

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 | | | |
|---|---|---------------------------|-------|
| Programme estivale de club | | | |
| Saison | Fréquence et durée des entraînements | N ^{bre} d'heures | Total |
| Été (saison régulière) | 5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines | 160 | 160 |
| Intro à la performance (U13) | | | |
| Saison | Fréquence et durée des entraînements | N ^{bre} 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 |
| Bronze - Performance (U16) | | | |
| Saison | Fréquence et durée des entraînements | N ^{bre} 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 | |
| Sport-Études | | | |
| Saison | Fréquence et durée des entraînements | N ^{bre} 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 | |
| Argent - Performance (U19) | | | |
| Saison | Fréquence et durée des entraînements | N ^{bre} 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 | |
| Argent - Haute Performance (U22) | | | |
| Saison | Fréquence et durée des entraînements | N ^{bre} 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 | |
| Or - Haute Performance (U24 & U26) | | | |

| Saison | Fréquence et durée des entraînements | N ^{bre} 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 ^{bre} 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.)