

Programme de l'Équipe du Québec 2020-2021

Activité minimum obligatoire 1 / Mandatory minimal requirements 1

Programme / Program	Équipe canadienne	Or	Argent		Voile-Études	Bronze	Clubs	
	Next Gen	Haute performance	Haute performance	Performance		Performance	Intro à la performance	
Âges visés 2	U26	U24 & U26	U22	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								
Sujet a la situation COVID								
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 / 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)	
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.	Plan A, B, C				Plan A,B,C ou suivre votre programme de club	
Camps et régates	Les athlètes doivent respecter le programme minimal correspondant à leur stade de développement.						1 camp d'entraînement	

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.