

SCHEDULE "A"

DRYLAND TRAINING - (ON SNOW AND OFF SNOW)

Please review the information provided in this schedule to ensure that all your dryland training programs are based on acceptable activities and do not include any of the excluded activities (both listed below) as determined by Alpine Canada Alpin. The activities listed below are not to be conducted at terrain parks - they remain unacceptable venues (for any activity i.e. skills events) until further notification.

NOTE: the information provided below is the current standard effective immediately and will remain in place until such time that a change is requested. Additions to acceptable activities may be requested through the process outlined at the end of this schedule.

ACCEPTABLE DRYLAND TRAINING - (ALPINE SKIING)

Mountain biking - cross country (helmets mandatory), downhill (helmets mandatory; shin and elbow pads recommended)

Weight lifting

Games

Gymnastics

Agility / Balance / Co-ordination

CPK's (catch, punch, kick)

Running / Jumping / Throwing

Martial Arts

In-line Skating, skateboarding (helmets and wrist guards mandatory)

Yoga, Pilates

Paintball / Laser tag, etc. (all required equipment must be worn while participating in these activities)

Indoor Rock Climbing (only after proper instruction has been provided to the participant)

Training activities (non competitive) related to skills events

EXCLUDED

All motorized sports (land & water):

i.e. Jet Ski, Motor Cross, Go-Carts, Amusement park rides

All extreme sports:

i.e. Bungee jumping, skydiving, base-jumping, paragliding, hang-gliding, skier cross, scuba diving, outdoors rock climbing

DRYLAND ACTIVITY ADD-ON PROCESS

If you wish to have an activity reviewed for inclusion by Alpine Canada Alpin to add to the acceptable activities list you will be required to submit a Dryland Activity Add-on Request form to the General Manager (GM) of your respective PSO. The GM must review the form prior to submission. The GM will then email this form directly to ACA's Director, Sport Science to review the activity. If the request meets the criteria of the Director, Sport Science it will be forwarded to our insurance provider to obtain written confirmation that they will provide coverage for this activity. This process will require a maximum two week turnaround time assuming that all information is complete and a timely response from our insurance carrier. E-mail contacts for the Director, Sport Science as well as those that will require to be c.c.'d are listed on the Dryland Activity Add-on Request form.

ANNEXE "A"

PRÉPARATION PHYSIQUE - (SUR ET HORS NEIGE)

Veuillez examiner l'information fournie dans la présente annexe pour vous assurer que tous les programmes de préparation physique sont basés sur des activités acceptables et ne comprennent pas une ou plusieurs des activités exclues (les deux listes sont jointes) telles que déterminées par Alpine Canada Alpin. Les activités énumérées plus bas ne peuvent être tenues sur des terrains de parc qui demeurent des endroits inacceptables (pour toute activité comme par exemple les épreuves d'habiletés) et ce, jusqu'à avis ultérieur.

NOTA: l'information fournie plus bas est la norme effective immédiatement et demeurera en vigueur jusqu'au moment où un changement est demandé. Les ajouts d'activités acceptables peuvent être demandés par le processus fixé à la fin de la présente annexe.

PRÉPARATION PHYSIQUE ACCEPTABLE - (SKI ALPIN)

Vélo de montagne - cross country (casques obligatoires), descente (casques obligatoires ;(protection aux tibias et aux coudes recommandée)

Poids et altères

Jeux

Gymnastique

Agilité / équilibre / coordination

CPK's (catch, punch, kick)

Course à pied / saut / lancer

Arts martiaux

Patinage à roues alignées, planche à roulette (casques et protection aux poignets obligatoires)

Yoga, Pilates

Paintball / Laser tag, etc. (tout l'équipement nécessaire doit être porté lors de la participation à ces activités)

Escalade intérieure (uniquement après que les instructions appropriées aient été données au participant)

Activités d'entraînement (non compétitives) relatives aux épreuves d'habiletés

EXCLUES

Tous les sports motorisés (terrestres et aquatiques):

Par exemple le Jet-ski, la moto-cross, le karting, les manèges dans les parcs d'amusement

Tous les sports extrêmes:

Par exemple : le saut en Bungee, le parachutisme, le saut d'une base, parapente, vol libre, le skieur multidisciplinaire, la plongée sous-marine, l'escalade extérieure

PROCESSUS D'AJOUT D'ACTIVITÉ DE PRÉPARATION PHYSIQUE

Si vous désirez qu'une activité soit examinée pour fins d'inclusion par Alpine Canada Alpin pour un ajout à la liste des activités acceptables, vous devrez la soumettre en utilisant le formulaire de demande d'ajout d'activité de préparation physique au Directeur général ou au représentant de votre OSP. Le DG devra étudier le formulaire avant la soumission. Le DG le transmettra ensuite par courriel au Directeur de la science sportive d'ACA pour examiner l'activité. Si la demande rencontre les critères du Directeur de la science sportive, elle sera envoyée à notre courtier d'assurance afin d'obtenir une confirmation écrite quant à la couverture de cette activité. Ce processus exigera un maximum de deux semaines d'étude en presumant que toute l'information nécessaire a été fournie et notre courtier y répondra dans un délai raisonnable. Les

courriels du Directeur de la science sportive en plus de ceux à qui une copie doit être jointe, sont indiqués dans le formulaire de demande d'ajout d'activité de préparation physique.

