

FÉDÉRATION DE VOILE DU QUÉBEC

PLAN PLURIANNUEL DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009



Table des matières

1. Introduction : Plan stratégique	1
1.1. Valeurs	1
1.2. Mission	1
1.3. Vision 2008	1
2. Modèle de développement des athlètes	2
2.1. Schéma décrivant le modèle	3
2.2. Objectifs selon les divers stades de développement	5
2.2.1. Définitions clés	5
2.2.2. Principes soutenant le modèle	6
2.2.3. Principes spécifiques au contexte de la voile au Québec	7
Tableau 1 : Progression d'embarcation en fonction des caractéristiques physiques de l'athlète	8
2.2.4. Survole du modèle	9
2.2.5. Caractéristiques de chaque stade de développement	11
2.3. Infrastructures nécessaires à la réalisation du modèle	25
3. Politiques et règles de la fédération en matière d'engagement d'entraîneurs	27
Tableau 2 : Professionnalisation des entraîneurs	28
4. Stratégie de diffusion du plan de développement	29
Annexes	30

Références

1. Introduction : Plan stratégique

Afin de supporter son plan de développement de l'excellence 2001-2005, la Fédération de voile du Québec (FVQ) s'est dotée dès 2002 d'un plan stratégique définissant, entre autre, les valeurs, la mission et la vision 2008 qui régissent les activités liées au développement de l'excellence en voile.

1.1. Valeurs

- Le sport comme outil d'apprentissage de la vie
- Le respect des autres
- L'intégrité
- L'excellence
- Un environnement sécuritaire et sain

1.2. Mission

Le comité Élite se donne comme mission de mettre en place une structure d'entraînement et un leadership qui permet aux québécoises et aux québécois d'acquérir les habiletés nécessaires pour leur permettre d'accéder à l'Équipe canadienne de voile¹.

1.3. Vision 2008

- Des équipes régionales de voile Optimist sont actives dans chacune des régions du Québec. Elles participent, annuellement, au Championnat Optimist du Québec.
- Dans au moins trois régions, des clubs ont uni leurs ressources pour offrir des programmes d'encadrement « élites » dans la classe Optimist et dans les classes juniors.
- Les membres de l'Équipe du Québec junior sont reconnus comme d'excellents navigateurs(res). Ces athlètes apprécient l'effort et sont fiers d'être membres de l'équipe provinciale.
- Le programme « développement de l'élite » de la Fédération de voile du Québec est reconnu comme le meilleur au pays. L'Équipe du Québec se classe première aux Jeux du Canada, 15 % des membres de l'Équipe canadienne senior et 25 % des membres de l'Équipe canadienne junior sont québécois (ses).

Fidèle à sa mission, la FVQ a mis plusieurs programmes en place : camps de printemps, camps d'automne et partenariats avec des clubs sont venus allonger la saison de voile locale ; tandis que Circuit du Québec, base d'entraînement et programme Optimist ont aussi été implantés en vue d'atteindre la Vision 2008. Déjà, nos initiatives ont portées fruits quant à devenir chef de fil au Canada car plusieurs provinces nous ont emboîté le pas en adaptant nos programmes chez eux et en utilisant notre modèle de développement de l'athlète comme base à l'élaboration d'un modèle canadien.

Pour supporter ces programmes, les critères de sélection des athlètes, de partenariat avec les clubs et la définition du programme d'entraînement sont revus et publiés annuellement.

Le plan stratégique 2005-2009 se base sur les prémisses établies précédemment et inclut le modèle de développement des athlètes, les politiques et règles de la FVQ en matière d'engagement d'entraîneurs, les projets de développement de l'excellence et la stratégie de diffusion du plan auprès des membres et des partenaires.

¹ Équipes canadiennes de voile : athlètes brevetés.

FÉDÉRATION DE VOILE DU QUÉBEC

Modèle de développement de l'athlète



2. Modèle de développement des athlètes

Le modèle de développement à long terme de l'athlète de la Fédération de voile du Québec (FVQ) est un outil de planification qui propose un cadre de référence pour un développement plus efficace des athlètes de voile. Il précise les orientations de la FVQ en matière de développement de l'élite et guide les efforts de tous les intervenants concernés par le développement de la voile, de l'initiation au haut niveau : athlètes, parents, entraîneurs, administrateurs de clubs ou d'associations, organisateurs de régates, etc. Il précise aussi les programmes et activités qui devront être mis en place pour renforcer le développement des athlètes de haut niveau de demain (la relève).

Le modèle a été élaboré en partant du principe que les participants sont généralement initiés à la voile entre 8 et 12 ans et il propose un cheminement qui tient compte des différents facteurs de développement et de maturité à partir de ces âges. Le modèle proposé est cependant flexible, il est facile de l'adapter pour satisfaire les besoins des participants qui sont initiés plus vieux au sport de la voile en leur faisant franchir les premiers stades de développement plus rapidement. Les étapes de développement sont inspirées des principes de développement à long terme de l'athlète du Dr. Itsvan Balyi.

Il y a très peu de clubs au Québec qui peuvent offrir toutes les étapes de développement identifiées dans le modèle. D'où l'importance de créer des partenariats entre clubs d'une même région et la FVQ pour offrir un système de développement approprié à un plus grand nombre d'athlètes.

Pour les clubs existants, le modèle de développement des athlètes offre l'occasion d'aligner leurs programmes au cadre de référence proposé. Pour les nouveaux clubs, c'est une opportunité de partir leurs programmes du bon pied.

Plusieurs des informations incluses dans ce document sont tirées de documents, d'articles ou de présentations du Dr. Itsvan Balyi.

2.1. Schéma décrivant le modèle

La représentation graphique du modèle de développement des athlètes est présentée sur deux pages. La première, qui illustre les activités de développement de l'excellence et le type d'embarcation privilégié à chaque stade de développement, est une mise à jour du schéma introduit dans le plan 2001-2005. Les modifications apportées depuis tiennent compte des changements aux classes olympiques et des ajustements devenus nécessaires suite à l'élaboration détaillée du modèle de développement des athlètes. Suit un schéma « 2^{ème} génération » détaillant les divers stades qui composent le modèle de développement des athlètes (MDA) en terme des caractéristiques des athlètes, du type d'entraînement et des divers programmes de support.

Plan pluriannuel de développement de l'excellence sportive 2005-2009

a) Les activités de développement de l'excellence en voile

Occasions de compétition	Types privilégiés d'embarcations				Encadrement et interventions de la Fédération de voile du Québec					
	S'ENTRAÎNER À GAGNER	Grands Jeux Épreuves Olympiques	Épreuves Pan Am	Épreuves Para-Olympiques						
(Championnats de clubs) (Championnats du Québec de classes) Championnats Canadien et N-A de classes CORK MOCR, FL Toronto Icebreaker Midwinters, FL Régates NQR (sélections nationales) Coupes du Monde France, Hollande, Allemagne, Espagne Championnat du monde ISAF Championnats du monde de classes	S'ENTRAÎNER À GAGNER	Épreuves Olympiques	Épreuves Pan Am	Épreuves Para-Olympiques	Laser R (F) Finn (H) Laser Snipe Laser Laser radial Sunfish 470 (F) 470 (H) 49ers J-24 (Fireball) (505)	Star (H) Yngling (F) Tornado Hobie Cat 16 Mistral (F) Mistral (H)	RS-X (F) RS-X (H) 2,4 m (simple) Sonar (3 équipiers)	Entraînement hors-saison Programme d'hiver Équipe du Québec Planning pluri-annuels Soutien logistique Plannini après-carrière Levée de fonds		
Courses, séries et championnats de clubs Fruit Bowl Championnats du Québec de classes Championnats du Québec 23 ans et moins Championnats Canadien 23 ans et moins Championnats Canadien et NA de classes Sail East, Toronto Icebreaker Championnats Canadien universitaires Circuit Gold Cup (Canada-USA) CORK Midwinters FL Championnats du Monde de classes	S'ENTRAÎNER À COMPÉTITIONNER	Perfectionnement	Jeux du Canada		Laser (H) Laser R (F) Byte (F) Laser R (H) Europe Laser 29ers 29er (F) 29er (H)	Etchell J-24 Laser 28 Hobie Cat 16 Inter 18 Tornado	RS-X (F) RS-X (H) Martin 16	Entraînement spécifique (camps) Entraînement hors-saison Encadrement et formation d'entraîneurs Programmes d'hiver Sélection québécoise Jeux du Canada Équipe du Québec Planning saisonnier et annuel Soutien logistique Conseils et orientation de carrière Levée de fonds		
Courses, séries et championnats de clubs Championnats régionaux Circuit du Québec (Québec, Ste Agathe, Montréal, Estrie) Championnats du Québec de classes Championnats du Québec 18 ans et moins Championnats Canadien 16 ans et moins Championnats Canadien 18 ans et moins Championnats Canadien et NA de classes Championnats Canadien universitaires CORK Championnat du Monde Junior Sélection de Québec 13 ans et moins Championnat du Québec classe Optimist Championnat canadien 13 ans et moins Championnat Canadien classe Optimist Orange Bowl Miami FL , Valentine Day St. Pete. FL Championnat du Monde classe Optimist	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	Développement	Jeux du Québec		Laser Laser radial Byte Optimist 29er Laser 2 420	Hobie Cat 16 BIC	Martin 16	Détection de talents Entraînement spécifique (camps) Entraînement hors-saison Encadrement et formation d'entraîneurs Programme Sports-Études (12 – 18 ans) Programmes d'hiver Sélection québécoise 16 ans et moins Équipe du Québec Junior Planning saisonnier et annuel Soutien logistique Conseils et orientation de carrière Encadrement et formation d'entraîneurs Optimist Programme Sports-Études (12 – 15 ans) Sélection québécoise 13 ans et moins Équipe du Québec Optimist		
Courses, séries et championnats de clubs Mes premiers Jeux Finales régionales Jeux du Québec Championnats régionaux Circuit du Québec (Québec, Ste Agathe, Montréal, Estrie)	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	Base			Laser radial Byte Optimist			Camps de sensibilisation et d'initiation Formation d'entraîneurs spécialistes		
S'AMUSER À NAVIGUER		Intro			Optimist		Martin 16			
					Dériveur solitaire	Dériveur en double	Quillard	Catamaran	Planche à voile	Voile adaptée

b) Modèle de développement des athlètes en voile

Schéma b) Modèle de développement des athlètes en VOILE

		Athlètes	Statut	Entraînement				Entraîneurs	FVQ		Officiels	Sport-études	
<p style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">Jeux Olympiques / Para-Olymp.</p> <p style="text-align: center;">Équipe canadienne</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Jeux Pan-Américain</p> <p style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">Jeux du Can</p> <p style="text-align: center;">Équipe du Québec</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Jeux du Québec</p> <p style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">ROUTE VERS L'EXCELLENCE</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Équipes de clubs</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Récréation / Initiation</p>	S'ENTRAÎNER À GAGNER	20 ans et + -Jumeler sport et formation -Ouverture Internationale -Travailler avec un coach -Redonner au sport	Excellence / Élite	1000 à 1200 heures par année	Classes Olympiques	J.O. PAN AM Champ. Monde World Cup RQN NA Champ. Can Club	Centre national Centre provincial Club	CYA Support Entraînement physique Psychologue Nutritionniste FVQ Club Coach	PNCE IV/V Noir (IE) Orange (niv. 3) <i>(Professionalisation des entraîneurs)</i>	Entraîneur Support aux régattes Subventions Stages FVQ Crédit d'impôts	Plan annuel/ Structure d'entraînement/ Usage de différents Outils/ Entraînements/ Transport de bateau	International Canadien senior Canadien Provincial	Université (à développer)
	S'ENTRAÎNER À COMPÉTITIONNER	17 ans et + -Routine de compétition -Entraînement annuel -Jumeler sport et formation -Entraînement spécifique	Élite / Relève	500 à 1000 heures par année	29er Laser Laser Radial Byte RS-X Mistral	NQR Champ. Monde (AN) Nord Américain Champ. Monde Jr. Midwinters Jeux du Canada Champ Can Jr Club	Centre provincial Centre régional Club	Support Entraînement physique Psychologue Nutritionniste FVQ Club Coach	PNCE III Orange (niv. 3) <i>(Professionalisation des entraîneurs)</i>	Entraîneur Stages FVQ Support régates Subventions (Élite et Relève) Crédit d'impôts	Plan annuel/ Structure d'entraînement/ Usage de différents outils/ Entraînements/ Transport de bateau	Canadien senior Canadien Provincial	Université (à développer), CÉGEP
	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	17 ans et - -Exigences de la Compé -Routine entraînement -Définition de la performance -Entraînement physique et mental	Espoir	350 à 500 heures par année	Optimist Laser Laser Radial Byte Bic	Youth (16 ans+) 16 & moins ACY Champ. Can Optimist Jeux du QC Champ. QC Circuit QC Interclub Club	Centre régional Club	Support FVQ Club Coach	PNCE III Orange (niv. 3) PNCE B / Bleu (niveau 2) LTR	Identification / 3 Stages FVQ	Formation coach/ Identification/ Camp d'entraînement	Canadien Provincial	CÉGEP, Université, Secondaire, (à développer)
	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	15 ans et - -Introduction à la compétition -Introduction à l'entraînement spécifique / physique	N/A	200 à 300 heures par année	Optimist Laser Laser Radial Byte	1 circuit du QC Interclub Club	Club	FVQ Club Instructeur	PNCE B / Bleu (niveau 2) LTR	Identification/ 1 Stage FVQ	Identification talents / Formation d'instructeurs	Provincial Club	Avec les écoles secondaires (à développer)
	S'AMUSER À NAVIGUER	8 à 12 ans Amour du sport et bases en voile	N/A	100 à 200 heures par année	Optimist / 420 /Planche	N/A	Club	Club / Instructeur	PNCE A / Vert (niveau 1 voile)	Aucun/ Responsabilité des clubs et écoles	Certification Entraîneurs	Club	N/A
	Âge	Buts	Status	Durée	Embarcations	Type de compétitions	Structure d'entraînement	Encadrement	Niveau de formation	Programmes	Rôle	Niveau	Établissement Scolaire

2.2. Objectifs selon les divers stades de développement

2.2.1. Définitions clés

Consolider : c'est stabiliser les éléments dans des conditions contrôlées par l'entraîneur, des conditions semi contrôlées, et des conditions aléatoires.

Développer : c'est poursuivre l'apprentissage dans des conditions contrôlées par l'entraîneur sans adversaire(s) ou avec collaboration d'un (des) adversaire(s). Objectif ; maîtriser l'action 7/10.

Départ plongé (Dip Start) : naviguer au-dessus de la ligne de départ et plonger sous la ligne, dans un « trou », juste avant le signal de départ.

Enfance : première période de la vie humaine, de la naissance à l'adolescence.

Équilibre/direction/propulsion = corps/barre/voiles : au début de l'introduction au sport de la voile, le participant apprend à utiliser son corps pour maintenir l'équilibre du bateau, la barre pour maintenir la direction et les voiles pour conserver la propulsion. Graduellement, il/elle apprend et automatise l'utilisation du corps pour changer de direction et maintenir ou accélérer la vitesse du voilier (la propulsion); il/elle automatise l'utilisation des voiles pour changer la direction et maintenir l'équilibre du bateau et finalement il/elle apprend et automatise l'utilisation de la barre pour maintenir l'assiette du bateau (équilibre) et pour maintenir la vitesse du bateau (propulsion).

Habilités physiques de base (physical literacy) : agilité, équilibre, coordination, vitesse, courir, sauter, lancer, glisser, flotter, frapper avec un objet, attraper, coups de pied, frapper avec le corps.

Introduire (initier, acquérir, apprendre globalement) : c'est présenter aux participants un élément nouveau (technique, tactique ou stratégie) dans des conditions artificielles ou faciles et constantes.

Manoeuvres de base : virements de bord, empannages, barrer à toutes les allures, accoster, lofer, abattre, naviguer sans gouvernail.

Manoeuvres avancées : virements de bord basculés, empannages basculés, passages de bouées, 360/720, arrêt, accélérer.

Perfectionner/hausser/maintenir les acquis : c'est polir, affiner les éléments dans des conditions contrôlées par l'entraîneur ou conditions semi contrôlées ou conditions aléatoires, avec opposition de l'adversaire.

Puberté : passage de l'enfance à l'adolescence; ensemble des modifications physiologiques et psychologiques qui se produisent à cette époque (apparition des caractères sexuels secondaires, des règles, capacité de procréer).

Techniques de compétition (racing skills) : départs, tactiques, stratégies.

Techniques de navigation (boat handling) : virements de bord, empannages, accoster, passages de bouées, 360, 720, arrêt, accélération.

Techniques vitesse (boat speed) : équilibre/direction/vitesse – corps/barre/voile, barrer, ajustement du gréement et des voiles, équilibre de la coque, utilisation des mouvements

du corps (hooching, rocking), utilisation des vagues (surfer, planer), naviguer en fausse panne (by-the-lee), rattraper les vagues.

2.2.2. Principes soutenant le modèle

La recherche scientifique a révélé qu'un athlète de talent doit s'entraîner pendant 8 à 12 ans afin d'atteindre les niveaux de l'élite (Bloom 1995; Ericsson et al. 1993; Ericsson et Charness 1994). C'est ce qu'on appelle la règle de 10 ans ou 10,000 heures, ce qui se traduit par environ trois heures d'entraînement par jour pendant dix ans. Malheureusement dans notre sport, certains athlètes, parents et entraîneurs adoptent encore une attitude favorisant l'approche de l'entraînement pour réussir au plus tôt. Nous savons aujourd'hui qu'il faut s'engager envers un entraînement à long terme pour produire des athlètes de haut niveau et ce, dans tous les sports. Nous savons aussi que nous devons développer des qualités athlétiques et psychologiques au même niveau que les qualités techniques, tactiques et stratégiques spécifiques à la voile pour que nos jeunes puissent un jour aspirer faire parti de l'élite mondiale de voile.

Un régime d'entraînement, de compétition et de récupération précis et bien planifié assure un développement optimal tout au long de la carrière de l'athlète. En bout de ligne, le succès est le fruit d'un bon entraînement à long terme et non à court terme. Accélérer la participation aux compétitions et, dans le cas de la voile, aux classes de haut niveau crée des lacunes sur le plan des habiletés physiques, tactiques et psychologiques.

Classification des sports

Règle générale, les sports sont classés dans deux catégories, soit ceux qui sont à « spécialisation hâtive » ou ceux qui sont à « spécialisation tardive » (Balyi et Hamilton 1999). Les sports comme la gymnastique et le plongeon, dont les athlètes performant jeunes sur la scène mondiale, ont besoin d'une spécialisation propre au sport dès le début de l'entraînement. Les sports de spécialisation tardive, dont la voile fait parti avec les sports de combat, les sports de raquette, l'aviron, l'athlétisme, le cyclisme et bien d'autres, exigent une approche générale au début de l'entraînement. L'entraînement effectué dans ces sports doit mettre l'accent sur le développement général ainsi que sur les aptitudes motrices et techniques fondamentales. Le Dr. Balyi recommande que les sports à spécification tardive fassent l'objet d'un modèle en cinq étapes.

Modèle à spécialisation tardive

S'amuser à faire du sport ou Initiation à l'activité
Apprendre à s'entraîner ou Initiation à la compétition
S'entraîner à s'entraîner ou Compétition développement
S'entraîner à la compétition ou Compétition performance
S'entraîner à gagner ou Haut niveau

L'importance d'une bonne fondation

Une des périodes les plus importantes du développement moteur chez les enfants a lieu de 9 à 12 ans (Balyi et Hamilton 1995; Rushall 1998; Viru et al. 1998). Au cours de cette période, les enfants sont suffisamment développés pour acquérir les habiletés de mouvements fondamentaux qui représentent le fondement du développement sportif. Ces

habiletés sont l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse, ils sont la base de tous les sports. L'introduction de ces habiletés et des techniques de base de la voile, pendant cette période de l'enfance, prépare le terrain pour l'excellence sportive en voile dans les années à venir. Ces habiletés peuvent être incluses aux programmes d'apprentissage de la voile avec les habiletés de base de la voile – l'équilibre, la direction et la propulsion. À ces âges (9 à 12 ans) il faut aussi encourager la participation à plusieurs sports différents. Pour la voile, il est recommandé que les jeunes pratiquent plusieurs sports jusqu'à 15 ans.

C'est l'accent mis sur le développement moteur et les trois habiletés de base de la voile, le tout présenté dans un environnement sécuritaire et une atmosphère ludique, qui produira des athlètes qui auront de la facilité à progresser d'une étape de développement à l'autre et ultimement qui produira des performances de haut niveau.

2.2.3. Principes spécifiques au contexte de la voile au Québec.

Il est parfois difficile pour les directeurs de clubs et les parents de déterminer quelle(s) classe(s) de voilier acheter pour les programmes d'apprentissage de la voile ou pour le jeune mordu qui désire poursuivre son cheminement en compétition. Pour simplifier ces choix, la Fédération de voile du Québec (FVQ) a identifié des classes de voilier pour chacune des étapes de développement du participant. L'utilisation de ces classes, au moment opportun, permet aux jeunes d'acquérir les techniques de base et la confiance nécessaire pour leurs permettre de progresser efficacement d'une étape de développement à l'autre.

Le choix de ces embarcations a été fait en tenant compte des facteurs suivants :

- Sécurité du participant;
- Réputation de la classe à développer des futurs champions olympiques;
- Besoins du participant et des étapes de progression;
- Disponibilité du voilier au Canada.

La progression des embarcations proposée, tient compte des objectifs suivants :

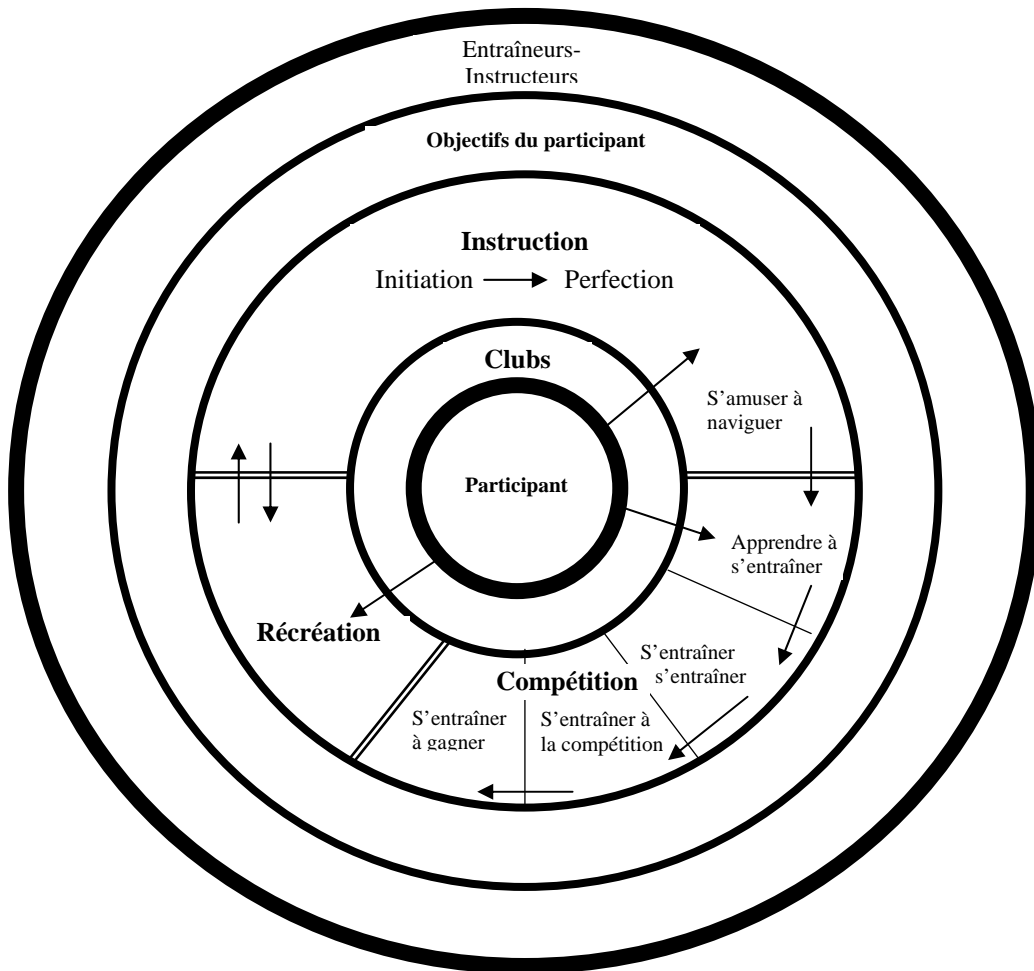
- Concentrer le développement des athlètes dans les classes solitaires, au début de leur formation en compétition, pour leur permettre d'acquérir une plus grande maîtrise des techniques et une meilleure compréhension des tactiques et de la stratégie;
- Concentrer les athlètes dans un plus petit nombre de classes pour augmenter l'intensité des entraînements et des compétitions;
- Offrir une variété de classes de voilier pour permettre aux jeunes athlètes de progresser de classe selon leurs poids, leurs grandeurs et leurs habiletés.

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 (tableau 1).

Tableau 1 : Progression d'embarcation en fonction des caractéristiques physiques de l'athlète

Étapes de développement	Progression des Embarcations	Poids et grandeur optimum du participant pour chaque classe
S'amuser à naviguer ou Initiation à l'activité	<i>Embarcations fournis par le club</i> Optimist 420	Négligeable à cette étape de développement.
Apprendre à s'entraîner ou Initiation à la compétition	<i>Embarcations préférablement fournis par le participant</i> Optimist, Byte, ou Laser Radial	Optimist - 38 à 54 kg (15 ans et moins) Byte – 52 à 65 kg Laser Radial – 54 à 70 kg
S'entraîner à s'entraîner ou Compétition développement	<i>Embarcations fournis par le participant</i> Optimist, Byte, Laser Radial ou 420, Laser	Laser – 176 à 181cm et 72 à 82kg
S'entraîner à faire de la compétition ou Compétition performance	<i>Embarcations fournis par le participant</i> Byte, Laser Radial, Laser, 29er, ou Neil Pryde RS:X	29er – combiné 115 kg; barreur – 175 à 180cm et 50 à 60kg; équipier 160-170cm et 60 à 65kg. Neil Pryde RS:X – homme : 175 à 183cm et 65 à 70kg; femme : 164 à 175cm et 55 à 63kg (gabarits basés sur les compétiteurs de Mistral OD, à confirmer avec la nouvelle planche olympique)
S'entraîner à gagner ou Haut niveau	<i>Embarcations fournis par le participant</i> Classes olympiques	Finn – 165 à 190cm et 88 à 96kg 470 homme – barreur : 170 à 180cm, 60 à 65kg; équipier : 175 à 186cm, 67 à 76kg. 470 femme – barreuse : 155 à 175cm, 52 à 60kg; équipière : 170 à 180cm, 65 à 70kg Tornado – barreur 170 à 185cm, 70 à 78kg; équipier : 170 à 185cm, 72 à 80kg 49er Star Yngling * Poids et grandeurs tirés du RYA Junior and Youth Racing booklet.

2.2.4. Survole du modèle



Le participant a des objectifs précis lorsqu'il décide de prendre part à l'activité voile, et ce sont ces objectifs qui déterminent dans quel contexte il choisira d'évoluer dans notre sport. Les trois contextes sont l'instruction (de l'initiation au perfectionnement, s'amuser à naviguer), la récréation (navigation libre, croisière, régata sociale) et la compétition (apprendre à s'entraîner, s'entraîner à apprendre, etc..). Dans chacun de ces contextes le participant est encadré par des intervenants et une structure particulière.

A) Instruction

Cette étape (*s'amuser à naviguer*), est à la base du développement de la voile et prépare les navigateurs à une « récréation » amusante et sécuritaire ou à de la « compétition » efficace et performante.

- Les instructeurs assurent l'encadrement, les écoles et les clubs offrent la structure de formation en dériveur, croisière ou planche à voile.
- Les programmes offerts sont :
 - en dériveur - *Apprentissage de la voile de l'ACY*;
 - en quillard - *Apprentissage de la croisière de l'ACY*;

- en planche à voile – *Apprentissage de la planche de l'ACY.*

Un participant qui a évolué dans le contexte « instruction » peut décider de poursuivre son expérience de voile en compétition ou en récréation, ou bien de devenir instructeur.

B) Récréation

Ce contexte est structuré par les activités des clubs et par des activités non structurées comme des sorties libres de quelques heures par semaine ou des croisières au long court.

C) Compétition

- Les participants qui évoluent dans le contexte « compétition » sont encadrés par des entraîneurs.
- Les deux premières étapes de développement à la compétition, *Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner*, sont habituellement offertes dans les clubs qui opèrent des équipes de compétition.
- Les athlètes qui démontrent le potentiel de passer à l'étape, *S'entraîner à la compétition*, doivent joindre un club de voile identifié Centre régional de développement de l'élite* (CRDE). Ces clubs regroupent les meilleurs athlètes du Québec d'une région donnée et offrent les services d'entraîneur(s) de niveau III.
- L'encadrement des athlètes qui accèdent à l'étape *S'entraîner à gagner* est assumé pour l'Équipe du Québec en collaboration avec les CRDE et l'Équipe canadienne.

Les athlètes qui ont évolué dans une ou plusieurs étapes du contexte compétition, peuvent décider de poursuivre leur expérience de voile en récréation (régates de club, croisières, voile libre), dans le contexte instruction en devenant instructeurs, ou de demeurer dans le contexte compétition en tant qu'entraîneurs ou professionnels de la voile.

Le modèle de développement à long terme de l'athlète précise le contenu de chacune des étapes de progression du contexte compétition.

* Centre régional de développement de l'élite (CRDE) : Club de voile qui offre un encadrement sur l'eau de mai à octobre, aux athlètes évoluant dans les classes identifiées. Cet encadrement est assuré par un entraîneur certifié de niveau PNCE III et correspond aux exigences du modèle. Les centres régionaux de développement de l'élite de voile reçoivent leur appellation de la FVQ.

2.2.5. Caractéristiques de chaque stade de développement

A) Caractéristiques générales

S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner																																																						
INTRODUCTION	CLUB	RÉGIONAL/ PROVINCIAL	NATIONAL	INTERNATIONAL																																																						
Clientèle cible																																																										
<p>Individus de tout âge qui désirent s'initier à la voile.</p> <p>Préférentiellement les jeunes de 8 à 12 ans.</p>	<p>Individus de tout âge qui désirent perfectionner leurs techniques de voile et s'initier à la compétition.</p> <p>Préférentiellement, les jeunes de 15 ans et moins qui ont franchi l'étape d'initiation au sport, qui maîtrisent les fondamentaux (équilibre, direction, propulsion) et les manoeuvres de base dans des vents légers et modérés.</p>	<p>Individus de tout âge qui désirent perfectionner leurs techniques de compétition.</p> <p>Préférentiellement, les jeunes de 17 ans et moins qui ont franchi l'étape d'initiation à la compétition et qui maîtrisent les manoeuvres en classe solitaire dans des vents légers, modérés et forts.</p>	<p>Jeunes athlètes de 17 ans et plus qui ont franchi l'étape « s'entraîner à s'entraîner » et qui démontrent le potentiel d'exceller sur la scène nationale.</p>	<p>Athlètes de 20 ans et plus qui ont franchi l'étape « s'entraîner à la compétition » et ayant le potentiel d'exceller sur la scène internationale.</p> <p>Âge du succès en voile : Basé sur les médaillés aux Jeux olympiques (JO) de 2004. La première colonne indique leur âge à leur premier top 5 à un Champ. du Monde ou à des JO. La 2^e indique leur âge aux JO de 2004</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1^{er} Top 5</th> <th>JO_04</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Laser</td> <td>24,0</td> <td>29,0</td> </tr> <tr> <td>Europe f</td> <td>23,3</td> <td>25,0</td> </tr> <tr> <td>Finn f</td> <td>22,3</td> <td>28,3</td> </tr> <tr> <td>Mistral h</td> <td>23,3</td> <td>29,6</td> </tr> <tr> <td>Mistral f</td> <td>22,3</td> <td>28,7</td> </tr> <tr> <td>470 bar h</td> <td>26,6</td> <td>32,0</td> </tr> <tr> <td>470 éq h</td> <td>28,7</td> <td>34,0</td> </tr> <tr> <td>470 bar f</td> <td>22,6</td> <td>28,7</td> </tr> <tr> <td>470 éq f</td> <td>28,3</td> <td>29,3</td> </tr> <tr> <td>Yngling bar f</td> <td>23,0</td> <td>34,0</td> </tr> <tr> <td>Yngling éq f</td> <td>27,0</td> <td>27,3</td> </tr> <tr> <td>Star bar</td> <td>26,0</td> <td>39,7</td> </tr> <tr> <td>Star éq.</td> <td>32,0</td> <td>35,0</td> </tr> <tr> <td>49er bar</td> <td>25,7</td> <td>28,3</td> </tr> <tr> <td>49er éq.</td> <td>27,0</td> <td>29,7</td> </tr> <tr> <td>Tornado bar</td> <td>34,3</td> <td>39,3</td> </tr> <tr> <td>Tornado éq</td> <td>31,0</td> <td>35,3</td> </tr> </tbody> </table>		1 ^{er} Top 5	JO_04	Laser	24,0	29,0	Europe f	23,3	25,0	Finn f	22,3	28,3	Mistral h	23,3	29,6	Mistral f	22,3	28,7	470 bar h	26,6	32,0	470 éq h	28,7	34,0	470 bar f	22,6	28,7	470 éq f	28,3	29,3	Yngling bar f	23,0	34,0	Yngling éq f	27,0	27,3	Star bar	26,0	39,7	Star éq.	32,0	35,0	49er bar	25,7	28,3	49er éq.	27,0	29,7	Tornado bar	34,3	39,3	Tornado éq	31,0	35,3
	1 ^{er} Top 5	JO_04																																																								
Laser	24,0	29,0																																																								
Europe f	23,3	25,0																																																								
Finn f	22,3	28,3																																																								
Mistral h	23,3	29,6																																																								
Mistral f	22,3	28,7																																																								
470 bar h	26,6	32,0																																																								
470 éq h	28,7	34,0																																																								
470 bar f	22,6	28,7																																																								
470 éq f	28,3	29,3																																																								
Yngling bar f	23,0	34,0																																																								
Yngling éq f	27,0	27,3																																																								
Star bar	26,0	39,7																																																								
Star éq.	32,0	35,0																																																								
49er bar	25,7	28,3																																																								
49er éq.	27,0	29,7																																																								
Tornado bar	34,3	39,3																																																								
Tornado éq	31,0	35,3																																																								
Objectif clé de l'étape																																																										
<p>Plaisir et participation. Initier le participant à l'activité voile tout en assurant un développement des habiletés physiques de base.</p>	<p>Plaisir et participation. Introduire le participant à la compétition de voile</p>	<p>Sensibiliser le participant aux nombreuses exigences de la compétition de voile.</p>	<p>Développer l'athlète en vue d'une performance de haut niveau.</p>	<p>Amener l'athlète au plus haut niveau de performance possible tout en suivant les règles de l'éthique du sport.</p>																																																						

A) Caractéristiques générales

S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
Combien de sports				
Le plus possible.	Plusieurs.	À cette étape, l'athlète privilégie habituellement un sport, mais continue de pratiquer d'autres sports aussi.	Généralement, un seul. Certains athlètes participent à d'autres sports de façon récréative.	Un seul.
Caractéristiques générales de chaque étape				
<p>Développer les habiletés physiques de base et les techniques de voile.</p> <p>Consolider la maîtrise des trois éléments de base de la navigation à voile : direction; propulsion et équilibre</p> <p>Développer les techniques de base requises pour permettre au participant de naviguer dans des vents légers et modérés.</p> <p>Développer les attitudes de sécurité aquatique.</p> <p>Apprentissage sous forme de jeux.</p> <p>Varié beaucoup les éducatifs, les jeux, etc.</p> <p>Démonstrations de techniques correctes.</p> <p>Offrir des périodes</p>	<p>Développer les techniques avancées de navigation par vent léger, modérer et fort.</p> <p>Introduire les techniques de compétition de voile.</p> <p>Hausser les habiletés physiques de base.</p> <p>Développer la condition physique générale ainsi que la vitesse. Développer la force en utilisant seulement le poids du corps.</p> <p>Introduire les règlements de base et l'éthique du sport.</p> <p>Varié les éducatifs, les jeux, etc.</p> <p>Démonstrations de techniques correctes.</p>	<p>Le programme doit être centré sur l'acquisition des techniques et sur la condition physique générale et non sur les résultats de compétitions.</p> <p>Généralement 60% du temps est consacré à l'entraînement et 40% à la compétition.</p> <p>Consolider les techniques de navigation et développer les techniques de compétition.</p> <p>Accroître la condition physique. À partir de 16 ans : introduire la musculation en vue d'un développement général harmonieux et complet.</p> <p>Plus de programmes individualisés – condition physique et technique.</p> <p>Introduction à l'imagerie mentale et aux techniques de concentration.</p> <p>Périodisation simple.</p> <p>Démonstrations de techniques correctes.</p> <p>Introduire les facteurs de performance suivants : réchauffement, techniques d'étirement; hydratation et nutrition; protection contre le soleil.</p>	<p>Développer progressivement les aptitudes et attitudes requises pour exceller en voile de haut niveau. Généralement 50% du temps est consacré à l'entraînement et 50% à l'entraînement spécifique à la compétition.</p> <p>Le temps d'entraînement est réparti également entre les techniques/ condition physique et l'entraînement spécifique à la compétition.</p> <p>Perfectionner les techniques de navigation et consolider les techniques de compétition.</p> <p>À 17 et 18 ans : Accroître la condition physique et plus spécifiquement la musculation en vue d'un développement général harmonieux et complet.</p> <p>À partir de 19 ans : Développer les qualités musculaires et les filières énergétiques spécifiques à la position occupée et à la classe.</p> <p>Développer les facteurs de performance suivants : Réchauffement, "cool-down", techniques d'étirement; hydratation, nutrition; récupération ; régénération; préparation mentale; périodisation;</p>	<p>Si l'athlète change de classe, développer et consolider les techniques et connaissances spécifiques à la nouvelle classe.</p> <p>Progressivement le ratio entraînement/compétition devient; 25% du temps consacré à l'entraînement et 75% à la compétition (inclut des entraînements spécifiques à la compétition).</p> <p>Entraînement de haute intensité et de grand volume.</p> <p>Automatiser les aptitudes et attitudes requises pour exceller en voile de haut niveau.</p> <p>Perfectionner les techniques de navigation et les techniques de compétitions.</p> <p>Hausser les qualités musculaires et les filières énergétiques spécifiques à la position occupée et à la classe.</p> <p>Incorporer des périodes de repos pour prévenir les « burnout » physique et mental.</p> <p>Hausser les facteurs de performance suivants : Réchauffement; « cool down »;</p>

A) Caractéristiques générales

S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
<p>structurées et aussi des périodes moins structurées, mais toujours sécuritaires.</p> <p>Créer des opportunités de jouer en petits groupes même si la voile n'est pas un sport d'équipe.</p>		<p>Si l'athlète change de classe, adapter ses techniques et connaissances aux exigences de la nouvelle classe.</p>	<p>routines de compétition.</p> <p>Mettre l'emphase sur la préparation optimale à la compétition.</p> <p>Les programmes d'entraînement technique, de condition physique et de préparation mentale sont individualisés.</p> <p>Si l'athlète change de classe, développer et consolider les techniques et connaissances spécifiques à la nouvelle classe.</p> <p>Double périodisation.</p>	<p>techniques d'étirement; hydratation; nutrition; récupération; régénération; préparation mentale; périodisation; routines de compétition.</p> <p>Périodisation multiple.</p>

Durée du programme

<p>Préféablement : stage d'initiation de 4 semaines continue l'été, ou de 2 fois 2 semaines (25 hrs/semaine), plus navigation libre.</p> <p>100 à 200 heures</p>	<p>Préféablement : stage de 8 semaines l'été ou 2 étés à 4 semaines chacune (25 hrs/semaine), plus navigation libre.</p> <p>200 à 300 heures</p>	<p>2 à 6 sessions de voile par semaine du début juin à la fin septembre.</p> <p>3 à 4 sessions de condition physique par semaine, de septembre à juin.</p> <p>1 session/mois de théorie de la voile de novembre à avril (règles, tactiques, stratégies, accastillage, matelotage, météo...)</p> <p>350 à 500 heures/année</p>	<p>4 à 6 sessions de voile par semaine du début mai à la mi-octobre.</p> <p>3 à 5 sessions de condition physique par semaine, de septembre à juin.</p> <p>3 camps d'entraînement de navigation d'au moins 5 jours chacun, entre décembre et la fin avril.</p> <p>1 session/mois de théorie de la voile de novembre à avril (règles, tactiques, stratégies, accastillage, matelotage, météo...)</p> <p>500 à 1,000 heures/année</p>	<p>9 à 12 sessions par semaine d'entraînement spécifique au sport et de conditionnement physique.</p> <p>1,000 à 1,200 heures/année</p>
--	--	---	--	---

Encadrement

<p>Programme d'apprentissage de la voile (Learn to sail) offert dans les clubs et écoles de voile.</p>	<p>Clubs offrant le programme d'apprentissage de la compétition (Learn to race)</p> <p>Un stage</p>	<p>Clubs opérant une équipe de compétition de voile.</p> <p>Au moins trois stages d'entraînement du Circuit de la FVQ.</p>	<p>Clubs élités – Clubs identifiés « centre régional de développement de l'élite ».</p> <p>Stages d'entraînement de</p>	<p>Clubs élités – Clubs identifiés « centre régionale de développement de l'élite ».</p> <p>Équipe du Québec.</p> <p>Stages d'entraînement de</p>
--	---	--	---	---

A) Caractéristiques générales

S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
	d'entraînement du Circuit de compétitions FVQ.		l'ACY. Équipe du Québec.	l'ACY. Centres nationaux d'entraînement de l'ACY. Équipe nationale.

Compétitions privilégiées

Aucune.	Compétitions de club. Compétitions locales interclubs. Une compétition du Circuit FVQ.	Compétitions de club. Circuit de compétitions FVQ. Championnat du QC Optimist. Jeux du Québec. Championnat provincial de classe. Championnat canadien Optimist (si à moins de 1,000 Km). Championnat 16 ans et moins de l'Est de l'ACY. Championnat canadien junior de l'ACY (16 et 17 ans).	Compétitions de club. Championnat canadien junior de l'ACY. Championnat canadien de classe. Jeux du Canada. Midwinters. Championnat du monde junior ISAF. Championnat nord-américain de classe. RQN. Championnat du monde des classes identifiées (si en Amérique du Nord).	Compétitions de club. Championnat canadien de classe. Championnat nord-américain de classe. RQN. Épreuves de la Coupe du Monde ISAF. Championnat du monde. Jeux Panaméricains. Jeux Olympiques.
---------	--	---	---	--

Identification de talents

		Espoir	Relève et Élite	Élite et Excellence
--	--	--------	-----------------	---------------------

Voiliers privilégiés

Voilier fourni par le club ou l'école : Optimist (enfants de 15 ans et moins et de moins de 50kg) et 420.	Voilier fourni par le participant : Optimist Byte Laser Radial	Voilier fourni par le participant : Optimist Byte Laser Radial Laser	Voilier fourni par le participant : Byte Laser Radial Laser 29er Neil Pryde RS:X	Voilier fourni par le participant : Classes olympiques
---	---	--	---	---

Équipement spécialisé

Vêtement de flottaison individuel.	- Vêtement de flottaison individuel - Wetsuit court	- Vêtement de flottaison individuel - Spray top - Wetsuit court - Wetsuit long - Hicking short - Bottillons - Boîte d'outils minimum	- Vêtement de flottaison individuel - Spray top - Wetsuit court - Wetsuit ou drysuit long - Bottillons - Boîte d'outils et accastillage de remplacement bien garni. Barreur solitaire - Hicking short Équipier - Harnais de trapèze Véloplanchiste Harnais de rappel	- Vêtement de flottaison individuel - Spray top - Wetsuit court - Wetsuit ou drysuit long - Bottillons - Boîte d'outils et accastillage de remplacement bien garni. Barreur solitaire - Hicking short Équipier - Harnais de trapèze Véloplanchiste - Harnais de rappel
------------------------------------	--	--	---	---

B) Caractéristiques spécifiques

	S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
x :	Introduction				
xx :	Développement				
xxx :	Consolidation				
xxxx :	Perfectionnement/maintien				
Qualités athlétiques					
Habiletés physiques de base	XX	XXXX			
Endurance aérobie	X	XX	XXX	XXXX	XXXX
Endurance musculaire générale	X	XX	XXX	XXXX	XXXX
Force maximale générale			XX	XXXX	
Force générale		XX	XX	XXX	XXXX
Force et endurance musculaire spécifique à la voile (quadriceps, hip flexors, abdominaux, shoulders, foot flexors & extensors, biceps, muscles du bas du dos, hand flexors)			XX	XXX	XXXX
Agilité spécifique à la navigation par gros vent		XX	XXX	XXXX	XXXX
Vitesse/technique		X	XX	XXX	XXXX
Flexibilité	X	XX	XXX	XXXX	XXXX
Sécurité nautique					
	XXX	XXXX			
Manoeuvres (virements, empannages, accoster, naviguer sans gouvernail, passages de bouée, 360, 720)					
Vent faible	XX	XXX	XXXX	XXXX	XXXX
Vent modéré	XX	XXX	XXXX	XXXX	XXXX
Vent fort	X	XX	XXXX	XXXX	XXXX
Techniques de compétition (départs, tactiques, stratégies)					
Connaissance des facteurs qui influent la direction du courant	X (sécurité)	XX	XXX	XXXX	XXXX
Connaissance des facteurs qui affectent la direction du vent	X (sécurité)	XX	XXX	XXXX	XXXX
Plan de course (élaboration et mise en oeuvre)		X	XX	XXX	XXXX
Apprendre à prendre le départ – petite flotte		XXXX			
Apprendre à gagner un départ – petite flotte			XXX	XXXX	XXXX
Apprendre à prendre un départ – grande flotte			XXXX		
Apprendre à gagner un départ – grande flotte				XXX	XXXX
Tactiques et stratégies pour petite flotte		XX	XXX	XXXX	XXXX
Tactiques et stratégies pour grande flotte			XX	XXX	XXXX
Connaissance des règles de courses		X	XX	XXX	XXXX
Communication de l'équipage	X			XX	XXXX
Anticipation, prise de décision		X	XX	XXX	XXXX
Positionnement		X	XX	XXX	XXXX
Techniques vitesse (équilibre/direction/propulsion, naviguer à toutes les allures, ajuster le gréement aux conditions, naviguer dans les vagues, surfer, planer, hooching, rocking, pinching, footing, naviguer en fausse-panne (by-the-lee), rattraper les vagues)					
Vent faible	X	XX	XXX	XXXX	XXXX
Vent modéré	X	XX	XXX	XXXX	XXXX
Vent fort		X	XX	XXX	XXXX
Vent faible & grosses vagues		X	XX	XXX	XXXX
Coordination de l'équipage	X			XXX	XXXX

B) Caractéristiques spécifiques

x : Introduction
 xx : Développement
 xxx : Consolidation
 xxxx : Perfectionnement/maintien

	S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
--	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------

Qualités psychologiques					
Confiance en soi, estime de soi	XX	XXX	XXXX	XXXX	XXXX
Identification d'objectifs à court terme		XX	XXX	XXXX	XXXX
Identification d'objectifs à long terme			X	XXX	XXXX
Concentration	X	XX	XXX	XXXX	XXXX
Techniques de relaxation	X	X	XX	XXX	XXXX
Imagerie		X	XX	XXX	XXXX
Gestion de programme					
Choix de la classe appropriée à la morphologie	X	XXX	XXX	XXXX	XXXX
Choix des voiles, mâts, type de dérive, etc.				XX	XXXX
Entretien de l'équipement (matelotage)	X	XX	XXX	XXX	XXXX
Financement				XX	XXXX
Nutrition, hydratation	X	XX	XXX	XXXX	XXXX
Gestion des voyages			X	XX	XXXX
Gestion du temps, planification			X	XX	XXXX
Gestion du repos et de la récupération		X	XXX	XXXX	XXXX
Cahier d'entraînement (Log book)		X	XXX	XXXX	XXXX
Entraide entre compétiteurs et partenaires	X	XX	XXX	XXXX	XXXX

C) Fiches signalétiques des stades de développement

S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
Qualités physiques (8 à 12 ans)				
<ul style="list-style-type: none"> - Introduire l'échauffement. - Développer les habiletés physiques de base. - Développer les techniques de voile de base. - Introduire l'endurance aérobie et musculaire générale. 				
Qualités psychologiques				
<ul style="list-style-type: none"> - Développer la confiance en soi, l'estime de soi. - Introduire la concentration et les techniques de relaxation. 				
Techniques				
<p>Manoeuvres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer les manoeuvres de base par vent léger et modéré : virements de bord, empannages, accoster, lofer, abattre, naviguer sans gouvernail. <p>Techniques de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolider équilibre/direction/propulsion = corps/barre/voiles par vent léger et modéré. - Développer barrer à toutes les allures par vent léger et modéré. - Introduire les ajustements de base des voiles et de la dérive. 				
Gestion de programme				
<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les participants aux classes de développement et aux critères de sélection de ces classes. - Consolider les habiletés de matelotage de base – noeuds de base, entretien journalier du bateau, des voiles et du gréement. - Consolider hydratation et protection du soleil. 				
Style de vie				
<ul style="list-style-type: none"> - Impliquer dans plusieurs sports. - Consolider les aptitudes et attitudes de sécurité nautique : connaissance des nuages et interprétations, effets du courant. 				
Social				
<ul style="list-style-type: none"> - S'amuser en toute sécurité. - Esprit sportif. - Apprendre l'entraide entre participants (échange d'information lors des manoeuvres, mise à l'eau, accostage, etc.). 				

C) Fiches signalétiques des stades de développement

S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
Qualités physiques (13 à 15 ans)				
<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner les habiletés physiques de base. - Développer l'endurance aérobie et musculaire générale. - Développer la force générale en utilisant le poids du corps. 				
Qualités psychologiques				
<ul style="list-style-type: none"> - Consolider la confiance en soi et l'estime de soi. - Développer la concentration et les techniques de relaxation. - Développer l'habitude d'identifier des objectifs à court terme. 				
Techniques				
<p>Manoeuvres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolider les manoeuvres avancées par vent léger et modéré : virements de bord basculés, empannages basculés, passages de bouées, 360/720, arrêter, accélérer dans toutes les conditions. - Développer les manoeuvres avancées par vent fort. - Introduire les ajustements du gréement aux passages de bouées. <p>Techniques de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner équilibre/direction/propulsion = corps/barre/voiles par vent léger, modéré et fort. - Consolider la navigation à toutes les allures dans toutes les vents léger et modérés et développer dans les vents forts. - Développer les ajustements du gréement aux conditions. - Introduire les techniques surfer et planer. <p>Techniques de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduire les techniques de départ : trouver le côté favorable de la ligne, approche bâbord, habilité à franchir la ligne à « go », routine de départ. - Introduire les facteurs qui influencent la direction du vent de surface : nuages, effets des rives, îles, sea breeze, puffs, trous de vent. - Introduire facteurs qui influencent la direction et la force du courant, comment identifier la direction et comment utiliser le courant en course. - Développer la détection des refusantes et adonnantes en utilisant l'angle des bateaux. - Introduire les positions appropriées par rapport à la flotte/adversaire dans une refusante et une adonnante et naviguer dans du vent clair. - Introduire les règles de compétition de base – bâbord, tribord, sous le vent, au vent, engagement, passages de bouée. - Apprendre à reconnaître les « lay lines ». - Introduire les habiletés tactiques de passages de bouées avec un adversaire et avec un groupe d'adversaires. 				
Gestion de programme				
<ul style="list-style-type: none"> - Introduire l'utilisation du cahier personnel d'entraînement (Training diary). - Consolider le choix de classe par rapport aux caractéristiques de l'athlète et de l'étape de développement. - Développer les techniques de base d'entretien de l'équipement. - Introduire les principes de nutrition, d'hydratation et de repos. - Initier à l'entretien du voilier (propreté de la coque et de l'équipement, rangement approprié du voilier et de son équipement après usage), et au respect de l'équipement. 				
Style de vie				
<ul style="list-style-type: none"> - Pratique régulière de plusieurs sports. - Automatiser les habitudes de sécurité nautique. - Bonne réussite scolaire. - Bonnes habitudes alimentaires. 				
Social				
<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser un style de communication positive. - Consolider l'entraide entre participants (échange d'information technique, stratégique, etc., transport de bateaux aux différents site de compétition, entretien des embarcations, etc.). 				

C) Fiches signalétiques des stades de développement

	S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
Qualités physiques (17 ans et moins)					
<ul style="list-style-type: none"> - Consolider l'endurance aérobie, endurance musculaire générale. - Développer la force maximale générale et la force musculaire spécifique à la voile. - Développer l'agilité spécifique à la navigation par gros vent. - Développer la vitesse/technique. - Consolider la flexibilité. <p>NB : Programmes individualisés de préparation physique.</p>					
Qualités psychologiques					
<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner la confiance en soi. - Consolider l'identification d'objectifs à court terme. - Introduire l'identification d'objectifs à long terme. - Consolider la concentration et la relaxation. - Développer les techniques d'imagerie. 					
Techniques					
<ul style="list-style-type: none"> - Si nécessaire, prévoir une période d'adaptation à la nouvelle classe. - Si l'athlète à l'intension de poursuivre son développement en planche à voile à l'étape <i>S'entraîner à la compétition</i>, introduire des périodes d'apprentissage de la planche à voile à son entraînement. <p>Manoeuvres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner les manoeuvres avancées dans tous les conditions – accroître la confiance par vent fort. - Consolider les ajustements du gréement aux passages de bouées. <p>Techniques de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolider les ajustements du gréement aux conditions. - Perfectionner la navigation à toutes les allures et dans tous les conditions – accroître la confiance par vent fort. - Consolider l'utilisation des vagues pour surfer et planer et l'utilisation des variations du vent aux allures portantes. - Développer la navigation en fausse panne (sailing by-the-lee) et le rattrapage de vagues. <p>Techniques de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolider la reconnaissance des facteurs qui influencent la direction du vent et du courant et leur utilisation dans la détermination de la stratégie de course. - Consolider une routine et la détermination du plan stratégique avant le départ – l'identification de transit. - Apprendre à gagner un départ par petite flotte : Consolider les différentes techniques de départ dans une petite flotte – approche bâbord, trouver et protéger un espace au vent, départ plongé (voir section des définitions). - Apprendre à prendre un départ par grosse flotte : Développer les techniques de départ par grande flotte, particulièrement trouver et protéger un espace sous le vent. - Perfectionner les techniques d'accélération, de décélération et de maintien de position dans toutes les conditions. - Introduire les techniques de « pinching » et « footing » au départ. - Consolider l'habileté à se rendre à la ligne ou à une bouée en un temps spécifique. - Développer l'habileté à lire le vent pendant la course et à reconnaître les tendances des variations de vent – oscillant, persistant, progressif. - Développer utilisation du compas. - Développer les habiletés pour couvrir la flotte ou un adversaire au près et leur utilisation appropriée aux variations du vent : virer à l'avant et au vent d'un voilier qui approche; virer à l'avant et sous le vent d'un voilier qui approche; virer à l'arrière et au vent d'un voilier qui approche; virer à l'arrière et sous le vent d'un voilier qui approche; effet de levier (leverage). - Développer les habiletés pour attaquer la flotte ou un adversaire aux allures portantes – attaques au vent et sous le vent. - Développer les habiletés pour mettre fin à la couverture d'un adversaire au près et aux allures portantes. - Développer les habiletés tactiques de passages de bouées avec un adversaire et avec un groupe d'adversaires. - Développer les compétences pour profiter de l'angle favorable de la ligne d'arrivée. - Développer la connaissance des règles de course. 					

Gestion de programme

- La classe est choisie par rapport aux caractéristiques de l'athlète et à l'étape de développement.
- Consolider l'utilisation du cahier personnel d'entraînement.
- Développer l'habitude de lire des articles techniques sur la voile de compétition et les règles de course.
- Développer les techniques avancées d'entretien de l'équipement.
- Consolider les principes de nutrition, d'hydratation, de repos dans la vie de tous les jours.
- Introduction à la gestion des voyages, la gestion du temps et à la planification annuelle.
- Développer les compétences pour s'entraîner en petit groupe sans l'aide d'un entraîneur.
- Développer les compétences pour entretenir le voilier (nettoyage et polissage de la coque, dérive, gouvernail, voiles, entretien du gréement courant, remplacement de l'accastillage brisé).

Style de vie

- Consolider la pratique régulière d'activité physique.
- Consolider l'importance de la réussite scolaire.

C) Fiches signalétiques des stades de développement

	S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
Qualités physiques (17 ans et plus)					
<p>Programme de préparation physique individualisé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hausser l'endurance aérobie, l'endurance musculaire général et la flexibilité. - Consolider la force maximale générale. - Hausser l'agilité par gros vent et consolider la vitesse/technique. - Consolider la force et l'endurance musculaire spécifique à la voile. <p>Barreur: quadriceps, hip flexors, foot extensors et flexors, deltoïdes (muscles des épaules), biceps, hand flexors, abdominaux, muscles du bas du dos.</p> <p>Équipier: quadriceps, deltoïdes (muscles des épaules), biceps, hand flexors, abdominaux, muscles du bas du dos, foot extensors.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Véliplanchiste: deltoïdes (muscles de épaules), biceps, hand flexors, abdominaux, muscles du bas du dos, foot flexors. 					
Qualités psychologiques					
<p>Programme de préparation mentale individualisé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Polir la confiance en soi. - Perfectionner la concentration. - Consolider la relaxation et l'imagerie. - Perfectionner l'identification d'objectifs à court terme. - Consolider l'identification d'objectifs à long terme. <p>Pour les équipages</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer la communication entre les membres de l'équipage. 					
Techniques					
<p>Programme de préparation technique individualisé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si nécessaire, prévoir une période d'adaptation à la nouvelle classe. - Prévoir une plus longue période d'adaptation pour revoir le contenu des manoeuvres et des techniques vitesse des étapes précédentes, avec les équipages en double et les véliplanchistes afin qu'ils maîtrisent celles-ci. <p>Manoeuvres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner toutes les manoeuvres avancées dans toutes les conditions. - Pour les équipages de double – Développer la coordination de l'équipage. <p>Techniques de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner les techniques de vitesse au près – naviguer dans les vagues, « hooching », « rocking ». - Perfectionner les techniques de vitesse aux allures portantes – surfer, planer, naviguer en fausse panne, rattraper les vagues, « hooching », « rocking ». - Perfectionner l'ajustement du gréement et de la dérive aux passages de bouées. - Perfectionner l'ajustement du gréement et de la dérive aux conditions, à toutes les allures. - Pour les équipages de double – Développer la coordination de l'équipage. <p>Techniques de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolider la connaissance des règles de course, des facteurs qui affectent la direction du vent et du courant. - Consolider la routine et la planification stratégique avant le départ. - Consolider la réussite des départs dans les petites flottes (objectif - 95% de réussite). - Développer la réussite des départs dans les grandes flottes (objectif - 60% de réussite). - Introduire les départs « match racing ». - Consolider l'habilité à lire le vent et à reconnaître les tendances des variations de vent – oscillant, persistant, progressif. - Consolider le positionnement flotte/vent/courant au près et aux allures portantes. - Perfectionner l'anticipation et la prise de décision tactique dans les petites flottes (objectif - 95% de réussite des décisions tactiques par course). - Consolider l'anticipation et la prise de décision tactique dans les grandes flottes (objectif - 60% de réussite des décisions tactiques par course). 					

Gestion de programme

- Choisir la classe selon les caractéristiques de l'athlète et l'étape de développement.
- Développer le choix de l'équipement (voiles, mâts, dérives) aux caractéristiques de l'athlète ou de l'équipage.
- Automatiser l'utilisation du cahier personnel d'entraînement.
- Consolider l'habitude de lire des articles techniques sur la voile de compétition et les règles de course.
- Consolider les techniques avancées d'entretien de l'équipement.
- Perfectionner les principes de nutrition, d'hydratation, de repos dans la vie de tous les jours.
- Consolider la gestion des voyages, la gestion du temps.
- Développer la planification annuelle.
- Développer méthodes de levée de fonds.
- Développer les habiletés pour se défendre lors des périodes de réclamation.
- Consolider les habiletés pour effectuer des réparations de base à la coque, aux voiles, à l'accastillage et à l'espar.

Style de vie

- Consolider la pratique régulière d'activité physique/autres sports.
- Consolider la réussite scolaire.

C) Fiches signalétiques des stades de développement

	S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
Qualités physiques (20 ans et plus)					
<p>Programme de préparation physique individualisé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hausser l'endurance aérobie, l'endurance musculaire général et la flexibilité. - Hausser la force maximale générale. - Hausser l'agilité par gros vent et consolider la vitesse/technique. - Hausser la force et l'endurance musculaire spécifique à la voile. <p>Barreur: quadriceps, hip flexors, foot extensors et flexors, deltoïdes (muscles des épaules), biceps, hand flexors, abdominaux, muscles du bas du dos.</p> <p>Équipier: quadriceps, deltoïdes (muscles des épaules), biceps, hand flexors, abdominaux, muscles du bas du dos, foot extensors.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Véliplichiste: deltoïdes (muscles de épaules), biceps, hand flexors, abdominaux, muscles du bas du dos, foot flexors. 					
Qualités psychologiques					
<p>Programme de préparation mentale individualisé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Polir la confiance en soi. - Perfectionner la concentration. - Perfectionner la relaxation et l'imagerie. - Perfectionner l'identification d'objectifs à long terme. <p>Pour les équipages</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner la communication entre les membres de l'équipage. 					
Techniques					
<p>Programme de préparation technique individualisé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si nécessaire, prévoir une période d'adaptation à la nouvelle classe. <p>Manoeuvres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner toutes les manoeuvres avancées dans toutes les conditions. - Pour les équipages de double – Perfectionner la coordination de l'équipage. <p>Techniques de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner les techniques de vitesse à toutes les allures : naviguer dans les vagues, « hooching », « rocking », surfer, planer, naviguer en fausse panne, rattraper les vagues. - Perfectionner l'ajustement du gréement et de la dérive aux passages de bouées. - Perfectionner l'ajustement du gréement et de la dérive aux conditions, à toutes les allures. - Pour les équipages de double – Perfectionner la coordination de l'équipage. <p>Techniques de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner la connaissance des règles de course, des facteurs qui affectent la direction du vent et du courant. - Perfectionner la routine et la planification stratégique avant le départ de grandes flottes. - Perfectionner la routine et la planification stratégique avant le départ de situation de « match racing ». - Perfectionner la réussite des départs dans les grandes flottes (objectif - 95% de réussite). - Perfectionner les situations de départs « match racing ». - Perfectionner le positionnement optimal flotte/vent/courant au près et aux allures portantes dans les grandes flottes. - Perfectionner le positionnement optimal adverse/vent/courant au près et aux allures portantes. - Perfectionner l'anticipation et la prise de décisions tactiques dans les grandes flottes (objectif – 90% de réussite des décisions tactiques par course). - Perfectionner l'anticipation et la prise de décisions tactiques dans des situations de « match racing ». 					
Gestion de programme					
<ul style="list-style-type: none"> - La classe est choisie par rapport aux caractéristiques de l'athlète/équipage et à l'étape de développement. - Perfectionner le choix de l'équipement (voiles, mâts, dérives, coques) aux caractéristiques de l'athlète/équipage et aux conditions attendues. - Consolider l'habitude de lire des articles techniques sur la voile de compétition et les règles de course. - Perfectionner les techniques avancées d'entretien de l'équipement. - Automatiser les principes de nutrition, d'hydratation, de repos dans la vie de tous les jours. 					

C) Fiches signalétiques des stades de développement

S'amuser à naviguer	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner la gestion des voyages, la gestion du temps et la planification annuelle. - Perfectionner les habiletés pour se défendre lors des périodes de réclamation. - Perfectionner les méthodes de levée de fonds. - Développer la relation avec les médias. 				
<p>Style de vie</p>				
<ul style="list-style-type: none"> - Développer la planification de carrière. 				

2.3. Infrastructures nécessaires à la réalisation du modèle

Vision	Constats	Actions
Clubs		
<p>Les clubs sont à la base du MDA.</p> <p>Ils offrent des programmes d'initiation et de développement de la voile qui s'intègrent dans le MDA.</p>	<p>Succès reposent sur la qualité des entraîneurs et des infrastructures.</p> <p>Entraîneurs: haut taux de roulement dû à la précarité de l'emploi, courte saison, profession qui dure 2-3 ans (temps des études).</p> <p>Infrastructures: équipements souvent désuets.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que les clubs adoptent le MDA. • Professionnaliser le rôle d'entraîneurs. • Sensibiliser les clubs à l'importance d'un environnement de travail adéquat lors du recrutement des entraîneurs. • Considérer le développement d'un programme au soutien d'acquisition d'infrastructure. • Inciter les clubs à former leur relève à partir de leur clientèle.
Centres régionaux		
<p>Partenariat FVQ-Club. Prolongent la saison de voile «traditionnelle».</p> <p>Assurent un environnement d'entraînement de plus haut niveau.</p> <p>Participent aux Circuit du Québec et jouent un rôle actif dans son organisation.</p>	<p>Difficulté à trouver des entraîneurs qualifiés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Professionnaliser le rôle d'entraîneurs. • Responsabiliser les clubs face à l'identification de talent et au recrutement des athlètes.
Centre d'entraînement provincial		
<p>Permet d'assurer l'encadrement des athlètes seniors de l'Équipe du Québec.</p> <p>Assure un développement des athlètes junior de l'Équipe du Québec.</p>	<p>Très apprécié des athlètes.</p> <p>Surtout utilisé avant et après les mois intensifs de compétitions (juil., août).</p> <p>Besoins en terme d'équipements et d'infrastructures.</p> <p>Tributaire des clubs pour la localisation du centre et des infrastructures accessibles aux athlètes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Financer l'acquisition des équipements manquants. • Vœux pieux: Acquérir nos propres infrastructures.
Centre d'entraînement national		
<p>Permet d'assurer l'encadrement des athlètes en transition de l'Équipe du Québec vers l'équipe canadienne et de supporter les athlètes Excellence de concert avec l'ACY.</p>	<p>Inexistant au Québec.</p> <p>Les centres nationaux actuels sont localisés en Ontario, Nouvelle-Écosse et Colombie-Britannique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Démarches auprès de l'Association canadienne.
Sport-Études		
<p>Complète l'encadrement des athlètes et permet d'augmenter le volume d'entraînement.</p>	<p>Programme existant au niveau collégial, à développer pour le secondaire et l'universitaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre sur pied un programme de Sport-Études au niveau secondaire.
Entraîneurs		
<p>Professionnalisation de l'entraîneur.</p>	<p>Le principal défi rencontré par la FVQ et les clubs dans l'atteinte du développement de l'excellence est lié à l'engagement d'entraîneurs.</p> <p>Bien qu'à chaque année plus d'une soixantaine de nouveaux entraîneurs soient formés, la courte saison, les</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encourager les instructeurs à être des ambassadeurs de leur profession. • Développer une large base d'entraîneurs afin de solidifier la pyramide qui génère des entraîneurs

Vision	Constats	Actions
	<p>salaires difficilement comparables à ceux d'autres emplois d'été et la difficulté à garder ces entraîneurs une fois qu'ils intègrent le marché du travail génèrent un haut taux de roulement et parfois une pénurie de main d'œuvre.</p> <p>Il faut donc trouver le moyen de recruter, d'augmenter la rétention et d'encourager l'obtention de niveaux supérieurs d'accréditation des entraîneurs. Le modèle actuelle favorise le développement à la base et la professionnalisation des niveaux 3 sans encourager l'obtention du niveau 2, ce qui crée un manque de relève et rend difficile le recrutement de candidats au niveau 3. Il existe peu d'incitatifs (autre que personnels) pour les entraîneurs de club afin qu'ils complètent leur niveau 2</p> <p>Pour la Fédération, cette difficulté se traduit par l'annulation de stages faute de participants ou de tenue de stages pour de très petits groupes. La transition du programme de formation des entraîneurs vers un programme d'apprentissage axé sur les compétences augmente la difficulté d'accréditer des entraîneurs de niveau 3. En effet les stages niveau 3, sous la responsabilité de l'Association canadienne, sont très rares, voir inexistantes en français depuis 3 ans. Souvent, la Fédération doit se substituer à l'ACY afin d'offrir des stages en français ou au Québec.</p>	<p>de haut niveau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Créer des incitatifs pour les entraîneurs de club afin qu'ils choisissent de faire leur niveau 2. • Créer des opportunités d'emploi afin d'encourager l'obtention de certification de niveaux supérieurs (3 à 5). • Préserver le programme de soutien à l'engagement d'entraîneurs niveau 3.
Officiels et juges de course		
<p>Les officiels et juges de course jouent un rôle clé dans la tenue de compétition et le succès des événements.</p>	<p>Il devient de plus en plus difficile de recruter ces bénévoles. De plus, le bassin d'officiels actifs vieillit et la jeune relève est mince.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promouvoir et reconnaître le rôle des bénévoles qui régissent les courses. • Former un plus grand nombre d'officiels et de juges de clubs. • Établir des programmes visant la rétention et la progression (en terme de niveau de certification) des bénévoles qui s'occupent de régie de course. • Encourager la participation des jeunes et les mettre en contact avec des mentors.
Programmes spéciaux		
<p>Offrir des infrastructures qui garantissent l'accessibilité au développement de l'excellence à tous.</p>	<p>Besoins spécifiques quant au développement d'athlètes en voile adaptée, au développement de la planche à voile et à la voile au féminin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenir les programmes de voile adaptée. • Assurer la promotion de la voile au féminin. • Redynamiser les activités de développement de la planche à voile.

FÉDÉRATION DE VOILE DU QUÉBEC

Les politiques et règles de la fédération en matière d'engagement d'entraîneur



3. Politiques et règles de la fédération en matière d'engagement d'entraîneurs

Tel qu'établi à la section 2.3 du modèle de développement des athlètes, le support en matière de développement et d'engagement d'entraîneur est primordial. Les actions identifiées afin d'atteindre les objectifs fixés par le modèles sont :

- Encourager les instructeurs à être des ambassadeurs de leur profession.
- Développer une large base d'entraîneurs afin de solidifier la pyramide qui génère des entraîneurs de haut niveau.
- Créer des incitatifs pour les entraîneurs de club afin qu'ils choisissent de faire leur niveau 2.
- Créer des opportunités d'emploi afin d'encourager l'obtention de certification de niveaux supérieurs (3 à 5).
- Préserver le programme de soutien à l'engagement d'entraîneurs niveau 3 existant.

Le programme de soutien à l'engagement d'entraîneurs niveau 3 joue un rôle capital dans la professionnalisation des entraîneurs en voile. Au cours des quatre dernières années, il a permis la création d'un poste à temps plein et généré l'accréditation de nouveaux niveaux 3. Notre objectif est de compter 3 postes à temps plein dans un avenir rapproché. Le tableau 2 illustre la structure visée d'encadrement des athlètes et comment cette structure se traduit en terme d'engagement d'entraîneurs. Afin d'avoir un impact accru sur la professionnalisation de l'entraîneur, la FVQ a aussi élaboré un programme d'engagement d'entraîneurs niveau 2 pour aider les régions où il est difficile de trouver des niveaux 3. Un des critères d'éligibilité pour ce programme est l'engagement dans le processus de certification niveau 3. A ce jour, ce programme n'a pas été diffusé faute de fonds.

La sélection des entraîneurs à temps plein de la FVQ suit un processus normal d'embauche basé sur les compétences, l'expérience, les références et le niveau de certification. Les entraîneurs provinciaux doivent au minimum avoir leur PNCE niveau 3 mais le niveau 4 est favorisé. Pour l'entraîneur-chef, un horaire de travail permettant l'obtention du niveau 4 a été établi. Le salaire est versé aux deux semaines.

Les entraîneurs régionaux sont engagés par les clubs. Les critères d'admissibilités sont établis à partir du programme d'engagement des entraîneurs niveau 3 et détaillés dans l'entente de partenariat. Dans la majorité des cas, le paiement du soutien se fait à la fin de la saison, en un seul versement. Il arrive cependant que le paiement soit divisé en deux versements, un à la mi-saison (fin juillet) et l'autre à la fin de la saison. Le club est responsable du paiement hebdomadaire du salaire à l'entraîneur. Six régions ont été ciblées (Montréal, Québec, Outaouais, Estrie, Laurentides). La sélection des clubs se base sur l'adhésion au MDA, le nombre d'athlètes de l'Équipe du Québec desservi, l'embauche d'un entraîneur niveau 3 (minimum) et la qualité de l'encadrement aux athlètes.

Tableau 2 : Professionnalisation des entraîneurs

	Athlètes	Infrastructure		Établissement	Poste	Statut	Employeur	Clientèle	Niveaux
S'ENTRAÎNER À GAGNER	Excellence / Élite	Centre national		Centre d'entraînement national	Entraîneur national	Temps plein	FVQ/ACY	Athlètes Excellence (6) et entraîneurs provinciaux (2)	Niveau 4-5 / Noir - Orange
		Centre provincial							
S'ENTRAÎNER À COMPÉTITIONNER	Élite / Relève	Centre provincial		Centre d'entraînement provincial	Entraîneur Chef - Équipe du Québec	Temps plein	FVQ	Équipe du Québec (Élite relève, 18 athlètes), Athlètes Excellence et entraîneurs	Niveau 4-5 / Noir - Orange
		Centre régional			Entraîneur - Équipe du Québec				
S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	Espoir	Centre régional		Clubs / Centres régionaux	Entraîneurs Régionaux (6) (Mtl 2, Québec, Outaouais, Estrie, Laurentides)	Mi-temps	FVQ/ Club	Athlètes Espoir, Relève (10)	Niveau 3 / Orange
		Club			Entraîneur Optimist				
APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	N/A	Club		Écoles Secondaires	Entraîneur Sport-Études	Mi-temps	FVQ/ Écoles	Athlètes Espoir, Relève (10)	Niveau 3 / Orange
S'AMUSER À NAVIGUER	N/A	Club	N/A	Clubs	Entraîneur de club (plusieurs)	Saisonnier	Club	Athlètes en développement junior (8 athlètes par semaines)	Niveau 1-3 / Vert, Bleu, Rouge, LTR
	Statut	Structure d'entraînement	Professionnalisation des entraîneurs						

FÉDÉRATION DE VOILE DU QUÉBEC

La stratégie de diffusion du plan



4. Stratégie de diffusion du plan de développement

Type de communication		Athlètes		Parents		Clubs		Partenaires		Public
		Equipe du Qc	Clubs	Equipe du Qc	Clubs	Entraîneurs	Responsables de club	Partenaires québécois et autres	Association canadienne	
Rencontres individuelles	Athlète: lien direct - son positionnement par rapport aux critères. Clubs: diffusion d'info quant aux programmes disponibles, ententes de partenariat	sur une base régulière avec l'entraîneur chef					visites ponctuels (1 vingtaine de clubs / saison)	au besoin	en contact constant (développement de programmes)	
Rencontres en groupe	dépend des objectifs et de l'audience	annuellement, fin janvier lors du dévoilement de l'Équipe				principalement au printemps	lors de rencontres d'associations de classes et autres			
Rencontres régionales¹	présentations formelles des programmes, critères et planification stratégique	biannuelle, printemps et automne		biannuelle, printemps et automne		annuelle - fin avril, rencontre de coordination de la saison	annuelle - fin avril, rencontre de coordination de la saison			
Assemblée annuelle¹	selon l'audience, vulgarisation des programmes - distribution de documentation - discussions techniques (développement, choix critères pour saison suivante, etc.)	annuelle - novembre	annuelle - novembre	annuelle - novembre	annuelle - novembre	annuelle - novembre	annuelle - novembre		lors de leur AGA et rencontre semi-annuelle . occasion d'échange et développement avec autres associations provinciales	annuelle - novembre
Compétitions (Circuit du Québec, Jeux du Québec, etc.)	introduction au plan		lors d'activités d'identification de talent	lors d'activités d'identification de talent	lors d'activités d'identification de talent	pendant camps avant compétitions				
Stages / ateliers	selon l'audience, intro au plan, vulgarisation des programmes - distribution de documentation - discussions techniques (développement, choix critères pour saison suivante, etc.)		mai (camps Opti), juin, sept., nov.			lors de stages de formation au printemps et à l'automne				lors du congrès de l'assemblée annuelle
Via clubs	athlètes et parents: introduction aux programmes et au plan stratégique. Clubs: documents officiels. Public: vulgarisation d'info		continu, info transmise par les entraîneurs		continu, info transmise par les entraîneurs	continu, info transmise par le head coach et la direction du club	continu, échange d'info entre les bénévoles et les permanents			sur les babillards et dans les bulletins de club
Cartable de référence²	documents officiels - versions intégrales: liste des athlètes, critères de sélection, MDA	mise à jour continue (depuis 2002)								

Plan pluriannuel de développement de l'excellence sportive 2005-2009



Type de communication		Athlètes		Parents		Clubs		Partenaires		Public
		Equipe du Qc	Clubs	Equipe du Qc	Clubs	Entraîneurs	Responsables de club	Partenaires québécois et autres	Association canadienne	
Articles - Escalade Nautique	articles - grandes lignes : vulgarisation, introduction au plan	bulletin FVQ publié en jan., avril, juil., oct.	bulletin FVQ publié en jan., avril, juil., oct.	bulletin FVQ publié en jan., avril, juil., oct.	bulletin FVQ publié en jan., avril, juil., oct.	bulletin FVQ publié en jan., avril, juil., oct.	bulletin FVQ publié en jan., avril, juil., oct.			bulletin FVQ publié en jan., avril, juil., oct.
Site web³	documents officiels - versions intégrales: liste des athlètes, critères de sélection, MDA	mise à jour continue - section spécifique aux athlètes	mise à jour continue	mise à jour continue	mise à jour continue	mise à jour continue	mise à jour continue	mise à jour continue		mise à jour continue
Brochure - Services FVQ⁴	document d'introduction							mai 2005		mai 2005
Brochure – Équipe du Québec²	document d'information décrivant brièvement l'Équipe, le plan stratégique et le Circuit du Québec	disponible depuis 2003	disponible depuis 2003	disponible depuis 2003	disponible depuis 2003	disponible depuis 2003	disponible depuis 2003	disponible depuis 2003	disponible depuis 2003	disponible depuis 2003
Brochure – Équipe du Québec⁴	document d'information décrivant le modèle de développement	mai 2005	mai 2005	mai 2005	mai 2005	mai 2005	mai 2005	mai 2005	mai 2005	mai 2005
Affiche⁴	document d'information et promotion décrivant circuits et compétition 2005		avril 2005		avril 2005	avril 2005	avril 2005			Avril 2005
Envoi postal	documents d'information et documents officiels					envoi annuel fin janvier - mise à jour CBET, MDA et autres	Envoi annuel fin avril - mise à jour sur les programmes et le MDA			
Courriel	documents d'information et documents officiels						mise à jour continu sur les programmes, le calendrier d'activités et le MDA	au besoin		
Salons d'exposition	selon l'auditoire, promotion du sport, introduction au plan de développement									4 à 5 annuellement, jan., mars, mai
Radio	émission de sport amateur									14 mai 2005 (annuellement depuis 2003)

¹⁾ Document en annexe

²⁾ Annexe disponible en version papier uniquement

³⁾ Voir <http://www.voile.qc.ca/equipeQc/equipeQc.html>

⁴⁾ En production ou à venir

ANNEXES

1. Étapes de maturité et de développement de l'athlète
2. Fenêtre de développement
3. Progression de champions
4. Sommaire des projets
5. Références

Annexe 1 : ÉTAPES DE MATURITÉ ET DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT – physique, cognitif et émotif

Tiré du Modèle alpin d'intégration nationale, d'Alpine Canada Alpin; et de Building Pathways in Irish Sport du la National Coaching & Training Centre de l'Irlande.

1. Milieu de l'enfance (de 6 ans au début de la puberté)

Milieu de l'enfance - Développement physique

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
Les grands groupes musculaires sont plus développés que les petits.	Les enfants ont plus de facilité pour les mouvements grossiers impliquant de larges groupes musculaires que pour des mouvements plus précis nécessitant le travail de plus petits groupes musculaires.	Les habiletés physiques de base devraient être développées durant cette phase.
La grosseur du coeur croit en fonction du reste du corps. Le système cardiovasculaire continue de se développer.	Le système aérobie de l'enfant peut être formé, mais l'emphase devrait être mis sur le système anaérobie alactique.	De courtes périodes d'activités anaérobiques alactiques (vitesse) devraient être organisées. L'endurance peut être développée par le biais de jeux et loisirs.
Les structures ligamenteuses se renforcent, mais les extrémités osseuses sont toujours cartilagineuses et continuent leur ossification.	Le corps est enclin aux blessures en raison de stress excessif ou de forte pression.	Utiliser de lentes progressions par le saut. L'entraînement pour la force devrait être limité à sa masse corporelle ou avec ballons médicaux.
Les modèles moteurs de base se raffinent vers la fin de cette phase et les mécanismes d'équilibre de l'oreille interne arrivent progressivement à maturité.	Il y a nette amélioration de la vitesse, de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la flexibilité vers la fin de cette phase.	Des activités particulières et des jeux devraient mettre l'emphase sur la coordination et les facultés kinesthésiques. Des activités telles que la gymnastique, le plongeon et l'athlétisme sont conseillés.
Au cours de cette phase, les filles développent leur faculté de coordination plus rapidement que les garçons, mais les différences de développement entre garçons et filles sont négligeables	Les différences entre sexe ne comportent pas de graves conséquences à cette étape de développement.	L'entraînement et les jeux de groupe devraient être fortement encouragés à cet âge et durant cette phase.

Milieu de l'enfance - Développement mental/cognitif

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
La capacité de concentration est de courte durée et les enfants sont principalement orientés vers l'action. La mémoire est en développement et en	Les jeunes participants ne peuvent rester assis et écouter pour de longues périodes.	Utiliser des instructions brèves, claires et simples. Les enfants veulent bouger et participer à l'action.

pleine évolution.		
Les enfants ont, à ce niveau, une faculté de raisonner plutôt limitée. À un stage plus avancé de cette phase, ils commencent à cerner des concepts plus abstraits.	Les enfants sont, en règle générale, attirés par les meneurs. Ils aiment être dirigés !	Les entraîneurs devraient adopter des activités impliquant l'imitation (ex : suivez le meneur) et s'assurer que chaque activité est amusante et bien organisée.
La répétition des activités est très appréciée des enfants. Les jeunes participants améliorent leurs habiletés par l'expérience.	Les enfants apprennent de façon cognitive les habiletés et pas seulement par l'essai et l'erreur.	Les entraîneurs doivent pouvoir faire une démonstration appropriée des habiletés de base nécessaires à ce niveau. Les meilleurs entraîneurs se doivent de travailler à ce niveau.
L'imagination est en pleine croissance.	L'expérimentation et la créativité doivent être encouragées.	Pendant la session, encourager l'enfant à émettre son opinion. Les enfants de cet âge aiment essayer de nouvelles expériences.

Milieu de l'enfance - Développement émotif

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
La conceptualisation personnelle des enfants se développe par le biais de l'expérience et des commentaires des autres.	Les jeunes perçoivent ces expériences comme une façon de s'auto-évaluer : " Je suis une bonne personne si je réussis – je suis une mauvaise personne si j'échoue."	Les enfants nécessitent un renforcement positif constant de la part de l'entraîneur. Ceci leur fournira une forte motivation à persister dans l'activité.
Les enfants aiment être le centre d'attraction.	Lorsque la situation devient menaçante, ils perdent rapidement la confiance en eux.	Planifier les activités techniques pour que le succès soit virtuellement garanti. Ceci signifie progresser de choses simples vers des choses plus complexes.
L'influence des semblables se transforme en force dirigeante derrière toutes les activités.	Se faire accepter par leurs pairs dépend souvent des habiletés physiques de l'enfant et de ses activités.	À cette phase, l'entraîneur doit pouvoir déterminer les habiletés de base et fournir une variété d'exercices/d'éducatifs/de jeux afin de développer et d'améliorer celles-ci.
L'enfant est assoiffé de défis à relever et recherche les occasions de pousser ses limites. L'enfant ne connaît pas la peur.	L'enfant est digne de confiance et vulnérable en plus d'être facilement intimidé ou même blessé par l'insouciance.	L'entraîneur doit développer le courage sans le facteur de la peur, et la confiance en soi et créer un environnement libre de stress. Il doit y avoir une série d'activités adéquates et un renforcement positif comme par exemple <i>??adapté le grément au poids et à l'expérience de l'enfant par vent fort ???</i>
L'enfant commence à réaliser la nécessité des règlements et des structures.	Les enfants ont la faculté de comprendre et de participer à des jeux simples formés de règles simples. Ils ont tendance à remettre les règles en question et s'attendent à des réponses songées.	Participer et s'amuser doivent être les éléments moteurs et non le concept de gagner. L'emphase doit être mise sur le progrès et non sur le résultat. L'important c'est d'avoir

		“un fun noir”.
--	--	----------------

2. Début de la puberté (+ ou – 11 à 15 ans)

Début de la puberté – Développement physique

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
Des changements proportionnels significatifs se produisent au niveau des os, des muscles et des tissus graisseux.	Au cours des poussées de croissance, l'adaptation est influencée par des changements subis des proportions corporelles.	Contrôler avec soin l'entraînement et individualiser le contenu de l'entraînement pour s'assurer de l'adaptation.
Les filles connaissent une poussée de croissance entre l'âge de 12.5 et 14 ans, tandis que les garçons la ressentent entre 12.5 et 15 ans. Les filles atteignent leur vitesse de croissance maximale en moyenne vers l'âge de 11 ans et les garçons vers l'âge de 14 ans.	Au début de cette phase les filles sont plus rapides et plus fortes que les garçons, tandis que plus tard dans cette phase, la situation est renversée.	L'âge chronologique n'est probablement pas la meilleure façon de regrouper les athlètes.
Les caractères sexuels primaires et secondaires se manifestent durant cette période. La période normale de menstruations pour les filles varie entre 10 et 16 ans.	Pour les filles, dès le début de leurs menstruations, le taux de fer devrait être suivi de près.	Les situations de peur, de culpabilité ou d'anxiété créées par le développement sexuel doivent être évitées.
Les petits groupes musculaires se développent de plus en plus.	La vitesse, la flexibilité et la coordination progressent encore rapidement durant cette phase.	Avec l'amélioration de mouvement moteur raffiné, toutes les habiletés physiques de base se maîtrisent. Les athlètes devraient apprendre durant cette phase la manière de s'entraîner dont les habiletés techniques, tactiques et autres dérivés.
Au cours de cette phase de développement, les diverses parties du corps ne croissent pas au même rythme. La vitesse de croissance des jambes et des bras atteindra son apogée avant celle du tronc.	Un changement au niveau du centre de gravité, de la longueur des membres et de la force du coeur déterminera le contenu de l'entraînement.	Quelques unes des habiletés déjà acquises doivent être raffinées une fois de plus (ou réappries) parce que la croissance des membres affectera la technique.
Un accroissement significatif des cellules rouges du sang se fait remarquer durant cette phase surtout chez les garçons en raison de l'hormone mâle, la testostérone.	Le système de transport de l'oxygène est toujours en développement et l'endurance aérobie continue de s'intensifier.	L'augmentation de la masse corporelle exige un entraînement mieux planifié. Seules de courtes périodes d'activité anaérobies sont suggérés.
Le système nerveux central est presque entièrement développé.	La flexibilité, l'équilibre et la coordination sont parfaitement aptes à l'entraînement.	Utiliser l'échauffement pour développer plus en profondeur les activités du système nerveux central.

Début de la puberté – Développement mental/cognitif

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
La pensée abstraite est mieux ancrée.	Le processus de décision par le biais d'entraînement technique plus élaboré devrait être introduit.	La prise de décision quant aux solutions tactiques et stratégiques devrait reposer sur le niveau d'habileté de l'athlète. Les athlètes devraient apprendre comment s'entraîner incluant tous les facteurs techniques, tactiques et connexes.
Les jeunes athlètes développent une nouvelle forme de pensée égocentrique. Plus d'emphase est mis sur leur identité.	Ceci peut engendrer une peur accrue d'échouer.	Créer un environnement d'apprentissage optimal, coordonner les niveaux d'exercices aux habiletés. Introduire des stratégies simples de détermination, des habiletés de concentration et la visualisation mentale.
Les jeunes athlètes sont pressés de perfectionner leurs habiletés.	Une orientation particulière individuelle et une structure d'apprentissage sont nécessaires. Une série de méthodes de quantification du succès est primordiale pour maintenir la motivation.	Le renforcement positif est impératif. L'écart entre le développement physique et mental peut substantiellement varier d'un individu à l'autre. L'entraîneur doit être particulièrement prudent afin de ne pas trop s'attarder sur les athlètes qui se développent avec précocité et négliger ou mettre de côté ceux qui s'épanouissent tardivement. La faculté de l'entraîneur à montrer les habiletés particulières est importante. Du matériel audiovisuel et du support vidéo aideront à créer une visualisation mentale.

Début de la puberté – Développement émotif

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
Les pairs influencent énormément le comportement.	Les valeurs et les agissements sont créés et renforcés par le groupe.	L'entraîneur devrait offrir une solide orientation et une forte supervision. Une personne de référence est très importante à cette phase pour les jeunes.
Durant cette phase, les athlètes sont capables de coopération et d'acceptation de quelques responsabilités.	Certains athlètes peuvent être moins responsables en raison principalement de la peur ou de l'échec.	L'entraîneur doit être ouvert et entretenir une bonne communication avec les athlètes. Les athlètes devraient apprendre comment s'entraîner dont tous les facteurs physiques, techniques, mentaux et connexes.
Une tension existe entre adolescent et adultes.	Les canaux de communication devrait demeurer ouverts chez l'adulte puisque tous les adolescents ont besoin d'aide malgré le fait qu'ils ignorent ce besoin ou ne semblent pas reconnaissants de l'aide	L'entraîneur est de façon générale, l'adulte le mieux accepté et devrait sans cesse encourager la communication à deux voies. Les jeunes athlètes devraient pouvoir donner leur opinion et avoir un

	reçue.	rôle à jouer dans le processus de décision.
Il est important pour les jeunes athlètes de ce niveau de leur développement de pouvoir afficher des signes de sensibilité, d'admiration et d'appréciation.	La privation de ces attributs mène le plus souvent à un comportement démesuré et/ou inacceptable.	Les jeunes qui se développent précocement deviennent très souvent des meneurs et excellent sur le plan des rendements physiques. Les entraîneurs ne doivent pas favoriser certains athlètes puisque ce genre de comportement peut engendrer des effets négatifs sur le développement des autres participants.
La maturité physique, mentale et émotionnelle n'est pas nécessairement simultanée.	Des sentiments de confusion et d'anxiété peuvent ainsi en résulter.	Des talents de communication et de compréhension de l'entraîneur sont donc, à cet égard, importants.
Il y a une volonté de se faire des amis du sexe opposé.	Les activités sociales sont donc des événements importants pour ce groupe d'âge.	Des activités co-éducatives sont recommandées.

Fin de la puberté

Fin de la puberté – Développement physique

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
Les systèmes circulatoire et respiratoire viennent à maturité.	Ces systèmes sont habituellement capables de fournir un rendement maximal.	Les systèmes anaérobie et aérobie peuvent être poussés pour un rendement maximal. L'entraîneur doit être orienté vers le développement des qualités sportives spécifiques.
Le poids et la taille augmente de moins en moins rapidement. L'on sent une stabilisation du système musculaire.	Les muscles se sont développés jusqu'à leur grandeur mature, mais la force musculaire continue de s'accroître pour atteindre leur summum à la fin de la vingtaine.	Entraînement de la force pour un développement général et harmonieux. L'entraînement des qualités neuromusculaires devrait être optimisé.
La maturation du squelette se poursuit chez les garçons et chez les filles.	Les tissus connectifs continuent de ce renforcer.	L'augmentation de la charge d'entraînement devrait être progressive.
A l'âge de 17 ans, les filles ont généralement atteint les proportions d'adulte tandis que les garçons n'atteignent ces proportions que plusieurs années après.	Les filles ont un gain de poids supérieur à celui des garçons durant cette période.	L'entraînement aérobie devrait être optimisé pour les filles. Les entraîneurs devraient être capable de gérer les gains de poids et l'impact que ces derniers ont sur la silhouette. Les athlètes devraient apprendre à concourir dont tous les facteurs techniques, tactiques et connexes.

Fin de la puberté – Développement mental/cognitif

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
------------	-------------------------------------	--------------------------------

Généralement, dès l'âge de 16 ans, le cerveau a atteint sa taille adulte, mais continue de se développer sur le plan neurologique et ce, pendant encore plusieurs années.	Les athlètes sont capables de traiter une multitude de stratégie et de tactiques tout particulièrement à la fin de cette phase.	Les entraîneurs devraient s'assurer du perfectionnement de toutes les habiletés techniques et tactiques.
La pensée critique est bien développée durant cette phase.	La faculté d'analyse de soi et de correction est en développement.	La prise de décision devrait être développée plus en profondeur.

Fin de la puberté – Développement émotif

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
L'influence des pairs est encore une force omniprésente.	Les prises de décisions indépendantes et les qualités de meneur se développent de plus en plus.	L'on devrait permettre aux athlètes d'avoir la possibilité de se développer en s'impliquant dans différents rôles de leadership ou de responsabilité (ex. : représentant des athlètes, etc.) tout en conservant une forte orientation et une solide discipline.
Les athlètes sont à la recherche d'une image d'eux-mêmes stable et équilibrée.	L'idée de soi est encore largement influencée par les succès et l'échec. Les techniques de gestion du stress sont très utiles.	Des évaluations positives sur les rendements et le renforcement positif sont impératifs.
Les activités et les interactions avec le sexe opposé sont importantes durant cette phase.	Les athlètes masculins doivent prendre conscience que les athlètes féminins font face à un problème de féminité par rapport au développement sportif. Les athlètes féminins doivent prendre conscience que les athlètes masculins à un problème de lien entre le rendement et la masculinité.	Faciliter la reconnaissance de ces litiges par la voie de l'éducation et des programmes de club.

Jeune adulte

Jeune adulte – Développement physique

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
Le corps atteint sa maturité physiologique durant cette phase.	Tous les systèmes physiologiques sont totalement entraînaables.	Les entraîneurs devraient se servir des techniques d'entraînement physique et des programmes les plus avancés afin d'obtenir une adaptation maximale et un minimum de blessures. Les entraîneurs devraient s'assurer que tous les groupes musculaires et articulaires soient bien

		<p>équilibrés et complétés par une souplesse maximale.</p> <p>Utiliser les méthodes les plus modernes de tests et des suivis réguliers appropriés pour mesurer le niveau de préparation de l'athlète.</p> <p>Le surentraînement et une surdose de stress devraient être suivis de près.</p>
Le squelette arrive à pleine maturité vers l'âge de 19-20 ans pour les filles et de 22-23 ans pour les garçons.		<p>Un suivi médical adéquat sur une base régulière devrait être présent en plus des tests sanguins pour les athlètes féminins afin de prévenir les carences en fer.</p>

Jeune adulte – Développement mental/cognitif

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
Sur le plan neurologique, le cerveau de l'athlète atteint sa maturité vers l'âge de 19 et 20 ans.	Les athlètes sont capables d'auto-analyse et de corriger et perfectionner d'eux-mêmes leurs habiletés. Les athlètes ont le pouvoir d'analyse et de conceptualisation de tous les éléments de leur sport.	L'objectif ultime devient la victoire.
Il existe une compréhension totale et une acceptation de la nécessité des normes, des règlements et des structures.	Des habiletés bien définies d'analyse de l'information facilitent la faculté de l'athlète à visualiser les instructions verbales.	Les principes de l'apprentissage de l'adulte devraient être inculqués à ce niveau.
	Pour le jeune adulte, les normes et les structures de l'entraînement et de la compétition doivent être senties comme étant clairement définies et justes.	Les athlètes devraient s'impliquer dans la prise de décision ainsi que dans la planification des activités de l'équipe ou du groupe d'entraînement.

Jeune adulte – Développement émotif

Fondements	Capacités de performance et limites	Implications pour l'entraîneur
Il y a un besoin de se diriger soi-même et d'être indépendant.	Les athlètes sont prêts à assumer leurs responsabilités et acceptent les conséquences de leurs actes.	L'emphase doit être fortement placée sur la fixation d'objectifs afin de pourvoir l'athlète d'une orientation déterminée et d'une raison d'être à son programme général.
L'actualisation de soi et l'expression personnelle sont importantes.	Des changements majeurs dans les intérêts, les passe-temps et les activités physiques peuvent	Les athlètes ont besoin qu'on les traite au même niveau que les adultes, avec respect. Orientation et

	survenir durant cette phase.	structure offertes par l'entraîneur ont toujours une place importante.
Les grandes décisions concernant la carrière, l'éducation, le style de vie deviennent une priorité à un moment donné au cours de cette phase.		Un orienteur professionnel devrait être disponible afin d'aider les athlètes à prendre des décisions sur leur carrière éducative et les périodes hors saison.
L'interaction avec le sexe opposé continue d'être en avant-plan et les relations durables font leur apparition.		Les athlètes doivent avoir une multitude d'opportunités pour des interactions sociales.

Annexe 2: FENÊTRE DE DÉVELOPPEMENT - Âge et périodes critiques de développement

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Flexibilité											
Habiletés											
Dextérité/agilité											
Rythme	Garçon										
	File										
Sensations											
Orientation spatiale											
Temps de réaction											
Technique											
Vitesse de base											
Endurance											
Capacité aérobie											
Endurance aérobie											
Endurance musculaire											
Endurance Anaérobie											
Force											
Force musculaire											
Puissance et force maximale											
Flexibilité											

Annexe 3 : PROGRESSION DE CHAMPIONS

CANADA

	A complété le LTS	Ch Can Junior	Ch Monde Junior	Jeux Canada	1 ^{er} résultats int.	2e résultats int. results	Jeux olympiques	Autres info
Hank Lammens	420 – 12 ans. Voile argent	420, 1er – 16 Laser, 1er – 17 Laser, 1er - 18	420 – 17e/16 Laser – 8e /17 1984, Laser – 3e/18	dnc	1990 Finn Worlds 1er – 24 ans	1991 Finn W Gold – 25 ans	1992, Finn	Joueur de hockey NHL.
Ross Macdonald		Laser	Non	dnc			Star – 3rd	
Richard Clark	Optimist		1985 Laser – 2 ^e , 18	dnc	1995 Finn World – 4e		1996, Finn, 9th	
Shona Moss	1983, 420 – 14 ans, voile argent	1987, L2, 1re - 18 ans.	Dnc – ski de fond – Éq de l'Ont.	1989, Laser R, Gold – 20 ans	1990, Laser R Worlds 4 ^e f/9e ouvert 21 ans	1991, Laser R , J. Pam Or – 22 ans	1992, Europe – 23 ans	1993, Laser R N.A. 1 ^{er} ouvert – 24 .
Bernard Lutmer	Optimist	L2 Laser	1997 Laser – 2 ^e , 18ans	dnc				
Karen Johnson			Non	dnc			1988, 470F	
Judy Lugar			Non				Non	

MÉDAILLÉS OLYMPIQUES 1996 & 2000

LASER OUVERT

	Optimist	Chp du Monde junior ISAF	Chp du Monde Laser	Jeux olympiques
Ben Ainslie, GBR	Ch M – 1989, 1992	1994, Laser, 2 nd 1995, Laser, 1st		1996, Laser, 2 nd 2000, Laser, 1st
Robert Scheidt, BRA	Ch M - 1986	1991, Laser, 1st		1996, Laser, 1 st 2000, Laser, 2 nd
Peer Moberg, NOR	Oui	1988, Laser, 3rd		1996, Laser, 3 rd
Michael Blackburn, AUS	Non			2000, Laser, 3 rd

EUROPE FEMMES

	Optimists	Chp du Monde junior ISAF	Chp du Monde Europe	Jeux olympiques
Serena Amato, ARG	Oui			2000, Europe, 3 ^e
Courtney Becker-Dey, USA	Non			1996, Europe, 3 ^e
Margriet Matthysse, NED	Ch M - 1991			1996, Europe, 2 ^e 2000, Europe, 2 ^e
Shirley Robertson, GBR	Non			2000, Europe, 1 ^{re}
Kristine Roug, DEN	Oui			1996, Europe, 1 ^{re}

FINN HOMMES

	Optimist	Chp du Monde junior ISAF	Chp du Monde Finn	Jeux olympiques
Devoti, ITA				2000, Finn, 2e
Godefroid, BEL	Ch M - 1982			1996, Finn, 2e
Heiner, NED				1996, Finn, 3e
Kusnierewicz, POL	Oui	1992, Laser, 3e		1996, Finn, 1er
Loof, SWE	Ch M-1983			2000, Finn, 3 ^e
Percy, GBR	Ch M – 1988,1990	1993, Laser, 3 ^e		2000, Finn, 1 ^{er}

470 HOMMES (barreurs seulement)

	Optimist	Chp du Monde junior ISAF	Chp du Monde 470	Jeux olympiques
Y. Braslovets, UKR	Oui			1996, 470, 1er
J. Conte, ARG	Oui			2000, 470, 3e
P. Foster, USA	Oui			2000, 470, 2e
J. Merricks, GBR	Non			1996, 470, 2e
V.H. Rocha, POR	Oui			1996, 470, 3e
M. Turbull, AUS	Non			2000, 470, 1er

470 FEMMES (barreures seulement)

	Optimist	Chp du Monde junior ISAF	Chp du Monde 470	Jeux olympiques
J.J. Isler, USA	Non			2000, 470F, 2e
Y. Shige, JPN	Oui			1996, 470F, 2e
B. Stowell, AUS	Oui			2000, 470F, 1re
R. Taran, UKR	Non			1996, 470F, 3e 2000, 470F, 3e
T. Zabell, ESP	Oui			1996, 470F, 1re

Annexe 4. Sommaire des projets

Événements	Étapes de Développement			
	Apprendre à S'entraîner	S'entraîner à S'entraîner	S'entraîner à Compétitionner	S'entraîner à Gagner
Régates d'hiver, Championnat Nord Américain et Mondial				
Miami Orange Bowl Regatta		X	X	
Miami Olympic Classes Regatta			X	X
Performance Midwinters Regatta		X	X	
Laser Classes Midwinters Regatta		X	X	X
Valentine Day Optimist Regatta	X	X		
East Coast Midwinters Serie		X	X	X
Championnat du Monde (Senior)*			(X)	X
Championnat du Monde (Développement)**		(X)	X	(X)
Championnat Nord Américain (Senior)*			X	X
Championnat Nord Américain (Développement)**		(X)	X	
US Nationals (Senior)*			X	X
US Nationals (Développement)*		(X)	X	
Semaine nautique de Schoelcher (Martinique)		X	X	X
Semaine olympique de Barcelone			(X)	X
Semaine olympique française de Hyères			(X)	X
Semaine olympique de Kiel (Allemagne)			(X)	X
Semaine olympique SPA (Pays-Bas)			(X)	X
Régates régionales, provinciales et nationales				
Régates de Club	X	X	X	X
Toronto IceBreaker Regatta		X	X	X
Circuit du Québec (4 Étapes)	X	X		
Les régates Hudson 3Mac's	X	X	X	X
Les régates Fruit Bowl	X	X	X	
Les régates Howson et Fairwind Cup	X	X		
LILAC Festival (Hamilton)		X	X	
Le circuit des Mousaillons	X	X		
Championnat Optimist Flotte verte	X			
Ottawa Skiff Festival			X	X
Finales régionales Jeux du QC (14 régions)	X	X		
Finale provinciale Jeux du Québec		X		
Championnat canadien 13 ans et moins	X	X		
Les championnats canadien 16 ans et moins	X	X		
Les championnats québécois 18 ans et moins	X	X	X	
Les championnats canadien 18 ans et moins	X	X	X	
Les championnats canadien 23 ans et moins		X	X	(X)

Plan pluriannuel de développement de l'excellence sportive 2005-2009

Jeux du Canada			X	X
Championnat Canadien (senior)*			X	X
Championnat Canadien (Développement)**		X	X	
CORK Youth Festival	X	X	X	
CORK Offshore Regatta			X	X
CORK Unlimited regatta		X	X	X
CORK Serie 1		X	X	X
CORK Serie 2			X	X
Championnats canadiens universitaires		X	X	X
Circuit provincial de Catamaran (4 étapes)	X	X	X	X
Championnat provincial de catamaran	X	X	X	X
Régates annuelles de clubs	X	X	X	X
Circuit de course quillards			X	X
Les championnats provinciaux de classe	X	X	X	
Les championnats canadiens de classe		X	X	X
Les championnats nord-américains de classe		X	X	X
Régates de Qualification Nationale de classe			X	X

Liste des camps	Événement associé
Camp d'entraînement (Décembre) (5 jours)	Sarasota (Floride)
Camp provincial (5 jours)	Miami Orange Bowl Regatta
Camp national classes olympiques (7 jours)	Miami Olympic Classes Regatta
Camp provincial (5 jours)	Performance Midwinter's Regatta
Camp provincial et camp national junior (5 jours)	Laser Classes Midwinter's Regatta
Camp du mois de Mars (5 jours)	Sarasota (Floride)
Camp provincial et camp national junior (7 jours)	Semaine nautique de Schoelcher (Martinique)
Hamilton High Performance camp (5 jours)	Mothers's Day Regatta (Hamilton) Toronto IceBreaker Regatta (Toronto)
Camp de développement Optimist (3 jours)	RstLYC Avec Tine Moberg Parker
Camp de développement « Fruit Bowl » (2 jours)	Les régates Fruit Bowl
Camp de développement du Circuit du Qc	Régates du circuit (4 X 2 jours)
Camp de développement Mousaillons (2 jours)	Le circuit des Mousaillons
Camp de développement Optimist (1 jour)	Championnat Optimist Flotte verte
Programmes réguliers d'entraînement	
Camps provinciaux pré-saison (2 camps de 3 jours)	
Camps provinciaux Relève (3 camps de 3-4 jours)	
Camps provinciaux Élite (2 camps de 5 jours)	
Camps provinciaux post-saison (1 camp de 2 jours + 1 camp « en classe »)	
Camps régionaux d'initiation et découverte (camps de 1 jour du programme d'entraîneur itinérant)	
Entraînements réguliers via les clubs : Programmes Voile d'Argent et Voile d'Or (420 heures)	
Programme d'entraînement de l'équipe du Québec (900 heures – 2 entraîneurs)	
Entraînements réguliers via les équipes de course affiliées ou club (420 à 700 heures)	
Régates d'entraînement sur soirée en semaine (mardi, mercredi et jeudi)	



- Balyi, I. *Réalisation d'un système sportif et développement de l'athlète à long terme au Canada. La situation et les solutions*. EntraînInfo, Vol.8, No1, p 25 à 28, Été 2001
- Balyi, I. & Hamilton, A.E. *Long Term Athlete Development Model – A generic approach, including recommendations for the development of the CCSD Sport Specific Athlete Development Model*.
- Balyi, I. *Workshop notes*. Canadian Amateur Speed Skating Association Long-term Athlete Development Workshop, May 2003.
- Blackburn, M.J & Hubinger, L. *Determination of physiological profiles and exercise training programs for competitive dinghy sailors – Full report*. Science Report, National Sports Research Centre, Australian Sports Commission, February 1996.
- Blackburn, M.J. *Sail Fitter – Sailing Fitness and Training Second Edition*. Fitness Book Publisher, Manly Vale, Australia, 2001.
- Hill, D. *Rugby Athlete Development Model*. Rugby Canada.
- Hutsebaut, P. *Modèle de développement de l'athlète*. Association canadienne de cyclisme
- Tan, B. *The Complete Introduction to Laser Racing*. Singapore Sports Council Publisher, 2000.
- Alpine Integration Model*. Alpine Canada Alpin & The Canadian Ski Coaches Federation.
- Building Pathways in Irish Sport*, 2003. National Coaching & Training Centre.
- Dures réalités - Développement de la performance élite*, 2003. Groupe de science sportive de l'Équipe canadienne de ski alpin. Alpine Canada Alpin.
- Long Term Judoka Development Model*. Judo Canada, April 2000.
- Note du cours de Charles Cardinal, 2003. Tâche 12 du Niveau IV du PNCE.
- RYA Junior and Youth Racing booklet*, 2003. RYA House, Ensign Way, Hamble, Southampton, SO31 4YA, racing@rya.org.uk
- SportMap – A blueprint for sport excellence*, 2001. Pacific Sport.