



VOILE QUÉBEC®

La référence de la voile au Québec

Programmes annuels de la Fédération de Voile du Québec

Introduction :

Les programmes annuels de Voile Québec ont pour but d'offrir un encadrement adapté et un programme d'entraînement complet aux athlètes de façon soutenue tout au long de l'année. Ces programmes visent à maintenir et à améliorer les compétences de navigation des participants, leur forme physique et leurs connaissances théoriques, tout en favorisant la camaraderie et l'amour du sport de la voile.

Objectifs du programme :

1. Améliorer les compétences et les techniques de navigation dans différentes conditions.
2. Renforcer la forme physique, la force et l'agilité adaptées à la voile.
3. Favoriser le travail d'équipe, l'esprit sportif et les qualités de leadership.
4. Développer une solide compréhension des concepts théoriques de la voile.
5. Encourager les athlètes à participer à des compétitions hors saison.

Aperçu des programmes :

- Fédération de voile du Québec offre 3 programmes qui comprennent à la fois des activités sur l'eau et hors de l'eau. Les participants auront accès à des entraîneurs et mentors expérimentés, à des équipements d'entraînement spécialisés et à des cours théoriques. Les athlètes seront responsables de respecter le niveau d'activité minimum obligatoire tel que décrit dans le document disponible en [cliquant ici](#)

Programme Optimist	Programme Développement ILCA	Programme Sport-étude	Programme sans encadrement
Athlète en classe Optimist Programme annuel d'entraînement Identifié Espoir	ILCA 6 U19 Programme annuel d'entraînement Identifié Espoir, Relève ou Élite	Athlète inscrit au programme Sport-étude Identifié Espoir, Relève ou Élite	Athlète qui navigue dans sa classe olympique ou Waszp U25 Plan annuel d'entraînement Identifié Espoir, Relève ou Élite
Transport des bateaux vers Clearwater (déc.) retour MTL (mars)		Inclus si dans Programme ILCA ou Optimist ou charter Martinique/La Rochelle	
Camp d'entraînement & régate Valentine's Day	Camp d'entraînement Clearwater ou SC Camp	Camp d'entraînement Clearwater ou SC Camp	
Camp d'entraînement & Jensen Beach	Midwinter East & Camp d'entraînement	Midwinter East & Camp d'entraînement ou Semaine Nautique de Schoelcher & Camp d'entraînement	
	Camp semaine de relâche & Gulf Coast Championships	Camp semaine de relâche * ou Camp de La Rochelle	
Camp d'entraînement printemps	Camp d'entraînement printemps	Entraînement Sport-étude printemps	
Cork & Camp d'entraînement	Cork & Camp d'entraînement		
Canadiens & Camp d'entraînement	Canadiens & Camp d'entraînement	Sport complémentaire Sport-étude	
	Camp d'automne	Entraînement Sport-étude automne	
≅ 40 jours	≅ 65 jours	s/o	s/o
3500\$ +taxes	4500\$+taxes	8000+taxes	870+taxes
<p>Services additionnels inclus dans le programme annuel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2X tests physiques - 2X programme d'entraînement physique - 1X session avec préparateur mental - 1X Session avec nutritionniste - Uniforme Équipe du Québec - Rabais sur équipement avec fournisseur. - Invitation aux camps de la FVQ (kite, initiation, etc.) - Admissibilité de l'identification auprès du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MÉES) <ul style="list-style-type: none"> - Admissible aux bourses du MÉES - Assurance responsabilité civile en compétition - Lettre pour les écoles ou autres organismes - Admissibilité aux Centres régionaux d'entraînement multisports - Intégration aux programmes médico-sportifs - Admissibilité comme athlète pour tester le programme Synergique <p>*Option possible que si l'athlète fait partie du Programme de Développement ILCA</p> <p>** Les parents/athlètes sont responsables de réserver leurs transports, leur hébergement (à moins d'une exception) et de couvrir tous frais supplémentaires durant la régata et/ou le camp ainsi que les frais d'inscriptions aux régates.</p>			

Composantes des programmes :

1. Entraînement sur l'eau :

- Séance d'entraînement sur l'eau suivie de régates d'entraînement
- Accent mis sur les techniques avancées de navigation, les manœuvres et les tactiques
- Analyse vidéo et suivi de performance

2. Conditionnement physique :

- Séances de mise en forme régulières pour renforcer le gainage, l'endurance et l'agilité
- Entraînements adaptés à la forme physique liée à la voile
- Introduction à la nutrition et à la prévention des blessures

3. Cours théoriques :

- Sessions en classe couvrant la théorie de la voile, la météorologie et la navigation
- Ateliers interactifs sur l'entretien et la réparation des voiliers
- Interprétation des règles et stratégies de course

4. Préparation mentale :

- Conditionnement mental pour améliorer la concentration et la résilience
- Établissement d'objectifs et exercices de visualisation
- Gestion du stress et performance sous pression

5. Préparation aux régates :

- Les participants seront préparés pour les régates hors saison
- Stratégie de course, règles et tactiques
- Soutien et coaching lors des événements de régates

6. Team Building et activités sociales :

- Exercices de renforcement d'équipe et activités pour favoriser la camaraderie
- Conférences et séances de questions-réponses avec des navigateurs accomplis
- Événements sociaux, y compris des sorties de groupe

Calendrier des programmes :

Les programmes de développement de la Fédération de voile du Québec se dérouleront du 1er novembre 2023 au 31 octobre 2024.

Programme Annuel FVQ 2023-2024 ILCA

Dates	Régate/Camp	Lieux	Programme Annuel	Programme sans encadrement	Prix à la Carte/Event
Départ le 18 décembre	Transport des bateaux vers Clearwater en Décembre et retour MTL en mars		✓	852\$	1,217\$
2-7 Janvier 2024	Camp d'entraînement Clearwater ou SC Camp	Clearwater Saling center	✓	CA\$462.00	CA\$660.00
27-31 Janvier et 1-4 Février	Midwinter East & Camp d'entraînement	St-Petersburg, Florida	✓	CA\$693	CA\$990.00
1-8 mars 2024 9-10 mars 2024	Camp de mars & Gulf Coast Championships	Clearwater Saling center	✓	CA\$770	CA\$1,100.00
10 jours Fin Mai	Camp d'entraînement printemps	TBD	✓	CA\$770	CA\$1,100.00
10 jours Date TBC	Cork & Camp d'entraînement	Kingston ON	✓	CA\$770	CA\$1,100
10 jours	Canadians & Camp d'entraînement	TBD	✓	CA\$770	CA\$1,100
10 jours Fin Sept- début Oct	Camp d'automne	TBD	✓	CA\$770	CA\$1,100
Jours	65	Total	4500		8,367\$

Services additionnels inclus dans le programme annuel :

- 2X tests physiques
- 2X programme d'entraînement physique
- 1X session avec préparateur mental
- 1X Session avec nutritionniste
- Unifome Équipe du Québec
- Rabais sur équipement avec fournisseur.
- Invitation aux camps de la FVQ (kite, initiation, etc.)
- Admissibilité de l'identification auprès du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MÉES)
 - Admissible aux bourses du MÉES
 - Assurance responsabilité civile en compétition
 - Lettre pour les écoles ou autres organismes
 - Admissibilité aux Centres régionaux d'entraînement multisports
 - Intégration aux programmes médico-sportifs
- Admissibilité comme athlète pour tester le programme Synergique

*Option possible que si l'athlète fait partie du Programme de Développement ILCA

** Les parents/athlètes sont responsables de réserver leurs transports, leur hébergement (à moins d'une exception) et de couvrir tous frais supplémentaires durant la régates et/ou le camp ainsi que les frais d'inscriptions aux régates.

Programme Annuel FVQ Optimist 2023-2024

Dates	Régate/Camp	Lieu	Programme Annuel	Prix à la Carte/Event
Départ le 18 décembre	Transport des bateaux vers Miami (Décembre-Janvier) et Clearwater (Février-Mars) et retour MTL en mars		✓	1,217\$
3-6 février 2024 & 8-11 février 2023	Valentines Day regatta et Camp	Clearwater Sailing Center St Petersburg yacht Club	✓	CA\$660.00
https://d282wvk2qi4wzk.cloudfront.net/aRSjmb2TQ_doc_1698344431459				
1-8 mars 2024 & 9-10 mars 2024	Camp d'entraînement & Jensen Beach Sunshine State	Jensen Beach FL	✓	CA\$1,100.00
<u>TBC</u>	Camp de printemps	Hudson QC	✓	CA\$550.00
TBC	Cork Camp et régates	Kingston ON	✓	CA\$1,100
TBC	Canadien camp et régates	Hudson Yacht Club QC	✓	CA\$1,100
Jours	41		Total	3500.0
5,727\$				

Services additionnels inclus dans le programme annuel :

- 2X tests physiques
- 2X programme d'entraînement physique
- 1X session avec préparateur mental
- 1X Session avec nutritionniste
- Uniforme Équipe du Québec
- Rabais sur équipement avec fournisseur.
- Invitation aux camps de la FVQ (kite, initiation, etc.)
- Admissibilité de l'identification auprès du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MÉES)
 - Admissible aux bourses du MÉES
 - Assurance responsabilité civile en compétition
 - Lettre pour les écoles ou autres organismes
 - Admissibilité aux Centres régionaux d'entraînement multisports
 - Intégration aux programmes médico-sportifs
 - Admissibilité comme athlète pour tester le programme Synergique

*Option possible que si l'athlète fait partie du Programme de Développement ILCA

** Les parents/athlètes sont responsables de réserver leurs transports, leur hébergement (à moins d'une exception) et de couvrir tous frais supplémentaires durant la régates et/ou le camp ainsi que les frais d'inscriptions aux régates.

Admissibilité :

Les demandes d'admission se font sur le site web de Voile Québec. Huit positions seront disponibles pour le programme ILCA 6 et Optimist.

[Cliquez ici](#) afin d'accéder au formulaire

Les participants doivent répondre aux critères suivants :

Programme Optimist	Programme ILCA	Programme Sport-étude	Programme sans-encadrement
Identifié Espoir Naviguer en Optimist	Identifié Espoir, Relève ou Élite Naviguer en ILCA 6 U19	Identifié Espoir, Relève ou Élite Faire partie d'un programme Sport- étude	Identifié Espoir, Relève ou Élite Naviguer dans sa classe olympique U25 ou en Waszp
S'engager à une participation régulière de la voile avec un plan annuel d'entraînement			

Les demandes d'admission ouvriront le mardi 24 octobre et fermeront le 7 novembre 2023. Les athlètes sélectionnés seront contactés au plus tard le 14 novembre 2023.

Coût :

Les frais reliés à chaque programme sont identifiés dans les documents en sous "aperçu des programmes". Les coûts sont sujets aux taxes applicables et doivent être payés dans leur entièreté au plus tard le 21 novembre 2023. Ces coûts comprennent l'ensemble des frais reliés au coach et le soutien des athlètes. Des bourses ou une aide financière peuvent être disponibles en fonction des besoins.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, veuillez visiter notre [site web](#) ou nous contacter à competition@voile.qc.ca