



Équipe nationale canadienne de Para-Dragon 2023

# BATEAU DRAGON CANADA

ORIENTATION DE L'ÉQUIPE NATIONALE  
PARA



L'équipe nationale canadienne de Para Dragon Boat 2023 en compétition en Thaïlande

Bienvenue à la rencontre d'orientation du  
programme Para

# Directeur du programme Para, Katy Milne

Pagayeuse de bateau-dragon et de outrigger depuis 2001

Entraîneuse depuis 2002

Cycle 2019 – Entraîneuse mentorée dans le programme de mentorat des entraîneurs DBC NT avec Senior C sous la direction de Kamini Jain et Andrea Dillon

Cycle 2021 – entraîneur adjoint Senior C NT sous la direction d'Andrew Milner (sauf que la COVID est arrivée!)

Cycle 2023 – Directeur de programme/Entraîneuse en chef de l'équipe nationale para, continue pour le cycle 2025

Valorise fortement l'aspect technique, l'inclusivité et la résolution créative de problèmes dans la création d'une équipe mixte



# Introduction au programme Para

2e cycle pour l'équipe nationale para du Canada, 2023 a été un début très réussi!

Prochaine compétition - 17e Championnat du monde des nations - Brandenburg an der Havel, Allemagne - 16-20 juillet 2025

Le para est en division ouverte, tout âge et tout genre

Dernier cycle - petit bateau PD1, petit PD2 et bateau PD2 standard sur les distances 200 m (tous), 500 m (tous), 1 000 m (standard) et 2 000 m (standard et petit PD1)

Je fais activement pression pour une option PD1 standard pour 2025 - cela dépend du nombre de pays qui pourraient s'inscrire

Composition des athlètes du programme - À déterminer



L'équipe nationale canadienne de Para Dragon Boat 2023 en compétition en Thaïlande

# Qu'est-ce que le Para Dragon Boat ?

Fédération internationale de bateau-dragon (IDBF) – une limitation est toute déficience physique, psychologique, sensorielle, neurologique et/ou développementale diagnostiquée qui affecte la manière dont un pagayeur participe au sport de bateau-dragon

Exemples :

Psychologiques : TDAH, ESPT, dépression, anxiété, trouble bipolaire

Sensoriels : déficience visuelle ou auditive (partielle ou totale)

Physiques : paraplégie, perte d'un membre, restriction de la mobilité, faiblesse musculaire

Neurologiques : sclérose en plaques, accident vasculaire cérébral, maladie de Parkinson

Développementaux : syndrome de Down, paralysie cérébrale

Intellectuels : diverses déficiences du fonctionnement cognitif ou adaptatif

# Classifications de l'équipage du Para Dragon

Il existe 3 classifications d'équipage de Para Dragon selon l'IDBF :

PD1 – Para Dragon complet

Tous les pagayeurs ont différents types et/ou niveaux de limitation

PD2 – Para Dragon partiel

La moitié des pagayeurs ont des limitations

PD3 – Para Dragon spécifique – actuellement non proposé lors des événements IDBF

Tous les pagayeurs ont un type de limitation spécifique

Il existe également des bateaux petits et standards

# Comment ça fonctionne ?

Para fonctionne comme une division « première, ouverte » – tous les âges (plus de 12 ans), tous les genres

Il existe un système de points pour équilibrer l'âge, le genre et les limitations

Chaque bateau a une valeur maximum en points

Les pagayeurs para éligibles remplissent un formulaire de déclaration avec leur prestataire de soins de santé avant la compétition et se voient attribuer un pointage

Les pagayeurs peuvent également être évalués sur place si l'étendue de la déficience n'est pas claire – la paralysie cérébrale serait un exemple d'une condition qu'ils évalueront probablement en personne

Les pointages peuvent être réévalués si nécessaire

Lorsque l'équipage course, il n'y a pas d'ajustement de temps

# Systeme de points

Le systeme de points commence avec un athlete masculin age de 20 à 40 ans, cet athlete a 20 points

Les athletes feminines perdent 2 points (18/20)

Les athletes de plus de 40 ans perdent un point supplementaire, un autre point pour ceux de plus de 50 ans et un autre pour ceux de plus de 60 ans

Une femme dans la soixantaine obtiendrait 15/20 avant qu'une deficiance ne soit prise en compte

Les athletes non para dans un bateau PD2 ne sont pas pris en compte dans le total des points, pas plus que le batteur ou le barreur

Les pointages maximum sont de 16 pts en moyenne par personne

Taille du bateau	Division	Maximum de points
Petit	PD1 (10 para-athletes)	160
Petit	PD2 (5 para-athletes)	80
Standard	PD1 (20 para-athletes)	320
Standard	PD2 (10 para-athletes)	160



# Points par déficience

Impairment	Remarks	Points
BASELINE	An unimpaired male paddler who is over 20 years of age and under 40 years of age	20
Minor physical and/or some loss of vision or hearing	Covers a range of minor physical impairments that inhibit or prevent a person from exercising the normal range of movements and application of power that would normally be expected of someone of a similar age. Examples: <ul style="list-style-type: none"> <li>• some loss of vision that impacts ability to train or race;</li> <li>• loss of thumb OR two fingers;</li> <li>• arthrodesis of an elbow;</li> <li>• incomplete hearing loss</li> </ul>	19
Psychological	Covers a range of mental disorders or conditions that influence emotions, cognitions, and/or behaviours. Includes PTSD, depression, anxiety, schizophrenia, and bipolar disorder	18
Visual – full blindness	Race officials may order wearing of blindfolds	
Hearing – fully deaf		
Hand	Impairment of thumb AND two fingers on same hand (due to amputation, dysmelia, or other cause of loss of power and range of movement)	
Passive range of movement – lower limbs excluding hips	Restriction or a lack of passive movement in one or more joints caused by chronic joint immobilisation or trauma affecting a joint	
Hand	Loss of, or loss of use of, all digits on one hand	16

Désolé, ceci est tiré directement des règles du Para Dragon IDBF. Il n'existe pas de copie traduite disponible pour le moment

# Points par déficience

Impairment	Remarks	Points
Limb deficiency - loss of lower limb(s)	Use of prostheses permissible	17
Intellectual impairment	Straight line races up to 1km	17
	Longer distance races (>1km) and turn races (over any distance)	16
Passive range of movement – hips		16
Passive range of movement – upper limbs	Where athlete cannot raise arm >90deg or has lack of hand grip or missing digits	15
Incomplete paraplegia	The athlete still has some active muscle control around the hips. This could be active hip flexion on both sides, or hip flexion and knee extension on one side	14
Limb deficiency – lower limb(s) – no stump on one or both sides	Use of prostheses permissible	13
Muscle power - paraplegia		12
Elbow / upper limbs	Loss of an elbow, example a through or above elbow amputation, OR loss of both upper limbs below the elbow (prostheses assumed)	
Neurological	Ataxia, spasticity, athetosis, stroke and multiple sclerosis	10

Désolée, ceci est tiré directement des règles du Para Dragon IDBF. Il n'existe pas de copie traduite disponible pour le moment

# Points par déficience

Impairment	Remarks	Points
Limited use of one upper limb	One whole arm is affected by loss of power and range of movement, for example by an Erbs palsy.	10
Loss of use of both upper limbs	Where one is affected below the elbow and the other above the elbow (prostheses assumed)	8
	Where both limbs are affected above the elbow (prostheses assumed)	6
Limb deficiency - loss of one upper limb	From a disarticulation through the shoulder joint or a nerve injury such as a brachial plexus lesion	4
Muscle power - tetraplegia		2

Si un athlète a plus d'un handicap, celui qui a le plus d'impact sur sa participation est utilisé pour évaluer les points

Exemple – femme de 50 ans avec perte auditive partielle (-1 point) et anxiété (-2 points)

$20 - 2 \text{ (femme)} - 2 \text{ (plus de 50 ans)} - 2 \text{ (anxiété)} = 14/20$

# Philosophie du coaching

L'objectif est de s'appuyer sur les compétences déjà développées dans le cadre du plan d'entraînement individuel et en club de l'athlète

Nous nous concentrerons sur la sélection des candidats les plus forts et sur leur capacité d'adaptation dans un équipage cohérent et performant

Nous utiliserons une approche collaborative pour constituer et intégrer l'équipe

En tant qu'entraîneuse expérimentée, je sais ce que je recherche dans un bateau ; cependant, je ne suis en aucun cas une experte des handicaps avec lesquels les futurs athlètes doivent vivre et je m'appuierai sur un partenariat avec l'athlète pour offrir le meilleur mélange

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

L'entraînement en équipe se concentrera davantage sur la technique et la cohésion de l'équipe que sur le développement de la force et de la condition physique. Ces derniers seront évalués dans le cadre du processus de sélection

Les stratégies de course seront élaborées en fonction des expériences et des capacités de l'équipe plutôt que d'imposer une stratégie préétablie

Pour garantir une approche technique cohérente, nous suivrons les fondements techniques de l'équipe nationale BDC.

# Principes techniques fondamentaux de la BDC

Désolée, une traduction française est en cours de développement



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

# Principes techniques fondamentaux de la BDC

Désolée, une traduction française est en cours de développement



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

# Objectifs du programme Para

Championnat du monde des nations 2023:

Médailles d'or – 3

Médailles d'argent – 4

Médailles de bronze – 2



3 de nos athlètes se promènent pour décrocher une médaille d'or

Nos médailles d'or ont été remportées sur les distances de 1 000 m et 2 000 m. L'objectif est de conserver notre force sur les distances plus longues tout en développant davantage de puissance sur les distances plus courtes actuellement dominées par les Philippines

En plus des objectifs de performance, nous aimerions accroître la diversité des athlètes représentant le Canada sur la scène mondiale et maintenir une atmosphère d'équipe inclusive et solidaire

Nous espérons également servir d'inspiration pour développer davantage la communauté des courses de Para Dragons à travers le Canada afin de développer des athlètes pour l'équipe nationale pour les années à venir

# Essai

Les protocoles de test pour les athlètes sont les suivants:

Tests en salle de décembre et février:

2:00 Paddle Erg

4:00 Paddle Erg

Bench Press 50 % du poids corporel, min 1 rep/sec

Bench Pull 50 % du poids du corporel, min 1 rep/sec

Les paramètres Perg sont actuellement : traînée = 60, kg = 45 femmes, 68 hommes

Le protocole de test NT sera publié sur internet d'ici novembre

Camp de sélection final:

2:00 Paddle Erg

4:00 Paddle Erg

Autres tests à la discrétion de l'entraîneur à ce moment-là

Le test OC1 n'est pas requis pour le programme Para

Notez que les résultats des tests ne sont qu'une partie de l'équation. Ce qui est peut-être plus important, c'est votre capacité technique, votre capacité à être coaché et votre engagement envers l'équipe et le processus



Heading off to race



# Processus de sélection du programme Para

Phase 1 - Sélection initiale

Partie 1 - Orientation du programme et  
camps de démonstration

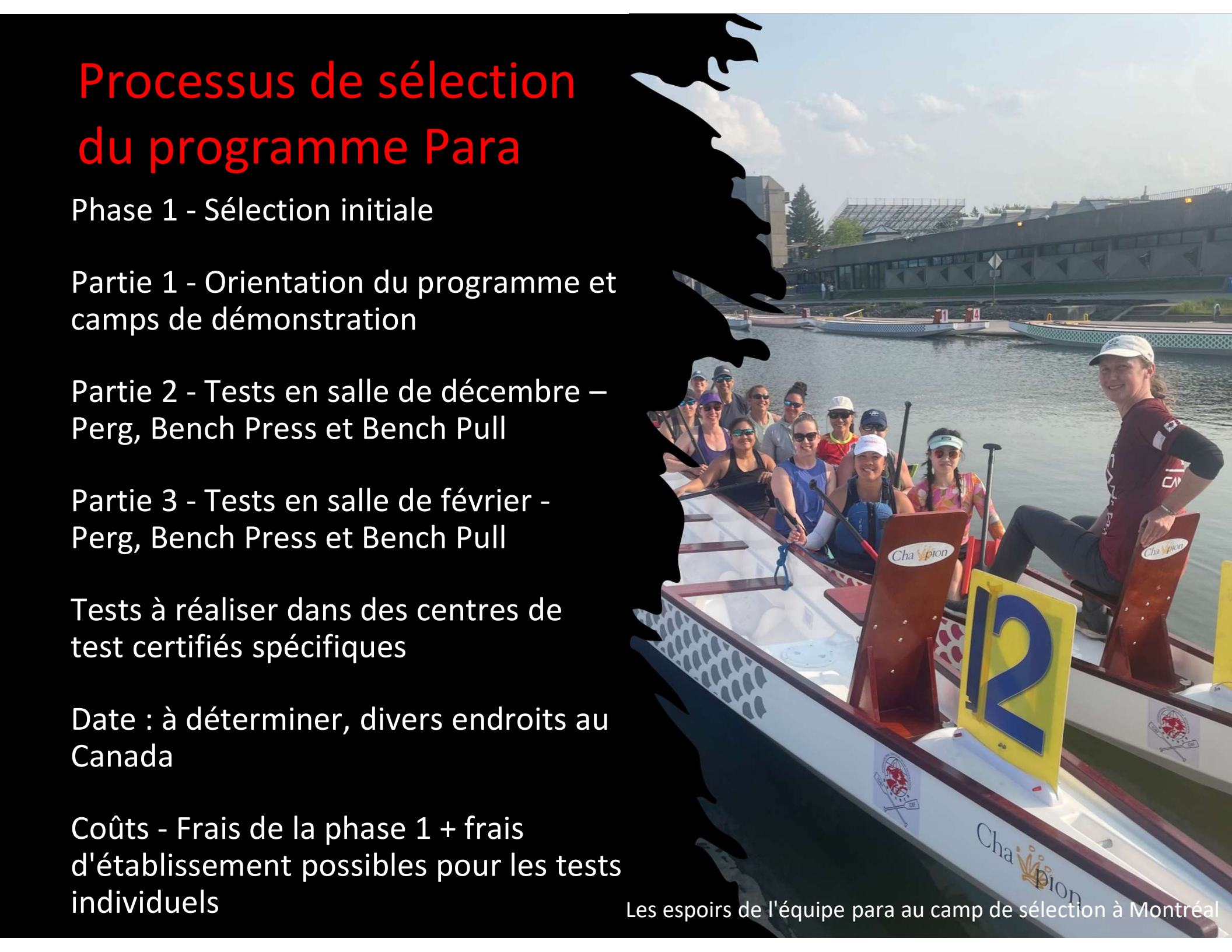
Partie 2 - Tests en salle de décembre –  
Perg, Bench Press et Bench Pull

Partie 3 - Tests en salle de février -  
Perg, Bench Press et Bench Pull

Tests à réaliser dans des centres de  
test certifiés spécifiques

Date : à déterminer, divers endroits au  
Canada

Coûts - Frais de la phase 1 + frais  
d'établissement possibles pour les tests  
individuels

A group of para-canoeists are shown in a white boat on a lake. The boat has a yellow number '12' on the side and 'Champion' logos. The athletes are wearing various athletic gear and caps. In the background, there is a large building with a glass facade and a parking lot. A large black silhouette of a dragon is overlaid on the left side of the image.

Les espoirs de l'équipe para au camp de sélection à Montréal

# Camps de présentation et mise en valeur

Welland (cohortes Seniors et Para) – 4 au 6 octobre – pour les Paras ce sera le 5 et 6 octobre

Vancouver (FCRCC) (toutes les cohortes sauf les juniors) – 12 au 14 octobre – pour les Paras ce sera le 13 et 14 octobre

La possibilité d'organiser un camp de 2 jours dépendra du nombre d'athlètes non chevauchants (ceux inscrits uniquement avec les Paras, pas avec les autres groupes d'âge)

Si nous sommes suffisamment pour un bateau indépendant, nous viserons 2 entraînements de bateau-dragon le premier jour. Le deuxième jour comprendra probablement des tests de perg ainsi qu'un autre entraînement de bateau-dragon avec tous les intéressés par le programme para dès que les athlètes qui se chevauchent seront libérés de leurs groupes d'âge vers midi

Pour les athlètes qui ont indiqué une préférence pour les paras ainsi qu'un autre groupe en deuxième choix, nous verrons si nous pouvons vous faire monter dans le bateau-dragon avec nous sans entrer en conflit avec les tests de l'autre groupe, puis pendant que les athlètes paras uniquement font du perg, vous pourrez participer aux entraînements avec l'autre cohorte

La planification du camp est toujours en cours, donc les choses sont susceptibles de changer car cela implique beaucoup de coordination avec les entraîneurs - plus de détails à suivre!

# Processus de sélection du programme Para

Phase 2 - Sélection finale

Pratique du bateau-dragon et  
éventuellement test Perg

Lieu : Tampa, Floride

Date : Première semaine d'avril  
(dates exactes à annoncer lors de la  
planification ultérieure)

Coûts : Frais de la phase 2,  
déplacement et hébergement





# Processus de sélection du programme Para

Phase 3 - Préparation de l'équipe

Faible possibilité d'un camp régional pour la cohorte senior/para à la fin du mois de juin - ce serait facultatif

Camp d'entraînement pour les Mondiaux

Lieu - Brandebourg-sur-la-Havel

Dates probables - 13 juillet 2025-15 juillet 2025(À déterminer!)

Coûts estimés - Frais d'inscription à l'équipe nationale, uniforme + déplacements et hébergement

# Grille tarifaire de l'équipe nationale

Le barème des frais pour l'équipe nationale est le suivant:

PHASE 1 - 345 \$ (août - décembre)

Date limite : 30 septembre

PHASE 2 - 420 \$ (janvier à mai)

Date limite : 30 avril

PHASE 3 - 300 \$ (mai à la fin du WDBRC)

Date limite : 11 juin



Célébration des médailles d'or!

# Comment l'équipe sera-t-elle sélectionnée/notifiée ?

Les résultats de P-Erg et de force (Bench Press et Bench Pull ) seront pris en compte

Les para-athlètes ne procéderont pas aux tests OC1 mais les données disponibles des payeurs inscrits à d'autres programmes peuvent être prises en compte

Les capacités techniques et la cohésion de l'équipe sont également essentielles

L'attitude générale, le dévouement et la capacité d'entraînement sont également importants pour constituer une équipe; le drame n'est rien d'autre que perturbateur et ne sera pas toléré; les commentaires des entraîneurs locaux peuvent être considérés

Le ratio d'athlètes para et non para pour un bateau PD-2 sera également pris en compte dans la composition finale de l'équipe

Les athlètes sélectionnés à une autre équipe nationale sera également pris en compte car nous voulons essayer de minimiser autant que possible les listes croisées

Les candidats retenus seront informés par e-mail dès que possible – nous devons attendre que tous les autres programmes terminent la sélection

L'équipe nationale canadienne de Para Dragon Boat 2023 à la piscine de l'hôtel en Thaïlande



## Prochaines étapes

Si vous n'êtes pas encore inscrit, vous devrez vous inscrire au programme Para

Les inscriptions se terminent le 30 septembre 2024

inscrivez-vous à -  
<https://register.dragonboat.ca/event/NationalTeam>

Les certificats de diagnostic ne sont pas requis avant la sélection



L'équipe nationale canadienne de Para-Dragon Boat 2023 lors de la cérémonie d'ouverture

## Coordonnées

Les athlètes qui participent au processus de sélection pourront communiquer avec l'équipe nationale par l'intermédiaire de leur directeur de programme respectif. Ces informations seront communiquées lors de la séance d'orientation du programme

Directeur de programme : Katy Milne

email: [nationalparateam@dragonboat.ca](mailto:nationalparateam@dragonboat.ca)

Responsable de programme: TBA

La communication se fera en grande partie par courrier électronique pour éviter d'exclure toute personne non présente sur Facebook