

# 25

**ANS DE  
PERFECTIONNEMENT  
DES ATHLÈTES**



**rapport annuel 2018/19**



**le but est  
simple.  
s'améliorer.  
tous.  
les.  
jours.**

trouvez de nouvelles façons  
de surmonter la douleur.

de sauver quelques centièmes de seconde.  
d'aller chercher des dixièmes de point.

trouvez le moyen d'être prêt le jour J,  
et tous les jours qui suivent.

nous ne nous entraînons pas  
uniquement pour le sport.

nous nous préparons pour la vie.  
nous élevons la barre et repoussons les limites.

nous montons sur le podium  
et inspirons la nation.

**nous sommes l'Institut canadien  
du sport de Calgary et nous  
perfectionnons les athlètes.**

# vision

L'Institut canadien du sport de Calgary joue un rôle essentiel pour aider les athlètes olympiques et paralympiques canadiens à grimper sur le podium.

# mission

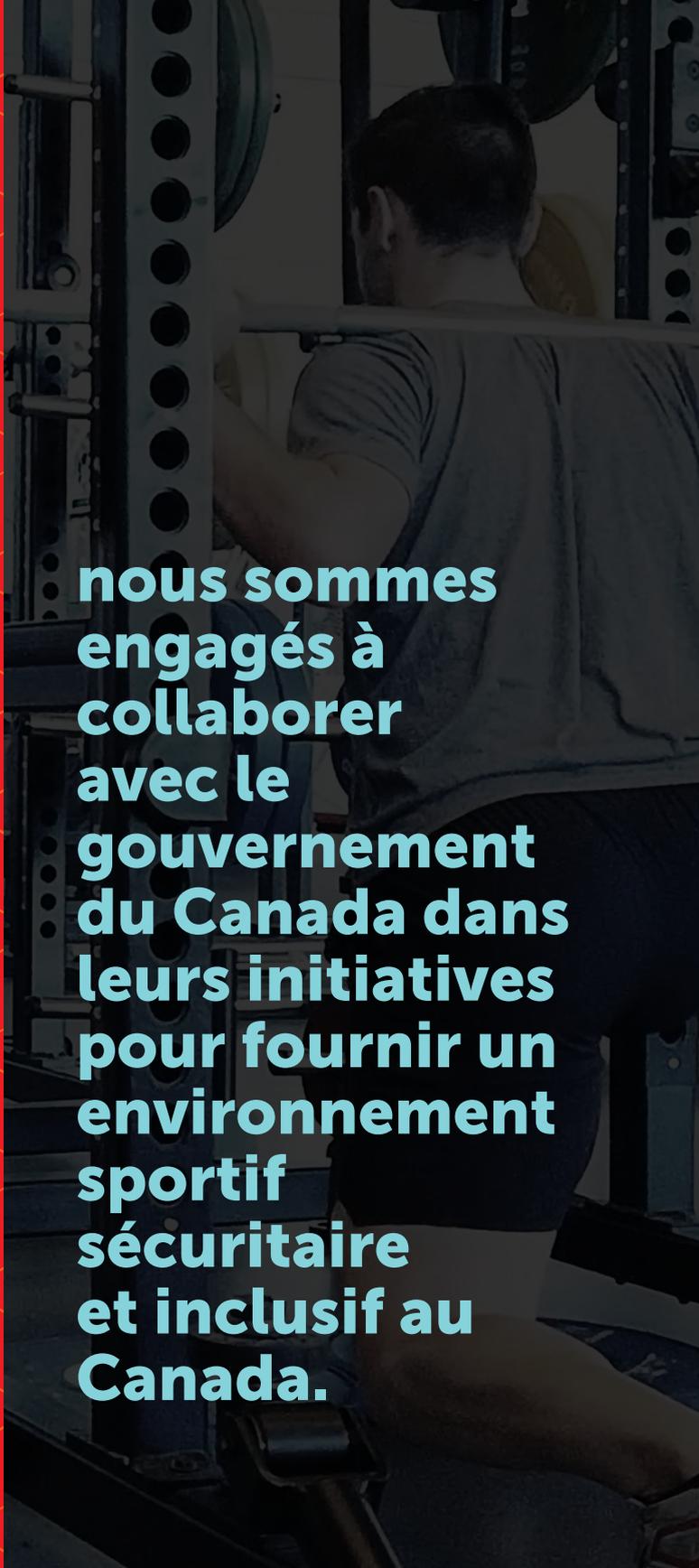
Offrir un milieu d'entraînement quotidien de classe mondiale pour les athlètes et les entraîneurs sur la voie du podium grâce à l'expertise du leadership, des services et des programmes.

# valeurs

Cinq valeurs fondamentales guident notre vision, façonnent nos méthodes et nos résultats et servent à consolider notre réputation nationale et internationale :

Excellence  
Leadership  
Innovation

Intégrité  
Partenariats



**nous sommes  
engagés à  
collaborer  
avec le  
gouvernement  
du Canada dans  
leurs initiatives  
pour fournir un  
environnement  
sportif  
sécuritaire  
et inclusif au  
Canada.**

# 960



athlètes sont affiliés à l'Institut canadien du sport de Calgary.



Le programme du Benson Concussion Institute a profité à

# 1 086

athlètes et 116 commotions y ont été rapportées.

Nombre total de tests physiologiques effectués sur des athlètes :



**1 030** tests en laboratoire

**3 240** tests sur le terrain



**998** évaluations anthropométriques



**1 634** échantillons pour analyse sanguine à l'interne



**50** tests de masse d'hémoglobine

# 756



heures de formation ciblée pour les entraîneurs, y compris la remise du diplôme avancé en entraînement à **75** entraîneurs de **38** sports différents.



**GAME PLAN  
PLAN DE MATCH**

Powered by | Parrainé par

**Deloitte.**

Les conseillers Plan de match ont prodigué

# 386 189

séances à

athlètes.

**940** tests sur le terrain ont été effectués pour le Camp des recrues RBC.



# 403 540 \$

ont été investis dans la recherche et l'innovation.



# 294

athlètes issus de **19** sports différents ont participé au programme sur le ligament croisé antérieur pour aider à identifier les facteurs de risques liés aux blessures et évaluer l'état de préparation neuromusculaire en vue de l'entraînement. **1 505** tests de saut ont été enregistrés.



# 4 vétérans

Pour célébrer le 25<sup>e</sup> anniversaire de l'Institut canadien du sport de Calgary, nous sommes entrés en contact avec les quatre personnes qui sont là depuis le tout début afin de revenir sur le passé et de voir combien les choses ont changé et où l'ICS Calgary se dirige maintenant.

*nous  
voulons  
perfectionner  
des citoyens  
capables  
de remporter  
la médaille  
d'or*

# dale henwood

re que athlètes  
en avant le Plan d  
des ser es comm  
en pub les fina  
de l'orientation de ca re.

Henwood utilise les anc s athlètes de l'ICS Calga  
mme les s sions olym ques Duff on  
(skeleton), r de Da Horse Ath it Beckie  
ott (ski d président et chef ection d  
irit North. ne exemp de ce c possible  
ès le sport. Ils ont une ence im e et vast  
change la vie des jeune , permet t de bâti  
leur Canada

# bâtitseur de nation.

Vous pourriez blâmer Dale Henwood pour avoir eu un projet aussi ambitieux que de créer un meilleur Canada, mais vous auriez tort. Le chef vaillant et sérieux, qui dirige l'ICS Calgary depuis sa fondation il y a 25 ans, affirme depuis le premier jour que sa principale motivation dans son travail est de perfectionner des gens de talent dans le sport et au-delà, dans le but de rendre notre pays meilleur.

Bien sûr, la performance des athlètes est au cœur de toutes les activités de l'ICS Calgary (552 médailles et plus à venir), mais ce n'est pas ce qui motive M. Henwood chaque jour. C'est quelque chose de bien plus grand que cela et qui, selon lui, est axé sur l'aspect humain de son travail.

« Il est relativement facile de remporter une médaille », plaisante-t-il en sachant très bien à quel point c'est difficile, avant d'ajouter sérieusement : « C'est également difficile de perfectionner des gens de talent et de bons leaders. Nous avons la responsabilité de perfectionner des gens de talent au sein du système sportif canadien. »

Même au tout début, lorsque l'accent était principalement mis sur la physiologie sportive (en raison d'une importante collaboration avec le laboratoire de performances humaines de l'Université de Calgary), M. Henwood s'est assuré que les athlètes aient de l'aide à tous les niveaux. Bien avant que Plan de match n'existe, l'ICS Calgary offrait des services comme des formations sur comment parler en public, les finances et l'éducation, ainsi que l'orientation de carrière.

M. Henwood utilise les anciens athlètes de l'ICS Calgary comme les champions olympiques Duff Gibson (skeleton), fondateur de Dark Horse Athletic, et Beckie Scott (ski de fond), présidente et chef de la direction de Spirit North, comme exemples de ce qui est possible après le sport. Ils ont une influence importante et vaste qui change la vie des jeunes et permet en effet de bâtir un meilleur Canada.

Par la suite, l'intégration et la coordination de la médecine du sport, de la préparation sportive, de la performance mentale et de la nutrition aux services offerts par l'ICS Calgary ont été la clé de l'amélioration de la performance et du perfectionnement des athlètes. Selon M. Henwood, il faut continuer sur cette voie. « Nous devons continuer à mettre l'accent sur l'aspect humain de nos activités. »

L'engagement inébranlable de M. Henwood envers cet objectif l'aide à atteindre son but : rendre le Canada meilleur. « Si nous sommes uniquement intéressés par la médaille, nous perdons notre humanité », dit-il. « En fin de compte, nous voulons perfectionner des citoyens capables de remporter la médaille d'or. »



*L'ICS  
Calgary a  
toujours  
été là  
pour  
soutenir  
les athlètes  
et les  
entraîneurs*

**les  
gramantik**

ne en he  
fois le p  
er seul. I  
od et D  
our l'IC  
« M. St  
ogie », d  
as eues.  
de coop  
on, issue d'une relation s  
eurs de ses collègues, l'inspire contin  
à travail  
pour ses athlètes, m  
récer  
athlétisme  
l'un des plus grand  
d'hui est de cons  
mes nation



## résolu et robuste.

Alors que M. Henwood met beaucoup l'accent sur l'ensemble des activités, l'entraîneur d'athlétisme Les Gramantik travaille fort sur le terrain chaque jour en corrigeant tous les mouvements subtils et infimes que font ses athlètes pour qu'ils performant le mieux possible.

Le vétéran de l'ICS Calgary, qui y travaille depuis 25 ans et fait partie des « quatre premiers », affirme qu'il a été chanceux d'entrer au service de l'organisme dès son ouverture. Ses souvenirs des premiers jours reflètent l'engagement durable de M. Henwood envers la nécessité de voir plus loin que la performance.

« Personne n'était meilleur que Dale Henwood pour comprendre l'importance de perfectionner l'athlète dans son intégralité », affirme M. Gramantik, d'origine roumaine et qui est entraîneur au Canada depuis 1984. Mais il affirme que M. Henwood surveillait aussi la performance de près.

« Il a négocié l'utilisation de la piste de Foothills pour que nous puissions nous entraîner gratuitement. Ça a été très important pour mon programme », dit-il, mettant ainsi l'accent sur le fait que l'ICS Calgary a toujours été là pour soutenir les athlètes et les entraîneurs.

Au cours des 25 dernières années, M. Gramantik a travaillé avec plusieurs des meilleurs athlètes d'athlétisme multisports du Canada, y compris le triple olympien en décathlon Michael Smith et la double olympienne en heptathlon Jessica Zelinka.

Il est toutefois le premier à déclarer qu'il n'aurait pas pu y arriver seul. Il affirme que sa relation solide avec M. Henwood et David Smith, directeur des sciences du sport pour l'ICS Calgary, l'a aidé à mieux effectuer son travail. « M. Smith m'a beaucoup appris au sujet de la physiologie », dit-il. « Il a toujours des idées que je n'aurais pas eues. »

Ce genre de coopération, issue d'une relation solide avec plusieurs de ses collègues, l'inspire continuellement et le pousse à travailler dur pour ses athlètes, malgré les hauts et les bas récemment subis en athlétisme.

M. Gramantik affirme que l'un des plus grands défis pour l'ICS Calgary aujourd'hui est de conserver un partenariat avec les organismes nationaux de sport. « Si les sports sont amenés ailleurs, nous perdons du personnel et de la capacité », dit-il, ce qui signifie que le sport au Canada en subit les conséquences.

Cela ne l'empêche pas de persévérer à l'aide de qualifications très robustes et un penchant pour la perfection afin d'aider ses athlètes à atteindre le sommet.



*nous  
tenons  
compte  
des  
besoins  
uniques  
de  
l'athlète*



# kelly anne erdman

Le travail  
t par am  
compre  
ns nutriti  
rend aus  
collecte  
lines aide  
trition en  
eurs sang  
re de so  
nt sur l'  
osant des  
l'immunita  
le domaine  
in que la  
cains progr  
is Fuel for  
quels on  
i pays, pas  
éliorations



## la chef en matière de nutrition.

Kelly Anne Erdman travaille aussi très dur pour aider les athlètes à atteindre le sommet. Elle sera d'ailleurs la première à vous dire que les choses ont beaucoup changé depuis le début.

Il y a 25 ans, il n'était pas rare que tous les athlètes obtiennent les mêmes conseils en matière de nutrition, peu importe le sport qu'ils pratiquaient. « C'était la même diète pour tout le monde », se rappelle Kelly Anne Erdman, diététiste de performance faisant partie des quatre employés de l'ICS Calgary qui sont là depuis le début.

Bien entendu, les athlètes reçoivent aujourd'hui des recommandations bien plus personnalisées et périodiques en matière de nutrition, selon leurs besoins uniques. Mme Erdman mentionne que l'intégration des disciplines de la science du sport a permis beaucoup plus de travail collaboratif, ce qui bénéficie aux athlètes et finit par améliorer leur performance.

« On comprend beaucoup mieux que les athlètes ont des besoins nutritionnels très différents », explique-t-elle. « On comprend aussi que, pour eux, chaque jour est différent ».

Une collecte de données exhaustive dans toutes les disciplines aide Mme Erdman à préparer de bons plans de nutrition en tenant compte de facteurs comme les marqueurs sanguins et les tests physiologiques. Dans le cadre de son travail, Mme Erdman met également l'accent sur l'innovation continue et l'amélioration en proposant des idées nouvelles comme l'analyse de la composition de la transpiration, le tamponnage cellulaire et le soutien du système immunitaire.

L'innovation dans le domaine de la nutrition à l'ICS Calgary va plus loin que la collaboration; elle a entraîné la création de certains programmes novateurs pour l'ICS Calgary, y compris Fuel for Gold et la surveillance des suppléments, lesquels ont eu des répercussions sur les athlètes partout au pays, pas seulement à Calgary, selon Mme Erdman.

Cette évolution et ces améliorations constantes à l'ICS Calgary et dans le domaine de la nutrition ont changé pour le mieux la manière dont Mme Erdman effectue son travail.

« En tant que professionnelle, je trouve beaucoup plus satisfaisant de voir comment un athlète réagit à une nutrition plus personnalisée », dit-elle. « Nous tenons compte des besoins uniques de l'athlète, selon des critères simples comme le budget, les connaissances en cuisine et la situation de vie. Nous apprenons à mieux connaître chaque athlète. »

*la principale  
réalisation  
de l'ICS  
Calgary est le  
transfert de  
connaissances  
d'une  
génération  
à l'autre*

**david  
smith**

souven  
ées à che  
ologiste  
à l'Université de Calg  
nt donné des  
tes : D'innombrables médailles olympiques et  
mpionnats du monde ont été remportées par  
tètes tels que Gaetan Boucher, Mark  
na Lemay, Curtis Myrland et beaucoup d'  
ois, M. Smith estime que l'investissement m  
Calgary n'est pas les médailles, mais l'accumu  
naissances institutionnelles qui sont transmises  
génération à l'autre.



## dr. maverick.

Alors que l'une des tendances dans le monde du sport est d'apprendre à mieux connaître l'athlète, pour David Smith, directeur des sciences du sport à l'ICS Calgary, il importe surtout de mieux connaître l'entraînement. Pour lui, c'est ainsi depuis le début, bien avant la fondation de l'ICS Calgary.

À l'âge de 17 ans, M. Smith était un jeune athlète d'athlétisme motivé lorsque son entraîneur lui a donné un programme d'entraînement à respecter. Sa réponse immédiate a été : « Comment puis-je savoir si ça va fonctionner? » Son entraîneur a répondu : « Tu dois l'essayer! »

Une réponse simple à une grande question, qui a défini la carrière de M. Smith en tant que l'un des meilleurs scientifiques sportifs au Canada. À cette époque, l'objectif à atteindre était de maximiser les principes d'entraînement de tous les entraîneurs et les athlètes dans tous les sports.

« Je devais tout comprendre au sujet de l'entraînement », se souvient-il. J'ai passé des heures avec des entraîneurs, en leur demandant toujours ce qu'ils faisaient et pourquoi. »

On peut supposer que l'attitude de M. Smith était des plus conventionnelles, mais en réalité, il se jugeait plutôt étrange. « Je devais vraiment travailler pour trouver un entraînement novateur qui donnerait des résultats », dit-il. Cela voulait dire qu'il devait prendre des risques et faire son propre chemin dans un terrain inconnu en essayant de nouvelles méthodes souvent peu orthodoxes.

Toutes ces années passées à chercher une réponse, à la fois en tant que physiologiste à l'ICS Calgary et que professeur à l'Université de Calgary, ont donné des résultats incroyables : D'innombrables médailles olympiques et de championnats du monde ont été remportées par des athlètes tels que Gaetan Boucher, Mark Tewksbury, Catriona Lemay Doan, Curtis Myden et beaucoup d'autres.

Toutefois, M. Smith affirme que l'accomplissement majeur de l'ICS Calgary n'est pas les médailles, mais l'accumulation de connaissances institutionnelles qui sont transmises d'une génération à l'autre.

L'accumulation continue de ces connaissances empêche le domaine du sport de perdre de l'expertise de plusieurs manières, surtout alors que la tendance, selon M. Smith, est de plus en plus axée sur les résultats trop précoces.

« Les entraîneurs ont moins de temps pour obtenir des résultats », se désole-t-il. « Les athlètes changent d'entraîneur si des résultats ne sont pas obtenus assez vite et le perfectionnement à long terme est moins pris en considération. » M. Smith mentionne que c'est pour cela que l'ICS Calgary est si important pour les gens qui travaillent avec les athlètes : les connaissances sont conservées.

# 21

médailles des championnats du monde pour les athlètes de l'ICS Calgary en 2018 et 2019 :

🏆 4 d'or 🏆 11 d'argent 🏆 6 de bronze

L'année 2018-2019 a été marquée par la victoire des athlètes paralympiques de l'ICS Calgary, qui ont remporté 4 médailles d'or aux Championnats du monde du CIP. L'équipe paranordique a obtenu 10 médailles aux Championnats de ski paranordique à Prince George en Colombie-Britannique.

## or

### **Collin Cameron**

Ski para-nordique, Ski de fond, vitesse, assis

### **Stefan Daniel**

Paratriathlon, PTS5 masculin

### **Brian McKeever**

Ski para-nordique, Ski de fond, longue piste, déficience visuelle

### **Michael Sametz**

Paracyclisme, Essai chronométré



Natalie Wilkie (gauche) a fait équipe avec Emily Young (droite), Collin Cameron et Mark Arendz pour gagner la médaille d'argent en ski de fond lors du relais mixte.

## argent

### **Mark Arendz**

Ski para-nordique, Biathlon, milieu, debout

### **Mark Arendz**

Ski para-nordique, Biathlon, individuel, debout

### **Mark Arendz**

Ski para-nordique, Ski de fond, milieu, debout

### **Mark Arendz**

Ski para-nordique, Ski de fond, longue piste, debout

### **Mark Arendz Collin Cameron**

### **Natalie Wilkie Emily Young**

Ski para-nordique, Ski de fond, relais mixte



Collin Cameron est le plus récent membre du club des champions du monde en para-nordique canadien; il a remporté une médaille d'or et deux d'argent.



## argent (suite)

### Ivanie Blondin

Patinage de vitesse,  
Départ groupé

### Collin Cameron

Ski para-nordique,  
Biathlon, milieu, assis

### Justin Kripps Cameron Stone

Bobsleigh, 2 personnes

### Danielle Lappage

Lutte - libre, 65 kg

### Brady Leman

Ski cross, Ski cross

### Natalie Wilkie

Ski para-nordique,  
Ski de fond, longue piste,  
debout



Les lutteuses, incluant Danielle Lappage (haut) et Erica Wiebe (bas), semblent solides dans leurs préparations pour Tokyo 2020.



Justin Kripps et Christine De Bruin ont mené leur escadron vers trois médailles aux Championnats du monde de la FIBS à Whistler en Colombie-Britannique.



Brady Leman ne montre aucun signe de ralentissement en remportant la médaille d'argent en ski cross aux Championnats du monde de ski acrobatique et de planche à neige, alors que Noah Bowman a remporté le bronze lors du ski de demi-lune.

## bronze

### Mark Arendz

Ski para-nordique,  
Biathlon, vitesse, debout

### Noah Bowman

Style libre, Demi-lune

### Kristen Bujnowski Christine De Bruin

Bobsleigh, 2 personnes

### Ben Coakwell

Justin Kripps  
Ryan Sommer  
Cameron Stone

Bobsleigh, 4 personnes

### Laura Crocker

Curling, Mixte – équipe

### Erica Wiebe

Lutte - libre, 76 kg

# conseil d'administration

**Cheryl Sandercock (Présidente)**

BMO Marché des capitaux

**David de Vliger (Vice-président)**

Repsol Oil & Gas Inc.

**Doug Penner (Secrétaire-trésorier)**

Candour Resources Development Corp.

**Catriona Le May Doan**

Sport Calgary

**Les Gramantik**

**Dan Proulx**

Entraîneur

**Mandy Moran**

Athlète

## Représentants des partenaires financiers

**Joanne Thomson**

Sport Canada

**Oluseyi Smith**

Comité olympique canadien

**Scott Fraser**

Alberta Sport Connection

**Bernie Asbell**

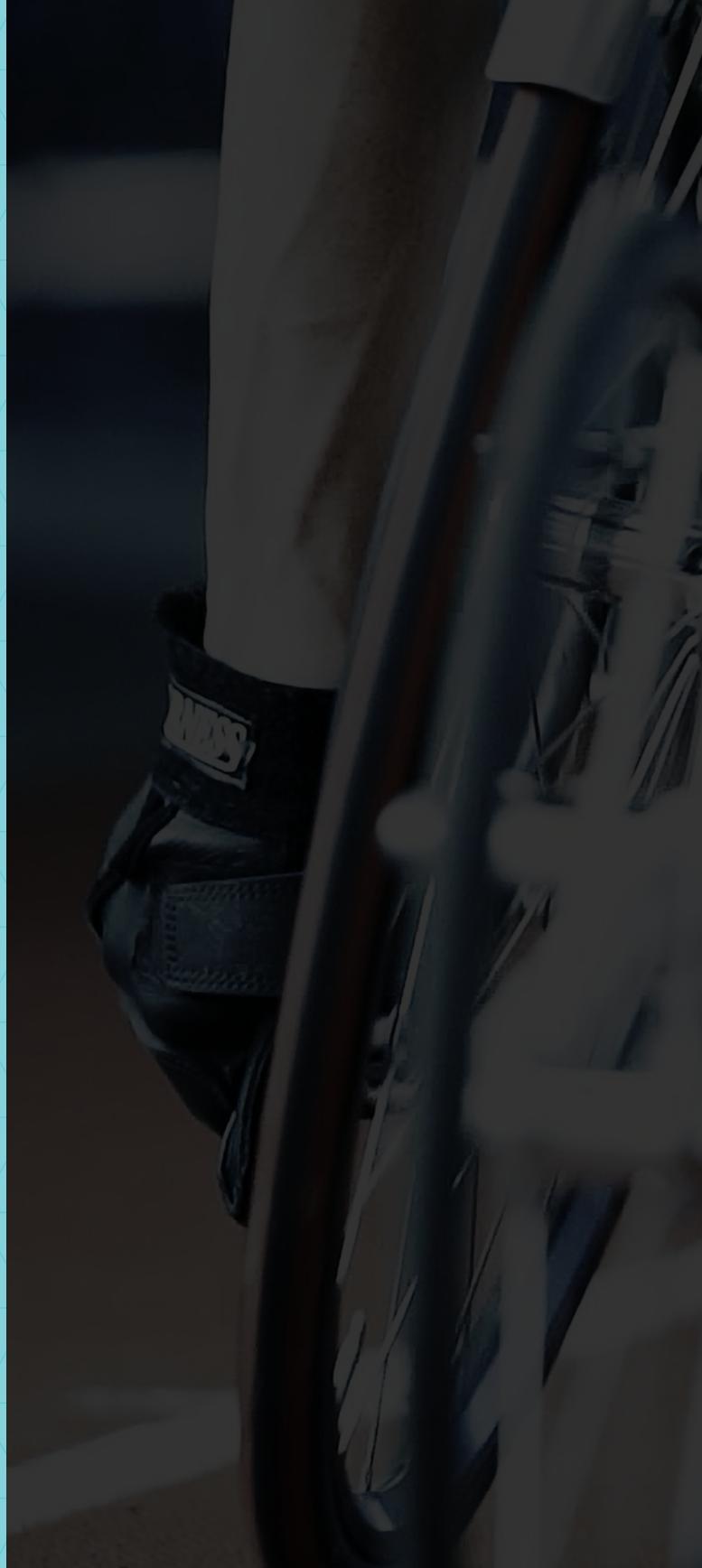
WinSport Canada

**Dr. Penny Werthner**

Université de Calgary

**Lorraine Lafrenière**

Association canadienne des entraîneurs



# partenaires financiers

Canada



FOUNDATION  
FONDATION



ALBERTA  
SPORT  
Connection



UNIVERSITY OF  
CALGARY



# partenaires de haute performance



Université Mount Royal

Anneau olympique

Centre sportif Repsol

Université de l'Alberta : Clinique de médecine du sport Glen Sather, Centre de recherche et d'entraînement de haute performance, Centre sportif communautaire Saville

Clinique de médecine sportive de l'université de Calgary

# commanditaires



Merci à nos principaux partenaires sportifs d'avoir choisi l'ICS Calgary pour offrir des services à leurs athlètes et entraîneurs.



BIATHLON  
CANADA



CyclingCANADA Cyclisme



SKATECANADA  
PATINAGECANADA



FREESTYLE  
CANADA



CANADA



CANADA



LUGE  
CANADA



WRESTLING  
CANADA  
LUTTE

# renseignements d'ordre financier

## investissement

- 1 services à la performance **74.2%**
- 2 services d'affaires **17.8%**
- 3 services aux athlètes **4.3%**
- 4 Plan de match **3.7%**

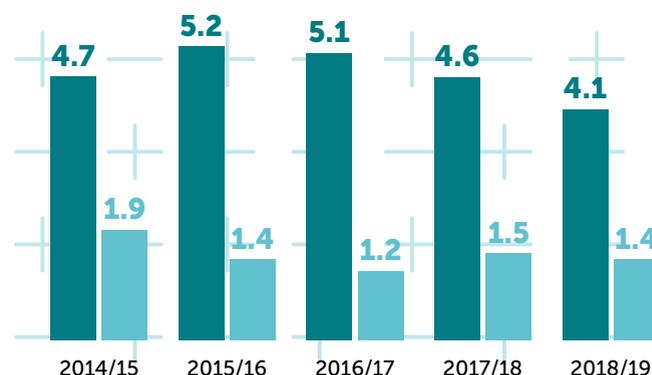
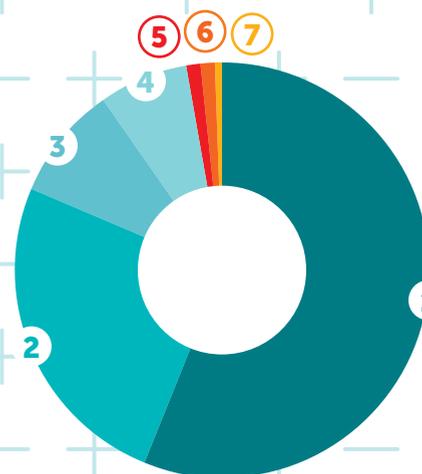
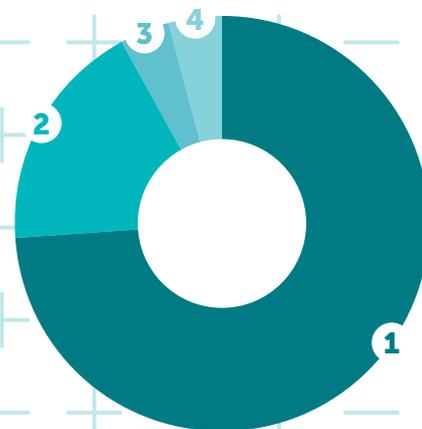
## financement

- 1 Sport Canada / À nous le podium **55.7%**
- 2 auto-généré **25.4%**
- 3 Comité olympique canadien **9.3%**
- 4 Alberta Sport Connection **6.5%**
- 5 Contributions en nature WinSport/Université de Calgary **1.4%**
- 6 Association canadienne des entraîneurs **1.3%**
- 7 Comité paralympique canadien **0.4%**

Nous apprécions notre partenariat de longue date avec WinSport et les remercions pour leurs nombreuses contributions. L'ICS de Calgary, ainsi que les athlètes et entraîneurs canadiens bénéficient de ces contributions.

## sources de financement de l'ICS Calgary (\$ millions)

- Financement des partenaires
- fonds autogénérés





## Institut Canadien du Sport de Calgary

WinSport  
#250, 151  
Canada Olympic Road SW  
Calgary AB T3B 6B7

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

**T** 403.202.6809 **T** 403.282.6972 **C** [info@csicalgary.ca](mailto:info@csicalgary.ca)



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

**C** [photos@csicalgary.ca](mailto:photos@csicalgary.ca) **W** [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)