11 h 00 à 11 h 45

### Comment mieux intégrer la diversité des genres dans les toilettes et les vestiaires de votre club d'aviron

Kai Scott

Vous êtes-vous déjà demandé comment répondre à un athlète trans ou non binaire qui demande de l'aide pour avoir accès aux toilettes ou aux vestiaires? Si oui, cette session est pour vous! Cette session va mettre en lumière les barrières invisibles qui empêchent la participation complète et sécuritaire des athlètes trans et non binaire en aviron. Les participants vont apprendre les deux éléments clés du problème, dont les aspects culturels et structurels. Vous apprendrez également des solutions pratiques pour résoudre les problèmes actuels. La session sera interactive pour permettre le partage entre les participants concernant ce qui fonctionne dans les clubs au Canada.

### POUR TOUS!

13 h 00 à 14 h 00

### Les entraîneurs sont aussi des performeurs

Cody Royle

En tant qu'entraîneurs, nous connaissons l'état optimal dans lequel nos athlètes doivent se trouver pour être au sommet en compétition. Connaissons-nous l'état dans lequel nous devons nous trouver pour être les meilleurs entraîneurs? Cody Royle a passé 10 ans à entraîner le programme masculin de l'AFL au Canada et il encadre maintenant certains des meilleurs entraîneurs-chefs au monde. Pendant cette session, il va expliquer comment penser à votre entraînement avec une mentalité axée sur la performance et explorer pourquoi les entraîneurs qui ont leur propre entraîneur deviennent de plus en plus communs. Les membres de la communauté d'aviron vont apprendre la valeur d'une mentalité axée sur la performance et la façon d'appuyer ces meilleures pratiques pour le développement des entraîneurs dans votre club.

### D'ENTRAÎNEUR

14 h 15 à 15 h 00

### Entraîner le sprint de plage côtier

Katie Bahain-Steenman / Iain Wilson

Il y a différents éléments à considérer pendant une sortie d'aviron côtier qui sont différents de ceux d'un entraînement en eau calme. Les participants à cette session vont apprendre des compétences de sprint sur plage et des stratégies pour prendre de bonnes décisions concernant la sécurité et l'entraînement. Des entraîneurs côtiers qui ont de l'expérience en compétitions nationales et internationales de sprint sur plage vont partager les meilleures pratiques pour développer l'aviron côtier dans votre club.

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## VENDREDI 27 janvier 2023

### ORGANISATIONS QUI S'ÉPANOUISSENT

14 h 15 à 15 h 00

#### **Pas d'argent, pas de mission : comment s'épanouir en tant que club de bateau tout en étant un petit organisme philanthropique**

Ted Benford

Si votre organisme améliore la santé émotionnelle des gens, amasse des fonds et/ou a une mission qui va au-delà de simplement remporter des courses d'aviron, il est possible que votre communauté vous demande si votre organisme est un club d'aviron ou un organisme philanthropique... pouvez-vous réussir à être les deux? Pendant cette conférence, nous allons analyser l'équilibre entre le modèle d'affaires d'un club d'aviron et celui d'un organisme philanthropique en mettant l'accent sur la façon d'intégrer l'inclusion, l'équité et la diversité à travers les défis opérationnels, organisationnels et de performance stratégique. Nous allons parler de la façon dont l'atteinte de l'équilibre entre ces éléments peut aider à accroître la portée des organismes d'aviron.

### AVIRON POUR TOUS

14 h 15 à 15 h 00

#### **La pertinence et l'application du skiff de Bevin : de la maternelle aux études supérieures, en commençant par le POURQUOI?**

David Vine

En s'appuyant sur la session de Stem2Stern à la conférence RCA de l'an dernier, « Engager les jeunes marginalisés dans l'art du bateau à rame : des débuts vers l'aviron », David va aborder la façon dont l'éducation a changé et comment nos méthodologies devraient également changer. Dans cette nouvelle ère, les étudiants ne sont plus intéressés par ce que vous voulez enseigner, mais plutôt par ce qu'ils veulent apprendre. Aujourd'hui, en compétition pour l'attention de nos étudiants, ceux-ci s'impliquent lorsqu'ils comprennent pourquoi le sujet est pertinent pour eux. Les applications dans le monde réel font toute la différence.

### D'ENTRAÎNEUR

15 h 30 à 16 h 15

#### **Le profil de médaille d'or pour la psychologie sportive**

Geoff Hackett / Christie Gialloreto

Le profil de médaille d'or pour la psychologie sportive est un cadre pour identifier les différentes caractéristiques et qualités que les athlètes doivent démontrer pour avoir du succès au niveau olympique ou paralympique. Cette session va expliquer les différentes compétences décrites dans le PMO et offrir une justification pour développer ces qualités dans les programmes de RCA.

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## VENDREDI 27 janvier 2023

### AVIRON POUR TOUS

15 h 30 à 17 h 30

### Essayez l'aviron côtier

Katie Bahain-Steenman, Iain Wilson, et Marla Weston

Venez essayer des bateaux d'aviron côtier au port intérieur de Victoria! Les participants pourront faire de courtes sorties sur ce plan d'eau incroyable et auront la chance d'essayer des bateaux d'aviron côtier et voir ce qu'ils peuvent faire pour les clubs, que ce soit d'explorer différents plans d'eau et de partir à l'aventure ou de créer une meilleure stabilité pour les cours du programme Apprendre à ramer. Soyez prêts à partir dans l'eau.

*Cette activité est limitée à ~48 participants, assurez-vous de pouvoir y participer avant de vous inscrire.*

---

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## SAMEDI 28 janvier 2023

### POUR TOUS!

7 h 00 à 8 h 15

### Déjeuner sur la diversité

Venez pour un déjeuner lors duquel vous pourrez en apprendre plus sur les dernières initiatives d'équité, de diversité et d'inclusion mises en place par RCA, les progrès réalisés et les domaines à améliorer dans nos communautés. La session est ouverte à tous les participants de la conférence.

### POUR TOUS!

8 h 30 à 9 h 30

### L'avenir du sport sécuritaire

Allison Forsyth

Nous savons que le sport sécuritaire est un vaste sujet et représente une grande partie du travail dans notre système sportif. Pendant cette heure, Allison va nous partager son expertise par rapport à ce que nous pouvons faire pour contribuer à un environnement sécuritaire, heureux, sain et positif pour tous les participants et l'orientation du sport sécuritaire au pays.

### D'ENTRAÎNEUR

10 h 00 à 10 h 45

### S'entraîner et s'alimenter pour le succès : les bases de la physiologie et de la nutrition pour amener vos athlètes au prochain niveau

Anneke Winegarden / Vanessa Zoras

Pendant cette séance interactive, la physiologue et la diététiste sportive de RCA vont expliquer les raisons derrière leurs approches avec les rameurs, ce que l'intégration des éléments clés des stratégies d'entraînement et d'alimentation peut faire pour vos athlètes et la façon d'intégrer les messages et les stratégies dans vos programmes pour amener vos athlètes au prochain niveau.

### ORGANISATIONS QUI S'ÉPANOUISSENT

10 h 00 à 10 h 45

### Sport sécuritaire dans les clubs

Allison Forsyth

Pendant cette session, nous allons analyser les meilleures pratiques et les incontournables pour une mise en œuvre réussie du sport sécuritaire dans les clubs.

# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## SAMEDI 28 janvier 2023

### AVIRON POUR TOUS

10 h 00 à 10 h 45

#### « CRÉER » : comment prendre les mesures dont vous avez besoin

Judy Riege

Vous avez un problème qui nécessite un plan? Vous voulez élever vos habiletés et celles de votre équipe pour collaborer et co-créer d'une façon qui a un effet positif sur votre équipe ou votre communauté? Venez avec un problème, un projet ou un défi que vous voulez décortiquer et régler. Pendant cette session pratique et facile à appliquer avec Judy Riege, découvrez un cadre qui élève votre capacité à passer du problème à la solution en utilisant une façon basée sur le cerveau pour mieux CRÉER... ensemble!

### D'ENTRAÎNEUR

11 h 00 à 11 h 45

#### L'entraîneur comme leader passionné et engageant

Mary Rao, Mike Pearce, et Allison Ray

L'entraîneur donne le ton et l'énergie au programme d'aviron. Apprenez les stratégies spécifiques pour la portée, l'engagement et le développement continu nécessaire pour établir un programme sain et axé sur la performance. La discussion va porter sur la façon dont la philosophie d'entraînement, les stratégies d'innovation et les comportements de leadership sont essentiels à l'énergie et à l'engagement des équipages.

### ORGANISATIONS QUI S'ÉPANOUISSENT

11 h 00 à 11 h 45

#### BASES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION : Ce que tous les conseils d'administration, peu importe la taille de l'organisme, doivent savoir sur la gouvernance

Rose Mercier

Tous les conseils d'administration doivent comprendre leur devoir fiduciaire, établir des consignes claires, veiller à la protection des actifs de l'organisme, veiller à la séparation des fonctions de gouvernance et de gestion, assurer un bon leadership et la succession du leadership et veiller à ce que l'organisme qu'ils gouvernent fonctionne de façon durable, éthique et responsable. Cet atelier va expliquer comment les conseils d'administration dans les organismes de tailles différentes, surtout les conseils d'administration qui sont également des gestionnaires de programme bénévoles, peuvent répondre aux demandes.



# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## SAMEDI 28 janvier 2023

### AVIRON POUR TOUS

11 h 00 à 11 h 45

### **Le sport communautaire pour tous, partie 1 - Bilan de l'année : résultats et meilleures pratiques du programme**

Apprenez des leaders de club impliqués dans la prestation de programmes uniques dans le cadre de l'initiative Le sport communautaire pour tous. Les présentateurs vont partager leurs apprentissages et leurs pratiques en plus de leurs recommandations pour les futurs programmes.

### POUR TOUS!

13 h 00 à 14 h 00

### **À confirmer (plénière)**

### D'ENTRAÎNEUR

14 h 15 à 15 h 00

### **Moins de blessure = plus d'entraînement = amélioration des performances**

Laura Strenger / Jenn Massingham

Cette session sera axée sur la façon et la place dont le FMA s'intègre à une approche globale de la santé et du développement de l'athlète.

### ORGANISATIONS QUI S'ÉPANOUISSENT

14 h 15 à 15 h 00

### **AU-DELÀ DES BASES : Comment un conseil d'administration peut créer un avenir significatif**

Rose Mercier

Nous commençons avec la prémisse qu'un conseil responsable veut créer un avenir significatif pour l'organisme qu'il gouverne. Afin d'y arriver, le conseil doit avoir une bonne compréhension du rôle du conseil et du personnel, avoir un processus solide pour gérer les risques et être capable d'établir une orientation à long terme. Ces résultats sont obtenus grâce à neuf habiletés. Cet atelier va voir où votre conseil se situe actuellement par rapport à ces habiletés et la façon dont il peut développer ses capacités pour atteindre l'excellence en gouvernance.



# CONFÉRENCE NATIONALE



# 20 23

27 au 29 JANVIER 2023 | Victoria

## SAMEDI 28 janvier 2023

### AVIRON POUR TOUS

14 h 15 à 15 h 00

### **Le sport communautaire pour tous, partie 2 - Regard vers l'avenir**

Une partie de cette session sera la suite de la partie 1. Pour conclure le volet L'aviron pour tous, les participants auront l'occasion d'identifier et de partager leur priorité pour leur programme de 2023 et au-delà.

---