



Équipe du Québec
Programme 2016



Les pages qui suivent présentent le Programme d'encadrement de l'Équipe du Québec 2016.

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 les niveaux de l'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 au 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.**

The following pages presents the 2016 Quebec Team Training Program.

In order to evaluate at what stage of their development an athlete is at and to be placed in the right program, the right class, etc., we invite you to take a look at the *FVQ Athlete Development Model*.

Here is a reminder of some of the foundations on which the athlete development model for sailors is based:

- ✓ A talented athlete must train for 8 to 12 years, or 10,000 hours, in order to attain an excellence level. To achieve this, he must be in the proper training program, adapted to his development stage.
- ✓ Too often, parents and coaches unfortunately adopt a strategy that aim at short term success while it would be better to take a long term approach.

- ✓ In sailing, the size of the athlete is at the center of all decisions linked to their progression.
- ✓ It is very important that the participant take into account their weight, fitness and stage of development when choosing their boat.
- ✓ It is important to choose the right class of boat.
- ✓ The sailor must learn to control all controllable elements:
 - Annual planning,
 - Training/Racing ratio,
 - On water training,
 - Physical fitness,
 - Mental preparation,
 - Nutrition,
 - Equipment preparation,
 - Planning, budgeting and logistics,
 - Balance between Olympic Campaign/Studying/Working.
- ✓ The fitness level is the element that can the most easily be controlled in our sport.

- ✓ To become an Excellence athlete is a full time job.
- ✓ Age is not an obstacle to becoming a champion: the average age of sailors medalling at the Olympics is 29 years old.
- ✓ It is important to carefully select their racing calendar and to have the right training/racing ratio.
- ✓ **Performance goal: Own the podium.**

Nombre d'heures sur l'eau par programme d'encadrement

Espoir			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N ^{bre} d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements par semaine de 4 heures chacun sur une période de 8 semaines	160	256
Printemps et automne (saison prolongée)	2 entraînements par semaine de 3 heures chacun sur une période totale de 16 semaines	96	
Développement			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N ^{bre} d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements par semaine de 4 heures chacun sur une période de 8 semaines	160	304
Printemps et automne (saison prolongée)	2 entraînements par semaine de 3 heures chacun sur une période totale de 16 semaines	96	
Hiver (hors saison)	6 entraînements par semaine de 4 heures sur une période de 2 semaines	48	
Sport-Études			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N ^{bre} d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements par semaine de 4 heures chacun sur une période de 8 semaines	160	520
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements par semaine de 3 heures chacun sur une période totale de 18 semaines	216	
Hiver (hors saison)	6 entraînements par semaine de 4 heures chacun sur une période de 6 semaines	144	
Relève			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N ^{bre} d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements par semaine de 4 heures chacun sur une période de 8 semaines	160	418
Printemps et automne (saison prolongée)	3 entraînements par semaine de 3 heures chacun sur une période totale de 18 semaines	162	
Hiver (hors saison)	6 entraînements par semaine de 4 heures sur une période de 4 semaines	96	
Élite			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N ^{bre} d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements par semaine de 4 heures chacun sur une période de 13 semaines	260	620
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements par semaine de 3 heures chacun sur une période totale de 18 semaines	216	
Excellence			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N ^{bre} d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements par semaine de 4 heures chacun sur une période de 13 semaines	260	863
Printemps et automne (saison prolongée)	5 entraînements par semaine de 3 heures chacun sur une période totale de 21 semaines	315	
Hiver (hors saison)	6 entraînements par semaine de 4 heures chacun sur une période de 12 semaines	288	

Heures accumulées par un athlète québécois selon le programme de soutien

Âge	Avant 2013		2013		Objectif 2017	
	Niveau	Heures accumulées	Niveau	Heures accumulées	Niveau	Heures accumulées
8	Espoir	256	Espoir	256	Espoir	416
9	Espoir	512	Espoir	512	Espoir	672
10	Espoir	768	Développement	816	Développement	976
11	Espoir	1024	Développement	1120	Développement	1280
12	Espoir	1280	Développement	1424	Sport-Études	1800
13	Espoir	1536	Développement	1728	Sport-Études	2320
14	Espoir	1792	Développement	2032	Sport-Études	2840
15	Espoir	2048	Développement	2336	Sport-Études	3360
16	Relève	2466	Relève	2754	Relève	3880
17	Relève	2884	Élite	3374	Élite	4500
18	Élite	3504	Élite	3994	Élite	5120
19	Élite	4124	Élite	4614	Élite	5740
20	Élite	4744	Élite	5234	Excellence	6603
21	Élite	5364	Excellence	6097	Excellence	7466
22	Élite	6227	Excellence	6960	Excellence	8329
23	Excellence	7090	Excellence	7823	Excellence	9192
24	Excellence	7953	Excellence	8686	Excellence	10055
25	Excellence	8816	Excellence	9549	Excellence	10918
26	Excellence	9679	Excellence	10412	Excellence	11781
27	Excellence	10542	Excellence	11275	Excellence	12644
28	Excellence	11405	Excellence	12138	Excellence	13507

Processus d'inscription et de sélection

Lors de son inscription à l'Équipe du Québec, l'athlète choisit le programme auquel il veut s'inscrire et se commettre.

L'entraîneur entérine ensuite ce choix en fonction du niveau de développement de l'athlète, de sa classe et de son programme annuel.

Le niveau de classification de l'athlète est établi dans un troisième temps à partir des critères d'identification de l'Équipe du Québec en fonction des résultats des athlètes et de la sélection de l'Équipe nationale. Ainsi, le rang (niveau de classification) final des athlètes n'est connu qu'en février ou mars, après les dernières qualifications nationales.

Programme vs niveau de classification de l'athlète

Un athlète peut s'inscrire à un programme d'un niveau d'activité supérieur à son niveau de classification, avec l'approbation de l'entraîneur de l'Équipe du Québec.

Le niveau de classification détermine le rang de l'athlète (où l'athlète se situe par rapport aux autres athlètes de l'Équipe du Québec) et le niveau de soutien financier auquel l'athlète a droit. Le nombre d'athlètes par niveau est prédéterminé par le gouvernement provincial. Pour la voile, il s'agit de 8 athlètes Élite (4 hommes / 4 femmes) et 10 athlètes Relève (5 hommes / 5 femmes). Les critères d'identification établissant le niveau de classification des athlètes sont définis par le Comité Élite de Voile Québec.

Le programme détermine les activités (entraînements et compétitions) auxquelles l'athlète participe, les services auxquels il a droit et le niveau d'activité minimum que l'athlète s'engage à respecter.

Ainsi, un athlète peut choisir de suivre le programme Élite, à condition qu'il en respecte le niveau d'activité minimal et que son choix soit entériné par l'entraîneur de l'Équipe du Québec responsable de sa classe, même si son rang le classe comme athlète Relève. Son programme sera alors tel que défini par le programme Élite mais son financement sera celui défini pour les athlètes Relève.

Excellence

Le programme Excellence de Voile Québec, vise à encadrer des athlètes qui ont un niveau d'activité et de performance comparable aux athlètes qualifiés sur l'Équipe canadienne. Ce programme vise à compléter l'encadrement offert par Voile Canada aux athlètes de l'Équipe canadienne ou à offrir un encadrement équivalent aux athlètes d'un niveau susceptible à se qualifier sur l'Équipe nationale lors des prochaines qualifications.

Élite

Le programme Élite de Voile Québec, vise à encadrer des athlètes qui ont un niveau d'activité et de performance faisant d'eux la prochaine génération d'athlètes sur l'Équipe canadienne. Ce programme offre 100% de l'encadrement aux athlètes à ce niveau.

Relève

Le programme Relève de Voile Québec, vise à encadrer des athlètes qui ont un niveau d'activité et de performance juste en deça des athlètes Élite. L'encadrement des athlètes dans ce programme se fait conjointement entre la FVQ et les clubs en fonction de l'âge et du niveau de développement de l'athlète.

Développement

Le programme Développement de Voile Québec, vise à encadrer des athlètes qui ont un niveau d'activité et de performance juste en deça des athlètes Relève. L'encadrement hivernal des athlètes Développement est offert par Voile Québec tandis que l'encadrement estival est assuré par le programme de club.

Espoir

Le programme Espoir est uniquement un programme estival. L'encadrement des athlètes Espoir est entièrement offert par leur club. Le programme Espoir Club leur donne uniquement accès aux camps d'entraînement de l'Équipe du Québec du printemps et de l'automne, incluant des sessions de groupe avec des spécialistes.

Partenaire d'entraînement

Ce statut a été créé pour les athlètes qui ne sont pas admissibles à être sur l'Équipe du Québec en tant qu'athlète Relève ou Élite à cause soit de leur âge, de leur lieu d'appartenance, de leur statut d'athlète Excellence, etc.

Il donne accès aux programmes Excellence / Élite / Relève / Espoir (selon la sélection) excluant tous les supports financiers (crédit d'impôt, remboursement des frais d'inscription à des programmes de clubs, etc.)

Registration and selection process

When applying to the Quebec Team program, the athlete chooses the program in which he would like to register and towards which he is committing.

The coach's approval of that choice will depend on the development level of the athlete, his class and his annual program.

The ranking of the athlete is established based on selection criteria of the Quebec Team using the athlete's results and the selection process of the Canadian Team. Therefore, the final ranking of the athletes will not be known until February or March, after the last National qualifying event.

Program vs ranking of the athlete

An athlete can register to a program of a level higher than their ranking, with the approval of the Quebec Team coach.

The ranking defines where the athlete is ranked compared to the rest of the Quebec Team and which level of financial support he is eligible for. The number of athletes by category is decided by the Quebec Government. For sailing, there are 8 Élite athletes (4 men / 4 women) and 10 Relève athletes (5 men / 5 women). The selection criteria used to rank the athletes are defined by the Élite Committee of the Quebec Sailing Federation (FVQ).

The program defines the activities (training and racing) that the athlete will attend, the services to which he is eligible and the minimum level of activity that the athlete commits to.

Therefore, an athlete can choose to register in the Élite program, as long as he respects the minimum level of activity and that the Quebec Team coach approves of this choice, even if his ranking places him as a Relève athlete. His program would then be Élite, but his level of financial support would be as defined as for Relève athletes.

Excellence

The Excellence program of the Quebec Team is aimed at athletes whose annual planning and performance level are similar to those of the athletes on the Canadian Team. This program completes the Sail Canada program for athletes on the Canadian Team and provides a similar level of support to athletes who have good chance at qualifying for the National Team during the next qualification events.

Élite

The Élite program of the Quebec Team is aimed at coaching the athletes with a level of activity and performance making them the next generation of the National Team. This program provides 100% of the coaching to its athlete.

Relève

The Relève program of the Quebec Team is aimed at coaching the athletes with a level of activity and performance just under that of the Élite athletes. This coaching and support of its athletes is done as a partnership between the FVQ and their club program depending on the age and the stage of development of the athlete.

Développement

The Développement program of the Quebec Team is aimed at coaching the athletes with a level of activity and performance just under that of the Relève athletes. The winter support to the Développement is provided by the FVQ while the summer program is provided by the club.

Espoir

The Espoir program is a summer program only. The support of the Espoir is entirely provided by the club. The Espoir program only grants its athletes the opportunity to join the Quebec Team for specific camp "à la carte" upon invitation.

Training partner

This status has been created for athletes that are not eligible to be on the Quebec Team as Relève or Élite athletes because of age, place of residence, Excellence status, etc.

It provides them access to the Elite / Relève / Espoir programs (depending on selection) excluding all of the financial support components (tax credits, refund of club registrations, etc.)

Bénéfices	Excellence	Élite	Relève	Partenaire d'entraînement	Développement	Espoir	Benefits
Encadrement et entraînement ^(A)							Support and Coaching ^(A)
Encadrement annuel par l'entraîneur de l'Équipe	x	x	x	x			Annual mentoring by the Team coach
Recommandation de programme, élaboration d'objectifs annuels					x		Program direction and annual goal setting
Liaison entre l'entraîneur de l'Équipe et l'entraîneur de club			x*		x		Liaising between the Team coach and the club coach
Camps d'entraînement spécifique à chaque classe ^(A)	x	x	x	x			Class specific coaching camps throughout the year ^(A)
Support d'entraîneur aux régates désignées ^(A)	x	x	x	x			Coaching support at designated regattas ^(A)
2 camps d'entraînement provincial (printemps / automne)	x	x	x	x	x	x	2 Provincial training camps (spring and fall)
3 sem. d'activités d'hiver (entraînement et transport de bateau)					x		3 weeks winter program including coaching and boat transport
Encadrement sur l'eau et transport d'embarcation aux championnats canadiens jr Voile Canada (sur recommandation de l'entraîneur-chef de la FVQ)			x*		x		Coaching and boat transportation to Sail Canada Youth Nationals (on FVQ head-coach approval)
2 tests de conditionnement physique par an	x	x	x	x	x		2 fitness test a year
Programme personnalisé d'entraînement physique	x	x	x	x			Personalized physical training program
Programme générique d'entraînement physique					x		Generic physical training program
Accès au centre sportif désigné pour le programme d'entraînement	x	x	x	x			Access to designated fitness facility
Sessions de groupe avec des spécialistes (psychologue sportif, nutritionniste, ...)	x	x	x	x	x	x	Group seminars with specialists (sport psychologist, nutritionist, ...)
Accès à des services personnalisés au besoin, par recommandation de l'entraîneur	x	x	x	x			Access to personalized services, upon coach recommendation
Soutien financier ^(B)							Financial support ^(B)
Crédit d'impôt provincial	4 000 \$	4 000 \$	2 000 \$	NA			Provincial tax credit
Soutien progr. Équipe Québec (provincial)	6 000 \$						Équipe Québec Provincial Progr.
Soutien financier fédéral	x						Federal financial support
Accès à des programmes de bourses de fondations privés	x	x	x		x	x	Access to apply for bursary from private foundations
Sur approbation, remboursement des frais d'inscription à un programme de compétition de club (maximum 2000\$) ^(C)			x*		x		Refunds of approved Club program registration fees (up to 2000\$) ^(C)
Autres							Others
Accès aux centres d'entraînement désignés	x	x	x	x	x		Access to designated training centers
Transport d'embarcations aux événements désignés ^(A)	x	x	x	x	x		Boat transportation to designated events ^(A)
Transport d'embarcations à prix réduit (sous réserve de place disponible) ^(D)						1 000 \$	Opportunity to use FVQ trailer at a reduced rate (space provided) ^(D)
Transport d'embarcations à plein prix (sous réserve de place disponible)							Opportunity to use FVQ trailer at full rate (space provided)
Entreposage d'hiver aux centres d'entraînement désignés	x	x	x	x	x		Winter boat storage at designated training centers
Uniforme de l'Équipe du Québec	x	x	x		x		Quebec Team uniform
T-shirt de l'Équipe du Québec						x	Quebec Team t-shirt

A) Veuillez consulter la description détaillée des programmes spécifiques à chaque niveau pour connaître les événements et camps désignés de mêmes que les niveaux minimum d'activité.

B) Seul les athlètes du Québec sont admissible. Admissibilité établie par le niveau de classification (critères de sélection et résultats) et non par le programme choisi par l'athlète.

C) Seuls les frais d'inscription de base liés à l'encadrement sont éligibles, excluant les frais supplémentaires tels les frais liés au transport de bateau, hébergement, etc.

D) Pour le transport de bateau aux événements non inclus dans le programme, auxquels l'entraîneur-chef recommande de participer.

* Sur approbation de l'entraîneur en fonction de l'âge et du niveau de l'athlètes.

A) Please refer to the detailed program specific to your level to find out about designated camps, regattas and minimum requirement.

B) Only Quebec athletes are eligible. Eligibility based on final ranking (selection criterias and results), not based on the program chosen by the athlete.

C) Only the base coaching fee for the race team is eligible, excluding extra race team programme costs; boat transport, accommodation, etc.

D) For boat transport to events outside the program, that the head coach recommends you should attend.

* Upon recommendation of the Coach depending on age and level of the athlete.

Obligations

1. Soumettre une application d'athlète avec plan annuel

Aucune candidature ne sera acceptée après cette date

2. la totalité du paiement nécessaire pour être admis sur l'équipe doit être soumis en même temps que le formulaire d'adhésion (incluant les paiements postdatés).

3. Rencontrer les exigences minimales d'activité au cours de l'année*

4. Maintenir une forme physique adéquate à votre classe de voilier*

5. Améliorer sa forme physique selon les objectifs établis par l'entraîneur physique

6. Démontrer une attitude professionnelle en tout temps : à l'entraînement, aux événements, sur l'eau et à terre

7. Démontrer un esprit d'équipe et signer un code de conduite

8. Quand vous êtes en uniforme, vous nous représentez – faites-le de façon approprié

9. La consommation d'alcool ne sera pas tolérée pendant des camps et des événements FVQ

10. Être membre d'un club affilié de leur province d'origine (**inclure preuve d'adhésion**)

11. Athlètes du Québec: Courir pour votre club d'appartenance du Québec (vous devez mentionner votre club à l'inscription de toutes vos courses. Les résultats en faisant foi).

12. Les athlètes Développement, Espoir et les athlètes mineurs doivent obligatoirement faire partie d'un programme de compétition de club.

Les athlètes ne rencontrant pas toutes ces exigences seront retirés de l'équipe rétroactivement, sans compensation.

Obligations

1. Submit an athlete application with an annual plan

No applications will be accepted after this date.

2. Payments to be on the team must all be submitted with the application form (including post dated payments).

3. Meet the minimum requirements of activity during the year *

4. Maintain level of physical fitness required by your class of boat *

5. Improve targeted fitness goals set by the physical trainer

6. Be professional at all times: while training, during events, in and off the water

7. Show team spirit and sign a code of conduct

8. While in your team uniform you are on duty- so wear appropriately

9. No drinking will be tolerated during FVQ training camps and events

10. Be a member of a club affiliated with their provincial association (**Include proof of membership**)

11. Quebec Athletes: Race under your Quebec club (must be registered under that club at all your regattas. Race results will be used as proof)

12. The Développement, Espoir and underage athletes must be part of a club racing program

Athletes that fail to meet any of those requirements will be removed from the team retroactively without compensation.

Programme Équipe du Québec 2015-2016

Activité minimum obligatoire^(A) / Mandatory minimal requirements^(A)

	Excellence	Élite	Relève	Développement	Espoir Club
Objectif du programme annuel d'activités / Main goal of the Annual Program					
	S'illustrer sur la scène internationale	Se qualifier pour l'équipe canadienne au prochain Miami OCR	Se qualifier pour les Jeux du Canada ou les Championnats du monde Jr	Se qualifier comme athlète Relève sur l'équipe du Québec	NA
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	850	600	400	300	250
Incluant Sport-Études	NA	NA	520	520	NA
Entraînement physique / Physical Fitness					
Rencontrer les objectifs établis par l'entraîneur en conditionnement physiques / 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	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	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	Miami OCR obligatoire	CORK International ou OCR obligatoire	CORK International obligatoire 1 Camp d'entraînement de la FVQ entre avril et octobre	Suivre votre programme de club / Follow summer program as given from club race team
Camps		Suivre le programme d'été mis en place par l'entraîneur chef / Follow summer program as given by the head coach		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	10 semaines	5 semaines	3 semaines	2 semaines	NA
Camps et régates	Se référer aux critères de sélection de l'Équipe canadienne	Miami OCR et Midwinters obligatoire.	Midwinters obligatoire	1 camp d'entraînement ou régates	NA
		Les athlètes doivent respecter le programme minimal correspondant à leur niveau Élite, Relève ou Espoir déclaré lors de la classification préliminaire d'automne.			

A) 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.

Programmes / Programs						
	Excellence	Élite	Relève	Sport-Études ⁽⁴⁾	Développement (annuel)	Espoir (saisonnier)
Classes						
Simple / Single						
Laser	X Hommes/Men	X Hommes/Men	X	X	X	NA
Radial	X Femmes/W	X Femmes/W	X	X	X	X
4.7	NA	NA	NA	X	X	X
Optimist	NA	NA	NA	NA	NA	X
Double						
49er	X Hommes/Men	X Hommes/Men	X	X	X	NA
29er FX	X Femmes/W	X Femmes/W	X	X	X	NA
29er	NA	NA	X	X	X	X
420	NA	NA	X	X	X	X
Planche / Windsurf						
RS-X 9.5	X	X	X	X	X	NA
RS-X 8.5	X	X	X	X	X	NA
Bic	NA	NA	X	X	X	X
Soutien financier gouvernemental / Financial support						
Source	Féd. et prov. ⁽¹⁾	Provincial ⁽²⁾	Provincial ⁽²⁾	Provincial ⁽³⁾	NA	NA
Nb d'athlètes						
Hommes / Men	re Voile Canada	4	5	illimité	NA	NA
Femmes / Women	re Voile Canada	4	5	illimité	NA	NA
Montants / Amount	re Voile Canada + 6000\$	4 000 \$	2 000 \$	à déterminer	0 \$	0 \$
Coûts / Costs						
Athlètes du Québec	8 925 \$	5 775 \$	5 775 \$	5 250 \$	5 775 \$	525 \$
Athlètes hors Québec	11 550 \$	8 925 \$	8 925 \$	NA	8 925 \$	NA
A la carte	Voir liste / See list					

1) Selon les critères de qualification de voile Canada. / According to Sail Canada qualify criteria.

2) Seul les athlètes québécois qui obtiennent le statut Élite ou Relève suite aux critères d'identification de Voile Québec sont éligibles. Only Quebec athletes qualifying to an Elite or Releve status from the selection process are eligible.

3) Des programmes de soutien financier spécifiques aux programmes Sport-Études sont en place (aide au transport et hébergement pour athlètes étudiant à l'extérieur de leur région de résidence).

4) Les activités et les coûts liés au programme Sport-Études sont en complément aux programmes Espoir FVQ ou Relève.

Programme Équipe du Québec 2015-2016

	Camp	Régate	Lieu / Location	Dates		Excellence**	Élite	Relève
49er&FX								
Miami OCR		x	Miami	23-30	jan / Jan	X	X	X
Le programme pour cette classe sera développé en fonction des besoins des athlètes	x	x	A déterminer			X	X	X
Activités communes avec les autres classes								
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	16	nov / Nov	NA	X	X
Préparation remorque / Trailer loading	x		Montréal	15	nov / Nov	NA	X	X
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	(à conf)	avr / Apr	NA	X	X
Entraînement du printemps / Spring training	x		Montréal	-	avr-mai / Apr-May	NA	X	X
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	7-8	mai / May	NA	X	X
Entraînement d'automne / Fall training	x		Montréal	-	sept-nov / Sept-Nov	NA	X	X
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	1-2	oct/Oct	NA	X	X

X Activités supportées par la FVQ / FVQ supported events

*Le programme d'été va être déterminé par l'entraîneur chef au printemps selon les différentes opportunités et le niveau de l'athlète/
The summer program will be determined by the head coach in the spring depending on different opportunities and the level of the sailor.

** Les athlètes Excellence peuvent aussi s'inscrire au programme Elite pour profiter du programme de la FVQ en complément au programme de Voile Canada. /
Excellence athletes can also register to the Elite program to get access to the FVQ program in addition to the Sail Canada program.

Les athlètes doivent avoir un programme d'entraînement individuel (sur terre et sur l'eau) en plus des événements encadrés par la FVQ. /

Athlètes must have a training program (on land and on water) on top of the events organised by the FVQ .

Programme Équipe du Québec 2015-2016

Événements / Events	Camp	Régate	Lieu / Location	Dates		Excellence**	Élite	Releve	Développement	Espoir	A la carte
Laser/Radial/4.7**											
Pre Orangebowl Training Camp		x	Miami	21-24	déc / Dec	X	X	X	X		
Orangebowl		x	Miami	26-30	déc / Dec	X	X	X	X		
Camp de janvier / January Camp	x		Miami or Clearwater	2-9th	jan / Jan	X	X	X	X		
Olympic Class Regatta		x	Lauderdale	16-18	jan / Jan	X	X	X	X		
Miami OCR		x	Miami	23-30	jan / Jan	X	X	X	X		
Camp de février / February Camp	x		Clearwater	13-17	fév / Feb	X	X	X	X		
Midwinters		x	Clearwater	18-21	fév / Feb	X	X	X	X		
Camp de Mars / March camp	x		Clearwater	27th Feb- 6th	mars / March	X	X	X	X	x à la carte	x
Laser Atlantic Coast Championship	x	x	à conf	à conf	à confirmer	X	X	X	X		
Ice Breakers		x	Toronto	à conf	mai / May	X	X	X	X		
Programme d'été / Summer program*	x	x			mai-aout / May-Aug	X	X	X	X		
Activités communes avec les autres classes											
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	16	nov / Nov	NA	X	X	X		
Préparation remorque / Trailer loading	x		Montréal	15	nov / Nov	NA	X	X	X		
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	(à conf)	avr / Apr	NA	X	X	X		
Entraînement du printemps / Spring training	x		Montréal	-	avr-mai / Apr-May	NA	X	X	X		
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	7-8	mai / May	NA	X	X	X	X	
Entraînement d'automne / Fall training	x		Montréal	-	sept-nov / Sept-Nov	NA	X	X	X		
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	1-2	oct/Oct	NA	X	X	X	X	

*Le programme d'été va être déterminé par l'entraîneur chef au printemps selon les différentes opportunités et le niveau de l'athlète/
The summer program will be determined by the head coach in the spring depending on different opportunities and the level of the sailor.

** Les athlètes Excellence peuvent aussi s'inscrire au programme Elite pour profiter du programme de la FVQ en complément au programme de Voile Canada. /
Excellence athletes can also register to the Elite program to get access to the FVQ program in addition to the Sail Canada program.

*** Seul les programmes Espoir sont offerts en classe 4.7
Only the Espoir programs are offered to the 4.7 class

**Les athlètes doivent avoir un programme d'entraînement individuel (sur terre et sur l'eau) en plus des événements encadrés par la FVQ. /
Athlètes must have a training program (on land and on water) on top of the events organised by the FVQ .**

Programme Équipe du Québec 2015-2016

Événements / Events	Camp	Régate	Lieu / Location	Dates		Excellence	Élite	Releve **	Développement	Espoir	A la carte
29er - Événements / Events											
Pre Orangebowl Training Camp		x	Miami	21-24	déc / Dec	NA	NA	X	X		
Orangebowl		x	Miami	26-30	déc / Dec	NA	NA	X	X		
29er Midwinters East		x	Miami	1-2	jan / Jan	NA	NA	X	X		
Camp de janvier / January Camp	x		Miami or Clearw	2-9th	jan / Jan	NA	NA	X	X		
Camp de Mars / March camp	x		Clearwater	27th Feb- 6th	mars / March	NA	NA	X	X		
Midwinter West training			Coronado, Calif	12-17th	mars / March	NA	NA	X	X		X
Midwinters West		x	Coronado, Calif	18-20th	mars / March	NA	NA	X	X		X
Ice Breakers		x	Toronto	à conf	mai / May	X	X	X	X		
Programme d'été / Summer program*	x	x			mai-aout / May-Aug	X	X	X	X		
Activités communes avec les autres classes											
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	16	nov / Nov	NA	X	X	X		
Préparation remorque / Trailer loading	x		Montréal	15	nov / Nov	NA	X	X	X		
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	(à conf)	avr / Apr	NA	X	X	X		
Entraînement du printemps / Spring training	x		Montréal	-	avr-mai / Apr-May	NA	X	X	X		
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	7-8	mai / May	NA	X	X	X	X	
Entraînement d'automne / Fall training	x		Montréal	-	sept-nov / Sept-Nov	NA	X	X	X		
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	1-2	oct/Oct	NA	X	X	X	X	

X Activités supportées par la FVQ / FVQ supported events

*Le programme d'été va être déterminé par l'entraîneur chef au printemps selon les différentes opportunités et le niveau de l'athlète/

The summer program will be determined by the head coach in the spring depending on different opportunities and the level of the sailor.

** Si l'athlète est âgé de 18 ans et plus, il se peut que vous puissiez vous joindre à un programme de club et être éligible à un soutien financier si l'entraîneur juge que ce serait bénéfique pour l'athlète. /

If 18 and over you may still be considered for a Club summer program and reimbursement if the Head coach sees it as beneficial to the athlete.

**Les athlètes doivent avoir un programme d'entraînement individuel (sur terre et sur l'eau) en plus des événements encadrés par la FVQ. /
Athlètes must have a training program (on land and on water) on top of the events organised by the FVQ .**

Programme Équipe du Québec 2015-2016

Événements / Events	Camp	Régate	Lieu / Location	Dates		Excellence	Élite	Releve **	Développement	Espoir	A la carte
420 - Événements / Events											
Pre-Orangebowl		x	Miami	21-24	déc / Dec	NA	NA	X	X		
Orangebowl		x	Miami	26-30	déc / Dec	NA	NA	X	X		
Camp de janvier / January Camp	x		Miami or Clearw	2-9th	jan / Jan	NA	NA	X	X		
Midwinters pre training			Jensen Beach	6-11th	fév/Feb	NA	NA	X	X		
Midwinters		x	Jensen Beach	12-14th	fév/Feb	NA	NA	X	X		
Camp de Mars/March break	x		Clearwater	27th feb- 6th	mars / March	NA	NA	X	X		
Programme d'été / Summer program*	x	x			mai-aout / May-Aug	NA	NA	X	X		
Activités communes avec les autres classes											
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	16	nov / Nov	NA	X	X	X		
Préparation remorque / Trailer loading	x		Montréal	15	nov / Nov	NA	X	X	X		
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	(à conf)	avr / Apr	NA	X	X	X		
Entraînement du printemps / Spring training	x		Montréal	-	avr-mai / Apr-May	NA	X	X	X		
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	7-8	mai / May	NA	X	X	X	X	
Entraînement d'automne / Fall training	x		Montréal	-	sept-nov / Sept-Nov	NA	X	X	X		
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	1-2	oct/Oct	NA	X	X	X	X	

X Activités supportées par la FVQ / FVQ supported events

*Le programme d'été va être déterminé par l'entraîneur chef au printemps selon les différentes opportunités et le niveau de l'athlète/
The summer program will be determined by the head coach in the spring depending on different opportunities and the level of the sailor.

** Si l'athlète est âgé de 18 ans et plus, il se peut que vous puissiez vous joindre à un programme de club et être éligible à un soutien financier si l'entraîneur juge que ce serait bénéfique pour l'athlète. /

If 18 and over you may still be considered for a Club summer program and reimbursment if the Head coach sees it as beneficial to the athlete.

**Les athlètes doivent avoir un programme d'entraînement individuel (sur terre et sur l'eau) en plus des événements encadrés par la FVQ. /
Athlètes must have a training program (on land and on water) on top of the events organised by the FVQ .**

Programme Équipe du Québec 2015-2016

Le programme pour cette classe sera plus détaillé selon les besoins des athlètes -

Événements / Events	Camp	Régate	Lieu / Location	Dates	Excellence	Élite	Releve *	Développement	Espoir	A la carte
RSX/Planche										
Miami OCR		x	Miami	23-30	jan / Jan	X	X	X	X	
<i>Le programme pour cette classe sera développé en fonction des besoins des athlètes</i>	x	x	A déterminer			X	X	X	X	X
Activités communes avec les autres classes										
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	16	nov / Nov	NA	X	X	X	
Préparation remorque / Trailer loading	x		Montréal	15	nov / Nov	NA	X	X	X	
Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	(à conf)	avr / Apr	NA	X	X	X	
Entraînement du printemps / Spring training	x		Montréal	-	avr-mai / Apr-May	NA	X	X	X	
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	7-8	mai / May	NA	X	X	X	X
Entraînement d'automne / Fall training	x		Montréal	-	sept-nov / Sept-Nov	NA	X	X	X	
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	1-2	oct/Oct	NA	X	X	X	X

X Activités supportés par la FVQ / FVQ supported events

* Si l'athlète est âgé de moins de 18 ans, vous référer au programme du club pour les activités de mai à septembre /

* If under 18 and in a club program, refer to your club program for the summer activities

**Les athlètes doivent avoir un programme d'entraînement individuel (sur terre et sur l'eau) en plus des événements encadrés par la FVQ. /
Athlètes must have a training program (on land and on water) on top of the events organised by the FVQ .**

Programme Équipe du Québec 2015-2016

Événements / Events	Camp	Lieu / Location	Dates		Espoir
Optimist					
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x	à conf (Qc)	7-8	mai / May	X
Camp provincial FVQ Provincial Camp	x	à conf (Qc)	1-2	oct/Oct	X
Camp de Mars / March camp	x	Clearwater	27th Feb- 6th	mars / March	X

X Activités supportés par la FVQ / FVQ supported events

* Vous référer au programme du club pour les activités de mai à septembre /

* Refer to your club program for the summer activities

**Les athlètes doivent avoir un programme d'entraînement de club en plus des événements encadrés par la FVQ /
Athlètes must have a club training program on top of the FVQ events organised.**

Programme Sport-Études		# heure/ scéance	# scéance/ sem	# semaines	Total d'heures
Période automne , 2 septembre au 20 décembre.					
Navigation post-saison*	Sept-Oct	3	3	9	81
Préparation physique, repos- actif	Oct-Nov	3	4	6	72
Spécifique voile	Déc	3	4	2	24
Période hivernal , du 21 décembre au 15 mars.					
Navigation hiver**	Jan-Mars	4	6	4	96
Préparation physique générale	Jan	3	4	4	48
Spécifique voile	Fév	3	4	2	24
Période printemps , 16 mars au 21 juin.					
Spécifique voile	Mars-Avr	3	4	3	36
Préparation physique générale	Avr	3	4	3	36
Navigation pré- saison*	Mai-Juin	3	3	9	81
Période compétition , 22 juin au 1 ^{ier} septembre.		Voir programme de club			

Les activités du programme Sport-Études sont en plus du programme de club et du programme Espoir ou Relève de la FVQ

Navigation : entraînement sur l'eau incluant des sessions sur semaine au printemps et à l'automne et des camps d'entraînement/régates dans le sud en hiver.

Préparation physique, repos-actif : période où il n'y a pas de navigation sur l'eau, mais des scéances de conditionnement physique spécifique à la voile.

Spécifique voile : activités de préparation terrestre touchant la théorie, la technique et la préparation physique.

* en plus des activités de fin de semaine de club.

** en plus des activités d'hiver des programmes Espoir ou Relève de la FVQ.

Activités "À la carte" - Équipe du Québec 2015-2016

Classe / Class - Événements / Events	Dates	Événements / Events		Coûts / Costs				
		Ouvert à tous	Sur invitation	Coaching de groupe		Coaching individuel		
				Athlètes Qc	Hors Qc	Espoir	Athlètes Qc	Hors Qc
À la Carte								
Orangebowl	26-30 déc / Dec		x			1 050 \$	1 733 \$	2 100 \$
Midwinters 420	6-14th Feb		x			1 350 \$	2 063 \$	2 700 \$
Midwinters Radial	13-21st Feb		x			1 350 \$	2 063 \$	2 700 \$
Midwinters West 29er	13-20th mars /March		X			1 440 \$	2 162 \$	2 880 \$
Camp de Mars/March break - Radial, 420, 29er	27th feb-6 mars / March		x			1 350 \$	2 063 \$	2 700 \$
RSX/Planche								
Le programme pour cette classe sera développé en fonction des besoins des athlètes				À déterminer				

Activités ouvertes à tous / Open activities

Ces activités sont des camps de perfectionnement auxquels peuvent participer les athlètes jeunes et moins jeunes qui participent à des circuits de compétition Jr ou Master. / These activities are training camps open to athletes that have racing experience in Jr or Master circuits.

Activités sur invitation / Activities upon invitation

L'encadrement est offert exclusivement aux athlètes du même niveau de développement que les athlètes de l'Équipe du Québec, sous réserve de place disponible et sur approbation de / This is only open to athletes of the same level as the athletes on the Quebec Team. If spaces are available and with approval of the Quebec Team Coach.

Coaching de groupe / Group coaching

L'athlète prend part aux activités de l'Équipe du Québec mais ne reçoit pas de rétroaction individuel. / The athlete can join the Quebec Team training but will not receive individual feedback.

Coaching individuel / Individual coaching

L'athlète prend part aux activités de l'Équipe du Québec et reçoit de la rétroaction individuelle (ne pas confondre avec du coaching privé). / The athlete joins the Quebec Team training and receive individual feedback (not to be confused with private training).

Les activités à la carte incluent uniquement l'encadrement. Transport de bateau ou Charter non inclus. / A la carte activities only include coaching. Boat transport or Charter not included.