

Compétitionner aux niveaux national et/ou international est une belle expérience et une bonne manière d'acquérir des compétences utiles dans la vie de tous les jours telle que la planification, l'activité physique, la nutrition, la force et la préparation mentale, la planification financière, la logistique, etc.

La voile est une passion pour la vie!"

Afin de bien déterminer où l'athlète se situe dans son cheminement et quel devrait être son programme d'activité, la classe à choisir, etc., nous vous invitons à consulter le Modèle de développement de l'athlète de la FVQ.

Voici un rappel des fondements sur lesquels se base le modèle de développement des athlètes en voile:

- ✓ Un athlète de talent doit s'entraîner pendant 8 à 12 ans, ou 10 000 heures afin d'atteindre le niveau d'excellence. Pour y parvenir, il doit être dans le programme d'encadrement approprié à son stade de développement.
- ✓ Trop souvent, parents et entraîneurs adoptent malheureusement une stratégie favorisant un succès à court terme alors qu'il serait préférable de penser à long terme.
- ✓ En voile, le gabarit de l'athlète est au centre des choix liés à son cheminement.
- ✓ Il est très important que le participant tienne compte de son poids corporel, de sa condition physique et de son étape de développement, lors du choix de son voilier.
- ✓ Il est important de choisir la bonne embarcation.
- ✓ Il faut apprendre à contrôler les éléments contrôlables :
 - La planification annuelle;
 - Le ratio Entraînement/Compétition;
 - L'entraînement sur l'eau;
 - La préparation physique;
 - La préparation mentale;
 - La nutrition;
 - La préparation de l'équipement;
 - Le financement, la planification et la logistique;
 - La conciliation Campagne olympique/Études/Travail.
- ✓ Le niveau de conditionnement physique est l'élément qui peut être le plus facilement contrôlé dans notre sport.
- ✓ Devenir un athlète Excellence est un travail à temps plein.
- ✓ L'âge n'est pas un obstacle pour devenir champion : l'âge moyen des athlètes médaillés en voile aux Jeux olympiques est de 29 ans.
- ✓ Il est important de sélectionner judicieusement son calendrier de compétition et d'avoir le bon ratio entraînement/compétition.
- ✓ **Objectif de performance : à nous le podium en 2024 et 2028.**

Programme de l'Équipe du Québec 2019-2020


Modèle de développement de l'athlète – Nombre d'années requises pour atteindre l'Excellence en fonction du nombre d'heures d'entraînement



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	

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 U19	2330
15	Intro à la performance (U13)	1856	Bronze - P (U16)	2056	Sport-Études U22	2942
16	Bronze - Performance (U16)	2172	Argent - P (U19)	2474	Sport-Études U22	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.)