

CANADIAN
**SPORT
CENTRE**



CENTRE
CANADIEN
DU SPORT

ATLANTIC / ATLANTIQUE

Sun, Sand *and* Sport

Combating Uncertainty

Women and Girls Task Force

Nova Scotian Black and Indigenous
Coach Mentorship Program

IGNITE: Supporting Student Athletes

Soleil, Sable *et* Sport

Combattre l'incertitude

GRUPE DE TRAVAIL des femmes
et des filles

Programme de mentorat à l'intention
des entraîneurs noirs et autochtones

IGNITE : À l'appui des
étudiants-athlètes



EDITION NINE | Powering Podium Performances
9^e ÉDITION | Propulser les performance de podium

Sun, Sand and Sport

Summer 2020 came with many unknowns and sport was no exception. As public health guidelines changed, sport adapted to the new playing field to get coaches and athletes back to doing what they love. Rugby Nova Scotia made their return to sport in true summer fashion, incorporating salty air and a sandy pitch in their new venue.

So what inspired Rugby Nova Scotia to take a chance on a nontraditional pitch? According to provincial head coach and national team coach, Jack Hanratty, he always had the Halifax waterfront in mind. "I've

always thought it could be a unique fun place for some rugby activity. Of course, it was an idea that always ended up on the back burner. In wanting to return to sport, we needed something to inspire the membership to get back."

Two nights a week for four weeks the Rugby Nova Scotia membership came together. Halves were five minutes and there was a five minute change over to allow for teams to move in and out while maintaining social distancing.

What was not anticipated by organizers was the positive effects the terrain would have on athletes' skill development. "Different to what we

originally thought, the offload game, which is passing after a tackle, developed noticeably in participants," said Jack. "The game never stops, so once you're flagged you had two seconds to pass the ball, this challenged athletes to think and move quickly." Although athletes achieved skill development from the experience, that was not the objective. According to Jack, the goal was less about tactics and more about community and connection. "The goal was to just get people enjoying themselves and we achieved that."



Combating Uncertainty

Fredericton native Kate Campbell's 23 years of meditated maneuvers, powerful jabs, and swift kicks equipped her with the three qualities we all want in 2020-patience, perseverance, and adaptability.

Campbell is an administrative assistant for the Children's Rehabilitation Team at Horizon Health Network and believes her karate career helps guide her through COVID-19 as an essential worker. Karate is Campbell's escape from life's stressors and when her sport was on hold, she adapted and persevered.

Finding creative ways to train, Campbell transitioned from the office and into her make-shift gym (also known as the parking lot) for a lunch break consisting of sprinting and shuttle running. Campbell's strength and condition coach, Ken Morrison helped her train from home-quarantine style.

"The electronic program that I use is called TeamBuilder – this program allows a platform upon which my strength and conditioning coach may provide me with daily training programs," says Campbell. "This is how I've been able to keep up with the physical needs of my sport during an otherwise unexpected off-season."

An unplanned off-season means more time, a bitter-sweet win for a busy athlete with a long to-do list. In her free time, you may spot Campbell scrolling through



Pinterest for wedding inspiration.

"I busied myself with the planning of my wedding scheduled for next year," says Campbell. "I admit, I have relied heavily on Pinterest boards for inspiration. While many other girls my age have spent years dreaming of their big day, I mainly spent my time in both training gyms and competition rings - research was definitely needed."

A glimpse into Campbell's pre-pandemic life captures a lively image of catching planes, flying from one country to the next, and soaking up cultures from around the world. Balancing the Olympic qualifying process made for an international lifestyle. While Campbell is enjoying the downtime, she's keen for her return to the competition mat.

As a former student-athlete, Campbell is accustomed to juggling her commitments. In 2013, she graduated from UNB with a Bachelor of Arts in Sociology and a Bachelor of Science in Biology. Now

as a traveling athlete in the workforce, she shares her 'keep-calm' knowledge, "when stress became overwhelming, karate did and continues to provide me with an outlet to vent my frustrations. My advice for other athletes is much of the same – being an athlete is very much a juggling act but balance comes from a select passion to escape whenever needed."

In 2015, Campbell won silver in the 55kg category at both the Pan Am Championships and the Pan Am Games in Toronto. She stood on the K1 Premier League podium with a bronze medal in both 2016 in Rotterdam and 2017 in Paris.

Most recently, Kate won Pan-Am silver in 2019.

In addition to her impressive sport resumé, the karate star plans on adding her passion for helping others. "I hope to become a pediatrician," says Campbell. "I have learned a tremendous amount by working alongside multiple specialists that I am proud to call my colleagues. For me, this area of work is extremely interesting, and watching the individual progress made by our patients is equivocally rewarding."

Campbell's already transferred the skills she's learned through sport to better her education and career; now she can add navigating a pandemic to the list.



Women and Girls TASK FORCE

Sport is a powerful driver for female empowerment, but how many Canadian women and girls are empowered by sports? According to Canadian Women & Sport 62 percent of girls in Canada don't play sport. To kickstart female empowerment in sport, the Canadian Sport Centre Atlantic (CSCA) and Sport Nova Scotia (SNS) have teamed up to create The Women and Girls Task Force.

The goal of the task force is to increase sport participation among women and girls in Nova Scotia. The task force will explore the barriers preventing women and girls from participating in sport and find scalable programs to eliminate them.

Emma Delory, task force member and women's rugby coach says the impact sport made on her life fuels her

passion for tackling the dropout rate among girls. "To have the opportunity to connect with female coaches is essential. After coming to know this for myself, through the involvement in the Women and Girls Task Force, I created an inline space for female rugby coaches in our region to connect and have recently been invited into a global female rugby coaches WhatsApp group."

Janice Cogle, participation lead at SNS, heads up the task force, and is looking forward to the work the group has ahead of them. "[I'm] super excited about the work, excited about the group of women who are stepping in to help move gender equity forward."

To date, the task force has engaged 101 female coaches in Nova Scotia.

Right Photo:
Emma Delory,
Women and Girls Task Force member,
Rugby Nova Scotia Technical Director,
and Saint Mary's University Women's
Rugby Team Head Coach



Nova Scotian Black and Indigenous Coach Mentorship Program

The Nova Scotia Black and Indigenous Coach Membership Program will be the first ever of its kind in Atlantic Canada.

The program will be a two-year project aimed at recruiting and supporting 20 Black and Indigenous coaches. The program will include face to face workshops and virtual sessions, one on one guidance, and support from experienced coaches and also receive National Coaching Certification Program (NCCP)

training. Kirsti Mason, CSCA's Community Coaching Lead says this will help coaches see their potential and provide an unbiased shoulder of support.

"Many coaches have expressed that they appreciate being paired with a coach from another sport who has faced similar adversity in sport and can help them overcome barriers," said Mason. "Within sport-specific pairings, coaches have been able to learn more about the

technical and tactical part of their sport in addition to improving their overall coach communication and leadership skills."

The application process for 2020-2021 has closed. The program will be fully underway by the end of 2020.

Visit cscatlantic.ca/nova-scotia-mentorship-programs



BLACK AND INDIGENOUS COACH MENTORSHIP PROGRAM

Workshops

National Coaching Certification Program (NCCP) training

One-on-one guidance and support from experienced coaches.

Learn more at cscatlantic.ca

IGNITE:

Supporting Student-Athletes

As Ellie Black stepped onto Team Canada's mat hoping to qualify for her 2012 Olympic debut, the decorated gymnast had more than the Olympics to worry about—high school exams occurred simultaneously. Black's conflicting schedule sparked awareness on academic support for athletes. Born from the belief no athlete should have to choose between excelling at their sport or academics, the Canadian Sport Centre Atlantic (CSCA) launched the IGNITE athlete development program in 2014.

IGNITE provides high-level student athletes in Nova Scotia the flexibility to study, train, recover and compete with personalized plans designed to balance sport and education requirements. Evan MacInnis, CSCA's Director of Performance Pathways says the program reduces the stress high-performance student athletes face. "This program has been a game changer in Nova Scotia sport by providing the opportunity

for high performing athletes to successfully balance being a fulltime athlete and fulltime high school student."

Gary Walker, the IGNITE program Academic Coordinator works with the schools to assess how athletes' academic schedules can be adjusted to support training. "I have worked with students who have represented Canada at the national and international level" says Walker. "I know there have been students that with course and schedule changes, I have made a difference in their life." Walker, a retired high school principal, says he is proud to be part of the IGNITE program. "I enjoy picking up the morning paper or reading an article that speaks about our young Nova Scotia athletes who have done very well on the provincial, national, and international stage."

Bridget MacLean, snowboarder and 2020 Youth Olympic competitor is one student athlete for



whom the program is making a difference. Maclean sees the IGNITE difference in her performance both on the hill and in the classroom.

"The IGNITE program helped me become a better student athlete by providing me with the time that I needed to succeed in being both a student and an athlete," says MacLean. "The leading cause of stress before IGNITE was time. There was always a constant worry in my mind about getting assignments done on time and that stress became so overpowering that I found myself not being able to give 100 percent during my workouts and training."

Paddler, IGNITE athlete, and 2021 graduate, Ian Gaudet is in his third and final year of the IGNITE program. He looks back on his IGNITE experience feeling grateful for the support. "IGNITE allowed me to balance practice and school - making it easier when arriving late to class from training and to keep up with my schoolwork online while travelling for competition and training camps."

The IGNITE program has supported between 30-40 athletes each year with 40 per cent of IGNITE graduates ending up on national teams. This school year, IGNITE has 38 athletes enrolled from nine sports.



Soleil, Sable et Sport

L'été 2020 nous a apporté beaucoup d'inconnues et le sport n'a pas fait exception. Au fur et à mesure qu'évoluaient les lignes directrices de la santé publique, le milieu sportif s'adaptait aux nouvelles règles du jeu afin que les entraîneurs et les athlètes puissent recommencer à faire ce qu'ils aiment. Rugby Nouvelle-Écosse a profité de l'été pour faire son retour au sport en intégrant l'air salin et un terrain en sable à ses nouvelles installations.

Mais qu'est-ce qui a inspiré Rugby Nouvelle-Écosse à tenter sa chance avec un terrain non traditionnel? Jack Hanratty, entraîneur en chef provincial et entraîneur de l'équipe nationale, admet qu'il a toujours eu un faible pour le front de mer d'Halifax. « J'ai toujours cru que ce serait un endroit unique et agréable où

jouer au rugby. L'idée se faisait bien sûr mettre en veilleuse, mais lors du retour au sport, nous avons besoin de quelque chose pour inspirer nos membres à revenir. »

Les membres de Rugby Nouvelle-Écosse se sont donc rassemblés pour jouer deux soirs par semaine pendant quatre semaines. Les demies duraient cinq minutes et une période de transition de cinq minutes permettait aux équipes de se déplacer tout en respectant les consignes de distanciation physique.

Ce que les organisateurs n'avaient pas prévu, c'est que le terrain aurait des effets positifs sur le développement des habiletés sportives. « Contrairement à ce que nous avons initialement pensé, le jeu du tenu, qui consiste à faire une passe après un placage, s'est visiblement

développé chez les participants », affirme Jack.

« Le jeu ne s'arrête jamais, alors une fois le drapeau levé ou agité, le joueur a deux secondes pour passer le ballon, ce qui force les athlètes à penser et à bouger rapidement. » Bien que cette expérience ait permis aux athlètes de perfectionner leurs habiletés, ce n'était pas l'objectif. Selon Jack, l'objectif relevait moins de la tactique que du sentiment d'appartenance et de solidarité. « Nous cherchions uniquement à donner aux gens l'occasion de s'amuser, et nous avons réussi! »



Combattre L'incertitude

Fredericton native Kate Campbell's 23 years of meditated maneuvers, powerful jabs, and swift kicks equipped her with the three qualities we all want in 2020—patience, perseverance, and adaptability.

Campbell is an administrative assistant for the Children's Rehabilitation Team at Horizon Health Network and believes her karate career helps guide her through COVID-19 as an essential worker. Karate is Campbell's escape from life's stressors and when her sport was on hold, she adapted and persevered.

Finding creative ways to train, Campbell transitioned from the office and into her make-shift gym (also known as the parking lot) for a lunch break consisting of sprinting and shuttle running. Campbell's strength and condition coach, Ken Morrison helped her train from home-quarantine style.

"The electronic program that I use is called TeamBuilder – this program allows a platform upon which my strength and conditioning coach may provide me with daily training programs," says Campbell. "This is how I've been able to keep up with the physical needs of my sport during an otherwise unexpected off-season."

An unplanned off-season means more time, a bitter-sweet win for a busy athlete with a long to-do list. In her free time, you may spot Campbell scrolling through



Pinterest for wedding inspiration.

"I busied myself with the planning of my wedding scheduled for next year," says Campbell. "I admit, I have relied heavily on Pinterest boards for inspiration. While many other girls my age have spent years dreaming of their big day, I mainly spent my time in both training gyms and competition rings - research was definitely needed."

A glimpse into Campbell's pre-pandemic life captures a lively image of catching planes, flying from one country to the next, and soaking up cultures from around the world. Balancing the Olympic qualifying process made for an international lifestyle. While Campbell is enjoying the downtime, she's keen for her return to the competition mat.

As a former student-athlete, Campbell is accustomed to juggling her commitments. In 2013, she graduated from UNB with a Bachelor of Arts in Sociology and a Bachelor of Science in Biology. Now

as a traveling athlete in the workforce, she shares her 'keep-calm' knowledge, "when stress became overwhelming, karate did and continues to provide me with an outlet to vent my frustrations. My advice for other athletes is much of the same – being an athlete is very much a juggling act but balance comes from a select passion to escape whenever needed."

In 2015, Campbell won silver in the 55kg category at both the Pan Am Championships and the Pan Am Games in Toronto. She stood on the K1 Premier League podium with a bronze medal in both 2016 in Rotterdam and 2017 in Paris.

Most recently, Kate won Pan-Am silver in 2019.

In addition to her impressive sport resumé, the karate star plans on adding her passion for helping others. "I hope to become a pediatrician," says Campbell. "I have learned a tremendous amount by working alongside multiple specialists that I am proud to call my colleagues. For me, this area of work is extremely interesting, and watching the individual progress made by our patients is unequivocally rewarding."

Campbell's already transferred the skills she's learned through sport to better her education and career; now she can add navigating a pandemic to the list.



GROUPE DE TRAVAIL

des femmes et des filles

Le sport est un puissant moteur d'autonomisation des femmes, mais combien de femmes et de filles canadiennes sont effectivement autonomisées par le sport? Selon Femmes et sport au Canada, 62 % des filles canadiennes ne pratiquent aucun sport. Pour donner le coup d'envoi à l'autonomisation des femmes par le sport, le Centre canadien du sport atlantique et Sport Nouvelle-Écosse ont fait équipe pour créer le Groupe de travail des femmes et des filles.

Ce groupe a pour mandat d'accroître la participation sportive des femmes et des filles en Nouvelle-Écosse. Il explorera les obstacles qui empêchent les femmes et les filles de participer au sport et trouvera des programmes évolutifs pour éliminer ces barrières.

Selon Emma Delory, membre du groupe de travail et entraîneuse de rugby féminin, c'est l'influence du sport dans sa vie qui l'incite à chercher passionnément

des solutions pour réduire le taux de décrochage chez les filles. « Il est essentiel de pouvoir nouer des liens avec d'autres entraîneuses. Après avoir découvert cette nécessité pour moi-même, et en participant au Groupe de travail des femmes et des filles, j'ai créé une plateforme en ligne où les entraîneuses de rugby de notre région peuvent se rencontrer. J'ai aussi été invitée récemment à faire partie d'une communauté internationale d'entraîneuses de rugby qui utilise l'appli WhatsApp. »

Janice Cogle, responsable de la participation à Sport Nouvelle-Écosse, dirige le groupe de travail et est impatiente de faire avancer le dossier. « Le dossier m'intéresse énormément et je suis ravie de travailler avec ce groupe de femmes qui interviennent pour faire avancer l'équité des genres. »

Le groupe de travail a mobilisé 101 entraîneuses en Nouvelle-Écosse jusqu'à présent.

Photo à droite :
Emma Delory, membre du Groupe de travail des femmes et des filles, directrice technique à Rugby Nouvelle-Écosse et entraîneuse en chef de l'équipe de rugby féminin de l'Université Saint Mary's



Programme de mentorat à l'intention des entraîneurs noirs et autochtones

Le Programme de mentorat à l'intention des entraîneurs noirs et autochtones de la Nouvelle-Écosse sera le premier en son genre au Canada atlantique.

Il s'agit d'un projet de deux ans dont l'objectif consiste à recruter et à encadrer 20 entraîneurs noirs et autochtones. Le programme comprendra des ateliers virtuels et en personne, un encadrement individualisé, un soutien fourni par des entraîneurs chevronnés et une formation

du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Selon Kristi Mason, responsable de l'entraînement communautaire au CCSA, ce programme aidera les entraîneurs à prendre conscience de leur potentiel et leur fournira un soutien impartial.

« De nombreux entraîneurs nous ont dit qu'ils aiment être jumelés à un entraîneur d'un autre sport qui, tout comme eux, fait face à l'adversité dans le sport et peut les aider à surmonter les obstacles,

explique Mme Mason. Dans le cas du jumelage entre entraîneurs d'un même sport, ceux-ci ont pu en apprendre davantage sur les volets technique et tactique de leur sport et améliorer leurs compétences générales en communication et en leadership. »

Le processus de demande de participation pour 2020-2021 est terminé et le programme sera en bonne voie d'exécution d'ici la fin de 2020.2020.

Visitez cscatlantic.ca/nova-scotia-mentorship-programs



PROGRAMME DE MENTORAT À L'INTENTION DES ENTRAÎNEURS NOIRS ET AUTOCHTONES



Formation du Programme national de certification des entraîneurs.



Encadrement individualisé et soutien fourni par des entraîneurs chevronnés.



Ateliers



Pour en savoir plus : cscatlantic.ca



sport nova scotia



IGNITE:

À l'appui des étudiants-athlètes

Au moment où Ellie Black mettait le pied sur le tapis d'Équipe Canada dans l'espoir de se qualifier pour ses premiers Jeux olympiques en 2012, ce ne sont pas seulement les Olympiques qui occupaient l'esprit de la gymnaste primée : ses examens du secondaire se passaient en même temps. Le conflit d'horaire d'Ellie Black a attiré l'attention sur la nécessité d'appuyer les athlètes dans leurs études. Né de la conviction qu'aucun athlète ne devrait avoir à choisir entre exceller au sport ou exceller aux études, le programme de développement des athlètes IGNITE a vu le jour au Centre canadien du sport Atlantique en 2014.

IGNITE offre aux étudiants-athlètes de haut niveau de la Nouvelle-Écosse la possibilité d'étudier, de s'entraîner, de récupérer et de compétitionner en suivant un plan personnalisé conçu pour concilier les exigences de leur sport et de leurs études. Selon Evan MacInnis, directeur du cheminement de performance

au CCSA, le programme réduit le stress auquel sont confrontés les étudiants-athlètes de haut niveau. « Ce programme a changé la donne pour le sport en Nouvelle-Écosse en offrant aux athlètes de haut niveau la possibilité de concilier leurs rôles d'athlète à temps plein et d'étudiant du secondaire à temps plein. »

Gary Walker, coordonnateur des études du programme IGNITE, travaille avec les écoles pour déterminer comment adapter l'horaire des athlètes pour faciliter leur programme d'entraînement. « J'ai travaillé avec des étudiants qui ont représenté le Canada à l'échelle nationale et internationale, indique-t-il. Je sais que j'ai changé le cours de la vie de certains d'entre eux en faisant changer leur charge de cours et leur horaire. » Directeur d'école à la retraite, M. Walker dit qu'il est fier de faire partie du programme IGNITE. « J'aime bien lire les articles de journal ou



de revue qui parlent de nos jeunes athlètes néo-écossais qui se sont démarqués sur la scène provinciale, nationale et internationale. »

Bridget MacLean, surfeuse des neiges et participante aux Jeux olympiques de la jeunesse 2020, est l'une des étudiantes-athlètes pour qui le programme change la donne. Elle constate l'amélioration de sa performance à la fois sur la pente et en classe.

« Le programme IGNITE m'a aidée à devenir une meilleure étudiante-athlète en me donnant le temps dont j'avais besoin pour réussir à la fois comme étudiante et comme athlète, dit-elle. Mon principal facteur de stress avant IGNITE était le temps. J'avais la constante inquiétude de ne pas pouvoir terminer mes travaux à temps et ce stress est devenu tellement puissant que je n'arrivais plus

à donner le meilleur de moi-même durant mes séances de conditionnement et d'entraînement. »

Ian Gaudet, payeur, athlète du programme IGNITE et finissant de 2021, en est à sa troisième et dernière année du programme. Il est reconnaissant du soutien qu'il a reçu. « Le programme IGNITE m'a permis de concilier mon entraînement et mes études. Je n'avais plus à m'inquiéter si j'arrivais à mes cours en retard après un entraînement et je pouvais faire mes travaux en ligne pendant que je m'absentais pour mes compétitions et mes camps d'entraînement. »

Le programme IGNITE aide de 30 à 40 athlètes par année scolaire, et 40 % de ceux qui terminent le programme finissent par accéder à leur équipe nationale. Cette année, 38 athlètes, représentant neuf sports, sont inscrits.





Upcoming / à venir

Keep an eye out for our next edition of Powering Podium Performances
 Gardez l'œil ouvert pour la prochaine édition de Propulser les performances de podium.

CSCA FOUNDING PARTNERS | PARTENAIRES FONDATEURS DU CCSA



CSCA PERFORMANCE PARTNERS | PARTENAIRES DE PERFORMANCE DU CCSA



CSCA SUPPLIERS | FOURNISSEURS DU CCSA



follow us on twitter @cscatlantic | suivez-nous sur twitter @cscatlantic