

# **COMPETITION-DEVELOPMENT (L2C) DRYLAND WORKSHOP**

**DATES:** Wednesday 17<sup>th</sup> September (8:30am) to Sunday 21<sup>st</sup> September 2014 (4:00pm)

**LOCATION:** Ottawa. ON. Class sessions will be at <http://ottawa.ca/en/facility/plant-recreation-centre>.

**REGISTRATION FEE:** 400\$ per coach (includes workshop materials, five complete days of training, 2 snacks per day); all other expenses are the responsibility of the participants. Coaches will be invoiced by CCC for registrations.

**NEW PRE-REQUISITES:** Competition Introduction-Advanced (T2T) “trained” (ONLY T2T workshops completed). *This is new.*

## **REGISTRATION PROCESS:**

Please contact Cathy Harris at [charris@cccski.com](mailto:charris@cccski.com) to register for this course.

**COURSE CONTENT:** The course topics will include: Developing athletic abilities (energy systems development including strength training for L2C athletes); Analyzing technique (biomechanics analysis and skiing); Performance planning (designing YTP for L2C); Prevention and recovery (rehabilitation and recovery methods). Physiologist Jodi Hawley and strength training specialist Charles Castonguay will be attending the workshop and providing insight on training NST and training center athletes.

**LOGISTICS:** Participants are responsible for booking their own flights and ground transportation; accommodation. Please contact Mike Vieira : [mvieira@cccski.com](mailto:mvieira@cccski.com) regarding recommendations.

**PRE-WORKSHOP MATERIALS AND ASSIGNMENT:** Upon receiving registrations, some reading materials and a pre-workshop assignment (mandatory) will be forwarded to participants with details and deadlines.

## **ON SNOW COMP-DEV WORKSHOP:**

After completing the Dryland Comp-Dev. workshop, the next step will be getting started on the Comp-Dev. evaluations, completing the multi-sport Comp-Dev. modules (if not done already) and attending the On Snow Comp-Dev. workshop in April or May 2015.

## **ATELIER DE FORMATION PNCE**

### **CONTEXTE COMPÉTITION-DÉVELOPPEMENT (hors-saison)**

**DATES:** mercredi 17 septembre (8:30am) au dimanche 21 septembre 2014 (4:00pm)

**SITE:** Ottawa (Ontario) ; sessions en classe au <http://ottawa.ca/en/facility/plant-recreation-centre>

**FRAIS D'INSCRIPTION:** 400\$ par entraîneur (inclut le matériel de cours, cinq jours complets de formation, deux collations par jour); toutes les autres dépenses sont de la responsabilité des participants. Les entraîneurs recevront la facture pour les frais d'inscriptions directement de SFC.

**PRÉ-REQUIS:** statut entraîneur "formé" Compétition-Intro. Avancé (SAS) (i.e. NOUVEAU : les deux ateliers complétés seulement)

**PROCESSUS D'INSCRIPTION :** SVP contacter Cathy Harris : [charris@cccski.com](mailto:charris@cccski.com)

**SUJETS ABORDÉS:** Les sujets abordés au cours de l'atelier incluent: Développement des habiletés athlétiques (systèmes énergétiques et développement de la force pour les athlètes du stade AC; analyse technique (biomécanique des techniques de ski); planification de la performance (plans annuels et de séances); prévention et récupération. Jodi Hawley et Charles Castonguay, respectivement spécialistes physiologiste et préparateur physique avec l'équipe canadienne de Coupe du Monde, seront présents pour partager leurs connaissances et répondre aux questions.

**ORGANISATION LOGISTIQUE :** Les participants sont responsables de faire leurs propres réservations d'hébergement et de vol d'avion et/ou de véhicule. Veuillez svp contacter Mike Vieira pour toute assistance et recommandations : [mvieira@cccski.com](mailto:mvieira@cccski.com)

**MATÉRIEL ET TRAVAUX DE PRÉPARATION AU STAGE:** Après avoir reçu les inscriptions, des documents de références et un travail de préparation au stage (obligatoire) seront transmis aux participants avec les détails et les échéances.

### **ATELIER COMPÉTITION-DÉVELOPPEMENT SUR NEIGE:**

Une fois l'atelier Compétition-Développement hors-saison complété, la prochaine étape sera de commencer les évaluations de ce contexte, compléter les modules multisports (si ce n'est déjà fait) et participer à l'atelier Compétition-Développement sur neige au printemps 2015.