

2023 national team

ORIENTATION

BIENVENUE AU PROGRAMME PARA



SPÉCIFICATIONS DU PROGRAMME PARA

- La Fédération internationale de bateaux-dragons (IDBF) a créé la division Para au cours du cycle 2019, les Philippines étaient le seul pays inscrit.
- Le Covid-19 a perturbé le cycle 2021 ; 2023 sera la première représentation d'une équipe de Para canadienne sur la scène mondiale de bateaux-dragons IDBF
- Admissibilité
 - ❖ N'importe quel genre
 - ❖ 12 ans ou plus
 - ❖ Citoyen canadien, immigrant reçu ou résident (3 ans et plus)
 - ❖ Membre en règle de Bateau-Dragon Canada
 - ❖ Athlètes ayant un handicap psychologique, sensoriel, physique, neurologique et/ou du développement - Formulaire médical IDBF requis pour tout athlète s'identifiant comme para-athlète
- Nous allons aligner une équipe PD2, cela comprend des postes d'athlètes non para
- La division Paradragon se compose uniquement de la catégorie ouverte (Open)
- *Tous les athlètes doivent porter des VFI approuvés dans les courses de la division Para conformément aux règles de l'IDBF (en cours de révision, peut être abandonné)*

DÉFINITION DU HANDICAP

- IDBF - un handicap est toute déficience physique, psychologique, sensorielle, neurologique et/ou du développement diagnostiquée qui affecte la façon dont un pagayeur participe au sport du bateau-dragon
- Exemples :
 - Psychologique - TDAH, troubles d'apprentissage, dépression, anxiété
 - Sensoriel – Malvoyant ou malentendant
 - Physique - Paraplégie, restriction de la mobilité de la perte des membres, faiblesse musculaire
 - Neurologique/développement – Sclérose en plaques, Trisomie 21
- Cette liste n'est en aucun cas complète et bien que je ne sois pas experte dans toutes les conditions, je peux m'entretenir avec les connaisseurs sur toutes les questions d'éligibilité.

COMPOSITION DE L'ÉQUIPAGE PARA

- Il existe 3 classifications d'équipage Paradrakon selon l'IDBF :
 - PD1 – Paradrakon complet
 - Tous les pagayeurs ont différents types et/ou niveaux de handicap
 - *****PD2 – Paradrakon partiel*****
 - La moitié des pagayeurs ont un handicap
 - PD3 – Paradrakon spécifique
 - Tous les pagayeurs ont un type spécifique de handicap
- Les avantages de postuler en tant qu'athlète non-para comprennent l'aide à la constitution de l'équipe, l'acquisition d'une expérience internationale et l'augmentation de votre exposition aux autres entraîneurs de l'équipe nationale dans vos groupes d'âge
- Le batteur et le timonier ne comptent pas dans le rapport 50:50
- La composition finale de l'équipage dépendra du nombre de participants qualifiés disponibles pour le programme

ENTRAÎNEURE DE L'ÉQUIPE NATIONALE : KATY MILNE

- Chercheure en cancérologie de jour avec BC Cancer
- A débuté le bateau-dragon et le outrigger en 2001 ; a fait de l'aviron avant 2001
- Entraîneure de Dragon Boat & Outrigger depuis 2002, y compris Paddlers of the Fifth Moon (depuis 2001) & Snappin' Dragons (depuis 2011)
- Entraîneure de bateau-dragon de niveau compétitif et théorie du niveau 2 du Programme National de Certification des Entraîneurs
- Cycle 2019 – Entraîneure mentorée, Programme de mentorat – équipe nationale BDC sous Kamini Jain et Andrea Dillon avec l'équipe Senior C
- Cycle 2021 – Entraîneure adjointe Senior C sous Andrew Milner
- Cycle 2023 – Entraîneure pour l'équipe Nationale Para
- Valorise fortement la technique solide, l'inclusivité et la résolution créative de problèmes dans la l'harmonisation d'une équipe



GESTIONNAIRE DE PROGRAMME: SUSIE CURNOW

- Assistante d'éducation travaillant dans un programme d'éducation inclusive au secondaire
- A commencé le bateau-dragon et le kayak en 2003, Outrigger en 2010, aviron en 2021
- A travaillé avec des personnes de tous âges ayant des besoins spéciaux dans les districts scolaires et les milieux de loisirs communautaires pendant plus de 25 ans
- Capitaine et gestion d'équipes de bateaux-dragons et travail aux côtés de Katy pendant 20 ans
- Co-capitaine / co-gestionnaire de l'équipe féminine Snappin 'Dragons (depuis 2011)
- Expérience d'entraîneuse de club en bateau-dragon, volley-ball, rugby et soccer
- Apporte des valeurs fortes, des compétences organisationnelles et des compétences en résolution de problèmes
- Dans l'attente de cette opportunité incroyable et je me sens honorée de faire participer à la construction de cette équipe avec vous tous.



OBJECTIF DU PROGRAMME

- L'objectif de ce cycle est de former la première équipe Paradreron du Canada pour les championnats du monde IDBF à Hong Kong (ou en Thaïlande?)
- Cette équipe servira de référence pour toutes les futures performances de l'équipe nationale canadienne para-dragon. Nous voulons placer la barre haute
- L'établissement d'un programme national para réussi devrait également avoir un effet à long terme dans la promotion des courses de bateaux-dragons para au Canada et aider à établir encore plus d'équipes para. Cela assurera un programme d'équipe nationale para encore plus robuste à l'avenir. Ça commence ici.



PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

- L'objectif est de s'appuyer sur les compétences / la forme physique déjà développées dans le cadre du plan d'entraînement individuel et du club de l'athlète
- L'entraînement en équipe se concentrera davantage sur le l'harmonisation technique et d'équipe que sur le développement de la force et de la condition physique qui sera évaluée dans le cadre du processus de sélection
- Nous sélectionnerons les candidats les plus forts et les intégrerons à une équipe cohérente et performante
- Nous utiliserons une approche collaborative pour constituer et harmoniser l'équipe. Je ne suis pas une experte des handicaps avec lesquels les athlètes potentiels peuvent vivre et je compte sur un partenariat avec l'athlète pour fournir le meilleur harmonie
- Nous nous engageons à fournir un environnement d'entraînement inclusif et sûr pour tous les athlètes, basé sur le respect mutuel de toutes les personnes impliquées
- Les stratégies de course seront développées en fonction des expériences et des capacités de l'équipe plutôt que d'imposer une stratégie pré-dirigée
- Pour assurer une approche technique cohérente, nous suivrons les bases techniques de l'équipe nationale

BASES TECHNIQUES - BDC

Stroke Phase	Basic - Position/Motion	Advanced - Load	High-Performance - Speed
Overall positioning	<ul style="list-style-type: none"> • Good posture, back straight, shoulders down • Solid but relaxed grip • Spine straight, no sideways curve • Head and eyes pointed forward • Body weight to paddling side • Shoulder lightly in front of hips 		
Set-up	<ul style="list-style-type: none"> • Core/Torso posture • Stable seated position • Hip to Shoulder rotation at setup • Shoulder down and engaged, not stretched forward or up 	<ul style="list-style-type: none"> • Strong, open extended top arm • Bottom arm extended, but not locked • Lower body load - loaded leg and rotated hips • Tall body - hinge to use for entry 	<ul style="list-style-type: none"> • Effective reach vs. absolute reach • Complete set-up before moving to water
Catch	<ul style="list-style-type: none"> • Move body to water • Paddle positive or 90 degrees at bury • Held rotation through hips to shoulders • Fully buried blade before pull • 	<ul style="list-style-type: none"> • Applying weight to the water • Finding support from the water • Dropping bottom shoulder/lat to catch • Loading top arm through body • Finding load through body, not with arms 	<ul style="list-style-type: none"> • Quick engagement to support • Clean entry • Establishing load immediately at entry

BASES TECHNIQUES – BDC (SUITE)

Stroke Phase	Basic - Position/Motion	Advanced - Load	High-Performance - Speed
Pull	<ul style="list-style-type: none"> • Lower Body as force generator • Hip - Core - Shoulder sequence of motion • Constant depth of pull • Even distribution of movements throughout stroke • Top hand over water from catch to exit • Paddle path tight to boat 	<ul style="list-style-type: none"> • Lift(sit-up) and de-rotate at the same time as soon as load is established • Lower (Paddle-side) Lat engaging • Lift torso through downward pressure on support from the water • Downward pressure on blade • Top arm pressure tracks down the paddle shaft • Maintain pressure and connection to the boat through contact points (feet and “seat”) 	<ul style="list-style-type: none"> • Constant load on paddle, acceleration through the stroke • Body at pace with hands/paddle through stroke
Exit/Recovery	<ul style="list-style-type: none"> • Body always slightly forward, athlete tall at exit • Top arm not dropping below sternum • Body movements in control through recovery • Exit position at or before hip with bottom hand (high variability between crews) • 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintain load and pressure to exit • Use load on water to initiate exit and recovery • Reset body through recovery • Body leads movement forward to next set-up • Bodyweight stays towards the paddle side 	<ul style="list-style-type: none"> • Quick disengagement from water - minimum time from load to paddle out of water • Controlled recovery at speed - complete reload quickly to set-up • Efficient recovery - minimum extraneous motion during recovery

VITRINE DE RECRUTEMENT ET ÉVALUATION

Tous les athlètes doivent participer à 1 des 2 camps de type vitrine de recrutement (Welland du 30 septembre au 3 octobre, Burnaby du 14 au 17 octobre).

Les camps comprendront la pratique OC1, P-ERG et Dragon Boat.

Chaque athlète est tenu d'assister à 2 des 4 jours.

Horaire général :

- Jour 1 & 2 - Toutes les femmes Junior, 24U, Premier et Senior A
- Jour 2 & 3 – Tous les hommes Junior, 24U , Premier et Senior A
- Jours 3 et 4 – Tous les athlètes âgés de 50 ans et plus et para-athlètes

Nous faisons des démarches pour obtenir un bateau adapté pour le jour 3 ou 4 pour Para (au moins pour Welland). On ne s'attendra pas à ce que les femmes Premier & Senior A restent un jour de plus et ne seront pas pénalisées si elles ne restent pas. Je vous verrai dans vos pratique de groupe d'âge

Les protocoles de test pour les athlètes à la vitrine des talents sont les suivants:

- P-erg 2:00 & 4:00 pour la distance
- Aucun test OC requis pour Para (150m/350m pour les autres programmes)

PROCESSUS DE SÉLECTION DU PROGRAMME

Phase 1 – Préparation et sélection

Frais 300 \$

Les frais comprennent la préparation des athlètes, les tests en salle et le camp de type vitrine de recrutement

- Orientation du programme
- Camps de type vitrine de recrutement

Tests en salle - Tests à effectuer dans des centres de test certifiés spécifiques

La performance à ces tests fera partie de la base de sélection pour la prochaine étape du processus de sélection

- P-Erg pour distance 2:00 & 4:00
- Bench pull, max reps 50% poids corporel
- Développé couché, max reps 50% poids corporel

Coût d'entrée aux centres inclus dans l'inscription de l'équipe nationale

Date : à confirmer (visera à s'aligner sur d'autres programmes); Divers endroits à travers le Canada

- L'évaluation technique aura lieu périodiquement tout au long de l'automne et de l'hiver par vidéo

PROCESSUS DE SÉLECTION DU PROGRAMME

Phase 2 – Sélection

Frais de 390 \$ (maximum, peut être réduit en fonction des chiffres de la phase 1)

Les frais comprennent la préparation des athlètes, les tests en salle et le camp de sélection du printemps

- Tests en salle - Comme indiqué précédemment
 - Date : à déterminer (visera à s'aligner sur d'autres programmes); Divers endroits à travers le Canada
- Camp de sélection du printemps - lieu et heure à confirmer, peut s'aligner sur d'autres programmes de l'ÉN avec lesquels nous partageons des athlètes
- En plus de la performance physique, l'attitude, la fiabilité et la capacité d'adaptation seront prises en compte pour la sélection ; il es possible que nous contactons vos entraîneurs pour qu'ils évaluent votre performance en équipe
- Remarque : l'objectif est de ne pas doubler la liste des athlètes pour éviter les défis lors de la compétition. Si vous êtes sélectionné pour votre groupe d'âge, je ne vous sélectionnerai probablement pas pour le para

PROCESSUS DE SÉLECTION DU PROGRAMME

Phase 3 - Préparation de l'équipage

Frais de 400 \$ (estimation, probablement max)

- Les frais incluent tous les frais de l'IDBF et du comité d'organisation (inscription) et le camp final
- Possibilité de ne pas tenir le camp post-national habituel - très proche des Mondiaux ; le besoin de déterminer si le camp post-sélection au Canada est faisable, dépendra probablement de la composition de l'équipe
- Dates - Courses à Hong Kong du 7 au 13 août (lieu en attente de la réunion du 16 septembre); Camp de 5 jours précédant la compétition sur place; prévoyez d'arriver au plus tard le 1er août
- Coûts estimés - frais de phase 3 + voyage et hébergement



BARÈME DES FRAIS DE L'ÉQUIPE NATIONALE

Tous les frais perçus pour le programme de l'équipe nationale sont utilisés pour l'équipe nationale. Aucun revenu n'est utilisé pour le budget ou les programmes de fonctionnement standard de DBC. Tous les frais perçus sont utilisés pour les entraîneurs, les voyages d'encadrement et de soutien, l'équipement et la location du site.

La grille tarifaire de l'équipe nationale est la suivante :

PHASE 1 - \$300

Date limite : 15 septembre 2022

PHASE 2 - \$390

Date limite : 1er février 2023

PHASE 3 - \$400

Date limite : 15 juin 2023

Notez que cela n'inclut pas vos frais de déplacement ou d'hébergement
Lien vers le portail d'inscription sur la page Facebook de Bateau Dragon
Canada

INFORMATIONS DE CONTACT

Le contact avec l'équipe nationale des athlètes tout au long du processus de sélection se fera par l'intermédiaire de leur entraîneur.e respectif.ve.

Directeur de programme/Entraîneur : Katy Milne

Gestionnaire de programme : Susie Curnow

Email: nationalparateam@dragonboat.ca

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/348909659548251/?ref=share>

Autres sites Web pertinents

Bateau Dragon Canada - <https://dragonboat.ca/>

Bateau Dragon Canada Facebook - <https://www.facebook.com/DBC.BDC/>

BDC Para Program - <https://dragonboat.ca/para-dragon-boat/>

IDBF - <https://www.dragonboat.sport/>

IDBF Paradragons - <https://www.dragonboat.sport/paradragons>

