

**INFO.E-MAIL LES NOUVELLES/NEWS le 10 octobre / October 10, 2003**

*Note from the webmaster: I would be most interested in some feedback on the weekly news in this format on the web. It would be most appreciated if you could just send an email to me telling me if you liked it better in HTML format. Just a quick email to say you saw this note would also be appreciated, just click here please>*

**Greetings/Bonjour:**

Happy Thanksgiving to all FCA members and their families. May we be truly thankful to live in peace in Canada.

\*\*\*\*\*

Bonne Fête de l'Action de Grâce à tous les membres de la FCA ainsi que leurs familles. Soyons reconnaissants de vivre en harmonie au Canada.

- [1. Olympic Qualifications / 1. Qualifications des Jeux Olympiques](#)
- [2. Rousseau sets New World Record / 2. Rousseau a établi un Nouveau Record Mondial](#)
- [3. Athletes call for full federal Ministry and increased sport resources at 2003 Athletes CAN Forum /](#)
- [3. Les athlètes demandent un Ministère fédéral complet et une augmentation des ressources pour le sport au Forum Athlètes CAN 2003](#)
- [4. Les Nouvelles Tristes / 4. Sad News](#)
- [5. In Brief / 5. En Bref](#)
- [6. FITA INFO / 6. FITA INFO](#)
- [7. Nutrition / 7. Nutrition](#)
- [In Closing / Enfin](#)

---

**1. Olympic Qualifications**

Along with **Marie-Pier Beudet** (Lévis, QC) and **Robert Rusnov** (Richmond Hill, ON), **Jonathan Ohayon** and **Racheal Savage** (Caledon, ON) now have earned 1 COC qualification score.

\*\*\*\*\*

**1. Qualifications des Jeux Olympiques**

Avec **Marie-Pier Beudet** (Lévis, QC) et **Robert Rusnov** (Richmond Hill, ON), **Jonathan Ohayon** et **Racheal Savage** (Caledon, ON) maintenant ont atteint 1 score de qualification du COC.

---

**2. Rousseau sets New World Record**

Congratulations to Claude Rousseau who set a new master's men recurve record of 162 in an 18-arrow elimination match at the Continental Qualification Tournament in Medellin, COL. He will receive his official certificate in the mail this week.

\*\*\*\*\*

## **2. Rousseau a établi un Nouveau Record Mondial**

Félicitations à Claude Rousseau qui a tiré un nouveau record mondial hommes maîtres d'arc recourbé de 162 dans une ronde éliminatoire de 18 flèches au tournois continental de qualificatio en Colombie. Cette semaine, il recevra son certificat par la poste.

---

## **3. Athletes call for full federal Ministry and increased sport resources at 2003 Athletes CAN Forum**

October 3, 2003 (Ottawa, ON) – Over 100 Canadian high performance athletes and delegates met at the 11th annual Athletes CAN Forum in Winnipeg this past weekend to discuss key athlete priorities and actions for the future of sport. Mindful of the upcoming 2010 major Games opportunities and the current transition in federal government leadership, the aim of the weekend was to create a clear plan of actions by athletes to improve sport in Canada.

Using the Athlete Declaration produced at last year's Forum as a foundation, the key outcomes of Forum 2003 included the need for collective advocacy action by athletes, and the importance of the Vancouver 2010 Winter Games for increased resources to sport, physical education in schools and sport infrastructure. Forum delegates expressed support for the 2010 Hamilton Commonwealth Games bid, the pursuit of alternative and sustainable sources of future sport funding, particularly marketing and the corporate sector, and the renewed importance of a full federal Ministry of Sport and Physical Activity.

Organized by Athletes CAN, the association of national team athletes, and led by athletes, this year's Forum focused on the theme of "athlete advocacy", with a keynote address from Athletes CAN Interim Chair Ian Bird, winner of the 2003 Bruce Kidd award for athlete leadership. Delegates participated in a series of discussion groups and panels by successful athlete advocates and champions, and heard from Secretary of State for Sport, Paul DeVillers, the Honorable Eric Robinson, Sport Minister for Manitoba, and Tom Scrimger, Director General of Sport Canada. A series of concise playbooks for advocacy will be created by Athletes CAN and distributed to national team athletes for individual and collective action.

Athletes CAN members elected a new Board of Directors, led by President Michael Smith (wrestling) and Vice President Kirstin Normand (synchronized swimming). New Directors Iain Brambell (rowing), Claire Carver Dias (synchronized swimming) and Ryan Savage (boxing) will join standing Board members Lilo Ljubisic (athletics), Alexa Loo (snowboarding), Alec Denys (archery), Janice Forsyth (athletics) and an athlete representative from the Canadian Olympic Committee and the Commonwealth Games Association.

Athletes CAN President Michael Smith said, "The 2003 Athletes Forum was the most interactive and athlete-led event in years, and this is the approach that I see our Board taking in all activities". He continued, " My role as President will be to ensure that

Athletes CAN speaks for athletes, and has a positive impact on Canadian sport and in the lives of Canada's athletes".

Athletes Forum 2003 was presented in partnership with Sport Manitoba, the Manitoba Athletes Association and the Canadian Sport Centre (Manitoba). The 2004 Athletes CAN Forum will be held in October 2004 in Victoria, BC, the host province of the 2010 Winter Olympic and Paralympic Games.

For more information about Athletes CAN, please contact:  
Thomas Jones, Chief Executive Officer (613) 526 4025  
tjones\_athcan@sympatico.ca / www.athletescan.com

\*\*\*\*\*

### **3. Les athlètes demandent un Ministère fédéral complet et une augmentation des ressources pour le sport au Forum Athlètes CAN 2003**

3eme octobre 2003 (Ottawa, ON) – Plus de 100 athlètes d'élite canadiens et délégués ont participé au 11e Forum annuel d'Athlètes CAN à Winnipeg le week-end dernier afin de discuter des principales priorités et actions des athlètes concernant l'avenir du sport. À la lumière des prochains grands Jeux en 2010 et du transfert de leadership en cours au niveau du gouvernement fédéral, les délégués du Forum ont tenté de concevoir un plan d'action des athlètes précis pour améliorer l'état du sport au Canada.

La Déclaration des athlètes produite dans le cadre du Forum précédent a servi d'assises aux grandes conclusions du Forum 2003 : la nécessité d'un lobbying collectif par les athlètes et l'importance des Jeux d'hiver de Vancouver en 2010 au niveau de l'augmentation des ressources sportives, de l'éducation physique dans les écoles et de l'infrastructure du sport. Les délégués du Forum ont exprimé leur appui de la candidature de la ville de Hamilton pour accueillir les Jeux du Commonwealth en 2010, la recherche d'alternatives viables au niveau du financement du sport dans l'avenir, notamment au niveau du marketing et du secteur commercial, ainsi que l'importance d'avoir un Ministère du sport et de l'activité physique fédéral complet.

Le Forum est organisé par Athlètes CAN, l'association des athlètes de l'équipe nationale, et dirigé par des athlètes. Cette année, le thème du Forum était "la défense de la cause des athlètes" et le discours d'ouverture fut prononcé par Ian Bird, président intérimaire d'Athlètes CAN et lauréat du prix Bruce Kidd de l'année 2003 pour leadership sportif. Les délégués ont participé à une série de plénières et de panels animés par des défenseurs de la cause des athlètes et des champions reconnus. Paul DeVillers, secrétaire d'État au sport, l'Honorable Eric Robison, Ministre responsable du sport du Manitoba, et Tom Scrimger, directeur général de Sport Canada, ont également participé aux discussions. Une série d'outils de lobbying concis sera créée par Athlètes CAN et distribuée aux athlètes de l'équipe nationale pour l'action individuelle et collective.

Les membres d'Athlètes CAN ont élu un nouveau conseil d'administration, dirigé par son président Michael Smith (lutte) et sa vice-présidente Kirstin Normand (nage synchronisée). Iain Brambell (aviron), Claire Carver Dias (nage synchronisée) et Ryan Savage (boxe), élus au conseil pendant le Forum, se joindront à leurs confrères Lilo Ljubisic (athlétisme), Alexa Loo (surf des neiges), Alec Denys (tir à l'arc) et Janice Forsyth (athlétisme). Un représentant des athlètes du Comité olympique canadien et un

représentant des athlètes de l'Association des Jeux du Commonwealth feront également partie du conseil.

Le président d'Athlètes CAN, Michael Smith, a déclaré : « Le Forum des athlètes 2003 fut l'événement le plus interactif et centré autour de l'athlète que nous ayons connu depuis plusieurs années et je crois que cette approche sera adoptée par le conseil dans toutes ses activités. » Il poursuit : « Mon rôle en tant que président est de m'assurer qu'Athlètes CAN est la voix des athlètes et qu'elle a un impact positif sur le sport canadien et sur la vie des athlètes au Canada. »

Cette année, le Forum des athlètes fut présenté en collaboration avec Sport Manitoba, l'Association des athlètes du Manitoba et le Centre canadien multisport (Manitoba). Le prochain Forum des athlètes aura lieu en octobre 2004 à Victoria, en Colombie-Britannique, dans la province hôte des Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de 2010.

Pour de plus amples informations concernant Athlètes CAN, veuillez contacter :  
Thomas Jones, Chef de la direction (613) 526 4025  
tjones\_athcan@sympatico.ca / www.athletescan.com

---

#### **4. Les Nouvelles Tristes**

La Fédération perd un de ses amis

La fédération de tir à l'arc du Québec a le regret d'annoncer le décès accidentel de Daniel Jean, Président de l'Association régionale du Saguenay / Lac St-Jean / Chibougamau / Chapais depuis 2001 et membre du conseil d'administration de la fédération.

Aimé de tous, Daniel Jean aimait la nature et défendait la cause de l'environnement, il aimait à partager avec tous ses passions dont le tir à l'arc. Personnalité très active dans sa région, il nous manquera.

Le Conseil d'administration, les membres et tous les bénévoles de la Fédération présentent leurs condoléances à sa famille et à ses proches.

Clifford Doody  
Directeur général FTAQ

\*\*\*\*\*

#### **4. Sad News**

The Federation loses one of its friends

La Fédération de tir à l'arc du Québec regrets to announce the accidental death of Daniel Jean, President of the Saguenay Region Association / Lac St-Jean / Chibougamau / Chapais since 2001 and member of the FTAQ board of directors.

Universally liked, Daniel Jean loved nature and defended environmental causes, and loved to share all his passions with archery. Being very active in his region, he will be missed.

The Federation's board of directors, members and all volunteers extend their condolences to his family and friends.

Clifford Doody  
Directeur général FTAQ

---

## 5. In Brief

- Silvertip Archers, in Prince George, BC will host the 2004 3D championships
- Saint John, NB will host the 2005 3D championships
- If you would like the results for your club or province's FCA events posted, use <http://www.fca.ca/Resultsfolder/FCAScoreTemplateSep15.xls>
- All background information, as well as the minutes, for the Presidents' Conference is listed at: <http://fca.ca/PRES%20CONF/presconfmain.html>
- Photos of the 2003 Worlds can be found at <http://www.fca.ca/photos/03worlds/index.html>
- Educating archers and coaches on abuse use: <http://www.fca.ca/policy/harassmentlinks.html>

### MEETINGS

Brossard, QC	09:30	
03-10-25		HP Committee Meeting / Réunion du comité de la Haute Performance
Winnipeg, MB	09:30	
03-11-29-30		Coach Committee Meeting / Réunion du comité des Entraîneurs
Ottawa, ON	09:00	
04-0124?		Executive Committee Meeting / Réunion du comité exécutif

### RÉUNIONS

\*\*\*\*\*

## 5. En Bref

- Les Archers Silvertip, de Prince George, C-B tiendra les championnats 3D 2004
- Saint John, N-B tiendra les championnats 3D 2005
- Si vous voulez publier les résultats de la FCA du niveau club ou du niveau provincial, SVP utilisez <http://www.fca.ca/Resultsfolder/FCAScoreTemplateSep15.xls>
- Toutes les informations, ainsi que le procès-verbal, de l'importante Conférence des Présidents sont disponibles à: <http://fca.ca/PRES%20CONF/presconfmain.html>
- Les Photos du championnat mondial 2003 ont disponibles à: <http://www.fca.ca/photos/03worlds/index.html>
- renseigner nos archers et entraîneurs sur le sujet d'abus à: <http://www.fca.ca/policy/harassmentlinks.html>

### MEETINGS

Brossard, QC	09:30	
03-10-25		HP Committee Meeting / Réunion du comité de la Haute Performance
Winnipeg, MB	09:30	

### RÉUNIONS

03-11-29-30 Coach Committee Meeting / Réunion du comité des Entraîneurs  
Ottawa, ON 09:00  
04-0124? Executive Committee Meeting / Réunion du comité exécutif

---

## 6. FITA INFO

The September edition of FITA INFO is available at:  
[http://www.archery.org/fita\\_publications/fita\\_informations/September2003.pdf](http://www.archery.org/fita_publications/fita_informations/September2003.pdf)

\*\*\*\*\*

## 6. FITA INFO

La FITA INFO du mois de septembre est disponible à:  
[http://www.archery.org/fita\\_publications/fita\\_informations/Septembre2003.pdf](http://www.archery.org/fita_publications/fita_informations/Septembre2003.pdf)

---

## 7. Nutrition

Fluids for Athletes - how much should an active person drink? Recent articles have reported that "too much water can make you sick". While it is possible to consume too much water, dehydration continues to be a much greater threat to performance and health.

How do you know how much to consume? The Position of Dietitians of Canada, the American Dietetic Association and the American College of Sport Medicine "Nutrition and Athletic Performance" was published in 2000. The Sport Nutrition Advisory Committee (SNAC) of the Coaching Association of Canada has produced a nutrition tip sheet "Fluids for Athletes". It summarizes the recommendations from the three professional organizations, providing a quick reference for coaches, athletes and active Canadians. This nutrition tip sheet is available on [www.coach.ca/e/nutrition/resources.htm](http://www.coach.ca/e/nutrition/resources.htm).

The amount of fluid you need depends on a number of factors - the weather conditions (temperature and humidity), the activity (type and duration) and your body (age, size, gender and sweat rate). A person needs fluid before, during and after exercise. Consuming 150 to 350 mL every 15 to 20 minutes during physical activity is recommended. In general, individuals should strive to keep their body weight loss during physical activity in the heat to less than 2% of total body mass - i.e. for a 70kg person this is less than 1.4 kg body weight loss (or 1.4 L water) due to sweating. In some situations, carbohydrate added to the fluid will benefit performance. Electrolytes can also play a role. Talk to an expert to understand your needs.

Are you looking for a professional who can help you? The Coaching Association of Canada's Sport Nutrition Advisory Committee (SNAC) is made up of registered dietitians and exercise scientists specialized in nutrition for physical activity and affiliated with the Canadian Sport Centres. Visit [www.coach.ca/e/partners/nsc.htm](http://www.coach.ca/e/partners/nsc.htm) to find out how to

contact the Canadian Sport Centres and how to access dedicated service providers - registered dietitians, sport scientists, physicians, therapists, etc.

The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) is the professional organization of exercise scientists and health and fitness consultants. Members are actively involved in researching and delivering the latest developments in fitness advice. Further information can be found at the Web site [www.csep.ca/index.asp](http://www.csep.ca/index.asp).

The Dietitians of Canada Web site [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) allows you to search for a registered dietitian in your area.

Are you looking for information? The Position of Dietitians of Canada, the American Dietetic Association and the American College of Sport Medicine "Nutrition and Athletic Performance" is available at [www.coach.ca/e/nutrition/resources.htm](http://www.coach.ca/e/nutrition/resources.htm) and at [http://www.dietitians.ca/news/highlights\\_positions.html](http://www.dietitians.ca/news/highlights_positions.html). Other nutrition-related position papers, including "Vegetarian Diets" are available on the latter site.

The Coaching Association of Canada's Sport Nutrition Advisory Committee (SNAC) has been updating a number of nutrition tip sheets. These documents provide practical tips for coaches and athletes. While the information was prepared for athletes, the nutrition tip sheets can be used by many groups.

\*\*\*\*\*

## **7. Nutrition**

Les liquides chez les athlètes - quelle quantité de liquide devrait boire une personne active? Selon de récents articles, «Boire trop d'eau peut rendre malade». S'il est possible de boire trop d'eau, la déshydratation demeure une menace beaucoup plus sérieuse pour la performance et la santé.

Comment savoir quelle quantité boire? La Position des Diététistes du Canada, de l'American Dietetic Association et de l'American College of Sport Medicine, «La nutrition et la performance sportive», a été publiée en 2000. Le Comité consultatif sur la nutrition sportive (CCNS), de l'Association canadienne des entraîneurs, a produit des fiches de renseignements nutritionnels, dont une intitulée «Les liquides et les athlètes». Cette fiche résume les recommandations de ces trois organisations professionnelles, en constituant une source de référence rapide pour les entraîneurs, les entraîneuses, les athlètes, ainsi que les Canadiens et les Canadiennes actifs. Elle se trouve au site [www.coach.ca/f/nutrition/ressources.htm](http://www.coach.ca/f/nutrition/ressources.htm).

La quantité de liquide nécessaire dépend d'un certain nombre de facteurs - des conditions atmosphériques (la température et le degré d'humidité), de l'activité pratiquée (son type et sa durée) et du corps de la personne (l'âge, la taille, le sexe et le taux de transpiration). Une personne a besoin de liquide avant, pendant et après une activité physique. Il est recommandé de boire 150 à 350 ml toutes les 15 à 20 minutes pendant la pratique d'une activité physique. En général, en faisant de l'exercice par une température chaude, les gens devraient s'efforcer de maintenir leur perte de poids à moins de 2 % de leur masse corporelle - ce qui représente, pour une personne de 70 kg, une perte de poids de moins de 1,4 kg (ou de 1,4 l) due à la transpiration. Dans certains cas, l'ajout de glucides au liquide favorisera la performance. Les électrolytes peuvent

aussi jouer un rôle. Adressez-vous à un expert ou à une experte pour comprendre vos besoins.

Cherchez-vous l'aide d'un professionnel ou d'une professionnelle? Le Comité consultatif sur la nutrition sportive (CCNS), de l'Association canadienne des entraîneurs, est formé de diététistes professionnels et professionnelles et de scientifiques de l'exercice spécialisés dans le domaine de la nutrition et l'activité physique et affiliés aux centres canadiens multisports. Visitez le site [www.coach.ca/f/partenaires/cns.htm](http://www.coach.ca/f/partenaires/cns.htm) pour savoir comment communiquer avec les centres canadiens multisports et accéder à des fournisseurs et à des fournisseuses de services spécialisés - des diététistes professionnels et professionnelles, des scientifiques du sport, des médecins, des thérapeutes, etc.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCEP) est l'organisation professionnelle des scientifiques de l'exercice et des conseillers et des conseillères dans le domaine de la santé et de la condition physique. Ses membres sont activement engagés dans la recherche et la communication des derniers développements dans les conseils en matière de condition physique. Vous trouverez de plus amples renseignements au site [www.csep.ca/index.asp](http://www.csep.ca/index.asp).

Le site Web des Diététistes du Canada, à [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca), vous permet de chercher un ou une diététiste professionnels dans votre région.

Voulez-vous obtenir des informations? Vous trouverez la Position des Diététistes du Canada, de l'American Dietetic Association et de l'American College of Sport Medicine, «La nutrition et la performance sportive», aux sites [www.coach.ca/f/nutrition/ressources.htm](http://www.coach.ca/f/nutrition/ressources.htm) et [http://www.dietitians.ca/news/highlights\\_positions.html](http://www.dietitians.ca/news/highlights_positions.html). Le dernier site contient également d'autres documents de principes liés à la nutrition auxquels vous pouvez accéder, dont «Vegetarian Diets».

Le Comité consultatif sur la nutrition sportive (CCNS), de l'Association canadienne des entraîneurs, a mis à jour un certain nombre de fiches de renseignements nutritionnels. Ces fiches donnent des conseils pratiques aux entraîneurs, aux entraîneuses et aux athlètes. Bien qu'elles aient été préparées pour les athlètes, de nombreux groupes peuvent les utiliser.

---

### **In Closing**

The FCA national office will be open October 14 to 17 from 07:30 to 15:30 ET.  
See you next time!

\*\*\*\*\*

### **Enfin**

Le bureau national de la FCA sera ouvert du 14 au 17 octobre de 07h30 à 15h30.  
A la prochaine!