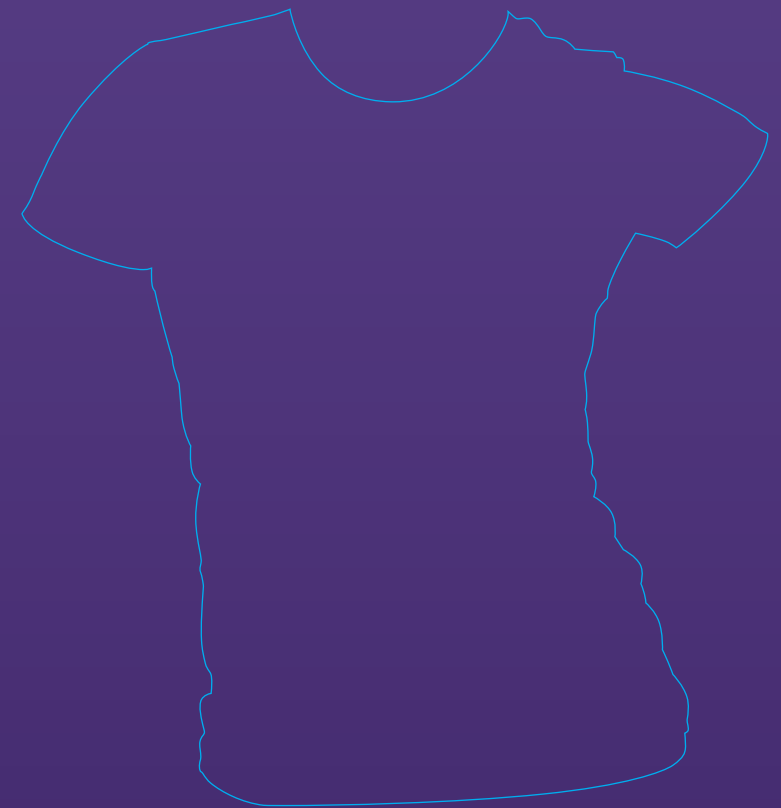




# être prêt.



erica wiese lutte épreuve féminine

## l'institut canadien du sport de calgary

2015.16 faits saillants

The Canadian Sport Institute Calgary is a proud member of the Canadian Olympic/Paralympic Sport Institute Network which consists of seven Sport Institutes and Centres across Canada.



16 EFFECTUÉS PAR L'ICS CALGARY

290 athlètes, entraîneurs et membres du personnel ont participé



## our vision

The Canadian Sport Institute Calgary is a key contributor to Canada's world-leading Olympic and Paralympic podium performances.

## our mission

To provide a world-leading multisport daily training environment for podium pathway athletes and coaches through expert leadership, services and programs.

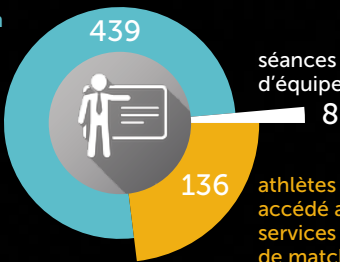
## game plan

PROGRAMME DE MIEUX-ÊTRE TOTAL DES ATHLÈTES ET TRANSITION DE CARRIÈRE

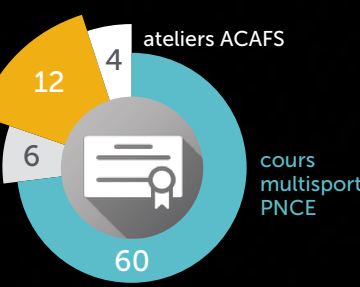
825

NOMBRE TOTAL D'ENTRAÎNEURS AYANT ASSISTÉ AUX SÉANCES DE PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL DE L'ICS CALGARY

séances plan de match individuelles



cours menant à un diplôme



## our values

Five core values guide our vision, shape our processes and outcomes, and help to secure our continued positive reputation nationally and internationally:

### EXCELLENCE

We aspire to utilize and will measure ourselves against world leading practices.

### LEADERSHIP

We embrace our role as leaders that challenge, inspire, empower and encourage ourselves and our partners.

### INNOVATION

We believe innovation is a critical and constant requirement and an expectation for all involved.

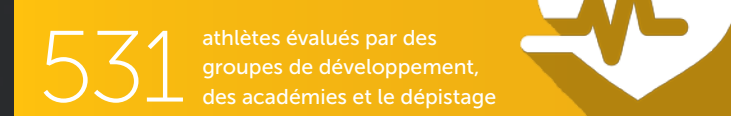
### INTEGRITY

We believe the integrity of our individual and collective behaviours is the cornerstone of who and what we are.

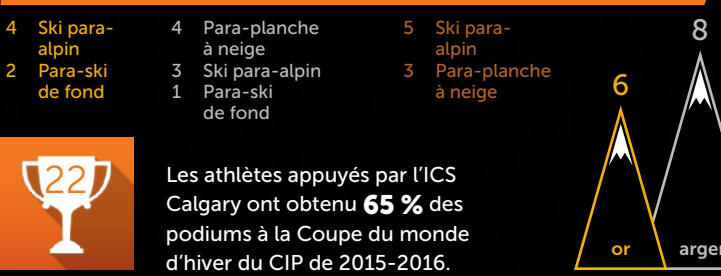
### PARTNERSHIPS

We believe it is essential to develop and sustain mutually beneficial partnerships which leverage each party's strengths.

## tests dans le laboratoire de performance sportive



## PODIUMS À LA COUPE DU MONDE D'HIVER DU CIP DE 2015-2016 PAR DES ATHLÈTES APPUYÉS PAR L'ICS CALGARY



## PODIUMS AUX CHAMPIONNATS DU MONDE 2015-2016 ET AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DU CIP PAR DES ATHLÈTES APPUYÉS PAR L'ICS CALGARY



## générer des performances menant au podium.

## JEUX PARAPANAMÉRICAINS 2015 DE TORONTO PAR DES ATHLÈTES APPUYÉS PAR L'ICS CALGARY



## JEUX PANAMÉRICAINS 2015 DE TORONTO PAR DES ATHLÈTES APPUYÉS PAR L'ICS CALGARY



Il faut des mois et des années d'engagement inébranlable, de préparation, de souffrance et d'anxiété. Être prêt n'est pas juste un état physique, c'est aussi beaucoup une question d'être « dans sa zone ». Être vraiment prêt exige d'un athlète qu'il fasse preuve de résilience, de confiance et de détermination pour performer au niveau mondial.

(G-D) Leigh Vierling Entraîneuse | Paul Ragusa Entraîneuse | Darren Mazzei Physiothérapeute  
 Kelly Drager Diététiste en nutrition sportive | Mac Read Entraîneur-chef, préparation physique  
 Matt Brown Consultant en performance mentale | Erin Sargent Physiologiste de l'exercice  
 Joe Bentley Massothérapeute | Dr. Brian Benson Directeur, Médecine sportive

## comme la plupart des entreprises, établir des objectifs ciblés est essentiel à la réussite dans le sport de haut niveau.

En tendant vers l'ultime objectif d'un accomplissement international, les athlètes passent par un processus cyclique qui incorpore les éléments suivants : évaluation, plan, entraînement, suivi, récupération, préparation, performance et podium. Aider les athlètes à se préparer à leurs meilleures performances, à atteindre leurs objectifs dans des délais définis, exige une expertise multidisciplinaire particulière.

L'ICS Calgary s'est établi comme un centre reconnu pour le développement et la préparation des athlètes. Notre philosophie est de dire ce que l'on va faire et de faire ce que l'on a dit. Souvent, le succès n'est pas déterminé au moment de la réalisation, mais plutôt dans la phase longue et ardue de la préparation.

À l'ICS Calgary, nous avons créé (et nous continuons à perfectionner) un environnement d'entraînement quotidien exceptionnel pour les athlètes et leurs entraîneurs. Un suivi constant permet de veiller à ce que les programmes individualisés soient sur la bonne voie et aident les athlètes à performer de manière optimale « sur demande ». Les performances exceptionnelles exigent une approche multidisciplinaire qui soit équilibrée, intégrée et régulièrement évaluée pour mesurer les progrès, et notre façon d'investir et de déployer nos ressources en vue de cerner les occasions d'amélioration.

L'accent que nous mettons sur « le processus » est une caractéristique unique et distinctive de l'ICS Calgary. Avec le temps, nous avons cultivé une approche fructueuse qui inspire confiance à notre personnel, à nos leaders et à nos partenaires des organismes nationaux de sport (ONS) clés. Reconnaissant qu'il y a de nombreux facteurs et variables qui influencent la performance un jour donné, nous nous concentrons sur ce que nous pouvons contrôler. L'accent n'est pas mis forcément sur le résultat final, mais plutôt sur ce qu'il faut améliorer à chaque exercice, chaque séance d'entraînement, chaque jour, en se concentrant sur le processus et non le prix.

Nous mesurons le succès de nombreuses façons – les commentaires de nos partenaires clés des ONS, la qualité de nos offres de service, la progression et les performances des athlètes, le perfectionnement continu de nos employés experts, la qualité et la quantité de nos programmes de formation des entraîneurs, la collecte et l'interprétation supérieures des données, la qualité de nos recherches et l'intérêt accru dans nos services.



dale henwood

Notre objectif est de veiller à ce que les athlètes qui s'entraînent avec l'ICS Calgary soient prêts à performer dans un événement international majeur et représentent notre pays avec distinction. Nous voulons que nos athlètes canadiens soient « fins prêts » le jour de la course. Par ailleurs, nous faisons avancer la prochaine génération d'athlètes pour qu'ils deviennent de futurs champions. À l'approche des Jeux olympiques d'été 2016 de Rio de Janeiro, au Brésil, les athlètes canadiens se préparent à compétitionner sur la scène internationale la plus prestigieuse.

Tout comme les athlètes et leurs entraîneurs s'adaptent à diverses conditions dans leur préparation, l'ICS Calgary doit se positionner pour être prêt, sur le plan organisationnel, à s'adapter aux environnements économiques en évolution et à des réalités financières difficiles. Ce n'est pas la première fois que nous vivons de l'incertitude en 22 ans d'existence, quoique les difficultés économiques actuelles en Alberta se font plus longues et plus importantes que par le passé. Nous allons devoir explorer de nouvelles approches.

Dans cette nouvelle réalité, il nous faut continuer à prendre soin du flux de trésorerie et à contenir nos coûts. Nous allons continuer à travailler avec nos précieux partenaires, et nous efforcer d'établir de nouveaux partenariats et de trouver de nouvelles occasions de générer des revenus.

Nous continuerons d'être prêts à « affronter la tempête » en offrant des programmes et des services de qualité de même qu'une expertise de classe mondiale à nos athlètes et à nos entraîneurs.

**Cheryl Sandercock**  
Présidente du conseil d'administration

**Dale Henwood**  
Président et chef de l'administration

# performance.

**tout peut arriver pendant  
une compétition.**

La clé pour placer un athlète en bonne position pour performer à son plein potentiel est de ne ménager aucun effort. Une performance éclatante exige de la détermination, de la confiance, de la résilience, du courage, du cran et de la volonté. Pour être prêt à performer, un athlète doit être sûr que tout a été fait pour le préparer à réaliser son plein potentiel.

Michael Sarnetz paracyclisme



(G-D) Philippe Abbott Entraîneur | Tessa Gallinger Entraîneuse, préparation physique  
Clare Fewster Consultante, performance mentale

## à propos de l'institut canadien du sport de calgary

Avec le soutien de ses partenaires, l'Institut canadien du sport de Calgary offre des environnements d'entraînement de classe mondiale en Alberta. Nous offrons des services de science et de médecine du sport ainsi que de formation des entraîneurs et des services aux athlètes de calibre mondial pour appuyer les athlètes de haut niveau canadiens pour qu'ils parviennent à monter sur le podium olympique ou paralympique. Pour plus d'information, veuillez visiter l'adresse [csicalgary.ca](http://csicalgary.ca)

### science du sport

Fournir individuellement des services de pointe en matière de tests, de planification, d'entraînement, de suivi et de récupération aux athlètes dans leur environnement d'entraînement quotidien.

L'équipe d'experts :

- Physiologistes de l'exercice
- Entraîneurs en préparation physique
- Analystes en biomécanique et en performance
- Diététistes agréés
- Spécialistes de la performance mentale
- Spécialistes de l'anthropométrie
- Techniciens de laboratoire en biochimie

### médecine du sport

Offrir un accès et une réponse rapide en matière de diagnostic et de traitement des blessures et des maladies ainsi qu'un suivi médical proactif basé sur la performance.

L'équipe d'experts :

- Médecins
- Physiothérapeutes
- Thérapeutes sportifs
- Chiropraticiens
- Massothérapeute



## plan de match

Offrir un soutien en matière de carrière, de formation et de transition dans le but de former des athlètes et des citoyens de classe mondiale.

## formation

Former les futurs experts en science et en médecine du sport qui continueront d'offrir des services de pointe aux athlètes et aux entraîneurs canadiens.

## recherche et innovation

Élaborer des pratiques gagnantes novatrices, fondées sur des preuves, et une recherche appliquée dans les domaines de la science du sport et de la médecine du sport.

## laboratoire de talent

Participer au développement des athlètes des programmes de l'équipe nationale ainsi que faciliter le transfert des athlètes dans un sport différent pour qu'ils deviennent les champions olympiques et paralympiques de demain.

## formation des entraîneurs

Former des entraîneurs de classe internationale qui peuvent préparer les athlètes à monter sur le podium.

## nouvelle génération

Travailler avec des athlètes ciblés qui sont à cinq à huit ans d'obtenir une performance internationale leur valant un podium.

# évaluation.

**l'équipe de soutien intégré dépend d'évaluations psychologiques fiables et valables pour aider à évaluer le degré de préparation des athlètes pour l'entraînement et la compétition.**

Il s'agit d'une approche multidisciplinaire grâce à laquelle sont évaluées la santé, la nutrition, la performance mentale et la physiologie de l'athlète. Les tests physiologiques sont axés sur les exigences du sport pour que les résultats soient significatifs et puissent être utilisés dans des programmes d'entraînement individuels. Ces évaluations sont effectuées à des intervalles appropriés pour surveiller les effets des blocs d'entraînement.



## exploitation de l'institut canadien du sport de calgary

### le personnel

Plus de 75 experts font fonctionner l'ICS Calgary par leurs services, leur soutien et le développement des affaires.

### les athlètes

Plus de 345 athlètes de haute performance dans un éventail de sports olympiques, paralympiques et panaméricains d'été et d'hiver sont enregistrés à l'ICS Calgary.

### les installations

Nos 43 800 pieds carrés d'espace situés à WinSport comprennent une section de renforcement et de conditionnement à la fine pointe de la technologie; le laboratoire de performance sportive (physiologie de l'exercice, anthropométrie, biochimie, renforcement et conditionnement, et biomécanique); une cuisine entièrement équipée; un salon pour les athlètes; une salle de régénération; et un accès à la clinique médicale WinSport.

# entraînement.

**les entraîneurs en  
préparation physique  
motivent quotidiennement  
les athlètes à atteindre  
de nouveaux sommets de  
préparation physique.**

Cela nécessite un degré élevé de détermination et de concentration de la part de l'athlète et de l'entraîneur. Naturellement, la relation dynamique entre l'entraîneur de préparation physique et l'athlète va au-delà des éléments physiques. Les entraîneurs en préparation physique nourrissent la confiance en soi et la croyance en leurs propres capacités de leurs athlètes, et renforcent les habitudes d'élite qui sont nécessaires pour gagner.

ivanie bloumpin | patinage de vitesse



(G-D) **Mark Wild** Entraîneur | **Scott Maw** Physiologiste du sport | **Paul Hunter** Physiothérapeute  
**Jenny Delich** Physiothérapeute | **Dr. Victor Lun** Médecin en médecine sportive | **Nick Simpson** Entraîneur en préparation physique  
**Derek Robinson** Consultant, performance mentale | **Kelly Anne Erdman** Diététiste en nutrition sportive

## les partenaires

Le partenariat, c'est joindre ses forces et travailler ensemble à l'atteinte d'objectifs communs. L'ICS Calgary croit que ses précieux partenariats avec des partenaires de financement et des commanditaires lui permettent d'offrir un vaste éventail de services de classe mondiale aux athlètes et aux entraîneurs. Nous les remercions pour leur soutien.

### partenaires financiers

### commanditaires



### installations d'entraînement des partenaires

Vélodrome Glenmore  
Université Mount Royal  
Centre Talisman  
Foothills Athletic Park  
Université de l'Alberta

- Centre d'entraînement et de recherche de haute performance / Saville Centre

Université de Calgary

- Anneau olympique

Winsport

- Parc olympique du Canada
- Canmore Nordic Centre
- Centre d'entraînement Bob Niven
- Centre d'entraînement Bill Warren

### cliniques

Radiologie EFW

Clinique de médecine du sport Glen Sather

Physiothérapie Marda Loop

Downtown Sports Clinics

Clinique de médecine sportive de l'université de Calgary

Clinique de médecine sportive WinSport

WinSport propose en entraînement olympique et paralympique de qualité pour tous les sports d'hiver grâce à ses installations de pointe qui comprennent le Parc olympique du Canada de Calgary (piste de glisse, piste de ski, patinoires de hockey, centre d'entraînement de haute performance, Centre d'entraînement Bob Niven) et le centre d'entraînement Bill Warren au Canmore Nordic Centre. WinSport subventionne également les deux tiers du coût d'exploitation de l'Anneau olympique à l'Université de Calgary.

L'Institut canadien du sport de Calgary est appuyé par des installations et des cliniques de partout en Alberta, ce qui lui permet d'offrir des services de haute performance aux athlètes et à leurs entraîneurs dans leurs environnements d'entraînement quotidien.

# monitor.

utilizing feedback from data collected through testing and self-assessment is an important part of the process of getting ready for competition.

Monitoring takes many forms including both subjective and objective data to determine individual needs. This key component in athlete development gives an athlete and their Integrated Support Team information for individualized preparation strategies.



# plan.

**on a trouvé des preuves que les sociétés anciennes grecques et romaines avaient des programmes d'entraînement planifiés.**

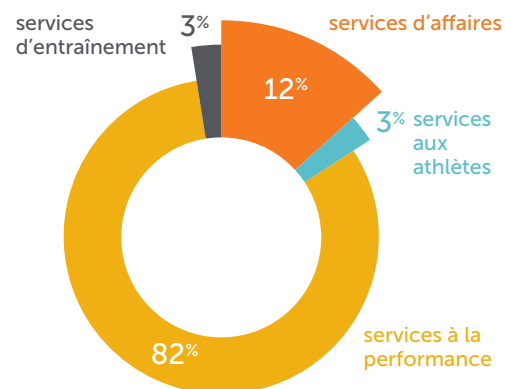
On parle ici du développement d'un plan systématique en vue d'atteindre une performance (cible) prévisible. Le plan est articulé autour des attributs physiques, psychologiques et physiologiques d'un athlète et est exécuté en respectant des méthodologies d'entraînement connues dans le but de s'améliorer et de réaliser une performance cible identifiée.

mark reed z ski paratouristique

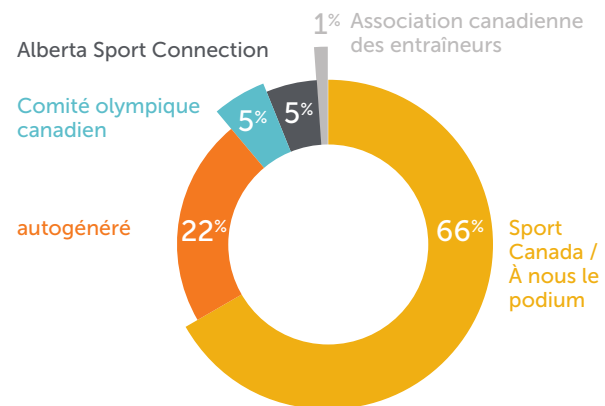


(G-D) **Robin McKeever** Entraîneur | **Dr. Andy Reed** Médecin en médecine sportive | **Dr. David Smith** Directeur des sciences sportives  
**Jessica Kryski** Physiologiste sportive | **Anna Aylwin** Entraîneuse-chef, renforcement et conditionnement  
manquante : **Shane Munro** Physiothérapeute

## investissement



## financement\*



\* En plus des investissements en argent, nous reconnaissons et apprécions l'appui non financier important de WinSport et de l'université de Calgary.

## conseil d'administration

**Cheryl Sandercock** (Président)  
Scotia Waterous Inc.

**Catriona Le May Doan** (Vice-président)  
Olympic Oval

**Doug Penner** (Secrétaire – trésorier)  
Candour Resources Development Corp.

**Brien Perry**  
Secure Energy Services Inc.

**Mark Ward**  
OBS Global

**Les Gramantik**  
Entraîneur

**Mandy Moran**  
Athlète

## représentants des partenaires financiers

**Kelly Dearborn**  
Sport Canada

**Dr. Gene Edworthy**  
Comité olympique canadien

**Dennis Allen**  
Alberta Sport Connection

**Dr. Stephen Norris**  
WinSport

**Dr. Penny Werthner**  
University of Calgary

**Lorraine Lafrenière**  
Coaching Association of Canada



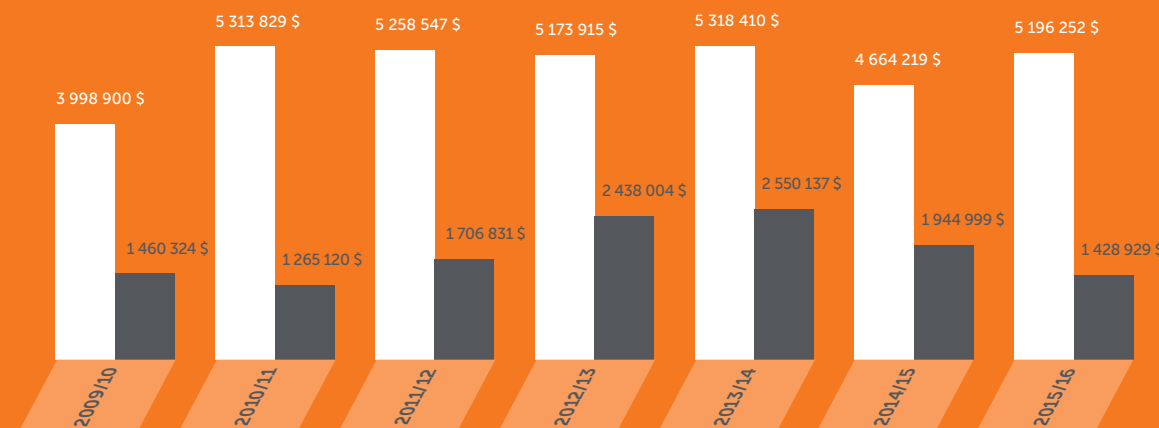
# récupération.

la récupération est un élément important du processus d'entraînement et constitue une approche multidisciplinaire visant à préparer un athlète en vue de la compétition.

Qu'il s'agisse d'utiliser des bains chauds et froids dans la salle de récupération, de veiller à ce que les athlètes bénéficient d'un sommeil et d'un repos de qualité, de massages, d'ajustements nutritionnels et de techniques de performance mentale, une bonne récupération maximise les performances athlétiques.

## sources de financement de l'ICS calgary

financement des partenaires  
fonds autogénérés



# top 8 des résultats des championnats du monde.

## or

**Ivanie Blondin**  
Patinage de vitesse,  
départ groupé  
Entraîneur : Mark Wild

**Stefan Daniel**  
Paratriathlon  
Entraîneur : Carolyn Murray

## argent

**Allison Beveridge**  
Cyclisme, poursuite par équipe  
Entraîneur : Craig Griffin

**Ted-Jan Bloemen**  
Patinage de vitesse,  
10 000 mètres  
Entraîneur : Bart Schouten

**Bailey Bram**  
**Jessica Campbell**  
**Sarah Davis**  
**Rebecca Johnston**  
Hockey féminin  
Entraîneur-chef :  
Doug Derrrough  
Entraîneurs-adjoints :  
Tim Bothwell,  
Dwayne Gylywoychuk,  
Laura Schuler

**Kaillie Humphries**  
**Melissa Lotholz**  
Bobsleigh à 2 –  
épreuve masculine  
Entraîneur : Stephan Bosch

## bronze

**Jordan Belchos**  
**Ted-Jan Bloemen**  
**Benjamin Donnelly**  
**Stefan Waples**

Patinage de vitesse,  
poursuite par équipe  
Entraîneurs : Bart Schouten,  
Todd McClements

**Alex Gough**  
**Mitch Malyk**  
**Justin Snith**  
**Tristan Walker**  
Luge – relais par équipe  
Entraîneur : Wolfgang  
Staudigner

**Christian Gow**  
**Scott Gow**  
**Brendan Green**  
**Nathan Smith**  
Biathlon, relais 4 x 75 km  
Entraîneurs : Matthias Ahrens,  
Roddy Ward

**Genevieve**  
**Morrison (Haley)**  
Lutte, épreuve féminine 48 kg  
Entraîneurs : Leigh Vierling,  
Paul Ragusa

## quatrième

**Allison Beveridge**  
Cyclisme, omnium  
Entraîneur : Craig Griffin

**Morgan Bird**  
Paranotation, 100 m style libre  
S8, épreuve féminine  
Entraîneurs : Wendy Johnson,  
Kristina Crook

**Chelsea Carey**  
**Amy Nixon**  
Curling féminin  
Entraîneurs : Charley Thomas,  
Elaine Dagg-Jackson

**Helaina Cyr**  
**Alarissa Haak**  
**Arinn Young**  
Basketball en fauteuil roulant,  
femmes U25  
Entraîneurs : Bill Johnson,  
Michelle Broughton

## cinquième

**Jordan Belchos**  
Patinage de vitesse,  
10 000 mètres  
Entraîneur : Bart Schouten

**Morgan Bird**  
Paranotation, 50 m style libre  
S8, épreuve féminine  
Entraîneurs : Wendy Johnson,  
Kristina Crook

**Morgan Bird**  
100 m papillon s8 femmes  
Entraîneurs : Wendy Johnson,  
Kristina Crook

**Ted-Jan Bloemen**  
Patinage de vitesse,  
5000 mètres  
Entraîneur : Bart Schouten

**Isabelle Weidemann**  
Patinage de vitesse,  
5000 mètres  
Entraîneur : Xiuli Wang

## sixième

**Ivanie Blondin**  
**Josie Spence**  
**Brianne Tutt**  
**Isabelle Weidemann**  
Patinage de vitesse,  
poursuite par équipe  
Entraîneurs : Xiuli Wang,  
Mark Wild

**Lascelles Brown**  
**Chris Spring**  
Bobsleigh à 2 –  
épreuve masculine  
Entraîneur : Stephan Bosch

**Vincent De Haître**  
Patinage de vitesse,  
1 500 mètres  
Entraîneur : Bart Schouten

**Kate O'Brien**  
Cyclisme, sprint femmes  
Entraîneur : Erin Hartwell

**Elisabeth Vathje**  
Skeleton  
Entraîneur : Ivo Pakalns

## septième

**Jaye Milley**  
Paracyclisme,  
Piste-C1 poursuite  
Entraîneur : Eric van  
den Eynde

## eighth

**Vincent De Haître**  
Patinage de vitesse,  
10 000 mètres  
Entraîneur : Bart Schouten

**William Dutton**  
Patinage de vitesse,  
500 mètres  
Entraîneur : Kevin Crockett

**Alexander Kopacz**  
**Justin Kripps**  
Bobsleigh à 2 –  
épreuve masculine  
Entraîneur : Stephan Bosch

**Michael Sametz**  
Paracyclisme,  
Piste-C3 poursuite  
Entraîneur : Philippe Abbott

**Justin Snith**  
**Tristan Walker**  
Luge, doubles  
Entraîneurs : Wolfgang  
Staudigner, Bernhard Glass

stefan daniel paratriathlon

# podium.

podium may be an athlete's ultimate goal,  
however it is just part of the journey.

Regardless of their success during competition, it is then back to the drawing board for the athlete to begin the process all over again – evaluate, plan, train, monitor, recover, ready, perform – as they strive for new performance goals.

allison beveridge cyclisme

ted-jan bloeman patinage de vitesse

# être prêt.

## L'institut Canadien du Sport de Calgary

WinSport  
#250, 151 Canada Olympic Road SO  
Calgary (Alberta) T3B 6B7

**Tél** 403.202.6815  
**Télé** 403.282.6972  
**Courriel** [info@csicalgary.ca](mailto:info@csicalgary.ca)

Université de Calgary  
Local 125, Anneau olympique  
2500, promenade University N.-O  
Calgary (Alberta) T2N 1N4

 |  |  /CSICalgary

Canada 

© Photographie par Dave Holland, photographe officiel de l'Institut canadien du sport de Calgary

**Courriel** [photos@csicalgary.ca](mailto:photos@csicalgary.ca)  
**Web** [csicalgaryphotos.ca](http://csicalgaryphotos.ca)

L'édition limitée de ce rapport est imprimée sur du papier produit grâce à des pratiques durables. Vous pouvez télécharger une version au format PDF sur le site [csicalgary.ca](http://csicalgary.ca)

L'Institut canadien du sport de Calgary offre des environnements d'entraînement de classe mondiale en Alberta. Avec l'appui de nos partenaires, nous offrons des services de science et de médecine du sport ainsi que de formation des entraîneurs et des services aux athlètes de calibre mondial pour appuyer les athlètes de haut niveau canadiens pour qu'ils parviennent à monter sur le podium olympique ou paralympique. Pour plus d'information, veuillez visiter l'adresse [csicalgary.ca](http://csicalgary.ca)