

## Programme de l'Équipe du Québec 2025-2026

### - Modèle de développement de l'athlète

### - Nombre d'années requises pour atteindre l'Excellence en fonction du nombre d'heures d'entraînement

Nombre d'heures sur l'eau par programme d'encadrement			
<b>Programme estivale de club</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	160
<b>Intro à la performance (U13)</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	256
Printemps et automne (saison prolongée)	2 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 16 semaines	96	
Hiver (hors saison) - Optionnel	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 1 semaine	20	20
<b>Bronze - Performance (U16)</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	316
Printemps et automne (saison prolongée)	2 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 16 semaines	96	
Hiver (hors saison)	1 semaine / mois (5 entraînements x 4 heures chacun) x 3 mois	60	
<b>Sport-Études</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	520
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 18 semaines	216	
Hiver (hors saison)	6 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 6 semaines	144	
<b>Argent - Performance (U19)</b>			

Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 8 semaines	160	418
Printemps et automne (saison prolongée)	3 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 18 semaines	162	
Hiver (hors saison)	1 semaine / mois (6 entraînements x 4 heures chacun) x 4 mois	96	
<b>Argent - Haute Performance (U22)</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 13 semaines	260	612
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 16 semaines	256	
Hiver (hors saison)	1 semaine / mois (6 entraînements x 4 heures chacun) x 4 mois	96	
<b>Or - Haute Performance (U24 &amp; U26)</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	5 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 15 semaines	300	700
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 14 semaines	224	
Hiver (hors saison)	4 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 2 semaines / mois sur une période de 22 semaines	176	
<b>Equipe canadienne</b>			
Saison	Fréquence et durée des entraînements	N <sup>bre</sup> d'heures	Total
Été (saison régulière)	4 entraînements x 4 heures chacun / semaine x 13 semaines	208	604
Printemps et automne (saison prolongée)	4 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 21 semaines	252	
Hiver (hors saison)	4 entraînements x 3 heures chacun / semaine x 3 semaines / mois sur une période de 16 semaines	144	

## Programme de l'Équipe du Québec 2026-2026

### - Modèle de développement de l'athlète

### - Nombre d'années requises pour atteindre l'Excellence en fonction du nombre d'heures d'entraînement

Heures accumulées par un athlète québécois selon le programme suivi et âge auquel il atteint son niveau de performance optimal

Âge	Sans activités hivernales avant 16 ans		Activités hivernales sans Voile-Études		Cheminement optimal incluant Voile-Études	
	Programme	Heures accumulées	Programme	Heures accumulées	Programme	Heures accumulées
8	Programme estival Club	160	Programme estival Club	160	Programme estival Club	160
9	Programme estival Club	320	Programme estival Club	320	Programme estival Club	320
10	Intro à la performance (U13)	576	Intro (U13)	576	Intro (U13) + 1sem hiver	596
11	Intro à la performance (U13)	832	Intro (U13)	832	Intro (U13) + 1sem hiver	872
12	Intro à la performance (U13)	1088	Intro (U13) + 1sem hiver	1108	Sport-Études U16	1392
13	Intro à la performance (U13)	1344	Bronze - P (U16)	1424	Sport-Études U16	1912
14	Intro à la performance (U13)	1600	Bronze - P (U16)	1740	Sport-Études U16	2330
15	Intro à la performance (U13)	1856	Bronze - P (U16)	2056	Sport-Études U19	2942
16	Bronze - Performance (U16)	2172	Argent - P (U19)	2474	Sport-Études U19	3554
17	Bronze - Performance (U16)	2488	Argent - P (U19)	2892	Argent - HP (U22)	4166
18	Argent - Performance (U19)	2906	Argent - P (U19)	3310	Argent - HP (U22)	4778
19	Argent - Performance (U19)	3324	Argent - HP (U22)	3922	Or (U24 / U26)	5478
20	Argent - Performance (U19)	3742	Argent - HP (U22)	4534	Or (U24 / U26)	6178
21	Argent - HP (U22)	4354	Argent - HP (U22)	5146	Or (U24 / U26)	6878
22	Or (U24 / U26)	5054	Or (U24 / U26)	5846	Or (U24 / U26)	7578
23	Or (U24 / U26)	5754	Or (U24 / U26)	6546	Or (U24 / U26)	8278
24	Or (U24 / U26)	6454	Or (U24 / U26)	7246	Or (U24 / U26)	8978
25	Or (U24 / U26)	7154	Or (U24 / U26)	7946	Or (U24 / U26)	9678
26	Or (U24 / U26)	7854	Or (U24 / U26)	8646	Excellence	10378
27	Or (U24 / U26)	8554	Or (U24 / U26)	9346	Excellence	11078
28	Or (U24 / U26)	9254	Excellence	10046	Excellence	11778

Estimation du niveau à partir duquel l'athlète a des chances de se qualifier pour l'équipe nationale (selon niveaux de performance actuels des athlètes canadiens.)

## **Programme d'encadrement de l'Équipe du Québec 2025-2026.**

### **Fondements et objectifs**

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:

ü 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.

ü 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.

ü En voile, le gabarit de l'athlète est au centre des choix liés à son cheminement.

ü 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.

ü Il est important de choisir la bonne embarcation.

ü 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;

## **2025-2026 Quebec Team Training Program.**

### **Foundations and objectives**

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:

ü 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.

ü 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.

ü In sailing, the size of the athlete is at the center of all decisions linked to their progression.

ü It is very important that the participant take into account their weight, fitness and stage of development when choosing their boat.

ü It is important to choose the right class of boat.

ü 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,

§ la conciliation Campagne olympique/Études/Travail.

ü Le niveau de conditionnement physique est l'élément qui peut être le plus facilement contrôlé dans notre sport.

ü Devenir un athlète Excellence est un travail à temps plein.

ü 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.

ü Il est important de sélectionner judicieusement son calendrier de compétition et d'avoir le bon ratio entraînement/compétition.

ü **Objectif de performance : à nous le podium en 2028 et 2032.**

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

§ Balance between Olympic Campaign/Studying/Working.

ü The fitness level is the element that can the most easily be controlled in our sport.

ü To become an Excellence athlete is a full time job.

ü Age is not an obstacle to becoming a champion: the average age of sailors medalling at the Olympics is 29 years old.

ü It is important to carefully select their racing calendar and to have the right training/racing ratio.

ü **Performance goal: Own the podium in 2028 and 2032.**

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