



National Mountain Bike Team Tucson Winter Training Camp



The Canadian Cycling Association will be conducting a National Team training camp in Tucson, Arizona February 11-21, 2010 for U23 and Elite mountain bike riders. This camp will be targeted at our highest performing National Team and Selection Team athletes.

Mountain Bike athletes interested in participating in the program should contact National Team Coach, Dan Proulx (dan.proulx@canadian-cycling.com) prior to Wednesday, December 23, 2009 to indicate their interest in the camp. All applicants will be assessed on the following criteria as excerpted from the 2010 selection criteria document (complete 2010 Selection Criteria will be available in early January).

Team Size: Approximate team size 6 Elite and 6 U23.

The CCA reserves the right to increase or decrease the size of this camp based on athlete interest level, athlete performance level and logistical considerations. The CCA also reserves the right to alter the number of participants in each category in order to insure a well designed camp that meets the needs of our highest ranking athletes.

Eligibility: U23 and Elite riders

Selection Date: December 29th, 2010

Selection Criteria:

Athletes will be automatically included in the pool of athletes eligible for selection based on:

- The athletes potential to meet the sports performance objectives as outlined in the 2009-2012 High Performance Quad plan.
- The athletes potential to contribute to qualifying quotas for World Championships or Olympic Games.
- The athletes UCI standings at the completion of the 2009 season.
- The athletes competitive readiness for major events outlined in the seasons National Team Program.
- The athletes contribution to overall team results in major National Program events.
- The athletes placing in any UCI sanctioned events where an apparent depth and quality of field is present.
- The athletes training environment and competitive readiness as a whole



- Athletes who supply a written expression of interest outlining their goals and a self-assessment of their performance level in each of the criteria points listed above. The expression of interest must be received by Dan Proulx (dan.proulx@canadian-cycling.com) no later than Wednesday December 23, 2009.

Objectives of the camp

- Objective: Improve aerobic capacity with a challenging block of endurance training.
 - The majority of training focused on mileage. The training group will include members of the National Road team.
 - 3-4 mountain bike sessions on trails scouted in advance of our arrival.
- Objective: Team building and preparation for the 2010 season.
 - Team outings
 - Official team photo shoot for the CCA and sponsors
- Objective: Increase athlete knowledge on key performance factors related to recovery, mental training, nutrition, bike fit and preparation for London 2012.
 - Advanced athlete education sessions by National Team IST service providers. These sessions will be focused on realistic and practical methods for improving performance this season. These are advanced sessions for high performance athletes. We want to make a real difference in your performance now!

Sessions may include:

- Recovery and regeneration strategies and technique
- Sleep strategies (coping with travel demands)
- Sports psychology (team building, focus/confidence, distraction control)
- Nutrition and hydration strategies
- Bike fit – To be confirmed
- Looking ahead to London!

General Training Camp Itinerary

Date	Description	Training Duration	Events
Thursday February 11, 2010	Athlete Arrival	1-2 light spin	Team Dinner
Friday February 12, 2010	Training Day 1	4 hrs road	Photo Shoot IST Seminar
Saturday February 13, 2010	Training Day 2	2.5hrs mtb,1.5hrs road	IST Seminar
Sunday February 14, 2010	Training Day 3	3 hrs road	Team Building
Monday February 15, 2010	Training Day 4	2.5hrs mtb,1.5hrs road	IST Seminar
Tuesday February 16, 2010	Training Day 5	4 hrs road	Individual and small group meetings
Wednesday February 17, 2010	Training Day 6	3-4 hrs MTB	Individual and small group meetings
Thursday February 18, 2010	Training Day 7	3 hrs road	Individual and small group meetings
Friday February 19, 2010	Training Day 8	3-4 hrs MTB	Individual and small group meetings
Saturday February 20, 2010	Training Day 9	4 hrs road	Farewell Dinner
Sunday February 21, 2010	Athlete Departure		

* Precise schedule and Events available in mid-January.



Accommodations

We will be staying at the Windmill Inn located on the edge of Tucson and close to some very good riding routes. Each room has a kitchen and microwave. Two athletes per room.

<http://www.windmillinns.com/TUCShome.html>

Flights

All athletes will be responsible for booking their own flights to and from Tucson. The CCA will provide ground transportation for athletes provided they arrive/depart during the specified time periods below:

Arrival in Tucson: Thursday Feb 11 - all athletes arrive between 1 and 3pm. Athletes arriving outside this window must arrange their own ground transportation to the Windmill Inn.

Departure from Tucson: Sunday Feb 23 - all athletes depart between 12pm and 2pm. Athletes who wish to depart at other times must arrange their own transportation to the airport.

Athletes are responsible for notifying Nicholas Vipond (mtb@canadian-cycling.com) of their flight plans at least 2 weeks prior to the camp.

Camp Fees

Athletes will receive assistance with this camp as per their designation in the 2010 National Mountain Bike team Tier system.

Tier 1: Athlete flight, accommodation and baggage fee paid by the CCA.

Tier 2:

Athlete accommodation paid for by CCA. Athletes responsible for cost of flight and baggage fees.

All other athletes accepted into the camp are self-funded. The camp fee will be \$750.00 and includes 10 nights at the Windmill Inn (double occupancy) as well as ground transportation and training support at the camp. Self funded athletes are also responsible for the cost of their flight and baggage fees to and from Tucson.

Baggage Fees:

Please note, the standard CCA baggage policy applies to this project:

http://www.canadian-cycling.com/cca/nat_team/pdfs/excess_bagage.pdf

Please check baggage fees carefully with the airlines before booking your travel.

PLEASE REMEMBER

All athletes interested in attending this project must email Dan Proulx (dan.proulx@canadian-cycling.com) by Wednesday December 23, 2010 to express your interest.



INTRODUCTION

L'Association Cycliste Canadienne va tenir un camp d'entraînement à Tucson, Arizona du 11 au 21 février 2010 pour les athlètes élités homme et femme, ainsi que les hommes U23.

Les athlètes de MTB intéressés doivent contacter Dan Proulx (dan.proulx@canadian-cycling.com) avant le 23 Décembre 2009. Tous ceux qui auront appliqué seront évalués en fonction des critères de sélections suivants tel que décrit dans le document officiel des critères de sélection 2010. (Le document complet des critères de sélection 2010 sera publié dès janvier 2010).

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

La composition approximative de l'équipe sera de 6 élite Homme ou Femme et 6 espoirs homme. L'ACC se réserve le droit de diminuer ou d'augmenter la taille de l'équipe selon l'intérêt des athlètes, le niveau de performance des athlètes ainsi que sur des considérations d'ordres logistiques.

ÉLIGIBILITÉ

U23 et coureurs Élités

DATE DE SÉLECTION

29 Decembre 2010

CRITÈRES DE SÉLECTION

Les athlètes qui rencontrent les critères suivants seront automatiquement choisis dans le pool d'athlètes éligibles pour la sélection:

- Potentiel de l'athlète à répondre aux objectifs sportifs décrits dans le plan quadriennal de haute performance 2009-2012.
- Potentiel de l'athlète à contribuer aux quotas de qualification du pays pour les Championnats du monde ou les Jeux Olympiques.
- Classement UCI de l'athlète jusqu'à la dernière mise à jour officielle immédiatement après le 30 septembre 2009.
- Potentiel compétitif de l'athlète à participer à des épreuves majeures décrites dans le programme de l'équipe nationale de la saison.
- Contribution de l'athlète aux résultats globaux de l'équipe lors d'épreuves majeures figurant au programme national.
- Position de l'athlète à toute épreuve sanctionnée par l'UCI où le bassin d'athlètes est apparemment de qualité.
- Cadre général d'entraînement de l'athlète et potentiel compétitif de l'athlète dans son ensemble.
- Athlète qui soumet une demande écrite formelle avec description de ces objectifs et qui fait une auto-évaluation de son niveau de performance selon les points énumérés ci-dessus. La demande écrite formelle doit être envoyée à Dan Proulx dan.proulx@canadian-cyclist.com au plus tard le 23 Décembre 2009.



OBJECTIF DU CAMP ET AUTRES CARACTÉRISTIQUES

- Augmenter le volume d'entraînement et miser sur le développement de l'endurance
 - La majorité des entraînements sera axés sur des sorties de groupe en continu lent et moyen. Les athlètes de l'équipe nationale de velo de montagne seront intégrés aux différents groupes d'entraînement.
- Activités d'intégration à l'équipe et de préparation à la saison 2010.
 - Souper d'équipe
 - Photo officiel de l'équipe pour l'ACC et les commanditaires.
- Sessions de formations données par différents intervenants de l'équipe d'amélioration à la performance de l'ACC. Ces sessions seront axées sur des méthodes pratiques et réalistes afin d'améliorer la performance durant la saison. Il s'agit de sessions spécialisés pour des athlètes de haute performance. Nous voulons faire une différence significative dans votre préparation actuelle!
 - Les sessions porteront sur:
 - Techniques et stratégies de récupération et régénération.
 - Stratégies sur le sommeil (en fonction des exigences de voyage)
 - Psychologie sportive (activité d'intégration, concentration/confiance, gestion de contrôle)
 - Stratégies de nutrition et d'hydratation.
 - Positionnement sur le vélo – à confirmer
 - En route vers London!

Horaire du camp d'entraînement*

Date		Description	Durée de l'entraînement	Activités
Jeudi	11 Février	Arrivée des athlètes	1-2 light spin	Souper d'équipe
Vendredi	12 Février	Jour d'entraînement # 1	4 hrs road	Session de Photo Session de IST
samedi	13 Février	Jour d'entraînement # 2	2.5hrs mtb, 1.5hrs road	Session de IST
Dimanche	14 Février	Jour d'entraînement # 3	3 hrs road	Activité d'intégration
Lundi	15 Février	Jour d'entraînement # 4	2.5hrs mtb, 1.5hrs road	Session de IST
Mardi	16 Février	Jour d'entraînement # 5	4 hrs road	Réunion individuelle et de groupe
Mercredi	17 Février	Jour d'entraînement # 6	3-4 hrs MTB	Réunion individuelle et de groupe
Jeudi	18 Février	Jour d'entraînement # 7	3 hrs road	Réunion individuelle et de groupe
Vendredi	19 Février	Jour d'entraînement # 8	3-4 hrs MTB	Réunion individuelle et de groupe
Samedi	20 Février	Jour d'entraînement # 9	4 hrs road	Souper de départ
Dimanche	21 Février	Départ des athlètes		

* Un horaire plus détaillé sera disponible vers la mi-janvier.



HÉBERGEMENT

Nous habiterons au Windmill Inn situé à la limite de Tucson et près de plusieurs belles routes propices à l'entraînement.

<http://www.windmillinns.com/TUCShome.html>

4250 N. Campbell Ave. ~ Tucson, AZ 85718



TRANSPORT AÉRIEN

Tous les athlètes seront responsables de réserver leur vol pour venir et repartir de Tucson. L'ACC s'occupera du transport entre l'aéroport et le lieu d'hébergement pour les athlètes qui arriveront aux périodes suivantes:

Arrivée à Tucson: Jeudi 11 Février – Tous les athlètes qui arriveront entre 1hre et 3hres PM. Les athlètes qui arriveront en dehors de cette période devront prendre leur propre arrangements jusqu'au Windmill Inn.

Départ de Tucson: Dimanche 21 Février – Tous les athlètes qui partiront entre 12h00 et 2hres PM. Tous les athlètes qui souhaitent partir en dehors de cette période devront prendre leur propre arrangements.

Les athlètes sont responsables de communiquer leurs coordonnées de vols à Matthew Knight au plus tard une semaine avant le camp.

Frais pour les bagages: prenez note que la politique de l'ACC concernant les bagages s'applique à ce projet:

http://www.canadian-cycling.com/cca/nat_team/pdfs/excess_bagage.pdf

Comme il s'agit d'un projet non subventionné par l'ACC, veuillez vérifier attentivement les frais pour bagages avant de sélectionner votre vol.

COÛT DU PROJET

Ce projet est entièrement subventionné par les athlètes. Le coût de l'hébergement est approximativement de \$750. Ce montant doit être payé avant le 4 février 2010. Les athlètes sont responsables de leur transport aérien et de leur nourriture.

DATE LIMITE

Si vous êtes intéressés par ce projet, vous devez contacter Dan Proulx par courriel (dan.proulx@canadian-cycling.com) au plus tard le jeudi 23 Décembre 2009.