

Programme de l'Équipe du Québec 2019-2020

Niveau d'activité minimum obligatoire ¹



Programme / Program	Équipe canadienne Next Gen	Or Haute performance	Argent		Voile-Études	Bronze Performance	Clubs Intro à la performance
	U26	U24 & U26	Haute performance U22	Performance U19		U16	U13
Objectif d'identification / Ranking goals							
	Excellence	Élite	Relève	Relève	Relève	Développement	Espoir
Objectif du programme annuel d'activités / Main goal of the Annual Program							
	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 / Performance goals							
	Olympic : 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 / Annual hours on the water							
Tel que recommandé par le Modèle de développement / As recommended in the athlete dev. Model	600	700	600	400	520 à 600	300	250
Entraînement physique / Physical Fitness							
Rencontrer les objectifs établis par l'entraîneur en conditionnement physique / Meet fitness objectives made by fitness trainer	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 / Spring and Fall training							
	4 fois/sem	4 fois/sem	4 fois/sem	3 fois/sem	4 fois/sem	2 fois/sem	2 fois/sem
Programme d'été / Summer Program							
Régates	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	CORK OCR obligatoire	CORK International ou OCR obligatoire	3 événements du Circuit du Québec ³ + CORK International obligatoires	Selon stade de développement, programme U16, U19 ou U22	3 événements du Circuit du Québec ³ + CORK International obligatoires	4 événements du Circuit du Québec obligatoires ³ .
Camps		Suivre le programme d'été mis en place par les entraîneurs FVQ et VC / Follow summer program as given by the SC an FVQ coaches					Suivre votre programme de club / Follow summer program as given from club race team
Moins de 18 ans : suivre votre programme de club / U18: Follow summer program as given from club race team							
Programme d'hiver / Winter program							
# de semaines minimal / Minimum # of weeks	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)
Camps et régates	Se référer aux critères de sélection de l'Équipe canadienne	Miami WC ou Princess Sofia WC et Midwinters obligatoire + min 2 sem d'entraînement	Midwinters obligatoire + min 2 semaines d'entraînement	Incluant un min de 1 semaine d'entraînement		Incluant un min de 1 semaine d'entraînement	1 camp d'entraînement
Les athlètes doivent respecter le programme minimal correspondant à leur stade de développement.							

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.

This is the mandatory minimum of activities. To find out about the optimum level of activity, consult the FVQ Athlete development model.

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.