



## **Championnats du monde juniors et U23 2024 Planica, Slovénie. 5 au 12 février 2024**

### **ENTENTE POUR LES VOYAGES DE COMPÉTITION ET LES CAMPS D'ENTRAÎNEMENT**

Tous les athlètes doivent lire et signer l'entente pour les voyages de compétition et les camps d'entraînement avant de pouvoir participer à un événement soutenu par Nordiq Canada. L'entente pour les voyages de compétition et les camps d'entraînement sera transmise au moyen de DocuSign.

### **FORMATION SPORT SÉCURITAIRE**

Tous les athlètes qui participent aux voyages de compétition de Nordiq Canada doivent suivre la formation Sport sécuritaire. Vous aurez accès à cette formation une fois que vous serez qualifié(e). Si vous avez déjà suivi une formation sur le sport sécuritaire dans le cadre de l'un des programmes suivants : Respect et sport, Priorité Jeunesse, ou la formation sur la sécurité dans le sport de l'Association canadienne des entraîneurs, nous vous demanderons de nous fournir le certificat.

### **PASSEPORT**

Tous les athlètes et les membres du personnel doivent avoir un passeport valide. Si votre passeport arrive à expiration dans les 90 jours suivant le départ du voyage, il est recommandé d'en demander un nouveau.

### **FRAIS DE VOYAGE**

Les frais de voyage s'élèvent à 4 000 \$ et couvrent le billet d'avion, le transport routier en Europe, l'hébergement et tous les repas, le fartage, l'encadrement et la course. Les athlètes sont responsables des collations, des souvenirs, des excédents de bagages et de la nourriture de voyage (dans les aéroports, etc.). La date limite de paiement des frais est le 20 janvier 2024.

### **UNIFORME POUR LE VOYAGE**

Les athlètes recevront un uniforme Équipe Canada Nordiq Canada qui comprend un manteau, une veste d'échauffement, un pantalon d'échauffement, une combinaison de course, des gants et une tuque. Il est possible que l'on demande aux athlètes qui ont déjà reçu un uniforme Équipe Canada Nordiq Canada de le porter, car Nordiq Canada conserve souvent le même uniforme.

### **ASSURANCE VOYAGE**

Nordiq Canada fournira l'assurance voyage internationale. Veuillez consulter l'entente pour les voyages de compétition et les camps d'entraînement pour les détails de la couverture d'assurance. L'assurance



voyage entre en vigueur le jour où l'athlète quitte le Canada et se termine le jour où l'athlète revient au Canada.

### **MEMBRES DU PERSONNEL**

|                     |                     |                                 |
|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1. Eric de Nys      | Championnat         | Entraîneur en chef              |
| 2. Tormod Vatten    | Championnat         | Entraîneur U23                  |
| 3. Maria Lundgren   | Camp et championnat | Entraîneuse U20                 |
| 4. Julie Beaulieu   | Camp et championnat | Entraîneuse, directrice du dév. |
| 5. Jennifer Bull    | Camp et championnat | Physiothérapeute                |
| 6. Leslie Bode      | Championnat         | Service pour les skis           |
| 7. Steven Wintoniw  | Camp et championnat | Service pour les skis           |
| 8. Julien Lamoureux | Camp et championnat | Service pour les skis           |
| 9. Alain Masson     | Championnat         | Service pour les skis           |

### **VOYAGE : OÙ ET QUAND ?**

Cette année, nous aurons deux scénarios pour les déplacements vers les Championnats du monde juniors et U23.

Le scénario 1 prévoit que les athlètes U23 se rendent en Europe pour participer aux Coupes du monde avant les Championnats U23.

Le scénario 2 prévoit que les athlètes juniors et U23 se rendent en Europe pour le camp préparatoire et les Championnats.

Dans les deux cas, les athlètes prendront l'avion pour Munich et se rendront ensuite à leur préparation respective.

### **SCÉNARIO 1**

10 janvier : Départ du Canada

- Avis: Nordiq Canada organisera l'hébergement et le soutien local à MSA du 8 au 10 janvier pour ceux qui en ont besoin. L'athlète devra demander ce soutien au moment de sa nomination à la tournée P3.

11 janvier : Arrivée à Munich - déplacement routier vers Seefeld, en Autriche

11 au 17 janvier : Hébergement à Seefeld, en Autriche

17 au 22 janvier : Hébergement à Oberhof, en Allemagne

22 au 29 janvier : Hébergement dans la Vallée de Conches, en Suisse

29 janvier au 1<sup>er</sup> février : Hébergement à Ramsau, en Autriche

- **Hôtel Stierer**



Ramsau am Dachstein, AUT  
8972 [Ramsau 90](#)  
Tél: [+43 664 384 52 45](#)  
Courriel: [info@hotelstierer.at](mailto:info@hotelstierer.at)

1<sup>er</sup> au 11 février : Hébergement à Kranjska Gora, en Slovénie

- **Ramada Hôtel et Suites**  
Borovška cesta 93  
4280 Kranjska Gora, SLO  
+386 4 588 44 00

11 février : Hébergement à Munich, en Allemagne

- **Hôtel Moevenpick**  
Ludwigstrasse 43  
85399  
Hallbergmoos  
Allemagne  
Tél: +498118880  
[hotel.munich.airport@movenpick.com](mailto:hotel.munich.airport@movenpick.com)

12 février : Déplacement de Munich vers le Canada

## **SCÉNARIO 2**

25 janvier : Départ du Canada

26 janvier : Arrivée à Munich - déplacement routier vers Ramsau, en Autriche

26 janvier au 1<sup>er</sup> février : Hébergement à Ramsau, en Autriche

- **Hôtel Stierer**  
Ramsau am Dachstein, AUT  
8972 [Ramsau 90](#)  
Tél: [+43 664 384 52 45](#)  
Courriel: [info@hotelstierer.at](mailto:info@hotelstierer.at)

1<sup>er</sup> au 11 février : Hébergement à Kranjska Gora, en Slovénie

- **Ramada Hôtel et Suites**  
Borovška cesta 93  
4280 Kranjska Gora, SLO  
+386 4 588 44 00

11 février : Hébergement à Munich, en Allemagne

- **Hôtel Moevenpick**  
Ludwigstrasse 43  
85399



Hallbergmoos  
Allemagne  
Tél: +498118880  
[hotel.munich.airport@movenpick.com](mailto:hotel.munich.airport@movenpick.com)

12 février – Déplacement de Munich vers le Canada

\*Le camp débute officiellement au départ de l'équipe de l'aéroport de Toronto et se termine au premier aéroport où l'athlète atterrit au Canada.

### **ENTRAÎNEMENT/PRÉPARATION AVANT LE DÉPART**

La principale priorité pour vous et votre entraîneur avant le départ est de partir bien reposé. Même si on est souvent assis pendant les journées de voyage, ce n'est pas forcément reposant. La veille du voyage, il est fortement recommandé de ne pas trop se fatiguer. Après quelques jours de repos à la maison après les sélections, l'entraînement peut reprendre normalement. Si vous ou votre entraîneur avez des questions sur votre programme, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Il est essentiel de bien s'alimenter, de bien s'hydrater et de bien dormir.

### **CALENDRIER DU CHAMPIONNAT**

| <b>Jour / date</b>   | <b>Femmes</b>                       | <b>Hommes</b>                       |
|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Lundi, 5 février     | U20 Sprint-libre                    | U20 Sprint-libre                    |
| Mardi, 6 février     | U23 Sprint-libre                    | U23 Sprint-libre                    |
| Mercredi, 7 février  | U20 20km-libre-départ groupé        | U20 20km- libre-départ groupé       |
| Jeudi, 8 février     | U23 20km-libre-départ groupé        | U23 20km- libre-départ groupé       |
| Vendredi, 9 février  | U20 10km-C-intervalle               | U20 10km-C-intervalle               |
| Samedi, 10 février   | U20 10km-C-intervalle               | U20 10km-C-intervalle               |
| Dimanche, 11 février | 4 x 5km relais mixte (U20) et (U23) | 4 x 5km relais mixte (U20) et (U23) |

### **DÉPARTS DE COURSE**

Les athlètes sélectionnés pour faire partie de l'équipe sont assurés de faire un départ aux championnats. Les courses auxquelles vous participerez seront déterminées dans les jours précédant les championnats et dépendront de votre état de santé et de votre énergie. Nous parlerons avec chacun d'entre vous au début du camp préparatoire pour examiner le programme des championnats afin que vous puissiez vous préparer mentalement à ce qui vous attend.



## LOCALISATION

Pour les athlètes tenus de mettre à jour leur localisation, toutes les adresses sont disponibles ci-dessus dans la section VOYAGE : OÙ ET QUAND. Assurez-vous de mettre votre dossier à jour.

## ENTRAINEUR PERSONNEL

Nous appellerons les entraîneurs personnels pour discuter de l'athlète ou des athlètes que vous entraînez. Nous voulons en savoir un peu plus sur eux, savoir à quoi ils sont habitués en termes de volume d'entraînement et connaître votre avis sur leur entraînement pendant le camp préparatoire. Un plan d'entraînement pour l'Europe sera communiqué à l'avance.

Si vous (l'athlète) n'avez pas d'entraîneur personnel et que vous planifiez normalement votre propre entraînement mais que vous avez besoin d'aide pour planifier votre entraînement avant le départ, n'hésitez pas à nous le dire, nous serons ravis de vous aider.

## PROTOCOLES SANITAIRES POUR LES ÉQUIPES ET LES VOYAGEURS

### **La prévention**

Les mesures suivantes sont recommandées pour la prévention des maladies chez le personnel et les athlètes

- Se laver fréquemment les mains et se laver la toux.
- Rester à la maison en cas de maladie.
- Maintenir les vaccinations à jour, y compris les rappels COVID-19 et la vaccination contre la grippe saisonnière (vaccin antigrippal) lorsqu'elle est disponible.
- Porter un masque (N95, KN95 ou équivalent) en cas d'exposition à des espaces publics intérieurs bondés à haut risque, de consultation médicale/thérapeutique et de voyage en avion ou dans d'autres transports publics.
- Port d'un masque (N95, KN95 ou équivalent) dans les véhicules de l'équipe pendant la première semaine suivant le voyage.
- Respecter une distance sociale de 2 mètres dans la mesure du possible.
- Éviter de côtoyer des personnes malades.
- On s'efforcera de loger des groupes aussi restreints que possible.
- Dans la mesure du possible, on s'efforcera d'avoir des salles de restauration séparées pour Team Canada.

### **Si le personnel ou les athlètes tombent malades :**

- Un test rapide doit être effectué pour le COVID - 19 - **Si le résultat est positif pour le COVID - 19, les directives de santé publique peuvent remplacer les présentes directives si elles requièrent des niveaux de restriction plus élevés.**
- Le personnel ou l'athlète s'isolera de l'équipe pendant au moins 5 jours et jusqu'à ce que les symptômes tels que la fièvre, la myalgie (courbatures), la pharyngite (mal de gorge) ou les



symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements et/ou diarrhée) aient disparu pendant au moins 24 heures et que les autres symptômes s'améliorent.

- Port du masque dans les espaces intérieurs pendant 5 jours supplémentaires ou jusqu'à ce que les symptômes respiratoires aient disparu.
- Le médecin de l'équipe doit être informé de toutes les maladies des athlètes.

#### **Reprise du sport après une infection**

- En cas d'infection post COVID - 19, le protocole de retour au jeu **Version 1.8 - INS Québec / ANP - 20 janvier 2022** sera utilisé en collaboration avec le médecin de l'équipe.
- Pour toute autre maladie, il est obligatoire de communiquer avec le médecin de l'équipe afin de planifier une progression appropriée vers un retour à l'entraînement et à la compétition normaux.

#### **PLAN D'URGENCE EN MATIERE DE SANTE MENTALE**

Nordiq Canada est en train d'élaborer un plan d'urgence en matière de santé mentale et mettra à jour ses documents dès que possible. D'ici là, lorsque vous faites partie du voyage officiel, vos deux premiers contacts en cas d'urgence sont les suivants :

Eric de Nys (Entraîneur en chef) - (403)609-7197

Julie Beaulieu (Entraîneuse, directrice du dév.) - (613)805-7705

#### **Merci !**

Si vous avez des questions ou des préoccupations, veuillez contacter Eric de Nys. 403.609.7197.  
[edenys@nordiqcanada.ca](mailto:edenys@nordiqcanada.ca)