



Manuel de l'athlète

Bilan des personnes-ressources

Siège social de Bobsleigh Canada Skeleton
329-151 Canada Olympic Road SW
Calgary, AB T3B 6B7
Télécopie : 403.202.6561
Courriel : info@bobsleigh.ca
Web : www.bobsleighcanadaskelton.ca

Organisme	Site web
Comité international olympique	www.olympic.org
Fédération Internationale de Bobsleigh & Tobogganing (FIBT)	www.FIBT.com
Agence mondiale antidopage (AMA)	www.wada-ama.org
Comité olympique canadien	www.olympic.ca
Sport Canada	www.pch.gc.ca
Canadian Sport Centre	www.canadiansportcentre.com
Centre canadien pour l'éthique dans le sport	www.cces.ca
Programme d'assurance pour athlètes canadiens	www.armstrongmccready.ca
AthletesCAN	www.athletescan.com
Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique	www.caaws.ca

Pour accéder à la liste complète des politiques de Bobsleigh Canada Skeleton ayant trait aux athlètes, veuillez visiter le site web de BCS au www.bobsleighcanadaskelton.ca/policiesandprocedures.

Programme/brochure Adoptez un athlète de glisse	Politique des appels
Entente d'athlète	Politique des marques
Règles et règlements d'antidopage du CCES (en vigueur le 1 ^e janvier, 2009)	Code de conduite
Entente de confidentialité	Protocole de commotion cérébrale
Politique de discrimination et de harcèlement	Politique des différends
Politique des dons	Politique de pilotage
Politique de sensibilisation au dopage	Politique d'équipement
Politique des médicaments et des suppléments	Politique de protection des renseignements personnels
Document des propriétés de commandite	Politique des voyages

Table des matières

BIENVENUE DANS L'ÉQUIPE	7
POLITIQUE DU MANUEL ET DES COMMUNICATIONS	8
• Modification de coordonnées	8
MARQUE DE COMMERCE DE BOBSLEIGH CANADA SKELETON	8
• Responsabilité quant à la marque de commerce	8
• Mission, Vision et Valeurs	8
• Les incontournables du comportement pour les membres d'équipe BCS	9
• Comportement contre-productif pour les membres d'équipe BCS	9
PARTICIPATION DES ATHLÈTES	9
• Sélection d'équipe	10
• Entente d'athlète	10
• Licences FIBT	10
• Propriétés de commandite	11
LIGNES DIRECTRICES : HÉBERGEMENT ET REPAS	12
• Hébergement	12
• Forfaits chambre/suppléments	12
• Lessive	13
• Repas	13
• Heures de repas	13
VOYAGES	13
• Voyages outre-mer	13
• Exigences bagages et politique d'excédent de bagages	14
• Passeports et visas	14
• Places et réservations	14
• Changement de vol de retour	14
NOUVELLES POLITIQUES DES LIGNES AÉRIENNES POUR LES BAGAGES DE CABINE AUX AÉROPORTS INTERNATIONAUX	15
CODE VESTIMENTAIRE	15
• Tenue d'équipe	15
TRANSPORTS TERRESTRES	15
• Conducteurs autorisés	15
• Utilisation de véhicule privé	16
• Amendes et contraventions	16
ASSURANCE POUR L'ATHLÈTE	16
• Affaires personnelles assurées	17
EXIGENCES ANTIDOPAGE	17
• Centre canadien pour l'éthique dans le sport	17
• État actuel	17
• Localisation	18
• Drogues et médicaments	18
• Directives FIBT	19
MÉDECINE DU SPORT	19
• Plan de médecine du sport de BCS	19
• Plan de psychologie du sport BCS	21
• Responsabilités de l'athlète – maladie et blessure	22
• Responsabilité de l'entraîneur – maladie et blessure	22
• Massothérapie	22
RÉACTIONS	23

CODE DE CONDUITE BCS	23
• Gestion d'équipe	24
• Hébergement d'équipe	24
• Franc-jeu	24
• Boissons alcooliques	25
• Comportement public	25
• Tenue d'équipe	25
• Dommage aux biens	25
• Police	25
LIGNES DIRECTRICES POUR L'INTERACTION AVEC LES MÉDIAS	25
• 6 étapes pour une bonne entrevue	26
• Communiqués de presse	26
SOUTIEN DIRECT AUX ATHLÈTES	26
• Programme d'aide aux athlètes de Sport Canada (PAA)	26
FAMILLE et FANS	27
• Lignes directrices	27

BIENVENUE DANS L'ÉQUIPE

Félicitations d'avoir été sélectionné(e) à l'équipe canadienne de Bobsleigh et de Skeleton. Qu'il s'agisse de Coupe du Monde, de Coupe intercontinentale ou de Coupe Europa, vous avez été sélectionné en raison de votre talent pour concourir au niveau international. C'est un très grand honneur et une très grande réussite de représenter votre pays.

C'est très passionnant d'être membre de l'une des équipes de bobsleigh et skeleton les plus réussies et respectées au monde, et en tant que membre de cette équipe, vous avez plusieurs obligations et responsabilités. Il importe que vous les compreniez et que vous vous chargiez de respecter toutes les exigences qui incombent aux membres de cette équipe.

Le présent manuel rassemble divers documents et informations pour vous et vos coéquipiers. J'espère que vous le trouverez utile et que vous le consulterez si vous avez des questions quant à votre rôle dans l'équipe.

J'espère que vous passerez un temps agréable au sein de l'équipe et je vous souhaite plein de succès dans le sport.

Sarah Storey
Président
Bobsleigh Canada Skeleton

Don S. Wilson
Président-directeur général
Bobsleigh Canada Skeleton

PALMARÈS OLYMPIQUE DE BOBSLEIGH CANADA SKELETON

ANNÉE	SPORT	ATHLÈTE	MÉDAILLE
2014	Bobsleigh à deux	Kaillie Humphries/Heather Moyse	Or
2010	Skeleton	Jon Montgomery	Or
2010	Bobsleigh à deux	Kaillie Humphries/Heather Moyse	Or
2010	Bobsleigh à deux	Helen Upperton/Shelley-Ann Brown	Argent
2010	Bobsleigh à quatre	Lyndon Rush/Lascalles Brown/Chris LeBihan/David Bissett	Bronze
2006	Skeleton	Duff Gibson	Or
2006	Skeleton	Jeff Pain	Argent
2006	Skeleton	Mellisa Hollingsworth	Bronze
2006	Bobsleigh à deux	Pierre Lueders/Lascalles Brown	Argent
1998	Bobsleigh à deux	Pierre Lueders/David McEachern	Or
1964	Bobsleigh à quatre	Vic Emery, John Emery, Peter Kirby and Doug Anakin	Or

POLITIQUE DU MANUEL ET DES COMMUNICATIONS

- Le présent manuel vous précise les politiques, les lignes directrices et les informations générales qui vous concernent en tant que membre de l'équipe canadienne de bobsleigh et de skeleton. Ce devrait vous servir de ressource primaire pour toute question ayant trait à la gestion et aux politiques d'équipe.
- Les informations dans le présent ne changent pas beaucoup d'une année à une autre. BCS diffusera un nouveau manuel aux membres d'équipe au début de chaque cycle olympique et en donnera un exemplaire à chaque nouveau membre qui se joindra à l'équipe au cours du cycle olympique. Des mises à jour majeures aux politiques ou aux perspectives dans le courant du cycle seront publiées au site web de BCS, avec un avis diffusé en courriel. Si le manuel ne contient pas les informations que vous cherchez, prière de communiquer avec votre chef de programme, votre chef d'équipe ou le personnel applicable chez Bobsleigh Canada Skeleton.
- De temps à autre, les chefs de programme et le chef d'équipe diffuseront des bulletins d'information. Ces dernières contiendront des détails spécifiques sur les tournées qui se feront chaque année. Ces bulletins seront mis à votre disposition via le site web de Bobsleigh Canada Skeleton et/ou transmis à l'adresse courriel que vous avez indiquée.

Modification de coordonnées

- Si vous déménagez ou vos coordonnées changent, veuillez les mettre à jour en envoyant un courriel à BCS au info@bobsleigh.ca.
- La mise à jour de vos coordonnées est essentielle pour que BCS vous transmette des informations dont vous avez besoin.

MARQUE DE COMMERCE DE BOBSLEIGH CANADA SKELETON

- Une MARQUE DE COMMERCE se définit comme une caractéristique distinctive qui s'attribue à une personne, une équipe ou un objet particulier.
- La marque de commerce Bobsleigh Canada Skeleton est une expression, une attitude ou une caractéristique qui vous définit comme personne, qui définit votre performance et qui définit votre comportement au sein de l'équipe canadienne. La marque de commerce de Bobsleigh Canada Skeleton recouvre tous les membres de l'organisme, dont athlètes, entraîneurs, chefs d'équipe, personnel médical, physiothérapeutes, massothérapeutes et personnel de soutien.

Responsabilité quant à la marque de commerce

- Être membre de l'équipe canadienne de bobsleigh ou de skeleton signifie que vous faites partie de l'une des équipes de sport les plus réussies au monde. Pour être l'équipe la plus réussie au monde, il faut que chaque membre :
 - Tire du plaisir et de la fierté d'être membre d'une équipe RÉUSSIE;
 - Travaille à soutenir les coéquipiers et à les encourager à être l'équipe la plus UNIE qui soit;
 - Vise l'EXCELLENCE dans tout ce qu'il/elle entreprendra;
 - Soit RÉEL – pas de grands airs;
 - Soit PROFESSIONNEL, de sorte que son sport demeure au premier plan.

Mission, Vision et Valeurs

DÉCLARATION DE MISSION : **Bobsleigh Canada Skeleton développe les champions et les championnes du monde et olympiques.**

- Notre mission est simple. BCS existe pour développer, entraîner et encourager les champions et les championnes du monde et olympiques, point final! Cela dit, BCS croit fermement à la notion de servir de modèle en ce qui a trait aux valeurs importantes qui sous-tendent une communauté durable : **INSPIRE** Intégrité, Nation, Sportivité, Professionnalisme, Innovation, Respect, Excellence. En plus, il est convenu que, quoique la poursuite de l'excellence se caractérise par des défis et des obstacles incroyables, le milieu dans lequel la communauté existe se caractérise par son atmosphère agréable et passionnante!

DÉCLARATION DE VISION : **Être la première nation du bobsleigh et du skeleton au monde**

- Notre vision est très claire. BCS mènera toute notre communauté canadienne dans la quête de devenir et de rester première nation du bobsleigh et du skeleton au monde. BCS réalisera cette vision en se concentrant sur quatre éléments clés : **programmes, processus, personnel et planification**. Ces quatre concepts serviront de pierres angulaires à toutes nos directions et initiatives stratégiques. À ce titre, BCS vise l'identité d'une **culture axée sur la performance**, encadrée par une administration et une philosophie tout aussi axées sur la performance.

VALEURS: **INSPIRE**

- **Intégrité** : nous croyons à un comportement éthique, direct, honnête et sérieux.
- **Nation** : nous sommes fiers de porter la Feuille d'érable et de représenter le Canada avec passion dans la poursuite de la victoire internationale.
- **Sportivité** : nous croyons au franc-jeu et à la poursuite de l'excellence et nous userons toujours de moyens légitimes et éthiques en concourant aux côtés des meilleurs au monde.
- **Professionnalisme** : nous présenterons toujours au monde un comportement et un aspect physique qui font concordance avec notre caractère impeccable.
- **Innovation** : nous nous engageons à mettre en œuvre des occasions qui encouragent l'innovation et la créativité.
- **Respect** : nous croyons à la valeur des communications libres et ouvertes, et nous respectons les perspectives, les rôles et la participation de tous.
- **Excellence** : nous tenons à la préparation à l'excellence et à la poursuite de l'excellence à tous les niveaux de notre sport.

Les incontournables du comportement pour les membres d'équipe BCS

1. Compatissant :
 - Uni et encourageant
 - Reconnaître les efforts et les succès d'autrui
 - Exprimer et appuyer cette philosophie
2. Honnête :
 - Envers soi-même
 - Développer une confiance mutuelle les uns en les autres
 - S'engager à communiquer de manière ouverte
3. Accepter la responsabilité de toutes ses actions
4. Être responsable de ses actions en tant que professionnel
5. L'unité dans les pensées, les actions et le fait de viser un but commun

6. Respecter tous, dont tous les membres de son équipe

Comportement contre-productif pour les membres d'équipe BCS

1. Mauvaises pratiques de communication dont :
 - Mauvaise communication entraîneur/athlète et athlète/entraîneur
 - Diffuser des informations contradictoires ou vagues
 - Passer sous silence des informations
 - Ne pas avoir des objectifs assez clairs dans la communication
 - Création de factions
 - Faire des suppositions et des fausses hypothèses
2. Comportement égoïste, dont :
 - Mettre ses propres intérêts devant ceux de l'équipe
3. Manque de respect, dont :
 - Se sentir visé personnellement par les critiques
 - Ne pas traiter tout le monde en égal
4. Manque de flexibilité
 - Ne pas s'adapter pour mieux servir l'équipe
5. Attitude négative
 - Critiquer ou abaisser les autres membres d'équipe ou d'équipage
 - Énoncer les réactions de manière à viser quelqu'un personnellement
 - Perte de train de concentration

PARTICIPATION DES ATHLÈTES

- Pour participer à toute activité sur glace (Ice House ou parcours olympique) au Parc olympique du Canada, il faut compléter au préalable la documentation suivante :
 - Être membre ou bien d'un club affilié ou bien d'une association provinciale (voir ci-après les coordonnées pour les adhésions).
 - Si vous habitez dans une province ou un territoire qui n'a pas de club ou d'association de bobsleigh ou de skeleton, vous pouvez prendre une adhésion directe avec Canada Skeleton. Prière de communiquer avec nos bureaux pour obtenir le formulaire de demande d'adhésion.
 - Compléter un formulaire d'exonération dans la Ice House. Cela doit se faire annuellement, normalement au moment de verser vos frais d'adhésion. Cela doit se faire avant que tout entraînement sur glace ne commence.
 - Verser à l'ADOC des frais d'inscription de 10,00\$ (comptant ou chèque).

Alberta Bobsleigh Association W: www.albertabobsleigh.com	Alberta Skeleton Association W: www.albertaskelton.ca
Ontario Bobsleigh Skeleton Association W : www.ontariobobsleighskelton.ca	British Columbia Bobsleigh & Skeleton Association W : www.slidebc.ca
Bobsleigh Skeleton Québec W : www.marquisbrisebois.com	Foothills Bobsleigh Club W: www.foothillsbobsleigh.com

Sélection d'équipe

- C'est le mandat de Bobsleigh Canada Skeleton de présenter des équipes compétitives sur le plan internationale, pour représenter le Canada aux événements internationaux respectifs. Chaque année, notre personnel d'entraînement respectif sélectionnera les membres d'équipe nationale en fonction de critères établis et précisés dans le document Critères de sélection

d'équipe BCS. Une copie de ce document se trouve au site web BCS au www.bobsleighcanadaskelton.ca.

Entente d'athlète

- Chaque saison, tous les athlètes sont obligés de compléter l'Entente d'athlète BCS. Cette entente précise les obligations et les responsabilités de l'athlète vis à vis de l'Association, ainsi que les obligations de l'Association envers ses athlètes. Une copie de ce document se trouve vers la fin du présent, pour consultation au besoin, ainsi que sur le site web BCS au www.bobsleighcanadaskelton.ca. L'entente de l'athlète sera acheminée à chaque athlète avant le commencement de chaque nouvelle saison.

Licences FIBT

- Avant de pouvoir participer à une compétition sanctionnée par la FIBT, il faut au préalable vous inscrire avec BCS pour une licence FIBT. Pour compléter cette inscription, il faut se soumettre à un examen physique par un médecin (tous frais éventuels sont la responsabilité de l'athlète). BCS peut vous donner les coordonnées du médecin d'équipe au besoin
- Si c'est la première fois que vous détenez une licence, il faut soumettre à votre chef d'équipe un formulaire de coordonnées dûment complété ainsi qu'une photo numérique en gros plan, format JPEG (taille de fichier maximum 300Ko).

Propriétés de commandite

Les directives de cette politique s'appliquent à tous les vêtements et articles de tenue portés au cours de toutes les compétitions tout au long de la saison, ainsi que durant le trajet à/de ces compétitions, et aussi aux activités d'entraînement d'équipe.

Le marquage commercial consiste en le nom ou le logotype de toute entreprise commerciale, tout produit ou tout service. Les marques telles que le drapeau canadien et le mot «Canada» ne sont pas considérées un marquage commercial.

Bobsleigh Canada Skeleton se réserve le droit de prononcer sur tout vêtement et équipement officiel, commercial, d'entraînement et de voyage. BCS décidera sur l'emplacement du marquage et ce, dans un cycle annuel. L'athlète peut se procurer des commanditaires personnels pour les emplacements indiqués ci-après.

- Pour accéder à une liste complète des propriétés, visitez le site web BCS au www.bobsleighcanadaskelton.ca.
- C'est la responsabilité de BCS de fournir aux athlètes un vêtement incorporant les logotypes adéquats. Dans le cas où un problème se présenterait, il faut en rendre compte dans les plus brefs délais au chef d'équipe ou à Chris Wilson
- C'est la responsabilité de l'athlète de traiter le vêtement avec une mesure de soin adéquate.
- Les athlètes qui possèdent leurs propres engins/équipement sont tenus d'assurer que cet équipement porte les logotypes convenables, positionnés comme il faut, et que les marques de commandite soient entretenues de manière adéquate.
- Pour en savoir plus sur les propriétés de commandite BCS, veuillez communiquer avec Chris Wilson au cs.wilson@shaw.ca

LIGNES DIRECTRICES : HÉBERGEMENT ET REPAS

Hébergement

- De règle générale, deux athlètes partageront une chambre à deux lits. Quand ces dispositions ne s'avèrent pas possibles, il se peut que les athlètes soient obligés de partager un hébergement avec 3 ou 4 autres athlètes (hébergement en appartement).
- Les membres d'équipe seront munis d'une clé de chambre. Les membres d'équipe sont responsables de tous frais qui relèvent de la perte d'une clé.
- Les entraîneurs et le personnel de soutien seront souvent hébergés en chambre pour une personne et ce, pour assurer un niveau de confidentialité et un certain espace pour les traitements, les rendez-vous ou les discussions.
- Au besoin, une chambre de quarantaine sera ouverte dans le cas où il s'avérerait nécessaire d'isoler un athlète souffrant d'une maladie ou d'une infection.
- Les chambres pour une personne seront considérées sur demande, pourvu que cette demande se fasse avant que les chambres ne soient réservées et/ou qu'il soit faisable sur le plan logistique au moment d'arriver sur les lieux. Tout coût supplémentaire sera la responsabilité de l'athlète concerné.

Forfaits chambre/suppléments

- L'athlète aura à payer les éléments suivants en situation d'hébergement d'équipe :
 - Repas et boissons en dehors des repas inclus dans le forfait
 - Service de chambre
 - Minibar
 - Lessive/nettoyage à sec
 - Appels personnels via ligne terrestre
 - Télévision/films à la carte
 - Journaux ou magazines
 - Services d'affaires (i.e. Internet, impression, télécopie)
 - Dommages

Lessive

- Les athlètes sont responsables du nettoyage de leurs vêtements et de leur tenue d'entraînement.
- Dans la mesure du possible, les chefs d'équipe repéreront des services rentables que les athlètes peuvent utiliser. Les coordonnées de ces services seront annoncées dans le cadre d'une réunion d'équipe en tournée.

Repas

- Le déjeuner, le dîner et le souper seront inclus à tous les hôtels durant la compétition et à certaines installations d'entraînement.
- Parfois, le dîner et le souper se mangeront sans le reste de l'équipe. Des honoraires seront attribués à chaque membre d'équipe pour se payer ses propres repas. Les honoraires remontent à 15,00\$ CDN par repas, ou selon la discrétion des chefs d'équipe.
- Les repas d'équipe et les réceptions d'équipe sont exclusivement pour les membres d'équipe, en l'absence d'avis contraire.

Heures de repas

- Les heures de repas varient d'un endroit à un autre. Les athlètes seront avisés par les chefs d'équipe quant aux changements d'heure de repas. Ces informations seront annoncées dans le cadre d'une réunion d'équipe en tournée.
-
- Il n'est pas rare que les événements imprévisibles surviennent pour vous empêcher d'être présent aux heures de repas prévues. À titre d'exemple, vous recevez un traitement qui prend plus longtemps que prévu, de sorte que vous arriviez en retard ou que vous manquiez un repas. Les chefs d'équipe s'occuperont de cela si l'occasion se présente. Si vous vous trouvez dans l'impossibilité d'être là pour un repas, veuillez aviser le chef d'équipe aussitôt que possible.

VOYAGES

Voyages outre-mer

- BCS se chargera des frais de voyage des athlètes et de transport des engins pour l'aller-retour aux destinations de compétition/d'entraînement de Coupe du Monde. Toutes les autres épreuves devraient être approuvées individuellement par les chefs d'équipe et l'administration BCS.
- Tout changement éventuel aux dispositions de vol doit être soumis à vos chefs de programme AVANT QUE le vol ne soit réservé. L'entraîneur et l'administration doivent approuver les changements par écrit. L'athlète est responsable de tous frais supplémentaires occasionnés par le changement.
- Toutes les dispositions/réservations de transports aériens et terrestres en Amérique du Nord et en Europe seront traitées par le partenaire BCS suivant :
Incredible Journeys Travel Inc.
 Numéro de téléphone : 403.571.8690 OU sans frais AN : 1.866.571.8690
 Si vous appelez de l'étranger, les appels en PCV sont acceptés.
 Personnes ressources : Sherry Semrau ou Reid Morrison
 Courriel : Sherry@incredibletravel.ca or Reid@incredibletravel.ca
- Les vols intérieurs pourraient se faire via soit Air Canada soit WestJet, en fonction de la disponibilité de places et les forfaits de vol.

Exigences bagages et politique d'excédent de bagages

- Tout athlète qui part en vol international payé par BCS a droit à deux bagages de 23KG chacun. Les vols intérieurs payés par BCS ont une limite d'une valise d'un maximum de 20KG.
- Pour en savoir plus, visitez le www.catsa-actsa.gc.ca.
- Les athlètes sont responsables de tous coûts ou frais occasionnés par un excédent de bagages. La ligne aérienne facture l'excédent de bagages au moment de l'enregistrement du passager et des bagages. Les autres frais éventuels incluraient les frais de poste et d'emballage pour envoyer certains articles chez vous par la poste.

Passeports et visas

- Tous les membres d'équipe doivent être munis d'un passeport dont la date d'expiration est au moins six mois après le dernier événement, ou pour la durée de la saison. En plus, les

- athlètes devraient être s'assurer qu'il y a plusieurs pages vierges dans leur passeport, pour les tamponner à la douane des différents pays.
- Les demandes de passeport, les renouvellements et les frais y afférant sont la responsabilité de l'athlète.
 - Toute exigence de visa pour les détenteurs de passeport canadien seront la responsabilité de l'athlète individuel. Or BCS vérifiera les exigences de visa pour les pays que l'équipe visitera, et avisera les athlètes desdites exigences.
 - Les détenteurs d'un passeport autre qu'un passeport canadien doivent aviser le chef d'équipe pour qu'on puisse vérifier les exigences de visa. C'est la responsabilité de l'athlète de se munir de tout visa nécessaire.

Sièges et réservations

- Les athlètes doivent aviser leur chef de programme et leur chef d'équipe de toute exigence ou demande spéciale de disposition de voyage et ce, aussitôt après la sélection : cela inclut le choix de siège et/ou les repas spéciaux.

Changements aux dispositions de vol

- Les points de départ par défaut sont Calgary et Toronto. Si un athlète veut partir de ou rentrer à un aéroport alternatif, il faut soumettre une demande par écrit au chef de programme 30 jours avant le vol.
- Les athlètes qui changent leurs dates de vol de retour sont avisés de s'assurer qu'ils rentrent au Canada avant la date prévue de rentrée à l'entraînement. Tous les athlètes sont tenus à retourner à l'entraînement comme prévu après une période de transition.
- Les athlètes qui veulent changer leur itinéraire de voyage doivent compléter un formulaire BCS de Demande de changement de dispositions de voyage et le soumettre au chef de programme pour approbation. Il faut ensuite communiquer avec Incredible Journeys Travel Inc. pour apporter les changements dûment approuvés. Le formulaire de Demande de changement de dispositions de vol se trouve au site web www.bobsleighcanadaskelton.ca.
- Tous les frais qui relèvent des changements demandés par l'athlète sont la responsabilité de celui-ci et doivent être réglés au moment d'apporter le changement, à moins que le chef de programme ne donne une approbation préalable par écrit.
- Une confirmation par écrit des changements doit être acheminée à votre chef de programme et à votre chef d'équipe.

NOUVELLES POLITIQUES DES LIGNES AÉRIENNES POUR LES BAGAGES DE CABINE AUX AÉROPORTS INTERNATIONAUX

- Pour des raisons de sécurité, il y a de nouvelles règles pour le transport de liquides, de produits en aérosol et de gels aux vols en provenance du Canada et à destination du Canada. Ces nouvelles mesures s'imposent pour vous protéger contre les bombes à base liquide. Elles sont entrées en vigueur à compter du 31 mars, 2007.
- Les emballages de liquides, aérosols et gels dans vos bagages de cabines doivent être au format de 100 millilitres ou moins. Lesdits produits doivent être scellés ensemble dans un sac en plastique transparent de capacité de 1 litre. On vous permet seulement un sac en plastique. Tout sac rescellable d'un litre ou moins est permis.
- Vous avez toujours droit à porter dans vos bagages de cabine les médicaments sur ordonnance. Les médicaments sans ordonnance dont vous avez besoin pour le vol sont également permis. Des preuves de besoin de médicament peuvent être demandées.

- Quand vous arriverez au point de contrôle, il faut vous débarrasser de tout liquide, aérosol ou gel de plus de 100ml, y compris les hors-tax. Les nouvelles règles permettent aussi des fouilles sommaires dans le cadre du processus de contrôle.
- Notez que vous avez toujours la permission de monter à bord un vol international avec les articles indiqués dans la colonne de droite de la table, pourvu que :
 - Ils soient dans un emballage de 100ml ou moins et ils s'insèrent confortablement dans un sac plastique transparent rescellable d'un litre ou moins, ou
 - Vous les rangiez dans vos valises enregistrées
- Pour en savoir plus, visitez le www.catsa-actsa.gc.ca.

CODE VESTIMENTAIRE

- En tournée, le principe primordial en ce qui a trait au code vestimentaire est que vous vous représentez vous-même, vous représentez BCS et vous représentez votre pays; nous vous prions de tenir compte de cela et de choisir vos vêtements en conséquence.
 - Faire preuve de bonnes pratiques d'hygiène et de propreté;
 - S'assurer que les vêtements sont en état propre et bien entretenus;
 - Ne pas porter de vêtement qui est en concurrence ou conflit direct avec un fournisseur officiel de BCS;
 - Aux installations de compétition, il faut porter la tenue d'équipe BCS, et préférentiellement celle de l'année en cours.

Tenue d'équipe

- Chaque équipe (CM, CE, CI, CA) aura un niveau de soutien différent de la part des fournisseurs majeurs. Les articles seront attribués aux athlètes au commencement de chaque saison, en fonction de l'équipe à laquelle l'athlète est sélectionné.

TRANSPORTS TERRESTRES

Conducteurs autorisés

- Chaque conducteur doit compléter le formulaire de Politique de conducteur qui se trouve en annexe au présent, et qui est disponible aussi au site web BCS au www.bobsleighcanadaskelton.ca.
- BCS utilisera des voitures de location pour transporter l'équipe entre compétitions et pour les aller-retour entre les installations de compétition et les installations d'hébergement durant la compétition.
- Au besoin, des athlètes spécifiques seront nommés pour conduire les voitures de location.
- Seuls les athlètes ayant un permis de conduire valable et qui ont atteint les critères d'âge (au moment de la location) seront admissibles à conduire.
- Aux fins d'assurance, tous les conducteurs potentiels seront obligés de s'inscrire à la Emerald Club Card chez National Rental Car au www.nationalcar.ca.
- L'essence sera payée par BCS. Vos chefs de programme ou chefs d'équipe vous donneront l'argent pour payer l'essence. Un reçu doit être procuré pour tous les achats d'essence.
- Si un athlète qui n'est pas conducteur agréé conduit le véhicule et celui-ci subit des dommages, le conducteur sera tenu responsable de tous lesdits dommages.
- Si un véhicule est endommagé et le conducteur agréé est estimé négligent, le conducteur sera tenu responsable des dommages et de tous coûts y afférant.

Utilisation de véhicule privé

- Si un athlète est obligé d'utiliser son propre véhicule, il doit détenir une assurance automobile particulière d'au moins un million de dollars en responsabilité civile et dommages matériels.
- BCS décline toute responsabilité de tout dommage, toute infraction ou tout entretien occasionné par le véhicule privé d'un athlète.
- BCS pourrait offrir une aide financière pour défrayer les coûts d'essence etc, déterminée avant le trajet, et dûment confirmée par le chef de programme ou le chef d'équipe.

Amendes et contraventions

- BCS décline toute responsabilité pour les amendes/contraventions d'excès de vitesse écopées par les conducteurs quand ils conduisent une voiture de location. Les infractions éventuelles au code de la route dont la responsabilité de celui/celle qui conduisait au moment dont il est question. Le chef d'équipe entretiendra un dossier de quels véhicules sont attribués à quels athlètes.

ASSURANCE POUR L'ATHLÈTE

- Une assurance sera procurée pour tous les athlètes d'équipe nationale via le Programme d'assurance pour les athlètes canadiens (PAAC).
 - Tous les athlètes auront une couverture de niveau Bronze. Si vous optez d'augmenter votre couverture au niveau Argent ou Or, il faut communiquer avec Dwayne Dreher au dwayne.dreher@bobsleigh.ca pour mettre en place les dispositions financières et administratives nécessaires.
- Une assurance pour voyage à l'étranger sera procurée pour tous les athlètes qui voyagent à des compétitions et des activités sanctionnées.
- Pour rester au courant des politiques et des procédures d'assurance les plus récentes, veuillez lire attentivement les informations au site web PAAC au http://www.armstrongmccready.ca/CAIP2_ver_2.htm
- Les formulaires doivent être complétés par le personnel médical qui vous a traité ou examiné (i.e. physiothérapeute, massothérapeute, etc.), incluant toutes les informations pertinentes sur votre blessure. Un membre du personnel administratif BCS doit signer votre formulaire avant que vous ne l'acheminiez à l'adresse suivante :

The/La Citadel
2020 University, bureau 700
Montréal, Québec H3A 2A5
POLICE : 9207251

- Pour toute question particulière et pour une aide au processus de soumission de sinistre, communiquez avec notre coordonnatrice administrative, Shaulyn King.
- Veuillez prendre note que la couverture procurée par BCS s'applique seulement aux voyages et aux activités sanctionnés par l'organisme. L'assurance médicale et de voyages est la responsabilité de l'athlète et ce dernier doit se les procurer avant de quitter le pays.

Affaires personnelles assurées

- Les athlètes sont encouragés de faire assurer leurs affaires personnelles (ordinateurs portatifs, appareils photos, lecteurs de musique etc) contre des sinistres dont vol et/ou destruction en tournée. Cette couverture additionnelle est la responsabilité de l'athlète.

EXIGENCES ANTIDOPAGE

- Les informations qui suivent sont données à titre de bilan seulement. Pour des approfondissements sur tous les aspects d'antidopage dans le sport, l'athlète devrait se reporter au site web du Centre canadien pour l'éthique dans le sport au www.cces.ca.
- Vous êtes également chargé de vous renseigner sur la politique antidopage de BCS, accessible au www.bobsleighcanadaskelton.ca.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport

- La mission du centre canadien pour l'éthique dans le sport est d'encourager des pratiques éthiques dans le sport pour tous les Canadiens. Le CCES réalise cette mission par le biais de recherches, de campagnes publicitaires, et de programmes de sensibilisation relatifs à l'éthique dans le sport, incluant le franc-jeu et la pratique du sport sans dopage.
- Le CCES se charge de la gestion des programmes d'antidopage au Canada et fait preuve en même temps de leadership sur le plan international par ses initiatives d'encourager un milieu sportif sans dopage, axé sur l'équité et les comportements éthiques.
- Tous les athlètes élités qui se préparent aux épreuves nationales et internationales ont plusieurs obligations et responsabilités, recouvertes par les trois volets suivants.
 - État actuel
 - Localisation
 - Drogues et médicaments

État actuel

- En tant qu'athlète de haute performance, vous chargez BCS de la responsabilité de soumettre votre nom pour inclusion dans le «Groupe cible enregistré» (GCE) ou «Groupe cible national» (GCN) du Centre canadien pour l'éthique dans le sport.
- Les athlètes dans le GCE sont obligés de maintenir à jour leurs coordonnées et soumettre les informations de localisation directement au CCES. Le critère de base pour inclusion au GCE du CCES est comme suit :
 - Membre d'équipe nationale senior de bobsleigh et de skeleton.
 - Des athlètes qui purgent une suspension en raison d'infractions aux règles de dopage.
- Le CCES a le droit d'inclure ou de supprimer les athlètes du GCE.
- Si vous êtes ajouté au GCE, le CCES vous enverra une lettre pour vous le signaler. Cette correspondance vous précisera aussi vos droits et vos obligations juridiques.
- Les athlètes du GCN doivent maintenir à jour et exactes leurs coordonnées et leurs informations personnelles auprès de BCS, puisque BCS est obligé de fournir ces informations au CCES sur demande.
- Si un athlète se retire de la compétition, son nom sera enlevé de la liste GCE. Cela se fait par le biais de la soumission d'un «Avis de retraite d'athlète». Ce formulaire est disponible au www.cces.ca. Jusqu'à ce que ce formulaire soit dûment soumis, vous serez soumis à toutes les responsabilités et obligation des autres athlètes d'élite dans le groupe cible.
- Si un athlète veut rentrer dans la compétition après une retraite officielle, il doit en premier lieu se faire rajouter au groupe cible. BCS en fera part au CCES en premier, puis ce dernier vous contactera pour confirmer le retour à la compétition. Cela se fait également par la soumission d'un formulaire de «avis de réintégration d'athlète» disponible au www.cces.ca.

Localisation

- C'est la responsabilité de l'athlète de se conformer aux exigences de localisation CCES.
- En tant qu'athlète au GCE, il faut que le CCES sache vous localiser en tout temps. Ceci parce que le personnel de contrôles CCES montent des contrôles aléatoires, sans préavis, sur les lieux.
- En 2006, le CCES a mis en place le portail ADAMS : le Système de gestion et d'administration antidopage de l'AMA. Cette interface web vous permet d'ouvrir une session et vous localiser (à l'étranger comme au Canada), pour chaque trimestre de l'année, où que vous soyez dans le monde.
- Les avantages principaux du système sont :
 - La capacité de copier les données, ce qui réalise des économies de temps à la saisie et à la soumission d'informations.
 - La capacité de mettre à jour les infos jusqu'à minuit de la veille, de sorte que le CCES ait des informations très exactes et précises.
 - Des avis pour signaler aux athlètes le statut de leurs informations de localisation et qui les aident à se conformer aux exigences du programme.
 - Les avis sont transmis aux athlètes via SMS ou courriel pour leur rappeler des échéances prochaines ou d'autres messages importants.
 - Les athlètes ont l'option d'autoriser un tiers pour la saisie et la mise à jour de leurs données de localisation.
 - L'Organisation nationale du sport (ONS) peut soumettre des détails de camp d'entraînement ou de compétition, que les athlètes peuvent sélectionner par la suite en raccourci à la saisie des données de localisation.

Contrôles antidopage : conséquences de la non conformité aux exigences du programme de localisation d'athlète.

- Si un athlète manque de répondre aux critères de localisation d'athlète du CCES, il est apte à recevoir un avis par écrit du CCES lui signalant ou bien qu'il a manqué de se conformer à une demande de se localiser pour le CCES (désigné comme défaut de soumission d'information) ou bien qu'il a manqué de se faire contrôler suite à une demande de se localiser (autrement dit, un Contrôle manqué).
- Si un athlète reçoit trois (3) avis au cours d'une période de dix-huit mois (à compter de la date du premier avis) pour l'un ou l'autre des suivants :
 - Défaut de se conformer à une demande de se localiser pour le CCES; ou
 - Défaut de se faire localiser pour un contrôle après avoir reçu une demande de se localiser; ou
 - Une combinaison des points (1) et (2) susmentionnés pour un total de trois avis.
- Le CCES peut décider qu'une infraction aux règles d'antidopage (IRA) s'est produite, et le nom de l'athlète et les détails pertinents seront inscrits dans le Registre de conclusions et l'ONS de l'athlète en sera avisé. Les sanctions CCES varient, d'un minimum de trois mois et jusqu'à deux ans.

Drogues et médicaments

- Le CCES maintient une liste de médicaments et de drogues qui sont permis et une autre liste de ceux qui sont interdits. Les substances qui ne sont pas permis sont classées «INTERDITES». Cette liste est disponible au site web BCS ainsi qu'au site web CCES. Elle recouvre les médicaments d'ordonnance, les médicaments sans ordonnance, les drogues à usage récréatif et les suppléments.
- Il y aura des moments où vous serez obligé de prendre un médicament d'ordonnance qui figure à la liste des interdictions, et ce aux fins thérapeutiques (par exemple, les inhalateurs pour l'asthme).

- En tant qu'athlète, vous êtes chargé d'aviser BCS et le CCES dans le cas où vous prendriez un médicament d'ordonnance aux fins thérapeutiques.
- Il faut suivre l'une ou l'autre des démarches suivantes pour aviser BCS et le CCES que vous prenez un médicament interdit. La démarche que vous choisirez dépendra de quel type de médicament votre médecin vous indique en ordonnance.
- Vous voudrez peut-être envoyer un courriel au CCES à tue-aut@cces.ca pour vous informer sur quel formulaire il faut remplir et soumettre, en fonction du médicament que vous avez en ordonnance

Processus pour aviser BCS et CCES de médicaments d'ordonnance

Formulaire d'exemption pour utilisation thérapeutique (AUT)

- Allez sur le site web BCS ou CCES et vérifiez le statut du médicament que vous comptez prendre.
- Vous serez avisé que la substance est interdite et qu'il faut compléter le formulaire AUT.
- Discutez avec votre médecin pour savoir s'il existe un médicament alternatif, et permis, que vous pourriez prendre.
- S'il n'y a pas de médicament alternatif permis, il faut remplir le formulaire AUT.
- Téléchargez le formulaire AUT de la FIBT et le formulaire AUT du CCES à partir du site web respectif.
- Complétez et soumettez les documents avec l'aide de votre médecin. Il faut soumettre les formulaires dûment complétés aux adresses suivantes :

Antidopage FIBT	Centre canadien pour l'éthique dans le Sport
Maison du Sport	350, 955 Green Valley Crescent
Avenue de Rhodanmie, 54	Ottawa, ON K2C 3V4
Lausanne, CH, 1007	C : info@cces.ca
C : antidoping@fibt.com	

Exigences FIBT

- Tous les athlètes qui participent aux événements de la FIBT doivent accepter et respecter les règles d'antidopage de la FIBT comme condition de leur participation aux événements. Le document des règles est disponible via le siège social de BCS ou via le site web de la FIBT au www.fibt.com.
- Pour garder son statut de sport olympique, la FIBT doit se conformer aux directives de l'Agence mondiale antidopage (AMA). De la sorte, tous les athlètes qui participent aux événements FIBT doivent soumettre au moins les données de localisation, en copie papier. Les formulaires de localisation de la FIBT sont accessibles via www.bobsleighcanadaskelton.com.
- Les 12 premiers athlètes au classement dans chaque discipline seront mis dans le GCE de la FIBT. Si vous êtes inclus dans le GCE de la FIBT, vous êtes soumis aux obligations suivantes :
 - Il faut compléter le document de consentement de l'athlète au plus tard le 31 août.
 - Il faut soumettre ses données de localisation via le système en ligne ADAMS. Pour vous procurer un nom d'utilisateur et un mot de passe, communiquez avec le CCES au whereabouts@cces.ca ou avec la FIBT au antidoping@fibt.com.

MÉDICINE DU SPORT

- Il est très important que la santé et l'état physique des athlètes de l'équipe canadienne de bobsleigh et de skeleton soient suivis de près. C'est dans les meilleurs intérêts des athlètes et de l'équipe que ceux-là arrivent à la compétition dans le meilleur état physique que possible.
- BCS a formulé un processus pour la gestion du dossier médical des athlètes, pour mieux servir les athlètes et le sport. En tout temps, le bien-être de l'athlète est au premier plan, et le principe de confidentialité des données médicales est à toujours respecter.

1. L'objectif de l'équipe de médecine du sport de BCS est d'agir d'une manière proactive pour assurer une santé et un conditionnement physique optimaux des athlètes BCS durant l'entraînement et la compétition.

2. Équipe de services multidisciplinaires – Médical

- Frank van den Berg -
- Dr. Brian Benson – Médecin d'équipe

3. Protocole de gestion de blessure

Blessures sérieuses en saison morte

- Initialement, ces blessures peuvent être examinées par un membre de l'équipe de médecine du sport, mais il faut ensuite en discuter avec Louise Vien, Coordinatrice de réadaptation. L'athlète recevra des directives pour un traitement avec le fournisseur de soins de santé spécialisés pour un traitement suivi. En plus, le personnel d'entraînement sera avisé de la blessure, du plan de traitement et des effets sur le programme d'entraînement de l'athlète.

Blessures chroniques

- Ces blessures seront examinées au cours des évaluations médicales/physio/chiro de fin de saison. Un plan de traitement multidisciplinaire sera formulé.

Blessures sérieuses en tournée

- Des blessures constituant un danger de mort ou de handicap permanent.
 - Traités par le personnel médical sur place;
 - Votre entraîneur, chef d'équipe ou un représentant BCS sur place prendra note des coordonnées du centre de soins de santé où on vous traite;
 - Votre entraîneur, chef d'équipe ou un représentant BCS sur place avisera immédiatement Dr. Brian Benson de la blessure et du plan de traitement;
 - Votre entraîneur, chef d'équipe ou un représentant BCS sur place se procurera des copies de tout rapport médical, résultat de test de dépistage/d'examen, ou de radiographie.
- Pour les blessures qui sont sérieuses mais qui ne constituent pas un danger de mort ou de handicap permanent
 - Votre entraîneur ou chef d'équipe communiquera avec le Dr. Victor Lun AVANT de fixer les dispositions de voyage, pour décider si la blessure devrait être traitée sur place ou si l'athlète devrait être ramené au Canada;
 - Votre entraîneur, chef d'équipe ou un représentant BCS sur place prendra note des coordonnées du centre de soins de santé où on vous traite;
 - Votre entraîneur, chef d'équipe ou un représentant BCS sur place se procurera des copies de tout rapport médical, résultat de test de dépistage/d'examen, ou de radiographie;
 - Ces rapports, résultats de test/d'examen ou radiographies seront acheminés en courriel ou via service de messagerie au Dr. Benson pour qu'il puisse les regarder.

4. Examens de fin de saison et d'avant-saison

Médecins du sport

- Deux fois par an (fin de saison et avant le commencement de la saison) chaque athlète subira un examen physique et une révision des médicaments/des suppléments. En automne, cet examen fait double jeu d'examen médical pour licence de glisse FIBT.

Physiothérapie et chiropracticien

- En fonction des résultats de l'examen, les dispositions de votre traitement, le cas échéant, seront mises en place avec les physiothérapeutes, chiropracticiens et massothérapeutes d'équipe;
- Un programme de traitement convenable sera mis en place. Ce programme de traitement servira de base à la réadaptation continue en saison morte et à la prévention de blessures

durant la saison de compétition. Des traitements réguliers d'«entretien» compléteront le programme de traitement.

5. Tests neuropsychologiques

- En saison morte, et avant tout glissement, un test neuropsychologique, fait sur web, se fera pour établir les valeurs nominales et pour aider au traitement de toute commotion cérébrale éventuelle. Ce test sera encadré par la coordonnatrice de réadaptation et les médecins du sport.

6. Communications entre membres d'équipe de médecine du sport

- Les membres de l'équipe de médecine du sport se communiqueront entre eux des manières suivantes :
 - *Zone blessures /CAMP* – tous les membres de l'équipe de médecine du sport auront accès au système de dossiers médicaux électroniques Zone blessures /CAMP. Il est attendu que toute interaction en ce qui a trait aux blessures/maladies soit attestée par le biais de ce système.
 - *Réunions d'équipe de services multidisciplinaires* – L'équipe des services multidisciplinaires se réunira régulièrement, surtout durant les camps d'entraînement, durant la compétition, et avant le début de la saison, pour discuter entre eux et se mettre à jour les uns les autres en ce qui concerne l'état physique des athlètes.

Programme de psychologie du sport de Bobsleigh Canada Skeleton

Équipe de psychologie du sport :

- Frank van den Berg

La priorité numéro une de l'équipe de psychologie du sport se définit comme suit :

- Optimiser les effets psychologiques dans l'environnement BCS pour favoriser le succès des athlètes, des équipes et des entraîneurs aux épreuves de Coupe du Monde et de Championnat du Monde
- Clarification:
 - *Optimiser les effets psychologiques* : une variété d'activités, incluant (mais sans en être limité à) observations, examens, interventions et évaluations, visant une collaboration, des actions et des attitudes avantageuses et focalisées.
 - *Environnement BCS* : tous les athlètes, entraîneurs et personnel qui ont un rôle au développement, au soutien et à la performance d'équipe nationale.
 - *Succès* : la réalisation ou l'exécution de l'objectif visé (formulé par chaque personne/équipe)
- Le service qu'ils sauront offrir se résume comme suit :
 - Programme de consultation/soutien privé aux athlètes indiqués, et aussi service d'aide aux autres athlètes comme personne ressource secondaire.
 - Programme de soutien à l'équipe et ateliers de petit groupe (axés sur des scénarios ou des thèmes particuliers).
 - Aide et soutien aux entraîneurs, à l'équipe de services multidisciplinaires et au personnel, particulièrement en ce qui a trait au rôle qu'ils jouent à *optimiser les effets psychologiques*.
 - Collaboration avec l'équipe de services multidisciplinaires; coordination de services psychologiques.
 - Présence et prestation de service durant les camps et les compétitions, et aux autres moments au besoin.
 - Développement d'un fonds de savoir psychologique.
 - Formulation de contributions innovatrices basées sur les preuves et sur les pratiques exemplaires en ce qui concerne le fonctionnement particulier/d'équipe avant, durant et après les compétitions majeures.

Thèmes et options pour la prestation de service

- *Optimiser les effets psychologiques* recouvre une variété d'activités, incluant les thèmes et options possibles suivants pour inclure dans le programme de services 2008-2009:
 - THÈMES POUR LES ATHLÈTES:
 - «vrai professionnel» et «vraie équipe»
 - Leadership
 - Repos et rétablissement
 - Réactions au sortir de l'épreuve/apprentissage continu
 - Attitude et façon de penser positives
 - Garder son sang-froid
 - L'avantage de concourir chez soi
 - Et qu'en serait-il si ...
 - Style de vie
 - THÈMES POUR L'ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE/LES ENTRAÎNEURS/LE PERSONNEL
 - «vraie équipe»
 - Communication
 - Styles d'apprentissage
 - L'avantage de concourir chez soi
 - Et qu'en serait-il si ...
- Un choix de ces thèmes peut être abordé en RDV /avec l'équipe ou en atelier

Les obligations de l'athlète - maladie et blessure

Survenue une blessure ou une maladie, l'athlète doit immédiatement :

- Prendre toutes les mesures raisonnables pour réduire au minimum le risque de maladie ou de blessure conséquente.
- Aviser son entraîneur et la coordonnatrice de réadaptation de la maladie ou de la blessure et leur transmettre toute information qu'ils demanderaient sur la nature et le pronostic du problème.
- Se faire examiner par un personnel médical et/ou par un fournisseur de soins de santé. Dans la mesure du possible, se faire examiner par un personnel médical ou d'un fournisseur de soins de santé qui fait partie de notre équipe de services multidisciplinaires, à moins que ce ne soit une urgence.
- Suivre de son mieux les conseils du personnel médical et/ou du fournisseur de soins de santé.
- Le manquement à ces responsabilités mettrait au risque le retour de l'athlète à la compétition.

Les obligations de l'entraîneur - maladie et blessure

Survenue une maladie ou une blessure à son athlète, l'entraîneur doit immédiatement:

- Prendre toutes les mesures raisonnables pour réduire au minimum le risque de maladie ou de blessure conséquente.
- Demander à l'athlète de se faire examiner par un personnel médical et/ou par un fournisseur de soins de santé qui fait partie de notre équipe de services multidisciplinaires, et ce, dans les meilleurs délais.
- Rappeler à l'athlète l'importance d'apporter à l'examen le formulaire CAIP et de s'assurer que ce soit dûment complété.
- Travailler avec l'athlète pour qu'il suive de son mieux les conseils du personnel médical et/ou du fournisseur de soins de santé.

Massothérapie

- Beaucoup d'athlètes incorporent la massothérapie dans leur programme d'entraînement et beaucoup prévoient une séance de massothérapie par semaine. Il est fort recommandé que vous continuiez à suivre le même programme et la même fréquence de séances de massothérapie quand vous serez en tournée que ce que vous faites dans l'entraînement.
- Il y a très peu de preuves pour appuyer la notion qu'une augmentation de la fréquence de séances de massothérapie quand on est en tournée offre des avantages physiques supplémentaires. Évidemment, en compétition, la massothérapie a un rôle en phase de rétablissement initiale.
- Il y a d'autres modalités qui ont fait leurs preuves en optimisant le rétablissement de l'entraînement et de la compétition, dont bains en eau glacée, douches en alternance chaud/froid, étirement et stratégies de nutrition. Toutes ces options devraient être considérées conjointement avec la séance de massothérapie d'après-épreuve, plutôt que de dépendre de la massothérapie seule.
- Un programme de massage pratiqué sur soi-même est un autre moyen utile pour traiter les douleurs musculaires.
- S'il existe des nœuds ou des douleurs dans un membre particulier, la physiothérapie offre un traitement ciblé qui pourrait compléter les effets d'un massage non spécialisé.
- En tournée, les séances de massage peuvent être limitées à une séance par personne par semaine. Pour aider à répondre à tous les besoins des athlètes en tournée, d'autres fournisseurs de soins de santé pourraient aider à offrir des services de massage sur les groupements de muscles majeurs.
- S'il s'avère nécessaire d'augmenter la fréquence des séances de massage pour optimiser le rétablissement suite à une blessure, ou de continuer les pratiques déjà en cours, cela se fera sous les ordres de l'entraîneur en chef et du personnel médical.

RÉACTIONS

- En fin de chaque saison, on demande les réactions de l'équipe. Ces informations sont utilisées par BCS pour évaluer sa propre performance, incluant les services de nos fournisseurs de soins de santé et le travail de nos chefs d'équipe, et de chercher des aspects de nos opérations que nous pouvons améliorer.
- En fin de saison, tous les athlètes sont encouragés à prendre le temps de formuler des réactions, soit par écrit, soit en entrevue prévue par BCS. On fera tous les efforts pour simplifier le processus.
- La confidentialité est une priorité pour BCS. Nous ferons de notre tout pour que l'athlète reste anonyme et qu'il se sente en mesure de s'exprimer en toute franchise.

CODE DE CONDUITE DES ATHLÈTES

Les athlètes qui représentent l'équipe nationale du bobsleigh et du skeleton sont censés se conduire de manière digne et responsable en tout temps, et faire preuve de respect et de considération envers le public, les entraîneurs et les autres athlètes.

Le présent Code précise les attentes et les obligations quant au comportement dans le cadre de toutes les activités d'équipe nationale. Les infractions au Code de conduite BCS auront pour conséquence l'application de sanctions disciplinaires raisonnables qui reflètent la sévérité de l'indiscrétion de comportement dont il est question.

L'exécution du Code de conduite pourrait être la responsabilité de l'entraîneur national ou du chef d'équipe particulier, et s'appliquerait conformément aux dispositions de la Politique des différends de BCS.

Les points suivants représentent les Éléments de base des normes de conduite auxquelles les membres d'équipe devraient se conformer pour le bien de l'équipe. Il est attendu que tous les membres d'équipe se comportent de la manière suivante quand ils se représentent personnellement et quand ils représentent Bobsleigh CANADA Skeleton:

1. Se comporter d'une manière qui correspond au sport de haute performance et à la réalisation des objectifs de performance personnels et d'équipe;
2. Fair-play : Dans toute situation d'entraînement et de compétition il est attendu que les membres d'équipe fassent leur meilleur effort, dans le contexte des règles spécifiques de leur sport. Le fair-play vis-à-vis des coéquipiers, des compétiteurs et des officiels devrait informer la philosophie et l'attitude de chaque membre de l'équipe;
3. Attitude : Il est attendu que tous les membres d'équipe soient polis, sensés, coopératifs et respectueux, en tout temps. Les athlètes devraient se comporter dans l'optique qu'eux seuls sont responsables de leurs propres actions;
4. Vocabulaire : L'emploi de gros mots ou de langage peu convenable est inacceptable. Tout détournement des convenances lors de représenter l'équipe fera tort à l'individu ainsi qu'à BCS;
5. Obéir à toute demande raisonnable et convenable des officiels de BCS;
6. Lorsqu'ils sont hébergés en logement d'équipe, les membres d'équipe respecteront la vie privée et le confort de leurs coéquipiers et des autres résidents, particulièrement les coéquipiers et résidents qui concourent activement. Les membres d'équipe obéiront aux directives de leur entraîneur, de leur chef d'équipe et des autres directeurs d'équipe;
7. Les membres d'équipe respecteront l'autorité des officiels d'équipe nationale du bobsleigh et du skeleton, ainsi que celle des officiels internationaux de compétitions, et ils sont obligés de se comporter d'une manière qui fait preuve de fair-play, de décorum et de dignité ;
8. Lorsqu'ils sortent en public et représentent l'équipe nationale, et particulièrement lorsqu'ils s'habillent en articles de tenue d'équipe, les membres d'équipe feront preuve de politesse et de bienséance envers tous les membres du public;

Aux événements d'équipe, les membres d'équipe sont censés porter la tenue d'équipe désignée, sauf avis contraire. En entretien programmé avec la presse, les membres d'équipe sont censés porter la veste d'équipe, le survêtement d'équipe, ou la chemise d'équipe.

Les comportements suivants sont inacceptables et ne seront pas supportés. Compte tenu de la sévérité et de la fréquence de toute action qui enfreint le Code de conduite BCS, le membre d'équipe sera puni conformément aux dispositions de la Politique des différends BCS :

1. Toute action qui empièterait sur la capacité de l'individu ou de l'athlète d'atteindre les attentes auxquelles sont soumis les athlètes et les équipes de haute performance;
2. Sera intolérable tout harcèlement axé sur l'âge, le sexe, la race, la teinte de peau, la religion, les origines nationales ou l'état physique;
3. Toute infraction aux règlements antidopage tels que définis par CIO, AMA, CCES, COC, FIBT et/ou BCS;
4. La destruction volontaire de biens, incluant mais sans en être limité à : véhicules, chambres d'hôtel et équipement d'équipe. Tout membre d'équipe qui endommage ou qui contribue aux dommages matériels doit obligatoirement attester lesdits dommages au Chef d'équipe. Les membres d'équipe pourraient être tenus responsables des coûts de réparation pour les dommages qu'ils ont occasionnés;

5. Toute action ou tout comportement qui bouleverse ou empiète déraisonnablement sur une épreuve ou un camp d'entraînement, ou qui sabote la réputation ou l'image de BCS;
6. Une infraction aux règles de couvre-feu imposées par l'entraîneur d'équipe nationale ou par le chef d'équipe directement responsable de l'équipe en question;
7. Tout lien avec les drogues illégales;
8. Toute consommation de boisson alcoolisée par les athlètes qui n'ont pas encore la majorité absolue;
9. Toute consommation abusive de boissons alcoolisées;
10. Toute activité illégale, incluant le fait de commettre un acte qui est considéré comme une infraction dans le cadre de toute loi dans la région où l'acte a eu lieu;
11. Toute utilisation d'équipement illégale ou d'activité améliorant la performance illégalement, tel que défini par FIBT ou BCS, qu'il s'agisse d'un contexte d'entraînement ou de compétition;
12. Toute divulgation d'informations sur les techniques d'entraînement ou sur les informations techniques, à une personne non autorisée.

Dans le cadre de la Politique des différends BCS, une infraction au Code de conduite pourrait avoir pour conséquence, sans en être limité à, l'une des sanctions disciplinaires suivantes, appliquée seule ou en combinaison et en tout ordre de séquence pour ladite infraction:

- a. Réprimande verbale ;
- b. Réprimande par écrit, copie conforme dans le dossier de l'individu;
- c. Présenter ses excuses à l'oral;
- d. Présenter personnellement ses excuses par écrit;
- e. Services d'équipe ou autre travail bénévole auprès de BCS;
- f. Suspension de certains événements BCS, incluant exclusion de la compétition actuelle exclusion aux d'équipes ou aux compétitions futures;
- g. Amende de jusqu'à 1 000\$;
- h. Suspension de toute subvention BCS ou Sport Canada;
- i. Suspension de certaines activités BCS (équipes, entraînement ou travail d'officiel) pour une période de jusqu'à trois ans;
- j. Suspension de toutes les activités BCS pour une période de jusqu'à trois ans;
- k. Expulsion de BCS;
- l. Autres sanctions indiquées comme convenables en fonction de l'infraction.

Gestion d'équipe

- Tous les athlètes se conformeront aux demandes raisonnables et valables de l'administration de BCS.

Hébergement d'équipe

- Tous les membres d'équipe respecteront la vie privée et le confort de leurs coéquipiers et des autres résidents, particulièrement les membres d'équipe et les résidents qui participent toujours à la compétition.
- Ils doivent obéir aux directives de leur chef d'équipe et des autres administrateurs et officiels d'équipe.

Franc-jeu

- Les membres d'équipe respecteront l'autorité des officiels d'équipe nationale de bobsleigh et de skeleton, ainsi que celle de la FIBT, et ils se comporteront de manière convenable et digne. Les membres d'équipe sont obligés de faire preuve de franc-jeu quand ils concourent.

Boissons alcoolisées

- Les membres d'équipe qui ont moins de 18 ans n'ont pas le droit de consommer de boissons alcoolisées.
- Le rôle primaire des membres d'équipe est de faire de leur mieux dans l'événement auquel ils ont été sélectionnés pour participer. La consommation de boissons alcoolisées ne devrait pas empiéter sur cet objectif, et les chefs d'équipe peuvent imposer une politique à un membre particulier ou à toute une équipe à cet égard.
- Compte tenu de la volonté des membres d'équipe pour faire la fête après avoir complété leur(s) épreuve(s), il faut toutefois que les membres d'équipe ne permettent pas que l'alcool ait un effet négatif sur leur comportement, ni qu'il les rend indisziplinés de manière à offenser autrui.
- Tous les membres d'équipe sont tenus de conseiller contre et détourner leurs coéquipier de tout comportement importun.

Comportement en public

- Lorsqu'on est en milieu public, et membre d'équipe nationale, particulièrement lorsqu'on porte la tenue d'équipe.
- Les membres d'équipe devraient être accommodants, dans la mesure du raisonnable, quand on demande des autographes, d'autant plus si la demande vient d'un enfant.

Tenue

- Aux événements d'équipe, les membres d'équipe doivent porter leur tenue d'équipe, à moins qu'on ne leur dise autrement.
- C'est la responsabilité de BCS de munir les athlètes d'une tenue incorporant les logotypes corrects. En cas de problème, il faut communiquer avec le chef d'équipe ou Chris Wilson et ce, dans les meilleurs délais.
- C'est la responsabilité de l'athlète d'entretenir et d'utiliser sa tenue de manière convenable et de s'assurer qu'elle se conforme aux directives de commandite de BCS.

Domages aux biens

- Tout membre d'équipe qui endommage ou qui contribue aux dommages de biens doit aviser le chef d'équipe de ce qui s'est passé
- Les membres d'équipe peuvent être tenus responsables des coûts de réparations qui relèvent des dommages qu'ils ont occasionnés.
- Les membres d'équipe sont avisés que tout dommage aux biens pourrait faire l'objet de litiges ou de poursuites en justice. Les membres d'équipe sont personnellement responsables de tout dommage aux biens qu'ils occasionnent.

Police

- Si un incident se produit qui occasionne un contact avec la police, les membres d'équipe doivent en aviser le chef d'équipe. Aussitôt que ce dernier aurait un tel avis, il devrait faire signe au PDG de BCS dans les meilleurs délais.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'INTERACTION AVEC LES MÉDIAS

- En tant que membre d'équipe canadienne, de temps à autre on pourrait vous demander d'agir de porte-parole pour BCS et l'équipe canadienne de bobsleigh et de skeleton. C'est à la fois un privilège et une responsabilité.
- Les entretiens avec les médias exigent une planification, une stratégie unie et commune, un manque d'équivoque et de la discipline. Surtout, une interaction régulière avec les médias exige de la préparation.

6 étapes pour une bonne entrevue

Se préparer – Que veut-on savoir? Que voulez-vous dire?

Servir de modèle – Discipline, comportement, tenue.

Soyez simple et concis– Évitez le jargon, les surnoms et les lieux communs.

Messages clés – Il faut les connaître et les exprimer.

Rester focalisé – Gardez le contrôle de l'entrevue.

Soyez naturel – Donnez de la perspective. Soyez intéressant.

- De règle générale, respectez les opposants et n'en parlez pas de manière négative.
- Parlez positivement de vous-même ou collectivement de l'équipe.
- Les médias représentent le meilleur créneau pour le monde du sport de parler à la communauté canadienne et internationale de bobsleigh et de skeleton, et aussi au grand public. Pensez au public que vous visez et pas seulement au journaliste qui fait l'entrevue.
- Gestion de problèmes – Quand les médias discutent de questions sensibles ayant trait à l'équipe, il n'y aura aucune communication avec les médias jusqu'à ce que les chefs d'équipe ou l'administration de BCS l'autorise. Les chefs d'équipe et l'administration de BCS décideront sur une perspective et sur un porte-parole/liaison médiatique.
- Le porte-parole dûment nommé est chargé de traiter toutes les demandes et interactions avec les médias.
- Les membres d'équipe ne doivent pas parler avec personne dans les médias en l'absence d'une directive de la part de la liaison médiatique ou d'une autorisation de la part de l'administration d'équipe.

Communiqués de presse

- La liaison médiatique se chargera de distribuer les communiqués de presse aux réseaux médiatiques canadiens. Les bureaux de BCS aideront sur demande/selon le cas.

SOUTIEN DIRECT À L'ATHLÈTE

Programme d'aide aux athlètes de Sport Canada

Les objectifs du programme d'aide aux athlètes sont :

- Offrir un soutien financier aux athlètes canadiens identifiés par leur ONS en fonction de critères établis par Sport Canada pour cerner les athlètes qui se rangent parmi les 16 premiers au classement ou qui ont le potentiel d'y être, aux Jeux olympiques/paralympiques et au Championnat du Monde;
- Aider les athlètes brevetés du Canada à se préparer à une carrière à temps plein ou à temps partiel après le sport; et
- Permettre aux athlètes brevetés du Canada de participer à un programme annuel d'entraînement et de compétition pour avancer leurs objectifs dans le sport.

Pour être admissible à la nomination à une subvention PAA, l'athlète doit :

- Être citoyen(ne) canadien(ne) ou résident(e) permanent(e) du Canada;
- Se conformer aux directives de leur entente d'athlète/d'ONS (reportez-vous à l'entente d'athlète BCS);
- Atteindre les critères d'admissibilité de la FIBT en ce qui a trait à l'état de citoyenneté et de résidence, et être en mesure de représenter le Canada aux événements internationaux majeurs, dont Championnat du Monde, Jeux olympiques et paralympiques; et
- Atteindre les critères de brevets développés en tant que membre d'équipe canadienne, aux événements internationaux ou aux événements nationaux ou aux événements sanctionnés par l'ONS dans son sport.

Pour en savoir plus sur le PAA de Sport Canada, visitez le www.pch.gc.ca.

FAMILLE ET FANS

- BCS encourage la famille et les fans à assister aux épreuves auxquelles concourt l'athlète qu'ils appuient. Avoir des fans et des proches sur les lieux aux événements internationaux offre un soutien précieux à l'équipe et est avantageux pour la performance.
- Les athlètes sont priés de fournir un courriel ou d'autres coordonnées pour leurs parents, époux/épouse, membres de la famille, ou amis. On pourrait diffuser à ces personnes des informations telles que :
 - Détails de billetterie
 - Marchandises d'équipe
 - Agences/coordonateurs de voyages
- La famille et les fans devraient répondre comme indiqué aux messages et aux informations qui leur sont acheminés. C'est la responsabilité de la famille et des fans de le faire.

Lignes directrices

- Alors que la présence des fans et de la famille aux événements est encouragée, voici quelques lignes directrices dont il faut tenir compte :
 - La famille et les fans ne devraient pas rester dans le même hôtel que l'équipe.

- Les partenaires civils/époux/épouses n'ont pas le droit de rester dans les chambres des athlètes. Dans la plupart des cas, les athlètes partageront une chambre avec d'autres athlètes et la vie privée de tout le monde devrait être respectée.
- La famille et les fans ne sont pas censés manger avec les membres d'équipe en l'absence de dispositions à cet effet, avec l'autorisation préalable des chefs d'équipe.
- Les athlètes n'ont pas le droit de faire l'aller ou le retour aux/des installations de compétition en compagnie de la famille ou des fans. En tant que membres d'équipe, ils sont obligés de travailler en équipe, sous la supervision des entraîneurs et des chefs d'équipe.
- Les communications avec les athlètes durant la compétition se font selon la discrétion de l'entraîneur en chef. La famille et les fans ne devraient pas se fâcher si de telles communications sont refusées.
- Une réception/fête d'équipe s'organise souvent à la fin d'une compétition. La famille et les fans seront prévenus du local et des frais d'entrée de la réception. Dans la mesure du possible, la famille et les fans seront avisés par les administrateurs d'équipe, mais le chef d'équipe agirait de personne ressource dans le cas où on chercherait de telles informations.
- Dans certains cas, la famille et les fans voudraient être sur les lieux où les équipes s'entraînent (e.g. en dehors de la compétition). Il faut demander la permission des administrateurs d'équipe avant de prendre les dispositions pour visiter les lieux d'entraînement. Il en est de même pour les chambres des athlètes et les lieux de restauration.