

## Guide technique de la période 3 de la Coupe du monde 2024-25

**NOM DU PROJET :** Coupe du monde période 3 (CM P3)

**LIEUX :** Les Rousses, FRA, Engadin, SUI, Cogne, ITA, Falun, SWE

**DATES DU PROJET :** 12 janvier au 17 février 2025

**COÛTS DU PROJET :** Variable - Voir Coûts du projet et paiement

### Table des matières

<b>HORAIRE ET ENTRAÎNEMENTS .....</b>	<b>2</b>
ATHLÈTES .....	2
PERSONNEL ET RÔLES .....	2
NORMES D'ÉQUIPE DU PROJET .....	4
OBJECTIFS DU PROJET .....	5
BUTS ET OBJECTIFS.....	5
CALENDRIER DU PROJET.....	5
PLAN D'ENTRAÎNEMENT DU PROJET .....	6
HORAIRE DE LA COMPÉTITION .....	6
DÉPARTS DE COURSE.....	6
PROTOCOLES DE RÉCUPÉRATION DISPONIBLES.....	6
<b>RENSEIGNEMENTS FINANCIERS .....</b>	<b>6</b>
COÛTS ET PAIEMENT DU PROJET .....	6
BONUS DE PERFORMANCE.....	7
DÉPENSES.....	7
SOUSSION DE RÉCLAMATION DES DÉPENSES .....	8
<b>DÉPLACEMENTS ET LOGISTIQUE .....</b>	<b>9</b>
CONTRAT DE COMPÉTITION.....	9
COMMUNICATION .....	9
HÉBERGEMENT/LOCALISATION .....	10
ALIMENTATION .....	10
VÊTEMENTS/UNIFORMES .....	10
<i>Quand porter quoi?</i> .....	11
VOYAGE.....	11
<i>Transport aérien</i> .....	11
<i>Transport terrestre</i> .....	12
<i>Liste de bagage</i> .....	12
<i>Liste d'équipement</i> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
PASSEPORT ET VISA .....	12
<b>SANTÉ ET SÉCURITÉ .....</b>	<b>13</b>
PROTOCOLES DE SANTÉ ET VOYAGE.....	13

STRATÉGIES POUR CONTRER LE DÉCALAGE HORAIRE .....	14
PLAN D'URGENCE POUR LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE .....	16
ASSURANCE MALADIE .....	16
VÉRIFICATIONS ET FORMATIONS SUR LE SPORT SÉCURITAIRE .....	16
ANTIDOPAGE .....	17

## HORAIRE ET ENTRAÎNEMENTS

### ATHLÈTES

Nom	Dates de participation

### PERSONNEL ET RÔLES

<b>Chef de projet</b>	<b>Julia Mehre Ystgaard</b>	<b>+47 458 65 445</b>
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logistique générale</li> <li>• Inscriptions, composition des équipes</li> <li>• Gestion du plan d'entraînement</li> <li>• Horaire, communication et encadrement</li> <li>• Gérer le personnel du projet</li> </ul>	

<b>Entraîneur assistant</b>	<b>Timo Puiras – 12 janvier au 3 février 2025 (Les Rousses, Engadin, Cogne)</b>	
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide à l'exécution de la logistique et à la gestion de l'événement</li> <li>• Entraînement des athlètes et soutien à la course</li> <li>• Assistance technique identifiée par l'équipe technique</li> </ul>	

<b>Entraîneur assistant</b>	<b>Louis Bouchard – 20 janv. Au 7 février 2025 (Engadin, Cogne)</b>	
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide à l'exécution de la logistique et à la gestion de l'événement</li> <li>• Entraînement des athlètes et soutien à la course</li> <li>• Assistance technique identifiée par l'équipe technique</li> </ul>	

<b>Entraîneur assistant</b>	<b>Tormod Vatten – 7-23 février 2025 (Falun, Meraker)</b>	
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide à l'exécution de la logistique et à la gestion de l'événement</li> <li>• Entraînement des athlètes et soutien à la course</li> <li>• Assistance technique identifiée par l'équipe technique</li> </ul>	

<b>Technicien de fartage en chef</b>	<b>Yves Bilodeau</b>	<b>+33 608 98 0714</b>
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chef de glisse</li> <li>• Chef de camion</li> </ul>	

<b>Technicien de fartage de retenue en chef</b>	<b>Nicola Bonetti</b>	<b>+ 39 339 588 0301</b>
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chef de retenue</li> </ul>	

<b>Technicien de fartage</b>	<b>Alain Masson</b>	<b>+1 867 334 9220</b>
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co-chef de retenue</li> </ul>	

<b>Technicien de fartage</b>	<b>Fergus Foster</b>	<b>+1 807 630 7877</b>
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co-chef de structure</li> </ul> Assister le fartage de glisse et de retenue	

<b>Technicien de fartage</b>	<b>Felix Vezina</b>	<b>+1 581 995 4588</b>
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co-chef de structure</li> <li>• Assister le fartage de glisse et de retenue</li> </ul>	

<b>Technicien de fartage</b>	<b>Magnus Norøy</b>	<b>+47 410 08 131</b>
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assister l'équipe de retenue</li> </ul>	

<b>Pilote de ski</b>	<b>Sara Hutter</b>	
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilote de ski – Engadin et Cogne</li> </ul>	

<b>Pilote de ski</b>	<b>Thea Schwingshackl</b>	
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilote de ski – Engadin et Cogne</li> </ul>	

<b>Pilote de ski</b>	<b>Morten Torvik</b>	
Tâches	Pilote de ski - Cogne	

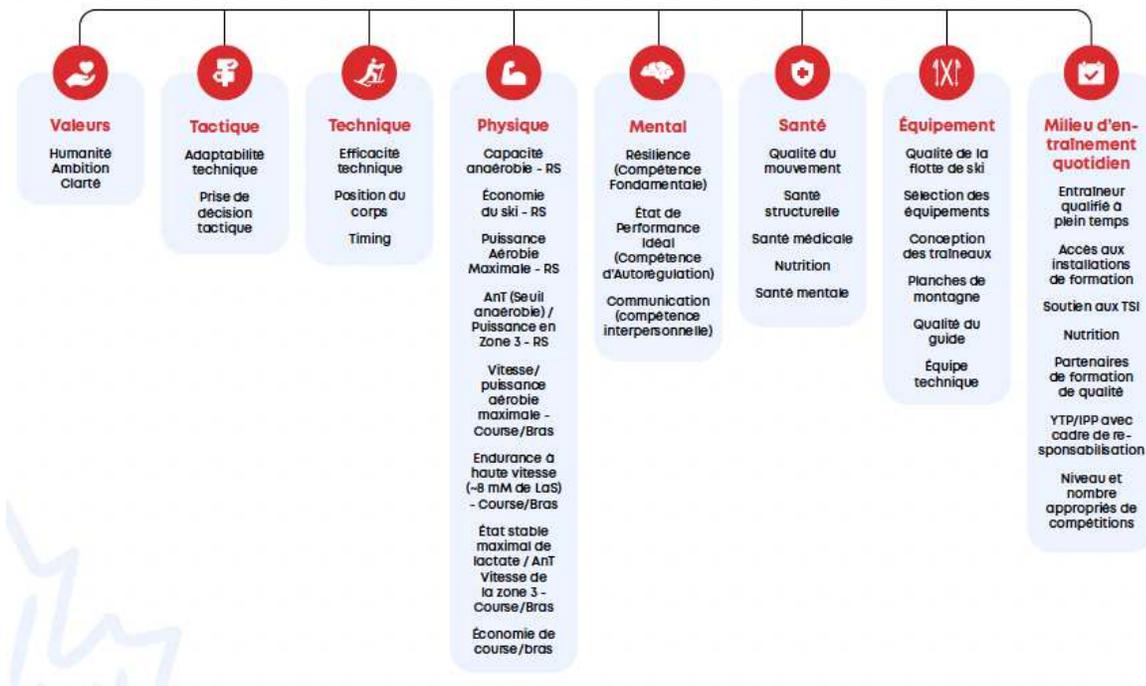
<b>Pilote de ski</b>	<b>Pilote Locale</b>	
Tâches	Pilote de ski – Les Rousses	

## NORMES D'ÉQUIPE DU PROJET

Des performances de classe mondiale demandent un environnement dans lequel les athlètes et le personnel se sentent en sécurité et appuyés. Pour aider à créer cet environnement, voici la liste des attentes de Nordiq Canada pour les athlètes et le personnel :

- Être courtois.
- Créer un environnement axé sur les solutions.
- Établir des objectifs personnels significatifs.
- Assurer la responsabilité des entraînements et de la performance.
- Demander de l'aide au besoin.
- Être prêt et à l'heure.
- Être présent et engagé.
- Partager des commentaires de façon à faire ressortir le meilleur chez les autres.
- Voir les obstacles et les défis comme une opportunité d'apprentissage et de croissance.
- Célébrer les victoires de chacun.

## Mesures de performance



## OBJECTIFS DU PROJET

### BUTS ET OBJECTIFS

Notre plus grande période de Coupe du monde de la saison en termes de fréquentation. L'objectif principal de cette période est d'utiliser ces courses en partie pour se préparer aux deux championnats du monde de la saison.

#### 1. Physiologique

- Adaptation à l'Europe pour les nouveaux athlètes
- ALTITUDE - Exécution appropriée des séances pour permettre l'adaptation à l'altitude (Engadin, 1800m) afin de préparer les championnats du monde.
- Séances de haute intensité exécutées et chronométrées de manière appropriée.
- Opportunité adéquate pour une réduction progressive efficace.

#### 2. Tactique

- Utiliser les unités Archinisis pour l'analyse des parcours.
- Travailler en équipe pour analyser les hippodromes.

#### 3. Technique

- Objectif secondaire pendant les périodes de course.
- Visite possible à la demande de l'athlète, mais approche prudente.

#### 4. Psychologique

- Création d'un environnement sûr
- Création d'opportunités de croissance et de réflexion

#### 5. Communication

- Optimiser la communication sur le terrain entre tous les membres de l'équipe

## CALENDRIER DU PROJET

La tournée débute le 26 déc. à Munich, ALL OU Dobbiaco, ITA.

La tournée prend fin le 6 janvier à Munich, ALL OU le 5 janvier à Val di Fiemme, ITA.

*Veillez parler de vos plans de déplacement et de préparation avec la chef d'équipe. Il est important de noter que Nordiq Canada n'est pas responsable de la logistique et des dépenses encourues en dehors des dates de début et de fin du projet.*

7 jan.	Réunion de sélection CHP
7-8 jan.	Période de notification des athlètes
11 jan.	Départ Canada
12 jan.	Date de début du projet – Les Rousses, FRA
20 jan.	Voyager à Engadin, SUI
27 jan.	Départ des athlètes U23 pour Seefeld

29 ou 30 jan.	Voyager à Cogne, ITA
7 fév.	Voyager à Falun, SWE
17 fév.	Retourner au Canada ou voyager à Meraker, NOR

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT DU PROJET

- Consultez Training Peaks pour voir les plans et les objectifs quotidiens du stage.

## HORAIRE DE LA COMPÉTITION

L'horaire de la compétition se trouve [sur le site de la FIS](#). Les programmes d'épreuve ci-dessous comprennent les heures d'entraînements officiels et de compétitions.

[Dobbiaco](#)

[Val di Fiemme](#)

## DÉPARTS DE COURSE

Les décisions concernant les départs de course seront prises par la chef de projet. Tous les athlètes auront une rencontre avec le personnel de l'équipe et leur entraîneur au début du projet pour discuter des objectifs et priorités de chacun.

## PROTOCOLES DE RÉCUPÉRATION DISPONIBLES

- Normatec x 2
- Theragun x 2
- Boissons sportives et boissons de récupération

## RENSEIGNEMENTS FINANCIERS

### COÛTS ET PAIEMENT DU PROJET

Les coûts du projet sont de la date de départ à la date de retour. Les dépenses liées au déplacement en dehors des dates de début et de fin du projet sont la responsabilité de l'athlète.

*Les coûts seront différents pour les athlètes qui participent aux Championnats du monde WJR/U23. Pour les athlètes qui participent aux deux circuits, leurs vols seront ajoutés au voyage WJR/U23, sauf demande contraire. Veuillez contacter Chris Jeffries (cjeffries@nordiqcanada.ca) si vous avez des questions spécifiques.*

Les factures seront envoyées à la fin du projet. Le détail des frais et des remboursements se trouve à l'article 8 des critères de sélection des compétitions 2024-2025 et ci-dessous.

Il est possible de payer en plusieurs versements.

La totalité de la facture doit être réglée avant la participation au projet suivant, à moins qu'un plan de paiement signé soit en place.

Vous pouvez effectuer les paiements en envoyant un virement à [cchetley@nordiqcanada.ca](mailto:cchetley@nordiqcanada.ca) ou par carte de crédit en appelant au 403-679-8336.

Nordiq Canada essaiera d'accommoder les demandes de remboursement en cas d'urgence médicale ou familiale avant le départ s'il est possible de récupérer les montants. Il ne sera plus possible d'émettre des remboursements une fois le voyage commencé.

Hébergement et repas	7,200.00 \$
Assurance voyage	360.00 \$
Vol vers l'Europe (estimation)	2500.00 \$
Vols pendant la tournée (estimation)	300.00 \$
<b>TOTAL sans bonus de performance :</b>	<b>10360.00 \$</b>
<b>TOTAL avec 100 % du bonus de performance :</b>	<b>0 \$</b>
<b>TOTAL avec 75 % du bonus de performance :</b>	<b>2590.00 \$</b>
<b>TOTAL avec 50 % du bonus de performance :</b>	<b>5180.00 \$</b>
<b>TOTAL pour leader du COC :</b>	<b>1560.00 \$</b>

*(Les prix sont approximatifs et sont sujets à changer pour accommoder des taxes additionnelles, le taux de change, etc.).*

## **BONUS DE PERFORMANCE**

Les bonus de performance suivants s'appliquent à ce projet :

- Résultat de course individuelle dans le top 6 = remboursement à 100 %
- Résultat de course individuelle dans le top 12 = remboursement à 75 %
- Résultat de course individuelle dans le top 20 = remboursement à 50 %
- Résultat de course d'équipe dans le top 5 = remboursement à 100 %
- Résultat de course d'équipe dans le top 8 = remboursement à 50 %

## **DÉPENSES**

Les dépenses pouvant être remboursées se trouvent dans la Politique sur les voyages et frais de déplacement de Nordiq Canada. Veuillez confirmer avec la chef de projet qu'une dépense est admissible avant d'effectuer des achats ou des réservations.

### **Frais de bagage**

La plupart des compagnies aériennes chargent des frais pour les bagages, surtout pour les bagages excédentaires.

Nordiq Canada va couvrir les frais de bagage SEULEMENT pour l'équipement en lien avec le projet.

Les athlètes sont responsables des frais pour leurs bagages personnel y compris les sacs de ski.

### Allocation quotidienne

L'allocation quotidienne peut être réclamée à la chef de projet pour les repas qui ne sont pas fournis, jusqu'à concurrence du montant maximal indiqué ci-dessous.

Pour ce projet, une allocation est prévue pour les repas/jours suivants :

- *Liste de l'admissibilité à l'allocation*

Prix en dollars canadiens	Amérique du Nord	Hors continent
Déjeuner	17,25 \$	25 \$
Dîner	17,25 \$	30 \$
Souper	42,50 \$	45 \$
<b>MAXIMUM QUOTIDIEN</b>	<b>77,00 \$</b>	<b>100,00 \$</b>

Le kilométrage pour les déplacements avec un véhicule personnel est remboursé à 0,58 \$/km. Si le kilométrage est réclamé, il n'est pas possible de réclamer les frais d'essence.

### SOUSSION DE RÉCLAMATION DES DÉPENSES

Les réclamations de dépenses doivent être soumises dans les 30 jours suivant la fin du projet. Envoyez les réclamations à [cchetley@nordiqcanada.ca](mailto:cchetley@nordiqcanada.ca) ou [info@nordiqcanada.ca](mailto:info@nordiqcanada.ca).

Pour toute autre devise autre que les dollars canadiens, à moins que le taux de change le jour de l'achat ou l'équivalent en dollars canadiens soit fourni, le taux de change sera calculé comme une moyenne le jour où la demande est traitée.

### Comment soumettre une réclamation des dépenses

1. Téléchargez le formulaire de réclamation des dépenses sur le site web.
2. Remplissez le formulaire de réclamation des dépenses. Assurez-vous de :
  - Remplir la section des renseignements personnels dans le haut du formulaire
  - Enlever la TPS des dépenses applicables
  - Identifier les devises étrangères et les convertir en dollars canadiens
3. Soumettez le formulaire de réclamation avec tous vos reçus.
  - Les relevés de carte de crédit ne sont PAS des reçus.

- Si vous n'avez pas de reçu (parcomètre, route à péage, etc.), si possible, prenez une photo du système de paiement ou écrivez le montant sur un papier en indiquant pourquoi le reçu n'est pas disponible.

## **Réception du paiement**

Nordiq Canada utilise un système de paiement sur 30 jours qui commence lorsque le formulaire de dépenses est saisi dans le système (et non le jour où le formulaire est soumis).

Le paiement est envoyé par Telepay par chèque ou dépôt direct.

## **Conseils pour un paiement plus rapide**

- Inscrivez-vous au dépôt direct en soumettant un formulaire de transfert électronique avec un chèque NUL à [info@nordiqcanada.ca](mailto:info@nordiqcanada.ca).
- Utilisez SEULEMENT le formulaire de réclamation des dépenses de Nordiq Canada. Tout autre formulaire sera retourné.
- Soumettez les dépenses en format Excel éditable. Les réclamations de dépenses soumises dans tout autre format seront retardées ou retournées.
- Soumettez les dépenses à mesure. Les réclamations courtes sont traitées plus rapidement.
- Assurez-vous que la demande est complète et comprend tous les reçus. Les demandes incomplètes seront retournées ou mises en attente jusqu'à ce qu'elles soient corrigées. Nordiq Canada n'est pas responsable des paiements retardés en raison d'une demande incomplète ni de faire un suivi de chaque demande.
- Soumettez les photos des reçus en format .jpg. Les photos soumises en HEIC ou tout autre format seront retournées ou entraîneront un délai dans l'envoi du paiement.

# **DÉPLACEMENTS ET LOGISTIQUE**

## **CONTRAT DE COMPÉTITION**

Les athlètes doivent signer un contrat de voyage de compétition. Ce contrat sera envoyé par DocuSign.

Les athlètes de l'ÉNS qui ont déjà signé une entente de l'athlète n'ont pas à signer le contrat de voyage, car ils ont déjà signé un contrat avec Nordiq Canada.

## **COMMUNICATION**

Les communications se feront par WhatsApp. Le même groupe WhatsApp du Coupe du Monde sera utilisé pour toute la saison. Des personnes seront ajoutées et retirées au fur et à mesure de la saison.

## **HÉBERGEMENT/LOCALISATION**

A mettre à jour

N'oubliez pas de mettre à jour les données de localisation si applicable.

## **ALIMENTATION**

- Tous les repas sont fournis par l'hôtel et le lieu de compétition.
- Les collations ou les repas additionnels sont la responsabilité de l'athlète.
- Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez en aviser Eric ou Julie le plus tôt possible et apportez vos collations pour assurer votre sécurité.

## **VÊTEMENTS/UNIFORMES**

L'uniforme de la Coupe du monde comprend :

- Habit de course + bonnet de course et bandeau Équipe Canada
- Manteau d'échauffement Dynamic
- Pantalon d'échauffement Dynamic
- Couvre-chef d'échauffement (bonnet et bandeau)
- Parka Surmount (prêt)
- Tuque
- Gants Auclair - 1 paire chaude et 1 paire de course

Les vêtements des athlètes seront livrés à la Coupe du monde ou peuvent être ramassés au bureau de Nordiq Canada avant le départ.

Les uniformes de compétition sont le manteau d'échauffement Dynamic blanc et noir et le pantalon de ski Dynamic noir. Les athlètes qui n'ont pas reçu ce manteau et ce pantalon la saison dernière les recevront cette année. Les athlètes qui ont reçu ces articles l'année dernière doivent les apporter.

Tous les athlètes vont recevoir un habit de course et un couvre-tête de course.

Les athlètes qui possèdent déjà un parka doivent l'apporter.

Les athlètes qui n'ont pas de parka Surmount en recevront un en prêt. Le parka doit être retourné au camion de fartage ou au bureau de Nordiq Canada à la fin du projet. Les athlètes qui ne redonnent pas le parka seront facturés pour la valeur du parka.

Tous les athlètes vont recevoir un bonnet chaud Swix noir et un couvre-tête d'entraînement.

Tous les athlètes recevront des gants directement d’Auclair. Sinon, des gants seront disponibles dans le camion de fartage.

Veuillez conserver votre ensemble Équipe Canada, car celui-ci sera utilisé jusqu’en 2026. Si vous n’avez plus besoin d’une partie de votre ensemble, veuillez le retourner à Nordiq Canada.

Nordiq Canada fournit un article de l’uniforme une fois; après cela, les remplacements doivent être achetés.

### **Quand porter quoi?**

TOUS les athlètes doivent porter l’ensemble décrit ci-dessus lorsqu’ils représentent le Canada au lieu de course et lors des épreuves officielles.

Les athlètes doivent porter les vêtements SWIX d’Équipe Canada pendant les entraînements d’équipe sur la neige; c’est-à-dire que les athlètes peuvent porter l’uniforme de l’ÉNS et les vêtements d’entraînement et de compétition des années précédentes s’ils affichent le logo CANADA (à moins d’indication contraire par la chef d’équipe).

La chef d’équipe peut, à sa discrétion, décider des moments où TOUS les athlètes doivent porter des vêtements Équipe Canada et lorsqu’ils peuvent porter d’autres vêtements.

L’uniforme d’Équipe Canada doit être porté sur le podium avec les gants Auclair.

Les photos d’athlètes qui ne portent pas l’ensemble d’Équipe Canada (incluant les gants Auclair) ne seront pas utilisées ou reconnues par Nordiq Canada.

## **VOYAGE**

### **Transport aérien**

Pour tous les vols internationaux du Canada vers l’Europe et de l’Europe vers le Canada, **les athlètes peuvent décider de réserver leurs propres vols ou demander à Nordiq Canada de les réserver pour eux par le biais de Boulevard Travel.**

Réservations de Nordiq Canada :

- Les athlètes seront facturés pour tous les coûts associés aux vols, incluant les frais pour changement d’itinéraire.
- Les athlètes doivent confirmer à la chef de projet par courriel avant le **8 Janvier 2025 à 23 h HNR** s’ils désirent que Nordiq Canada réserve leurs vols internationaux.

Les athlètes qui choisissent de réserver leurs propres vols doivent :

- Arriver à Geneva, en Suisse, avant 1300 heure locale le 12 janvier 2025 OU rejoindre l’équipe à Les Rousses, en France.

- Départ de Stockholm le 17 février 2025.

Tout athlète qui décide de voyager en dehors de ces dates est responsable de rejoindre l'équipe.

Tous les vols pendant la tournée seront réservés par Nordiq Canada.

En cas d'**urgence concernant les déplacements** (annulation ou retard de vol, etc.) lors des vols réservés par Nordiq Canada, veuillez communiquer avec Kevin de Boulevard Travel en appelant au **403-615-3528**. Il y a des frais pour l'utilisation de cette ligne d'urgence.

### **Transport terrestre**

Nordiq Canada va gérer le transport terrestre pour tous les déplacements pendant la tournée.

### **Liste de bagage**

Vu les difficultés actuelles concernant les déplacements et les bagages, nous vous conseillons d'amener dans votre bagage à main :

- 2 paires de bottes : classique et pas de patin
- Un jour ou deux de vêtements d'entraînement
- Articles de toilette

### **PASSEPORT ET VISA**

Un passeport valide est requis pour tous les participants. Un passeport qui expire dans les 90 jours suivants le début du projet doit être renouvelé.

Les athlètes sont responsables d'obtenir tout visa nécessaire pour participer aux projets et des coûts reliés à ces visas.

Nordiq Canada va couvrir les frais de visa du personnel vu le temps passé sur les projets de Nordiq Canada. Les frais ne seront pas couverts si un visa est requis pour un voyage personnel.

### **BILLETS – AMIS AND FAMILLE**

Tous les athlètes ont droit à deux billets gratuits par compétition pour leurs amis et leur famille. Pour toutes les épreuves de la Coupe du monde, il incombe à l'athlète de demander des billets en utilisant le lien suivant de la FIS.

[https://fiski-my.sharepoint.com/:x:/g/personal/kallen\\_fis-ski\\_com/EZ4gpgeB\\_clAuMkUWcblh6wBRdHmYy2-xWMWCGOi8Jon7Q?e=dzdcSa](https://fiski-my.sharepoint.com/:x:/g/personal/kallen_fis-ski_com/EZ4gpgeB_clAuMkUWcblh6wBRdHmYy2-xWMWCGOi8Jon7Q?e=dzdcSa)

# SANTÉ ET SÉCURITÉ

## PROTOCOLES DE SANTÉ ET VOYAGE

### Prévention

Les actions suivantes sont recommandées afin de prévenir les maladies chez les participants du projet :

- Se laver fréquemment les mains et pratiquer l'étiquette de la toux.
- Rester à la maison en cas de maladie.
- Avoir des rappels de vaccins à jour contre la COVID-19 et la grippe saisonnière si disponible.
- Porter un masque (N95, KN95 ou équivalent) dans les endroits fermés achalandés, lors de consultations médicales/thérapeutiques et lors des déplacements en avion ou dans les transports en commun.
- Porter un masque (N95, KN95 ou équivalent) dans les véhicules d'équipe pendant la première semaine du voyage.
- Respecter la distanciation sociale de 2 mètres lorsque possible.
- Éviter de côtoyer des personnes malades.
- Un effort sera fait pour que l'hébergement soit en petits groupes.
- Un effort sera fait pour obtenir un endroit séparé pour les repas d'Équipe Canada.

### Maladie des participants du projet :

- Le membre du personnel ou l'athlète sera isolé de l'équipe pour 5 jours et jusqu'à la disparition des symptômes comme la fièvre, les douleurs musculaires, le mal de gorge ou les symptômes gastro-intestinaux (nausée, vomissements et/ou diarrhée) depuis 24 heures et l'amélioration des autres symptômes.
- La personne devra porter un masque à l'intérieur pendant encore 5 jours ou jusqu'à la disparition des symptômes respiratoires.

### Retour au sport après une infection

- En cas d'infection à la COVID-19, le Protocole de retour à l'entraînement post-infection COVID version 1.8 - INS Québec/ANP - 20 janvier 2022 sera utilisé par le médecin d'équipe.
- Pour toute autre maladie, il sera obligatoire de communiquer avec le médecin d'équipe pour prévoir une progression adéquate de retour à l'entraînement et à la compétition.

## STRATÉGIES POUR CONTRER LE DÉCALAGE HORAIRE

### Planification avant le voyage

- Minimisez la dette de sommeil avant le voyage; soyez reposés avant de prendre l'avion.
- Restez hydratés, mangez bien et gérez le stress avant le voyage.
- Utilisez une quantité minimale de caféine avant le voyage. Vous pouvez utiliser la caféine comme outil de gestion de la fatigue, donc plus vous y êtes sensibles, mieux c'est.
- Commencez à ajuster votre horaire de sommeil selon l'application Perform Away (ou une autre application) pour diminuer les effets du décalage horaire.

### Planification pendant le vol

- Ajustez votre montre à l'heure de votre destination lors de l'embarquement.
- Préparez des petites collations qui contiennent des glucides et des protéines.
- Restez hydratés. Évitez la caféine et l'alcool pendant le vol.
- Reposez votre cerveau et votre corps : fermez les yeux, relaxez, prenez de longues respirations profondes.
- Utilisez des bouchons ou des écouteurs antibruit et des masques pour les yeux pour faciliter le repos/sommeil (habituez-vous à les porter avant le voyage).
- Essayez de dormir/vous reposer dans l'avion.
- Ne vous laissez pas distraire par des films ou vos appareils électroniques pendant le vol, car ceux-ci peuvent interférer avec votre sommeil et amplifier les effets du décalage horaire!
- Bougez et étirez-vous régulièrement lorsque vous ne dormez pas.

### Planification à l'arrivée

- Dormez selon l'horaire de votre destination. Ne dormez pas pendant la journée, à l'exception d'une sieste (20-30 min) lorsque vous vous sentez somnolents, et évitez les siestes de plus de 30 minutes. Les longues siestes peuvent perturber et retarder votre adaptation circadienne.
- Si une grande dette de sommeil affecte votre performance, il est possible que des siestes plus longues soient nécessaires. Cependant, veillez à vous réveiller au moins 90 minutes avant des activités importantes (entraînements) pour essayer d'éliminer progressivement ces siestes plus longues et les remplacer par des siestes de 20-30 minutes.
- Veillez à faire de l'exercice léger à modéré au cours des premiers jours, de préférence à l'extérieur en avant-midi.

- Passez plus de temps dehors (au milieu de la journée pour les premiers jours et pendant les heures d'éveil [considérez l'utilisation d'un LiteBook pour ceci]), car cela vous permettra de vous ajuster à l'heure locale. En d'autres mots, soyez exposés à la lumière du soleil autant que possible, ne restez pas toujours dans votre chambre d'hôtel.
- L'eau et les boissons de récupération seront importantes pour réhydrater le corps et combattre la fatigue. Buvez un verre d'eau lorsque vous vous sentez fatigués.
- Utilisez la caféine pour combattre la somnolence lors des creux de votre rythme circadien (milieu/fin de l'avant-midi). Évitez la caféine en après-midi. L'heure limite pour consommer de la caféine devrait être midi.
- L'alimentation est un excellent régulateur du cycle de sommeil et d'éveil et peut servir à ajuster votre horloge biologique dans le nouveau fuseau horaire. Mangez vos repas selon l'heure du nouveau fuseau horaire. Si vous avez faim à des heures inhabituelles, mangez une collation.

### **Conseils concernant la nutrition**

- Maintenez un niveau d'hydratation adéquat lorsque vous voyagez pour minimiser les effets du décalage horaire. Il est mieux d'être dérangé pendant la nuit pour aller uriner que d'être déshydraté; assurez-vous de boire beaucoup et que votre urine soit claire.
- Le premier symptôme du décalage horaire est les troubles gastro-intestinaux (p. ex., brûlements d'estomac, diarrhée et nausée). Si vous ressentez des symptômes digestifs ou gastro-intestinaux, mangez de petites portions plus souvent.
- N'allez pas au lit en ayant faim. Une collation de fin de soirée doit contenir une petite quantité de protéine et une plus grande quantité de glucides avec peu de sucre et aucune caféine. Si vous vous réveillez en ayant faim au milieu de la nuit, ayez une collation à portée de la main pour contrôler la faim, idéalement sans avoir à sortir du lit.
- Utilisez la caféine selon les recommandations pour diminuer la fatigue et améliorer votre vigilance.

### **Mesures contre la fatigue**

- Caféine
- Sieste
- Luminothérapie (LiteBook ou Natural Light)
- Lunettes qui bloquent la lumière bleue; évitez les appareils électroniques et portez ces lunettes avant de dormir.

## **PLAN D'URGENCE POUR LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE**

Nordiq Canada est en train de préparer un plan d'urgence pour les problèmes de santé mentale. Jusqu'à ce que ce plan soit prêt, en cas d'urgence, communiquez avec :

- *Local Contact – Julia Ystgaard (+47 458 65 445)*
- *Canada Contact – Chris Jeffries (+1 403 679 1502)*

## **ASSURANCE MALADIE**

Les participants canadiens doivent avoir accès au régime d'assurance maladie de leur province.

Nordiq Canada fournira l'assurance maladie à partir du jour de départ du Canada jusqu'au retour au Canada. L'assurance ne couvre pas les massages, la physiothérapie, la chiropratique, etc. Ces réclamations doivent être soumises à une assurance privée.

Les services médicaux reçus en dehors du pays doivent être déclarés à la compagnie d'assurance aussitôt que possible (idéalement, la réclamation doit être ouverte avant de recevoir les soins médicaux). La chef de projet aura accès à la carte d'assurance médicale.

## **VÉRIFICATIONS ET FORMATIONS SUR LE SPORT SÉCURITAIRE**

Nordiq Canada croit que tous les participants ont le droit de participer dans un environnement sportif sécuritaire et inclusif et que des protocoles, formations et pratiques de vérification des antécédents doivent être en place pour veiller à maintenir cet environnement.

En date du 21 décembre 2022, Nordiq Canada est devenu signataire du programme Sport Sans Abus géré par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport. À ce titre, tous les membres du personnel et les athlètes de Nordiq Canada sont sujets au Code de conduite universel pour prévenir et contrer la maltraitance dans le sport (CCUMS), doivent compléter les modules d'éducation et les vérifications de sport sécuritaire de Nordiq Canada et consentent à ce que toute plainte soit gérée par le Bureau du Commissaire à l'intégrité dans le sport (BCIS).

Les athlètes et membres du personnel qui ne se sentent pas en sécurité ou sont inquiets de quelque chose qu'ils ont vu ou vécu pendant un projet de Nordiq Canada doivent en parler avec la chef de projet.

Si vous n'êtes pas à l'aise de le faire, nous vous encourageons à explorer les différents canaux selon la nature de la plainte :

- Soumettre une plainte au tiers de Nordiq Canada en utilisant le formulaire de plainte
- Signaler une situation de maltraitance ou d'abus au programme Sport Sans Abus

Le formulaire de plainte de Nordiq Canada se trouve sur son site web, sous l'onglet [Sport sécuritaire](#).

Pour plus d'information sur le programme Sport Sans Abus, incluant sur la façon de soumettre une plainte, consultez le [site web de Sport Sans Abus](#).

La ligne d'aide de Sport Sans Abus par appel ou par messagerie texte est accessible au 1-888-83-SPORT et supervisée de 8 h à 20 h heure de l'Est.

**TOUS** les participants dans l'environnement d'un projet de Nordiq Canada doivent compléter la formation sur le sport sécuritaire. Les cours suivants sont reconnus :

- Formation Sport sécuritaire de l'ACE
- Respect et sport

Les **athlètes** qui participent à un projet de Nordiq Canada doivent :

- Compléter l'une des formations reconnues sur le sport sécuritaire (voir ci-dessus)
- Compléter le module La Règle de deux expliquée de l'ACE
- Signer le CCUMS

**Les formations et vérifications sur le sport sécuritaire pour le personnel** comprennent, selon le rôle et le poste, et sans s'y limiter :

- Compléter les modules Sécurité dans le sport et La Règle de deux expliquée de l'ACE
- Soumettre une vérification E-PIC des antécédents criminels
- Compléter les annexes B et C de Nordiq Canada sur le sport sécuritaire
- Signer le CCUMS

Le personnel recevra des consignes sur le sport sécuritaire spécifiques à leur rôle de la coordonnatrice de la haute performance environ 2 semaines avant le début du projet.

## **ANTIDOPAGE**

Les athlètes qui prennent des médicaments doivent avoir les documents requis pour utiliser ces médicaments.

Les athlètes qui prennent des médicaments qui se trouvent sur la Liste des interdictions doivent soumettre une demande d'Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) immédiatement.

La Liste des interdictions se trouve ici : <https://cces.ca/fr/la-liste-des-interdictions>. Vous pouvez également vérifier le statut de vos médicaments dans la base de données Global DRO au [www.GlobalDRO.com](http://www.GlobalDRO.com).

**Les athlètes qui font partie d'un groupe cible enregistré (GCE) de Nordiq Canada pour la GCE de la FIS doivent mettre à jour leurs déplacements dans ADAMS immédiatement.**

**Les adresses et les endroits se trouvent dans le présent document.**