

## Programmes annuels de la Fédération de Voile du Québec 2024-2025

### 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.

Ces programmes sont complémentaires aux programmes de club et ne couvrent pas, à eux seuls, le nombre minimum d'heures d'entraînement requis.

### 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 ILCA 4	Programme ILCA 6	Programme sans encadrement
Athlète en classe Optimist Programme annuel d'entraînement Identifié Espoir	ILCA 4 U17 Programme annuel d'entraînement Identifié Espoir ou Relève	ILCA 6 U21 Plan annuel d'entraînement Identifié Espoir, Relève ou Élite	Athlète qui navigue dans sa classe olympique U25 Plan annuel d'entraînement Identifié Espoir, Relève ou Élite
≅ 22 jours 3500\$ +taxes	≅ 34 jours 4500\$+taxes	≅ 71 jours 5250+tax	s/o 1000+taxes
<p><b>Services additionnels inclus dans le programme annuel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taux préférentiel pour tout événement à la carte</li> <li>- Tests physiques</li> <li>- Suivis via l'application Training Peaks</li> <li>- Session avec spécialiste médico-sportif</li> <li>- Uniforme Équipe du Québec</li> <li>- Rabais sur équipement avec fournisseur</li> <li>- Invitation aux camps de la FVQ (kite, initiation, etc.)</li> <li>- Admissibilité de l'identification auprès du ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Admissible aux bourses du MEQ</li> <li>- Assurance responsabilité civile en compétition</li> <li>- Lettre pour les écoles ou autres organismes</li> </ul> </li> <li>- Admissibilité aux Centres régionaux d'entraînement multisports</li> <li>- Admissibilité comme athlète pour tester le programme Synergique</li> </ul> <p>*Chaque programme ou événement est soumis à un nombre minimal de 4 participants.</p> <p>* Les parents/athlètes sont responsables de réserver leurs transports, leur hébergement et de couvrir tous frais supplémentaires durant la régates et/ou le camp ainsi que les frais d'inscriptions aux régates.</p>			

### **Composantes des programmes**

#### 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

#### 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
- Suivi d'entraînement grâce à l'application Training Peaks

#### Cours théoriques :

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

#### 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

#### 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

#### *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

La fédération vise un ratio de 1 entraîneur pour 6 athlètes. L'objectif est d'offrir un encadrement personnalisé pour chaque classe de bateau lors des régates et entraînements, avec un entraîneur dédié à chaque classe, notamment pour les ILCA.

#### Entraîneurs :

Le programme optimist sera encadré par AJ Boucher et Nicolas Tosi.

Le programme ILCA sera encadré par Nicolas Tosi, avec des entraîneurs invités de niveau Comp Dev 3 ou équivalent à l'international.

## Calendrier des programmes :

Les programmes de développement de la Fédération de voile du Québec se dérouleront du 1er novembre 2024 au 31 octobre 2025

Programme Annuel FVQ 2024-2025							
Dates	Régate/Camp	Lieux	Programme Annuel Optimist	Programme Annuel ILCA 4	Programme Annuel ILCA 6	Programme sans encadrement	Prix à la Carte/Event
Départ le 18 décembre	Transport des bateaux vers Clearwater en Décembre et retour MTL en mars		✓	✓	✓	945\$	1,350\$
5 au 8 décembre 2024	District 13	St-Petes FL	✗	CA\$420	CA\$420	CA\$420	CA\$600.00
26 au 30 décembre 2024	Orange Bowl	Miami, FL	✓	CA\$595.00	CA\$595.00	CA\$595.00	CA\$850.00
2 au 8 Janvier	Camp d'entraînement Clearwater	Clearwater, FL	✗	✓	✓	CA\$686	CA\$980.00
16 au 23 février 2025	Midwinter East & Camp d'entraînement	St-Petes FL	✗	✓	✓	CA\$1,080	CA\$1,350.00
4 au 9 mars 2025	March Camp + Sunshine State	Jensen Beach, FL	✓	✗	✗	✗	CA\$1,125.00
9 au 15 mars 2025	Camp d'entraînement Portugal	Club Navale de Cascais	✗	CA\$1,980	CA\$1,980	CA\$1,980	CA\$2,200
2 au 9 mars 2025	Camp d'entraînement - semaine de relâche	Clearwater, FL	✗	✓	✓	CA\$896	CA\$1,280.00
11 au 16 mars 2025	Miami Sail week	Miami, FL	CA\$630	CA\$735	CA\$735	CA\$735	CA\$1,050
26 au 30 mars 2025	Gulf Coast Championship Sarasota Florida	St-Petes FL	✗	CA\$613	CA\$613	CA\$613	CA\$875.00
4 jour en Mai	Camp d'entraînement - Printemps	Montreal	✓	✓	✓	CA\$280	CA\$400
15 au 19 mai 2025	Atlantic Coast Championship	Annapolis, MD	✗	CA\$613	CA\$613	CA\$613	CA\$875.00
22 au 29 juin 2025	US Championship	Oyster Bay, NY	✗	CA\$896	CA\$896	CA\$896	CA\$1,280
10 jours en juillet	Training Block July	Kingston ou Québec	✗	CA\$660	✓	CA\$660	CA\$1,100.00
27 juillet au 10 août 2025 DATE TBC	Camp d'entraînement & CORK	Kingston, ON	✗	CA\$720	✓	CA\$720	CA\$1,200
13 au 17 août 2025	ILCA Canadians- Buffalo Canoe Club	Buffalo, ON	✗	✓	✓	CA\$525	CA\$750.00
12 au 22 août 2025	Canadians Halifax NS	Halifax, NS	✓	✗	✗	✗	CA\$1,375
5 jours en octobre	Camp d'entraînement - Automne	Montreal	CA\$225	✓	✓	CA\$225	CA\$450
Total Jour Inclus			22	34	71	0	

La fédération demeure ouverte à la possibilité de modifier son calendrier en fonction des besoins des athlètes. Elle envisage actuellement d'ajouter les Championnats du Monde ILCA 2025 à son programme, sous réserve d'une demande suffisante.

**Admissibilité :**

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

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

Les participants doivent répondre aux critères suivants :

Programme Optimist	Programme ILCA 4	Programme ILCA 6	Programme sans encadrement
Athlète en classe Optimist Programme annuel d'entraînement Identifié Espoir	ILCA 4 U17 Programme annuel d'entraînement Identifié Espoir ou Relève	ILCA 6 U21 Plan annuel d'entraînement Identifié Espoir, Relève ou Élite	Athlète qui navigue dans sa classe olympique U25 Plan annuel d'entraînement Identifié Espoir, Relève ou Élite

Les demandes d'admission ouvriront le mardi 31 octobre et fermeront le 20 novembre 2024.

Les athlètes sélectionnés seront contactés au plus tard le 25 novembre 2024.

Chaque programme ou événement est soumis à un nombre minimal de 4 participants.

**Coût :**

Les frais reliés à chaque programme sont identifiés dans ce documents sous «*Aperçu des programmes*». Les coûts sont sujets aux taxes applicables et doivent être payés dans leur entièreté au plus tard le 30 novembre 2024. Ces coûts comprennent l'ensemble des frais reliés à l'entraîneur 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](mailto:competition@voile.qc.ca)