

L'encadrement des athlètes est assuré par une équipe d'entraîneurs haute performance dans le cadre d'un partenariat entre Voile Québec et les clubs offrant un programme haute performance.

Description générale de la structure

Programme d'encadrement de l'Équipe du Québec

Le programme offert est annuel et offre du soutien aux athlètes du Québec en fonction de leur stade de développement. Il permet aux athlètes de haut niveau d'accéder à une gamme plus complète et intégrée de services d'encadrement.

Les services offerts comprennent non seulement l'encadrement sportif, mais aussi des services médico-sportifs et en sciences du sport. Ils sont offerts soit par la FVQ, Voile Canada, l'INS, les CREM ou les clubs de voile partenaires.

Clubs partenaires

Les clubs offrant un programme annuel d'encadrement des athlètes et répondant aux critères établis par la FVQ sont admissibles à une reconnaissance et un partenariat avec la FVQ dans le but de développer et d'encadrer des athlètes de l'Équipe du Québec.

Chaque club partenaire peut choisir de desservir les athlètes d'un ou plusieurs niveaux de l'Équipe du Québec (Espoir, Développement, Élite, Relève, Excellence) en autant que les programmes offerts et les entraîneurs engagés pour assurer l'encadrement soient appropriés au stade de développement des athlètes encadrés tels que stipulé dans le *Modèle de développement de l'athlète*, le *Programme de l'Équipe du Québec* et les *Critères d'identification des athlètes de l'équipe du Québec* de la Fédération de voile du Québec.

Athlètes

Les athlètes inscrits dans un programme annuel de club répondant aux critères stipulés dans les *Critères d'identification des athlètes de l'équipe du Québec*, sont automatiquement admissibles à une place sur l'Équipe du Québec, en autant qu'ils adhèrent au programme (inscription, seuil minimal d'activité, etc. – voir Programme 2019). Leur admissibilité à du soutien financier et leur niveau d'identification dépendra de leur programme individuel et de leurs résultats tel que stipulé dans les Critères d'identification.

Entraîneurs Haute Performance (HP)

L'entraîneur HP du Club est responsable de l'élaboration du plan d'entraînement et de l'environnement nécessaire au développement et à la préparation des athlètes en vue d'améliorer et de maintenir la performance au niveau provincial et national de l'équipe du club et de l'équipe du Québec, le cas échéant.

Il s'assure que les athlètes naviguent dans l'embarcation appropriée et que leur programme d'encadrement est adapté à leur stade de développement.

Il est également responsable de bien informer les athlètes et parents sur le modèle de développement de l'athlète, les critères d'identification et le mode de fonctionnement de l'Équipe du Québec et les programmes de Voile Canada.

Dans ses décisions, l'entraîneur HP prend en compte les besoins à l'échelle provinciale et nationale.

Finalement, il participe à l'organisation de certaines activités FVQ ainsi qu'au développement des entraîneurs québécois.

Fédération de voile du Québec (FVQ)

La FVQ fournit le *Modèle de développement de l'athlète*, le *Programme de l'Équipe du Québec* et les *Critères d'identification des athlètes de l'équipe du Québec* qui déterminent le cadre dans lequel s'inscrivent les partenariats avec les clubs admissibles.

Elle est également responsable de compiler les résultats des athlètes québécois et de déterminer leur rang et leur statut.

Elle coordonne le Circuit du Québec et organise des camps d'entraînement pour les athlètes et de développement pour les entraîneurs.

Voile Canada

Voile Canada détermine le cheminement global de l'athlète vers l'excellence et fournit une structure d'encadrement aux athlètes qui se qualifient dans le top 16 mondial.

Afin d'aider les athlètes à atteindre ce niveau, elle organise des activités d'identification de talents et des camps de développement auxquels sont invités, sur recommandation de leur entraîneurs et de la FVQ, des athlètes québécois.

Voile Canada participe également au développement des entraîneurs en organisant des camps de perfectionnement pour les meilleurs entraîneurs canadiens.

Elle détermine les critères de sélection des athlètes représentant le Canada aux Championnats du monde Jr.

Les athlètes peuvent être identifiés par Voile Canada à trois niveaux :

- Équipes pour un événement spécifique (Event Teams – Championnats du monde jr, Jeux Pan Am, Jeux olympiques)
- « Canadian Sailing Development Squad »
- Équipe canadienne de voile (Canadian Sailing Team, CST)

Les pages qui suivent présentent le Programme d'encadrement de l'Équipe du Québec 2018-2019.

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 voudra 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 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.**

L'Équipe du Québec vous accueille et est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

The following pages presents the 2018-2019 Quebec Team Training Program.

Sailing at the national and/or international level is a great experience, and a good way to learn life skills such as planning, physical fitness, good nutrition, mental strength and preparation, financial planning, logistics, etc.

Sailing is a life long passion!

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 will want to train for 8 to 12 years, or 10,000 hours, in order to attain an excellence level. To achieve this, he (he also refers to her) must be in the proper training program, adapted to his development stage.
- ✓ Too often, parents and coaches unfortunately adopt a strategy that aims 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 in 2024 and 2028.**

The Quebec Team welcomes you and is available to answer any of your questions.

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

Espoir Club			
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	
Espoir FVQ			
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	

Obligations

1. Soumettre une candidature d'athlète avec plan annuel à la FVQ.
2. la totalité du paiement nécessaire pour être admis dans l'équipe doit être soumise en même temps que le formulaire d'adhésion (incluant les paiements postdatés).
3. Répondre aux 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 appropriée
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: Courser 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 faire partie d'un programme de compétition de club.

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

Obligations

1. Submit an athlete application with an annual plan to the FVQ.
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 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 2018-2019

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

	Excellence	Élite	Relève	Espoir	
				Développement	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	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	600	700	600	300	250
Incluant Sport-Études	NA	NA	520	520	NA
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	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	CORK OCR obligatoire	CORK International ou OCR obligatoire	CORK International obligatoire	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		1 Camp d'entraînement de la FVQ entre avril et octobre	
		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 3 mois	1 semaine
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	1 camp d'entraînement
		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⁾	Espoir	
					Développement (annuel)	Club (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						
Nacra	X	X	NA	NA	NA	NA
49er	X Hommes/Men	X Hommes/Men	X	X	NA	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	A venir					

1) Selon les critères de qualification de Voile Canada. / According to Sail Canada qualify criterias.

2) Seul les 18 athlètes québécois identifiés de niveau Élite ou Relève suite aux critères d'identification de Voile Québec sont éligibles. Only 18 Quebec athletes identified as 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 d'hiver 2019

Classes	Événements / Events	Camp	Régate	Lieu / Location	Dates	Excellence	Élite	Relève	Développement	Espoir Club	À la carte*
Toutes	Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	mai / May	NA	X	X	X	X	
Toutes	Camp provincial FVQ Provincial Camp	x		à conf (Qc)	oct/Oct	NA	X	X	X	X	
Toutes	Entraînement d'automne / Fall training	x		Montréal	sept-nov / Sept-Nov	NA	X	X	X		
Toutes	Entraînement du printemps / Spring training	x		Montréal	avr-juin / Apr-June	NA	X	X	X		
Toutes	Préparation remorque / Trailer loading	x		Montréal	nov / Nov	NA	X	X	X		
Toutes	Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	avr / Apr	NA	X	X	X		
Toutes	Test conditionnement physique / Fitness Test	x		Montréal	nov / Nov	NA	X	X	X		
420	Camp de Mars / March camp	x		Clearwater	mars / March	NA	NA	X	X		
420	Championnats canadiens jr		x		août						
420	CORK Fall		x	Kingston	sept/Sept	NA	NA	X	X		
420	Cork international		x	Kingston	août/August						
420	Midwinters		x	Jensen Beach	fév/Feb	NA	NA	X	X		
420	Orangebowl		x	Miami	déc / Dec	NA	NA	X	X		
420	Programme d'été / Summer program*	x	x		mai-août / May-Aug	NA	NA	X	X		
29er	Camp de Mars / March camp	x		Miami	mars / March	NA	NA	X	X		
29er	Camp post Orangebowl	x		Miami	déc-jan / Dec-Jan	NA	NA	X	X		
29er	Canadian Miami Pre-Midwinters Training Camp	x		Miami	fév						
29er	Championnats canadiens jr		x		août						
29er	CORK Fall		x	Kingston	sept/Sept	NA	NA	X	X		
29er	Cork international		x	Kingston	août/August						
29er	Ice Breakers		x	Toronto	mai / May	NA	NA	X	X		
29er	Midwinters East		x	Miami	fév	NA	NA	X	X		X
29er	Orangebowl		x	Miami	déc / Dec	NA	NA	X	X		
29er	Programme d'été / Summer program*	x	x		mai-août / May-Aug	NA	NA	X	X		
29er	Spring Skiff Festival		x	Miami	mars / March						
29er	US Olympic Development Class Racing Camp	x		Miami	nov						
49er&FX	Camp de février / February Camp	x		Clearwater	jan / Jan	X	X	X			
49er&FX	Camp de Janvier / January camp	x		Miami	jan / Jan	X	X	X			
49er&FX	Camp post Nord-Américains / Post NAs camp	x		Clearwater	Fév / Feb	X	X	X			
49er&FX	CORK Fall		x	Kingston	sept/Sept	X	X	X			
49er&FX	Cork international		x	Kingston	août/August						
49er&FX	Cork OCR		x	Kingston	août/August						
49er&FX	Ice Breakers		x	Toronto	mai / May	X	X	X			
49er&FX	Miami OCR		x	Miami	jan / Jan	X	X	X			
49er&FX	Midwinters		x	Miami	jan / Jan	X	X	X			
49er&FX	Nord-Américains / North-Americans		x	Clearwater	Fév / Feb	X	X	X			
49er&FX	Programme d'été / Summer program*	x	x		mai-août / May-Aug	X	X	X			
Laser/Radial/	ACC Atlantic coast - Laser		x		Mai						
Laser/Radial/	Camp de février / February Camp	x		Clearwater	fév / Feb	X	X	X	X		
Laser/Radial/	Camp de janvier / January Camp	x		Clearwater	jan / Jan	X	X	X	X		
Laser/Radial/	Camp de Mars / March camp	x		Clearwater	mars / March	X	X	X	X		
Laser/Radial/	Camp en Europe / European trip	x	x	à conf		X					X
Laser/Radial/	Championnats canadiens jr		x		août						
Laser/Radial/	CORK Fall		x	Kingston	sept/Sept	X	X	X	X		
Laser/Radial/	Cork international		x	Kingston	août/August						
Laser/Radial/	Cork OCR		x	Kingston	août/August						
Laser/Radial/	Ice Breakers		x	Toronto	mai / May	X	X	X	X		
Laser/Radial/	Miami OCR		x	Miami	jan / Jan	X	X	X	X		
Laser/Radial/	Midwinters		x	Clearwater	fév / Feb	X	X	X	X		
Laser/Radial/	Mondiaux 4.7		x		août						
Laser/Radial/	Mondiaux Radial (Kingston)		x		Juil						
Laser/Radial/	Nord américains Laser		x		Juil						
Laser/Radial/	Orangebowl		x	Miami	déc / Dec	X	X	X			
Laser/Radial/	Programme d'été / Summer program*	x	x		mai-août / May-Aug	X	X	X	X		
Optimist	Camp de Mars / March camp	x		Floride	mars	NA	NA	NA	NA	X	X
Optimist	Camp pré Orangebowl	x		Miami	déc	NA	NA	NA	X	X	X
Optimist	Championnat canadien Optimist		x			NA	NA	NA	X	X	X
Optimist	Championnats canadiens jr		x		août	NA	NA	NA	X	X	X
Optimist	Cork international		x	Kingston	août/August	NA	NA	NA	X	X	X
Optimist	Entr et régates Semaine Intern de Schoelcher	x	x	Martinique	fév/mars	NA	NA	NA	X	X	X
Optimist	Entraînement Martinique		x	Martinique	déc/jan	NA	NA	NA	X	X	X
Optimist	Entraînement Victoria, Colombie- Britannique	x		Victoria, Colombie- Brit	avril	NA	NA	NA	X	X	X
Optimist	Orangebowl		x	Miami	déc	NA	NA	NA	X	X	X
Planche	Championnat du monde Jeune ISAF		x	Clearwater	oct / Oct	X	X				
Planche	Championnat du monde Kona		x	Islamorada	nov / Nov	X	X	X	X		
Planche	Championnats canadiens jr		x		août	NA	NA	X	X		
Planche	Clinique SUP-WIND-SURF	x		Cocoa Beach	fév/Fev		X	X	X	X	X
Planche	Compétition Caléma		x	Cocoa Beach	fév-mars / Fev-March	X	X	X	X*	X	X
Planche	Compétition Championnat Européen		x	Italie (Mondello)	juil/jun	X	X				X
Planche	Compétition Cork		x	Kingston	août/August	X	X	X	X		
Planche	Compétition Garda Olympic week		x	Italie (Garda)	mai / May	X	X				X
Planche	Compétition Medemblik Olympic week		x	Hollande(Medemblik)	mai / May	X	X				X
Planche	Compétition Puerto Vallarta		x	Mexique	mars/March	X	X				
Planche	Compétition Sail for Gold		x	Angleterre	juil/jun	NA	NA				X
Planche	Compétition The New Year Regatta		x	Cocoa Beach	jan/Jan	X	X	X	X	X	X
Planche	Compétition US National		x	Miami	jan/Jan	X	X	X			X
Planche	Cork OCR		x	Kingston	août/August						
Planche	Coupe du Monde MOCR / World Cup MOCR		x	Miami	jan/Jan	X					
Planche	Entraînement Canada	x		Canada	avr/April	X	X				
Planche	Entraînement Canada	x		N/A		X	X	X	X	X	X
Planche	Entraînement Cocoa beach	x		Cocoa Beach	mars/March	X	X				
Planche	Entraînement Cocoa Beach #1	x		Cocoa Beach	déc / Dec	X	X	X	X	X	X
Planche	Entraînement Cocoa Beach #2	x		Cocoa Beach	jan/Jan	X	X	X	X		X
Planche	Entraînement Cocoa beach #4	x		Cocoa Beach	fév/Fev	X	X	X	X	X	X
Planche	Entraînement Cocoa beach #5	x		Cocoa Beach	mars/March	X	X	X	X	X	X
Planche	Entraînement Cocoa beach Décembre	x		Cocoa Beach	déc / Dec	X	X				
Planche	Entraînement Cocoa Beach Novembre	x		Cocoa Beach	nov / Nov	X	X				
Planche	Entraînement Cocoa beach Octobre	x		Cocoa Beach	oct / Oct	X	X	X			
Planche	Entraînement d'automne / Fall training	x		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Planche	Entraînement Garda		x	Italie (Garda)	avril-mai / April-May	X	X				X
Planche	Entraînement Garda		x	Italie (Garda)	mai / May						X
Planche	Entraînement Miami		x	Miami	jan/Jan	X	X				X
Planche	Entraînement Weimouth		x	Angleterre	juil/jun						X

* Sujet à l'approbation de l'entraîneur / Subject to coach approval

Un minimum de 3 athlètes en simple et 4 athlètes en double est requis pour garantir l'encadrement à un événement.

L'encadrement sera assuré soit par un des entraîneurs HP du Qc, un entraîneur de Voile Canada ou un entraîneur provincial canadien.