



**DIVING
PLONGEON
CANADA**

ANNUAL GENERAL MEETING

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**2
0
0
9**

RAPPORT DU DIRECTEUR DE LA HAUTE PERFORMANCE – 2009

PRINCIPAL DOMAINE D'ATTENTION

Le personnel de DPC s'est établi dans ses nouveaux rôles et du progrès a été fait pour déterminer la clarification des responsabilités et les frontières appropriées. Une convention des employés et des réunions régulières de l'équipe ont aidé à définir les défis qui nous attendent, en particulier établir un calendrier quadriennal défini. La transition au poste de DHP a été faite dans des domaines spécifiques: critères de sélection; sélection de l'équipe plongeur/entraîneur; logistique de voyage et résolution de problèmes; la dynamique de l'équipe athlète/entraîneur et établir la relation; la prise de décision en fonction des principes stratégiques. L'objectif principal était de fournir la meilleure préparation et la meilleure performance possible aux championnats du monde de Rome et aux championnats panaméricains juniors à Calgary.

CAMPS NATIONAUX D'ENTRAÎNEMENT

Un total de six camps d'entraînement ont eu lieu entre décembre '08 et septembre '09:

En décembre/janvier, un camp senior et un camp junior ont eu lieu. Quinze membres de notre équipe nationale senior ont participé au premier camp à la piscine olympique de Montréal du 18 au 21 décembre. Douze membres de notre équipe nationale junior ont participé au deuxième camp du 3 au 5 janvier. Les deux camps étaient axés sur la technique, travaillant spécifiquement sur la technique de l'appel.

En avril, deux camps juniors ont eu lieu en même temps au début d'avril, un à Xi'an, en Chine, et l'autre à Montréal. Au total, 24 plongeurs et 15 entraîneurs ont participé aux camps (Chine: 17 plongeurs et 9 entraîneurs, Montréal 17 plongeurs et 6 entraîneurs). Les deux camps ont été couronnés de succès en atteignant leurs objectifs établis. En Chine, les entraîneurs canadiens ont pu écouter les entraîneurs chinois entraîner leurs plongeurs dans différents domaines, se concentrant sur le travail sur le tremplin, la technique d'appel et d'entrée à l'eau. À Montréal, les plongeurs et entraîneurs ont découvert: le ballet, l'imagerie mentale, la récupération dans un bain de glace, les techniques de détente et plusieurs genres d'activités d'échauffement.

En juillet, l'équipe des championnats du monde a passé une semaine à se préparer pour Rome à Trieste (nord de l'Italie). Le camp était détendu et a aidé à établir la cohésion du groupe. L'installation, l'hôtel, le restaurant (qui a fait des repas spéciaux pour nous) et la ville elle-même, tout s'est mélangé pour donner une atmosphère unique et plaisante à un entraînement intense et concentré.

En septembre, un camp d'entraînement national senior a eu lieu deux semaines après les championnats panaméricains juniors. L'attention du camp a été mise sur le conditionnement pour entreprendre la prochaine saison de compétitions.

COMPÉTITIONS MAJEURES

Jeux FISU – une équipe de six a été choisie à partir du camp d'évaluation pour les essais des championnats du monde. À cause d'une blessure à une épaule, Nicolas Lachance n'a pas pu y participer. L'équipe de cinq a eu des résultats mélangés. Emma Friesen et Lacey Truelove ont fait un excellent travail en terminant 6e au 1m et 7e à la plate-forme de 10m respectivement. La compétition n'a pas attiré autant de participants que par le passé parce que les championnats du monde étaient si rapprochés dans le temps.

Championnats du monde de la FINA – ce fut une compétition très réussie pour notre équipe de neuf athlètes et quatre entraîneurs. L'index de performance de 4,13 et trois médailles ont surpassé les attentes. La médaille d'Émilie au 3mF était inattendue, tout comme celle d'Alex et de Reuben au 3m synchro M. Avoir des places parmi les quatre premiers dans six des huit épreuves olympiques montre beaucoup de potentiel, toutefois, les points serrés entre les 4es et 8es places dans plusieurs épreuves ne sont pas passés inaperçus. La cohésion du groupe a été excellente du début du camp d'entraînement à la fin de la compétition et il n'y a pas eu de difficultés d'adaptation à la nouvelle structure de leadership.

Championnats panaméricains juniors de l'UANA – Dive Calgary a organisé des championnats couronnés de succès, une clinique de juges de la FINA et une clinique d'entraîneurs de l'UANA. Les performances dans certaines épreuves ont été sous la normale et les commentaires des entraîneurs indiquent que certains des athlètes s'adaptent à un programme national junior qui a presque doublé au cours des deux dernières années (ex. – essais pour Aachen, Aachen, 1-2 sur trois camps juniors, compétitions seniors, plus les championnats panaméricains juniors en relations avec les Jeux du Canada deux semaines auparavant). Néanmoins, il y a eu des performances exceptionnelles par l'équipe canadienne, la plus notable a été la brillante performance de Carol Ann Ware au 10m, alors qu'elle a reçu 3 notes de 10 pour son 305c pour un total de 493 points (13 points de plus qu'Émilie a obtenu pour 4 plongeurs imposés et 4 libres et près de 100 points de plus que la médaillée de bronze des É.-U.). On a vu d'autres excellentes performances par la sœur plus jeune de Carol Ann, Pamela, qui a gagné une médaille d'or et trois d'argent, et par C.J. Moore, qui a gagné la médaille d'agent à la plate-forme garçons B. Voici le décompte total des médailles des cinq premières équipes:

	<u>Filles</u>	<u>Garçons</u>	<u>Total</u>
É.-U.	16	11	27
Mexique	3	14	17

Canada	13	2	15
Colombie	1	9	10
Brésil	2	0	2

ANALYSE DES PERFORMANCES

L'analyse des performances 2009 montre un portrait intéressant et prometteur. Notre nombre total d'épreuves de plongeurs a été un faible 75, le nombre le plus bas des cinq dernières années. Toutefois, notre ratio de points totaux a été un très haut 3,74. Après les départs à la retraite de Blythe et de Marie-Ève et alors qu'Alex et Émilie n'ont participé qu'à quelques compétitions cette année, le ratio de points est encourageant.

Le nombre de nos épreuves de plongeurs a été clairement affecté par plusieurs facteurs: nous avons élevé nos critères internationaux, ce qui a rendu la possibilité de participer pour le Canada sur la scène internationale plus exclusive; le GP de Chine a eu lieu pendant nos championnats nationaux seniors d'hiver; et enfin l'annulation du GP d'Italie a fait perdre une autre chance à notre équipe de participer à une compétition internationale.

Le haut ratio de points peut être attribué aux critères plus élevés nécessaires pour se qualifier pour une compétition internationale et l'amélioration importante de certains de nos meilleurs nageurs dans l'année post-olympique. De plus, il y a eu des pays qui ont produit sous leur niveau antérieur au cours de l'année post-olympique, ce qui a permis à nos plongeurs d'améliorer leur moyenne de points de performance.

Idéalement, nous voulons maintenir le haut ratio de points tout en augmentant notre fréquence de performance. La question est: comment trouvons-nous l'équilibre entre garder notre ratio de points élevé tout en augmentant le nombre de nos compétitions de plongeurs? Nous savons que la réponse est dans notre programme de développement et en fournissant plus de profondeur à une équipe senior déjà forte. L'objectif de l'an prochain sera d'augmenter le nombre de compétitions de plongeurs à 90 tout en conservant un ratio de points au-dessus de 3,0.