



Para-cycling National Team ***Équipe Nationale Paracycliste***

Development Camp – Eastern Canada ***Camp d'entraînement de développement*** ***– Est du Canada***



Prepared by / Préparé par Sébastien Travers
National Team Development Coach
Entraîneur National de Développement



INTRODUCTION

The Canadian Cycling Association will host a Para-cycling specific Development camp in Bromont, Québec from April 19-24, 2010.

Two types of activities will be offered:

Bloc A: Development and race preparation

Bloc B: Initiation and Information

Interested athletes must contact the para-cycling coordinator, Julie Hutsebaut (julie.hutsebaut@canadian-cycling.com) before April 1st 2010. All applications will be considered in relation to the selection criteria.

L'Association Cycliste Canadienne va tenir un camp de développement à Bromont, Québec, du 19 au 24 avril 2010 pour les athlètes paracyclistes en développement.

Deux blocs seront offerts :

Bloc A : Perfectionnement et préparation à la course

Bloc B : Initiation et information

Les athlètes intéressés doivent contacter la coordonnatrice de Paracyclisme, Julie Hutsebaut (julie.hutsebaut@canadian-cycling.com) avant le 1 avril 2010. Tous ceux qui auront soumis leur candidature seront évalués en fonction des critères de sélection suivants, tel que décrit dans le document officiel des critères de sélection 2010 : http://www.canadian-cycling.com/disciplines/sites/default/files/PDF/Paracycling/selction_criteria_para.pdf



1.0 TEAM SIZE / COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

This training camp will be opened to 12 athletes, from various backgrounds. CCA holds the possibility of reducing or increasing the composition depending on athletes interests, performance levels and on logistic basis.

Le camp d'entraînement pourra accepter La composition de l'équipe est ouverte, 12 athlètes de différent rayonnement seront retenus. L'ACC se réserve le droit de diminuer ou d'augmenter la taille de l'équipe selon l'intérêt des athlètes, le niveau de performance des athlètes ainsi que sur des considérations d'ordre logistiques.

2.0 ELIGIBILITY / ÉLIGIBILITÉ

Open to athletes/individuals presenting the following impairment:

- Amputation;
- Neurological impairment;
- Spinal cord injury;
- Blind and Visually impairment.

Ouvert aux athlètes/individus présentant les conditions suivantes :

- *Handicap Locomoteur;*
- *Traumatisme Crânien/Paralysie cérébrale;*
- *Blessure médullaire;*
- *Handicap visuel.*

3.0 SELECTION DATE / DATE DE SÉLECTION

April 7th 2010 at 5pm Eastern time - 7 avril 2010, 17h Heure de l'est



4.0 SELECTION CRITERIAS / CRITÈRES DE SÉLECTION

Bloc A: Development and race preparation

- The athlete needs to submit the national team application form and send it to para-cycling coordinator Julie Hutsebaut (julie.hutsebaut@canadian-cycling.com) before April 1st 2010, 5 pm Eastern time:

http://www.canadian-cycling.com/disciplines/sites/default/files/PDF/Common/applicationform_nationalteam.pdf

- The athletes training environment and competitive readiness as a whole.
- The athletes competitive readiness for major events outlined in the seasons National Team Program
- The athletes contribution to overall team results in major National Program events

Bloc B: Initiation/information

- Anyone, physically active or not, who wants to start para-cycling
- Any athlete who wants to race for the first time
- Open training/information day on Friday the 23rd at a day charge of 20\$

To better identify participants from Bloc A, we would like to have a presentation letter stating: past or present sport ability, type of impairment and reasons to get involved in a development camp.

Bloc A : Perfectionnement/préparation à la course

- *Les athlètes doivent soumettre le formulaire d'application d'un projet de l'Équipe nationale. Le formulaire doit être envoyé à Julie Hutsebaut (julie.hutsebaut@canadian-cycling.com) au plus tard le 1 avril 2010, 17h, heure de l'est;*

http://www.canadian-cycling.com/disciplines/sites/default/files/PDF/Common/applicationform_nationalteam.pdf

- *Cadre général d'entraînement de l'athlète et potentiel compétitif de l'athlète dans son ensemble;*
- *Potentiel compétitif de l'athlète à participer à des épreuves majeures décrites dans le programme de l'équipe nationale de la saison;*
- *Contribution de l'athlète aux résultats globaux de l'équipe lors d'épreuves majeures figurant au programme national*

Bloc B : Initiation/information

- *Toute personne, physiquement active ou non, désirant s'initier au paracyclisme;*
- *Tout athlète désirant s'initier à la compétition;*
- *Journée d'entraînement et d'information open le 23 avril, aux frais de 20\$*

Pour nous permettre de mieux identifier les participants du Bloc A, svp nous faire parvenir une lettre de présentation incluant votre passé sportif si tel est le cas, le type d'handicap et la raison de la participation au camp d'entraînement et le formulaire.



5.0 CAMP OBJECTIVES / OBJECTIFS DU CAMP ET AUTRES CARACTÉRISTIQUES

- CCA Program présentation
- Bike position
 - General fit
 - Specific adaptations
- Race preparation
 - Physical preparation through training
 - Technical and tactical preparation
- Integration activities
 - Team diner
- Information session directed by the CCA's Integrated Support Team. These sessions will be oriented on methods and practices to optimize performance throughout the season. These are specific activities for development athletes.
 - IST Sessions will be finalized 14 days prior to camp, but here are some examples :
 - Rest and récupération
 - Nutrition and Hydration

- *Présentation des programmes de l'ACC;*
- *Positionnement sur le vélo;*
 - *Positionnement global;*
 - *Adaptations spécifiques au vélo;*
- *Préparation à la course :*
 - *Préparation physique;*
 - *Préparation technique/tactique;*
- *Activités d'intégration à l'équipe et de préparation à la saison 2010.*
 - *Souper d'équipe;*
- *Sessions de formations données par différents intervenants de l'équipe d'amélioration à la performance de l'ACC. Ces sessions seront axées sur des méthodes pratiques et réalistes afin d'améliorer la performance durant la saison. Il s'agit de sessions spécialisées pour des athlètes de développement. Nous voulons faire une différence significative dans votre préparation actuelle!*
 - *Les sessions seront définies 14 jours avant le début du camp. Voici des exemples sur les thématiques des sessions :*
 - *Techniques et stratégies de récupération et régénération;*
 - *Stratégies de nutrition et d'hydratation.*



5.1 Tandem Pilots / Pilotes de tandem

Throughout the week, we will run a specific session for future tandem pilots (tentative date: Friday April 23rd). Head Coach, Éric Van den Eynde, will conduct this session. This session will focus on:

- Information about tandem racing
- Specific testing (if necessary)
 - MAP Test
 - Aerobic Capacity test
- Tandem ride

To learn about tandem pilots requirements, please refer to the para-cycling development action plan:
http://www.canadian-cycling.com/disciplines/sites/default/files/PDF/Paracycling/para_actionplan.pdf

À travers la semaine, nous tiendrons une activité destinée aux futures pilotes de tandem (date suggérée : vendredi 23 avril). Cette session sera dirigée par l'entraîneur national, Éric Van den Eynde. L'emphase sera mise sur:

- *Séance d'information sur la course de tandem*
- *Séance de tests (si nécessaire)*
 - *Puissance aérobie maximale*
 - *Capacité aérobie*
- *Sortie d'entraînement/d'initiation en tandem*

Pour plus d'informations sur les exigences envers les pilotes de tandem, veuillez vous référer au Plan d'action de développement en paracyclisme:

http://www.canadian-cycling.com/disciplines/sites/default/files/PDF/Paracycling/para_actionplan.pdf



6.0 Camp Schedule / Horaire du camp d'entraînement*				
Date		Description	Duration / Durée	Activity / Activités
Monday/ <i>Lundi</i>	19 avril	Arrivée des athlètes	1-2h Easy ride / <i>sortie facile</i>	CCA Program présentation / <i>Présentation des programmes de l'ACC</i>
Tuesday / <i>Mardi</i>	20 avril	Training/ <i>Entrainement</i> 1	2hrs Road / <i>route</i>	IST Session TBC / <i>Session de IST</i>
Wednesday / <i>Mercredi</i>	21 avril	Training/ <i>Entrainement</i> 2	2hrs Road / <i>route</i>	Team Diner / <i>Souper d'équipe</i>
Thursday / <i>Jeudi</i>	22 avril	Training/ <i>Entrainement</i> 3	3hrs Road / <i>route</i>	Individual Meetings / <i>Rencontres individuelles</i>
Friday / <i>Vendredi</i>	23 avril	Training/ <i>Entrainement</i> 4	2hrs Road / <i>route</i>	
Saturday / <i>Samedi</i>	24 avril	Training/ <i>Entrainement</i> 5	3hrs Road / <i>route</i>	Specific Training on the Défi Sportif Course

* A detailed schedule will be available in April / *Un horaire plus détaillé sera disponible au début d'avril.*

7.0 HOUSING / HÉBERGEMENT

National Cycling Center / *Centre national de Bromont.*

<http://www.cyclisme-bromont.ca>

400 rue Shefford, Bromont, Québec

For wheelchair athlées / *Les athlètes en fauteuil roulant*
logeront au :

Môtel Bromont :

<http://www.motelbromont.com/index.htm>

229, boulevard de Bromont, Bromont, QC





8.0 TRANSPORTATION / TRANSPORT

Athletes will be responsible for their transportation to the NCCB. Transportation throughout the camp will also be under the athletes responsibility.

Tous les athlètes seront responsables d’organiser leur transport vers Bromont. Les déplacements durant le camp seront également aux frais des athlètes.

9.0 COST / COÛT DU PROJET

This project is partially funded by the CCA : housing and IST Sessions will be covered by the CCA. Athletes will be responsible for their transportation and their meals.

Ce projet est partiellement subventionné par l’ACC; l’hébergement et les spécialistes seront assumés par le programme de développement. Les athlètes sont responsables de leur transport et de leur nourriture.

10.0 DEADLINE / DATE LIMITE

If you are interested by this training camp, please fill the Application form and send it to para-cycling coordinator Julie Hutsebaut (julie.hutsebaut@canadian-cycling.com) before April 1st 2010. Please mention the name of the project.

http://www.canadian-cycling.com/disciplines/sites/default/files/PDF/Common/applicationform_nationalteam.pdf

Si vous êtes intéressés par ce projet, vous devez faire parvenir le formulaire d’application à la coordonatrice du paracyclisme, Julie Hutsebaut (julie.hutsebaut@canadian-cycling.com) au plus tard le jeudi 1 avril 2010. Veuillez mentionner le nom du projet.

http://www.canadian-cycling.com/disciplines/sites/default/files/PDF/Common/applicationform_nationalteam.pdf