

Programme de l'Équipe du Québec 2025-2026

Modèle de développement de l'athlète – 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, 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 doit s'entraîner pendant 8 à 12 ans, ou 10 000 heures afin d'atteindre le niveau d'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 2028 et 2032.**