

## Programme de l'Équipe du Québec 2023-2024

### - Modèle de développement de l'athlète

### - Nombre d'années requises pour atteindre l'Excellence en fonction du nombre d'heures d'entraînement

Nombre d'heures sur l'eau par programme d'encadrement			
<b>Programme estivale de club</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	160
<b>Intro à la performance (U13)</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	256
Printemps et automne (saison prolongée)	2 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 16 semaines	96	
Hiver (hors saison) - Optionnel	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 1 semaine	20	20
<b>Bronze - Performance (U16)</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	316
Printemps et automne (saison prolongée)	2 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 16 semaines	96	
Hiver (hors saison)	1 semaine / mois (5 entraînements x 4 heures chacun) x 3 mois	60	
<b>Sport-Études</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	520
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 18 semaines	216	
Hiver (hors saison)	6 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 6 semaines	144	
<b>Argent - Performance (U19)</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	418
Printemps et automne (saison prolongée)	3 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 18 semaines	162	
Hiver (hors saison)	1 semaine / mois (6 entraînements x 4 heures chacun) x 4 mois	96	
<b>Argent - Haute Performance (U22)</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 13 semaines	260	612
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 16 semaines	256	
Hiver (hors saison)	1 semaine / mois (6 entraînements x 4 heures chacun) x 4 mois	96	
<b>Or - Haute Performance (U24 &amp; U26)</b>			

Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 15 semaines	300	700
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 14 semaines	224	
Hiver (hors saison)	4 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 2 semaines / mois sur une période de 22 semaines	176	

Equipe canadienne			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	4 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 13 semaines	208	604
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 21 semaines	252	
Hiver (hors saison)	4 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 3 semaines / mois sur une période de 16 semaines	144	

### Programme de l'Équipe du Québec 2023-2024

#### - Modèle de développement de l'athlète

#### - Nombre d'années requises pour atteindre l'Excellence en fonction du nombre d'heures d'entraînement

#### Heures accumulées par un athlète québécois selon le programme suivi et âge auquel il atteint son niveau de performance optimal

Âge	Sans activités hivernales avant 16 ans		Activités hivernales sans Voile-Études		Cheminement optimal incluant Voile-Études	
	Programme	Heures accumulées	Programme	Heures accumulées	Programme	Heures accumulées
8	Programme estival Club	160	Programme estival Club	160	Programme estival Club	160
9	Programme estival Club	320	Programme estival Club	320	Programme estival Club	320
10	Intro à la performance (U13)	576	Intro (U13)	576	Intro (U13) + 1sem hiver	596
11	Intro à la performance (U13)	832	Intro (U13)	832	Intro (U13) + 1sem hiver	872
12	Intro à la performance (U13)	1088	Intro (U13) + 1sem hiver	1108	Sport-Études U16	1392
13	Intro à la performance (U13)	1344	Bronze - P (U16)	1424	Sport-Études U16	1912
14	Intro à la performance (U13)	1600	Bronze - P (U16)	1740	Sport-Études U16	2330
15	Intro à la performance (U13)	1856	Bronze - P (U16)	2056	Sport-Études U19	2942
16	Bronze - Performance (U16)	2172	Argent - P (U19)	2474	Sport-Études U19	3554
17	Bronze - Performance (U16)	2488	Argent - P (U19)	2892	Argent - HP (U22)	4166
18	Argent - Performance (U19)	2906	Argent - P (U19)	3310	Argent - HP (U22)	4778
19	Argent - Performance (U19)	3324	Argent - HP (U22)	3922	Or (U24 / U26)	5478
20	Argent - Performance (U19)	3742	Argent - HP (U22)	4534	Or (U24 / U26)	6178
21	Argent - HP (U22)	4354	Argent - HP (U22)	5146	Or (U24 / U26)	6878
22	Or (U24 / U26)	5054	Or (U24 / U26)	5846	Or (U24 / U26)	7578
23	Or (U24 / U26)	5754	Or (U24 / U26)	6546	Or (U24 / U26)	8278
24	Or (U24 / U26)	6454	Or (U24 / U26)	7246	Or (U24 / U26)	8978
25	Or (U24 / U26)	7154	Or (U24 / U26)	7946	Or (U24 / U26)	9678
26	Or (U24 / U26)	7854	Or (U24 / U26)	8646	Excellence	10378
27	Or (U24 / U26)	8554	Or (U24 / U26)	9346	Excellence	11078
28	Or (U24 / U26)	9254	Excellence	10046	Excellence	11778

Estimation du niveau à partir duquel l'athlète a des chances de se qualifier pour l'équipe nationale (selon niveaux de performance actuels des athlètes canadiens.)