

Programme de l'Équipe du Québec 2023-2024

Activité minimum obligatoire 1

Programme / Program	Équipe canadienne Next Gen U26	Or Haute performance U24 & U26	Argent		Sport-Études Voile-Études	Bronze Performance U16	Clubs Intro à la performance U13
			Haute performance U22	Performance U19			
Âges visés ²							
Objectif d'identification	Excellence	Élite	Relève	Relève	Relève	Développement	Espoir
Objectif du programme annuel d'activités							
	S'illustrer sur la scène internationale	Se qualifier pour l'équipe canadienne	Performer aux Jeux du Canada ou aux Championnats du monde Jr	Se qualifier pour les Jeux du Canada ou les Championnats du monde Jr	Accélérer le rythme de progression de l'athlète pour atteindre le stade de développement U22	Performer sur la scène nationale	NA
Objectifs de performance							
	Olympique : Top 5 Championnat du monde et événements internationaux majeurs : Podiums	Championnat du monde et événements internationaux majeurs : Top 50	Championnats du monde Jr et événements internationaux majeurs Jr : Top 10	Événements internationaux majeurs Jr : Top 50 Événements canadiens majeurs Jr : Podiums	Selon stade de développement, programme U16, U19 ou U22	Événements canadiens majeurs Jr : Top 10 Événements provinciaux majeurs : Podiums	Événements canadiens Jr: Top 50 Événements provinciaux : Top 10
Nb annuel d'heures sur l'eau							
Tel que recommandé par le Modèle de développement	600	700	600	400	520 à 600	300	250
Entraînement physique							
Rencontrer les objectifs établis par l'entraîneur en conditionnement physique	5 jours de conditionnement physique par semaine	5 jours de conditionnement physique par semaine durant la saison scolaire	3-5 jours de conditionnement physique par semaine durant la saison scolaire	3-5 jours de conditionnement physique par semaine durant la saison scolaire	3-5 jours de conditionnement physique par semaine durant la saison scolaire	2 jours de conditionnement physique par semaine durant la saison scolaire	NA
Entraînement de printemps et d'automne							
	4 fois/sem	4 fois/sem	4 fois/sem	3 fois/sem	4 fois/sem	2 fois/sem	2 fois/sem
Programme d'été							
Camps	Se référer aux critères de sélection de l'Équipe canadienne et à la section "Portrait de l'athlète" du Modèle de développement de la FVQ	Suivre le programme d'été mis en place par les entraîneurs FVQ et VC					Suivre votre programme de club
		Moins de 18 ans : suivre votre programme de club					
Programme d'hiver							
# de semaines minimal	4 jours x 3 sem /mois	4 jours x 2 sem /mois	1 sem/mois x 4 mois	1 sem/mois x 4 mois		1 sem/mois x 3 mois	1 semaine (recommandée)
Plan d'hivers	Se référer aux critères de sélection de l'Équipe canadienne	Les athlètes doivent respecter le programme minimal correspondant à leur stade de développement.	Suivre votre programme de club ou de l'Équipe du Qc				
Camps et régates		Les athlètes doivent respecter le programme minimal correspondant à leur stade de développement.					1 camp d'entraînement et régates

1) Ceci représente le niveau d'activité minimal obligatoire. Pour connaître le niveau optimal souhaitable, consulter le Modèle de développement de l'athlète de la FVQ.

2) Les catégories d'âge sont à titre indicatif seulement pour illustrer le cheminement idéal et ne constituent pas des limites d'admissibilité aux programmes.

3) A réévaluer annuellement pour chaque classe en fonction du calendrier de compétition national et international. Pourra varier d'un athlète à l'autre en fonction du programme annuel recommandé par les entraîneurs.