Programmes de l'Équipe du Québec & de l'Équipe développement

Saison 2016-17

Table des matières

Les programmes de l'Équipe du Québec et de l'Équipe Développementdans la structure de développement de l'excellence……3

Programme de l'Équipe du Québec

Valeur principale et buts du programme……4

Description sommaire du contenu du programme……5

Description détaillée du contenu du programme……6

Programme de l'Équipe Développement

Description du programme……9

Annexe 1 – Évaluation bi-annuelle de l'athlète……11

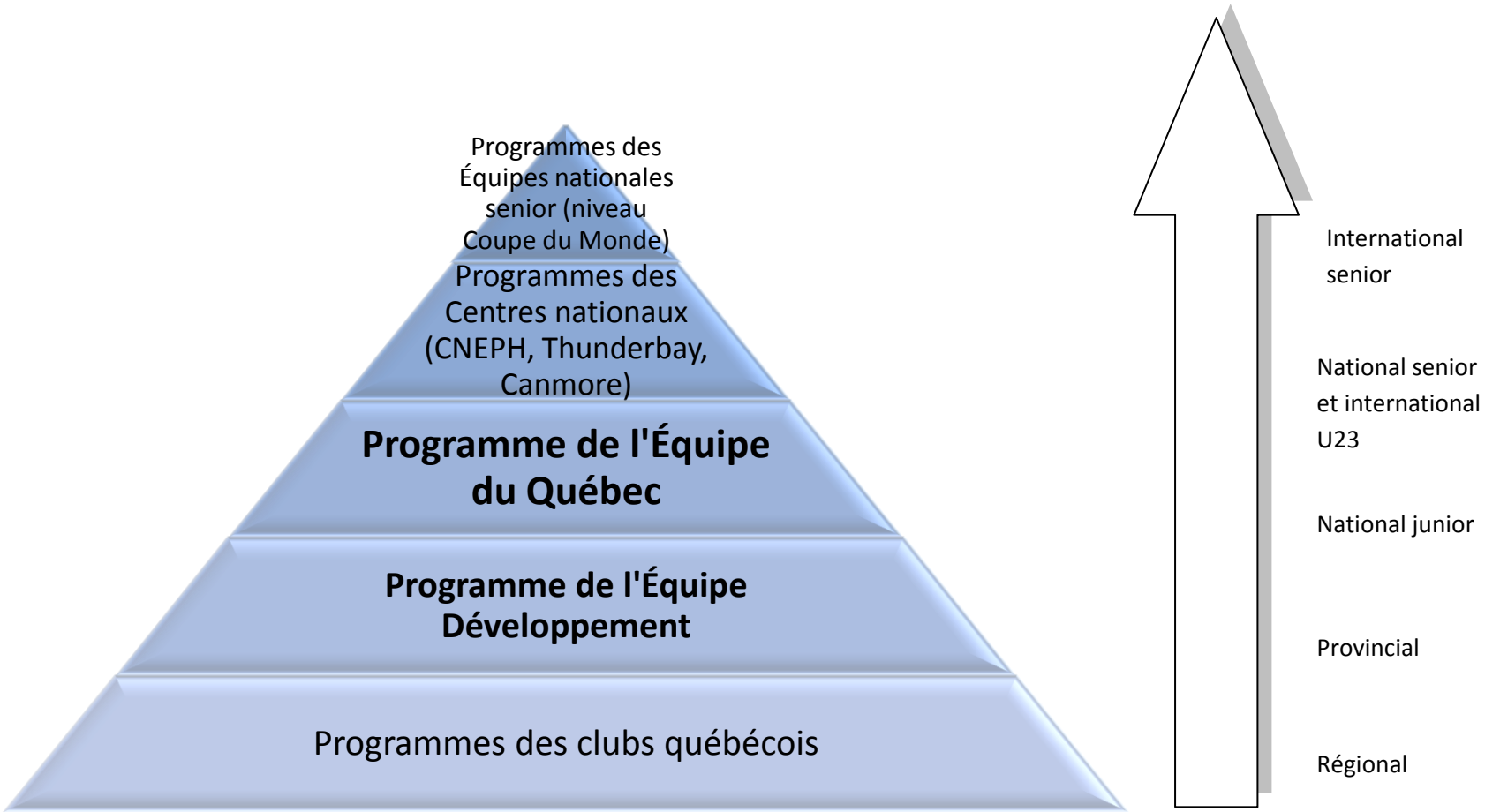
Annexe 2 – Programme de l'Équipe du Québec - Protocole d'entente entre SFQ, l'athlète et son entraîneur……15

Annexe 3 – Programme de l'Équipe du Québec - Critères de sélection des athlètes……22

Annexe 4 – Programme de l'Équipe développement - Protocole d'entente entre SFQ, l'athlète et son entraîneur……27

Annexe 5 – Programme de l'Équipe développement - Critères de sélection des athlètes……30

Les programmes de l'Équipe du Québec et de l'Équipe Développement dans la structure de développement de l'excellence



Niveaux de performance

Précision : Le programme de l'Équipe du Québec (ÉQ) vise à accélérer le développement des meilleurs athlètes des clubs vers les plus hauts niveaux canadien senior et international U23. Dans la pyramide, le programme se situe au-dessus des programmes des clubs, bien que ce soit les entraîneurs-chefs des clubs qui soient responsables des athlètes de l'Équipe du Québec.

PROGRAMME DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

Valeur principale du programme : COLLABORATION

Les athlètes sont encadrés à l'année par les entraîneurs-chefs de leurs clubs. Le programme de l'ÉQ est coordonné par la fédération mais son succès dépend surtout de l'étroite collaboration entre les entraîneurs-chefs des clubs et les entraîneurs du CNEPH. L'atteinte des buts du programme n'est possible que si cette collaboration est vivante sur une base annuelle, donc bien en dehors du cadre du programme de l'ÉQ.

Buts du programme

1- peaufiner la préparation des meilleurs athlètes des clubs;
2- préparer et faciliter l'ascension des athlètes vers les plus hauts niveaux internationaux U23 et canadien senior.

Description sommaire du contenu du programme

Coût du programme : 800$ (payable dès l'acceptation du poste sur l'ÉQ). Note : *pour les athlètes brevetés, le programme n'engage aucun coût pour l'athlète mais il n'y a aucune contribution financière de SFQ à l'athlète.*

Contenu & avantages du programme	Responsabilités de SFQ	Responsabilités de l'athlète	Responsabilités de l'entraîneur de l'athlète
Camp d'entraînement au CNEPH – 6 au 12 juin 2016 ➢ Évaluation physique ➢ 1re évaluation posturale & fonctionnelle ➢ Entraînement avec les athlètes du Centre ➢ Support financier à l'athlète (env. 200$/athlète)	Coordination du camp Présence du coordonnateur Support financier aux athlètes (en fonction des budgets disponibles)	Présence à toutes les séances d'entraînement et à toutes les évaluations	Inclure la planification du camp dans la planification annuelle Présence au camp
Camp d'entraînement sur neige à la Forêt Montmorency – 1er au 6 novembre 2016 ➢ Travail technique individualisé ➢ 2e évaluation posturale & fonctionnelle ➢ Support financier à l'athlète (env. 200$/athlète)	Coordination du camp Présence du coordonnateur Support financier aux athlètes (en fonction des budgets disponibles)	Présence à toutes les séances d'entraînement et à l'évaluation	Inclure la planification du camp dans la planification annuelle Présence des entraîneurs pour avoir un ratio d'1 ent./5 athlètes
Participation aux Sélections pour les Mondiaux junior & U23 et à 2 courses FIS ➢ Support financier (env. 350$/athlète)	Présence du coordonnateur aux Sélections Support financier aux athlètes (en fonction des budgets disponibles)	Participation à toutes les courses des Sélections	Présence à toutes ces compétitions
Participation au Championnat canadien ➢ Possible support financier via un autre programme de SFQ	Présence du coordonnateur	Participation à toutes les courses	Présence à cette compétition
Participation au circuit de la Coupe QC	N/A	Présence à toutes les courses sauf si conflit d'horaire avec course de niveau supérieur	Présence à toutes les courses sauf si conflit d'horaire avec course de niveau supérieur
Évaluation médicale pré-saison & bilan sanguin	Facilitation de l'évaluation	Être présent à l'évaluation et faire faire une prise de sang	Rencontre avec le médecin après l'évaluation et suivi des recommandations
Évaluations complètes de l'athlète en juin 2016 et avril 2017	Coordination des évaluations	Rencontre avec l'entraîneur suite à l'évaluation	Remplir et renvoyer la fiche d'évaluation Discussion avec les entraîneurs du CNEPH
Vêtements de l'Équipe du Québec ➢ Manteau, survêtement et skinsuit Swix	Distribution des vêtements	Port des vêtements lors des compétitions et sur les podiums	Assurer le suivi auprès des athlètes pour rappels de porter les vêtements au besoin

Description détaillée du contenu du programme

1- Camp d'entraînement au CNEPH – 6 au 12 juin 2016

Buts : permettre aux athlètes de l'ÉQ de s'entraîner avec les athlètes du Centre, évaluer les athlètes au niveau physique

3 tests physiques seront faits : le test de course Jean-Larose, le test de puissance maximum en double-poussée et le test de skate. Ces tests seront faits chaque année au même moment et dans les mêmes conditions, de façon à pouvoir comparer les résultats d'une année à l'autre. Les buts sont de voir la progression des athlètes à travers les années et de donner des orientations au programme d'entraînement physique pour le reste de l'été. La 1re évaluation posturale et fonctionnelle sera aussi faite pendant ce camp. Suite à l'évaluation, chaque athlète aura des exercices d'activation et/ou d'étirements à faire de façon régulière pour réduire les risques de blessures et réajuster la posture. L'autre objectif des évaluations sera, pour certains athlètes, de donner des orientations à leur programme de renforcement musculaire / musculation. Il est de la responsabilité de l'entraîneur de l'athlète de s'assurer que l'athlète intègre à sa routine d'entraînement les exercices d'étirement, d'activation et de musculation prescrits.

2- Camp d'entraînement sur neige à la Forêt Montmorency – 1er au 6 novembre 2016

Buts : permettre un volume d'entraînement sur neige, travailler la technique de façon individualisée, mesurer la progression au niveau de la posture et/ou des mouvements de musculation ciblés à l'été.

En plus du volume sur neige et de la rétroaction individualisée dont bénéficieront les athlètes, la 2e évaluation posturale et fonctionnelle sera faite. Puisque 5 mois se seront écoulés depuis la 1re évaluation, nous pourrons voir si les athlètes ont amélioré les éléments ciblés et nous réajusterons le programme d'exercices pour la saison de courses.

3- Participation aux Sélections pour les Mondiaux junior & U23, au Championnat canadien et à 2 courses FIS

Les 2 objectifs majeurs des athlètes de l'ÉQ sont une sélection pour les Mondiaux junior & U23 et de performer au meilleur de leurs capacités au Championnat canadien. L'entraîneur de l'athlète est également responsable de choisir au minimum 2 courses FIS qui permettront une préparation optimale pour atteindre ces 2 objectifs majeurs.

4- Participation au circuit de la Coupe Québec

Les athlètes de l'ÉQ doivent obligatoirement participer à toutes les courses du circuit de la Coupe Québec, à moins d'un conflit d'horaire avec une course de niveau supérieur. Leur entraîneur doit aussi être présent à ces événements. Si l'athlète ne respectait pas cet engagement, ses chances de faire partie de l'ÉQ l'année suivante seraient compromises.

5- Évaluation médicale pré-saison & bilan sanguin

Entre le 1er mai et le 15 juin 2016, chaque athlète devra passer une évaluation médicale pré-saison avec un médecin basé près de son lieu d'entraînement, de façon à faciliter l'accès rapide à ce même médecin au besoin. Le protocole sera établi par Dr. Mireille Belzile, qui travaille avec les athlètes du CNEPH depuis plusieurs années et connaît les blessures potentielles en ski de fond. Le protocole de l'évaluation inclut aussi une prise de sang. L'entraîneur de l'athlète est responsable de contacter le médecin et de coordonner l'évaluation médicale ainsi que de fixer une rencontre post-évaluation avec le médecin de façon à recevoir ses recommandations et les mettre en application, dans l'intérêt de la santé de l'athlète.

6- Évaluations complètes de l'athlète en juin 2016 et avril 2017

Au camp d'été au CNEPH et après le Championnat canadien, une évaluation complète de l'athlète sera faite (voir un exemple de fiche d'évaluation en annexe 1). Au camp d'été, ce sont les entraîneurs du CNEPH qui feront d'abord l'évaluation, avant de

demander à l'entraîneur de l'athlète de la compléter. Après l'avoir complétée, l'entraîneur de l'athlète est responsable de la retourner aux entraîneurs du CNEPH et de trouver un moment pour en discuter avec eux.
Après le Championnat canadien, l'entraîneur de l'athlète fera à nouveau cette évaluation, l'enverra aux entraîneurs du CNEPH, qui contacteront l'entraîneur de l'athlète pour en discuter.

Les buts sont de voir la progression de l'athlète dans le temps mais aussi, sur une base plus large, de stimuler la collaboration entre les entraîneurs des clubs et ceux du Centre, de façon à ce que l'athlète se développe de façon optimale.

7- Vêtements de l'Équipe du Québec

Chaque athlète recevra un manteau d'hiver, un survêtement et un skinsuit de l'ÉQ. Les vêtements seront de marque Swix. L'athlète devra porter les vêtements de l'ÉQ en tout temps sauf s'il lui arrivait de représenter l'Équipe nationale. Voir le contrat en annexe 2 pour plus de détails sur l'affichage des commanditaires personnels.

PROGRAMME DE L'ÉQUIPE DÉVELOPPEMENT

But du programme

Le programme vise à initier les jeunes athlètes les plus prometteurs aux principes et à l'encadrement de haut niveau à un stade précoce afin d'optimiser leur préparation générale en tant que futurs membres de l'Équipe du Québec. L'Équipe développement est constituée d'athlètes de 15 à 18 ans (Juvénile 2e année, Junior B et Junior A 1re année).

Les athlètes sélectionnés devront démontrer un engagement marqué dans leur développement et avoir comme objectif d'obtenir leur place sur l'Équipe du Québec dans les deux années suivant leur 1re nomination sur l'Équipe développement.

NB : Les athlètes déjà sélectionnés dans un Centre national ou sur l'Équipe du Québec ne sont pas éligibles à une sélection sur l'Équipe développement.

Avantages et services offerts

- Participation au camp d'automne sur neige à la Forêt Montmorency avec l'Équipe du Québec du 4 au 6 novembre 2016

- Paiement d'une partie du coût du camp d'automne sur neige à la Forêt Montmorency (selon les budgets disponibles)

- Paiement des frais d'inscription de certaines courses identifiées (selon les budgets disponibles)

- Accès au service de fartage sur certaines courses préalablement identifiées

- Pièce de vêtement identifiée « Équipe développement du Québec »

- Accès aux offres d'achat d'équipement à rabais chez divers fournisseurs, si disponible

ANNEXE 1

FICHE D’ÉVALUATION BI-ANNUELLE DE L’ATHLÈTE

Évaluation

Athlète : **Exemple**

Abréviations :	**HC : Haut du corps / BC : Bas du corps / End puissance : Endurance puissance / PAM : Puissance aérobie maximale / Capacité Aérobie : CA / RM : Répétitions maximales**

Technique:		
		Skate
Offset		très bonne technique - bonne contraction musculaire - doit bien transférer son tronc du côté non assisté des bras, assurer une bonne flexion de la cheville lors du dépôt du ski au sol
v1		monter les bras plus haut que les épaules pour bien initier la puissance du mouvement. Se débalancer plus en avant, augmenter son équilibre dans cette situation
v2		assurer le retour des bras sans temps mort, bien impliquer la jambe non assistée des bras.
Comm. Coach		
		Classique
Alternatif		à évaluer sur neige…
1 Pas D-P		très bon, bonne poussée de la jambe.
Double Poussé		assurer un bon crunch du tronc, bien monter les bras au-dessus des épaules dans l'initiation du geste, avancer les hanches un peu plus.
Comm. Coach		

Force (PP) :		
Gainage / Posture		poursuivre son développement
Force-max		poursuivre son développement
Endurance puissance spéc.		poursuivre son développement
Puissance		poursuivre son développement
Flexibilité		poursuivre en flexibilité
Comm. Coach		

Test / Physiologie :			Temps perso.	Moyenne
Pmax Dbl poussée		poursuivre son développement, devra améliorer ce test dans son cheminement.	01:05,2	
Skate		poursuivre son développement, devra améliorer ce test dans son cheminement.	06:34,2	06:30,2
Jean Larose			x	
Comm. Coach				

Psychologie:		
Comm. CNEPH		à voir avec son coach de club
Comm. Coach		

Tactique- À remplir par le coach:		
Classique		
Skate		
Sprint		

Médical - À remplir par le coach:		
Fer		
Vitamine		
Autre		

Atcd blessures - À remplir par le coach:			Nb de jours d'entraînement avec limitations physiques	Nb de jours d'entraînement ratés à cause de blessure
Blessure #1				
Blessure #2				
Blessure #3				
À améliorer #1				
À améliorer #2				
À améliorer #3				

Autres - À remplir par le coach:	
Nutrition	
Sommeil	
Autre	

Note études/école - À remplir par le coach:	

Suggestions CNEPH :	**Jeune athlète en plein développement bien positionné sur la courbe de performance internationale versus l'age… Doit prendre son temps, bien faire les choses et garder le plaisir de poursuivre son développment dans le sport. Semble être complet dans les deux styles...**

Légende:	
	1. Maintien
	2. À améliorer (secondaire)
	3. À améliorer (priorité)

ANNEXE 2

ÉQUIPE DU QUÉBEC - PROTOCOLE D'ENTENTE ENTRE SFQ, L'ATHLÈTE ET SON ENTRAÎNEUR

ÉQUIPE DU QUÉBEC 2016-2017

PROTOCOLE D'ENTENTE

ENTRE

Ski de fond Québec (SFQ), représenté par la direction générale, l'athlète, _____ et son entraîneur, _____.

DURÉE DE L'ENTENTE : 1er juin 2016 au 30 avril 2017

Ski de fond Québec (SFQ) s'engage à offrir les services suivants :

1- **Identifier** officiellement l'athlète **comme membre de l'Équipe du Québec** auprès d'organismes publics ou privés voués au support des athlètes de niveau national et/ou international junior &U23.

2- Assurer le suivi de l'état d'entraînement de l'athlète de la part du coordonnateur technique de SFQ : coordination des évaluations physiques, posturales, fonctionnelles et des évaluations bi-annuelles complètes, en plus de la facilitation des évaluations médicales. Le coordonnateur technique de SFQ aide aussi à la planification de la logistique pour l'organisation des camps d'entraînement, ainsi que pour les courses d'importance majeure si l'entraîneur de l'athlète en fait la demande.

3- **Distribuer les vêtements officiels de l'Équipe du Québec**, incluant survêtement, « skinsuit » et manteau d'équipe (manteau d'hiver). L'athlète conserve tous les vêtements.

4- Faire profiter l'athlète de toutes les ententes négociées par SFQ avec ses **fournisseurs et commanditaires**. Les athlètes pourront aussi bénéficier de commandites ou de prix réduits à l'achat d'équipement (skis, bottes, bâtons, etc.). Selon les besoins et les disponibilités

5- L'athlète sera **supporté financièrement* pour certaines compétitions et camps d'entraînement**, tel qu'indiqué ci-dessous :

- Camp au CNEPH – 6 au 12 juin 2016
- Camp d'automne sur neige à la Forêt Montmorency – 1er au 6 novembre 2016
- Deux courses FIS choisies selon le niveau de développement de l'athlète et les courses disponibles en 2016-2017
- Sélections pour les Mondiaux junior et U23

***** Les montants octroyés aux athlètes sélectionnés de l'Équipe du Québec pour les camps d'entraînement et les compétitions seront déterminés en fonction des budgets disponibles pour la saison 2016-2017. Les athlètes brevetés qui font partie de l'ÉQ ne reçoivent pas ces contributions financières.

6- SFQ assure la présence du coordonnateur technique en soutien aux athlètes et entraîneurs dans les 2 compétitions majeures de la saison pour l'Équipe du Québec, soit les Sélections pour les Mondiaux junior & U23 et le Championnat canadien.

L'athlète s'engage à :

1- Participer aux deux (2) camps obligatoires prévus pour l'Équipe (comme indiqué à la page précédente) et à toutes les évaluations prévues dans le cadre de ces camps (physiques, posturales et fonctionnelles). L'athlète a **l'obligation** de participer à ces deux camps. S'il est dans l'impossibilité de le faire, il devra justifier d'avance son absence auprès du coordonnateur technique de SFQ. Celui-ci jugera si la ou les raisons sont valables (blessures, maladies, conflit d'horaire majeur, etc). Dans un tel cas, SFQ pourra juger de la pertinence d'un camp de remplacement en regard des objectifs poursuivis.

2- Passer, entre le 1er mai et le 15 juin 2016, une évaluation médicale pré-saison avec un médecin basé près de son lieu d'entraînement ainsi qu'une prise de sang.

3- Participer à un camp d'entraînement régional ou provincial comme athlète invité selon les besoins et la localisation des camps.

4- Participer à toutes les courses des **quatre (4) compétitions obligatoires :** les Sélections pour les Mondiaux junior & U23, le Championnat canadien et deux autres événements FIS choisis selon les objectifs de performance de la planification annuelle. Si un athlète ne peut être présent à une de ces épreuves obligatoires pour des raisons jugées valables par le coordonnateur technique, il devra voir les autres options de courses offertes avec le coordonnateur et l'entraîneur personnel de l'athlète.

5- Participer à toutes les courses du circuit Coupe Québec sauf si l'athlète participe à une course de plus haut niveau qui l'aidera à progresser dans son cheminement.

6- Faire parvenir 2 fois dans l'année (à des dates bien précises) un compte-rendu de saison qui sera affiché sur les différentes plateformes médiatiques de SFQ.

7- L'athlète devra démontrer son engagement personnel par son assiduité à l'entraînement et sa disponibilité aux activités de promotion s'il y a lieu. Une progression constante est attendue pour garder sa place sur l'Équipe du Québec.

8- Défrayer une cotisation annuelle de 800$ à la signature du contrat pour recevoir les services offerts. Pour les athlètes brevetés, le programme n'engage aucun coût (ni aucune contribution financière de la par de SFQ).

9- Revêtir les vêtements officiels de l'Équipe du Québec à l'occasion de **toutes les compétitions régionales, provinciales (Coupe Québec), nationales et aux États-Unis, sur tous les podiums et à l'occasion des activités de promotion auxquelles l'athlète est présent.** L'affichage de commanditaires personnels est permis sur le survêtement et le manteau d'Équipe; toutefois, ces commanditaires personnels ne doivent pas être en conflit avec les commanditaires de l'Équipe du Québec. L'affichage devra être approuvé préalablement par la directrice générale de SFQ et ne pourra dépasser une grandeur de 30cm^2 sur deux pièces de vêtement (2 x 30cm^2).

10- Respecter les termes des ententes entre SFQ et les fournisseurs et/ou commanditaires officiels de l'Équipe du Québec et éviter tout commentaire négatif envers les commanditaires de l'Équipe du Québec et leurs produits. Aviser plutôt le coordonnateur technique pour tout problème qui pourrait survenir avec le matériel.
NB : Les modalités de ces ententes seront communiquées au fur et à mesure.

11- Prendre soin de tout matériel prêté par SFQ.

12- Assister aux remises de médailles et bourses de toutes les compétitions de niveaux régional, provincial, national ainsi que toutes les compétitions aux États-Unis auxquelles l'athlète prend part et revêtir **le manteau d'Équipe officiel à ces occasions**; être disponible pour toute entrevue avec les médias lors de ces événements, à moins de contraintes logistiques importantes (avion à prendre, par exemple) ou de délais déraisonnables des organisateurs (au jugement de l'entraîneur et du coordonnateur technique de SFQ).

13-En cas d'absence à un ou plusieurs camps ou courses obligatoires, voici comment les montants seront octroyés :

Tableau des pénalités

Événements	**Pénalités**
Présent à 1 camp sur 2 (sans justification valable)	0% lors de l'absence + 50% de la subvention pour le camp suivant
Absent aux camps (sans justification valable)	Aucune subvention ne sera accordée pour les camps
Présent à 2 courses sur 3	0% lors de l'absence + 50% de la subvention pour les 2 autres courses
Présent à 1 course sur 3	Aucune subvention ne sera accordée pour cette course
Omission de revêtir les vêtements de l'ÉQ lors d'une épreuve	Une pénalité de 50% du montant prévu de la subvention sera appliquée pour cet événement
Omission d'afficher les vêtements de l'ÉQ lors d'une remise de médaille	Une pénalité de 50% du montant prévu de la subvention sera appliquée pour cet événement
Manque d'éthique, attitude négative, langage ou comportements inadéquats envers les pairs, bénévoles, entraîneurs, etc	Aucune offense ne sera tolérée. L'athlète se verra retirer sa subvention, bourse ou médaille et pourrait perdre son poste sur l'ÉQ.

Pour ce qui est des absences en camp ou en compétition, l'athlète recevra un avertissement verbal après une offense, un avertissement écrit après deux offenses. Si une troisième absence était constatée sans raison jugée valable par la fédération, l'athlète pourrait se voir retirer son poste sur l'Équipe, sans remboursement.

L'entraîneur de l'athlète s'engage à :

1- Offrir aux athlètes qui font partie de l'Équipe du Québec un environnement et des services qui leur permettront d'augmenter leur niveau de performance et d'atteindre les objectifs du programme de l'Équipe du Québec.

2- Faire une priorité, dans sa planification annuelle, des camps d'entraînement obligatoires de l'Équipe du Québec.

3- Accompagner les athlètes de son club, membres de l'Équipe du Québec, lors des 4 compétitions obligatoires et des 2 camps obligatoires (pour le camp à la Forêt Montmorency, il est possible que nous n'ayons pas besoin de tous les entraîneurs). Il devra aussi s'assurer d'un suivi de qualité avec le coordonnateur de SFQ avant et après les événements obligatoires (camps et compétitions).

4- Coordonner la tenue de l'évaluation médicale pré-sasion avec le médecin et la prise de sang, puis rencontrer le médecin après l'évaluation et mettre en application ses recommandations.

5- S'assurer que l'athlète intègre à son entraînement tels que prescrits les exercices d'étirement, d'activation et/ou de musculation prescrits.

6- Participer activement à l'évaluation bi-annuelle de l'athlète, c'est-à-dire :

- retourner remplie l'évaluation que les entraîneurs du CNEPH auront envoyé en juin et trouver un moment pour en discuter avec eux;
- refaire cette même évaluation en avril après le Championnat canadien, l'envoyer aux entraîneurs du CNEPH et trouver un moment pour en discuter avec eux.

7- Encadrer l'athlète dans toutes les courses du circuit de la Coupe Québec

8- Rappeler à l'athlète, au besoin, de porter les vêtements de l'ÉQ aux courses et sur les podiums

RÉSILIATION

SFQ pourra mettre un terme à l'entente sur le champ, et ce sans remboursement, si l'athlète et/ou l'entraîneur ne respecte pas ses engagements tels que décrits dans ce contrat ou si l'athlète ne démontre plus l'engagement nécessaire à la poursuite des objectifs de haute performance en ski de fond. De son côté, l'athlète peut également demander la résiliation de cette entente en tout temps, sans remboursement. Dans un cas de force majeure (maladie, blessure, etc.), un remboursement pourra être considéré par la fédération. La résiliation de la dite entente doit être signifiée à la partie concernée sous forme de lettre signée par la partie demanderesse et envoyée par courrier recommandé.

En cas de résiliation due à un manque d'engagement, l'athlète devra retourner à SFQ tout le matériel (incluant les vêtements) qui lui a été fourni par la fédération.

_____ DATE : _____

L'athlète

_____ DATE : _____

Parent ou tuteur

_____ DATE : _____

Entraîneur de l'athlète

_____ DATE : _____

Directrice générale de SFQ

ANNEXE 3

CRITÈRES DE SÉLECTION DES ATHLÈTES DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

CRITÈRES DE SÉLECTION

ÉQUIPE DU QUÉBEC 2016-2017

1- INTRODUCTION

Le programme de l'Équipe du Québec s'inscrit dans le cadre du ***modèle de développement à long terme de l'Athlète (DLTA) de Ski de fond Canada et du MDA de Ski de fond Québec.*** Ce programme vise le développement des meilleurs espoirs junior à U23, mais plus particulièrement les **athlètes de niveau Junior** qui sont les candidats les plus propices à une nomination sur l'Équipe nationale Junior **ou à un Centre de développement national (CDN).**

Les athlètes de niveau Senior/U23 seront considérés comme candidats à l'Équipe du Québec si leur niveau de performance est comparable à ceux d'autres athlètes de leur âge sélectionnés à un Centre de Développement National.

Les athlètes sélectionnés devront démontrer un engagement marqué dans leur développement (participation au circuit provincial, sélection régulière pour les Championnats du monde junior/U23, Championnat canadien) et avoir comme objectif d'obtenir un poste sur l'Équipe nationale dans un délai raisonnable.

2- ÉLIGIBILITÉ

Les athlètes éligibles au programme de l'Équipe du Québec 2016-2017 doivent détenir une licence de course provinciale et une licence nationale en règle pour la saison 2015-2016 et avoir représenté le Québec au cours de la saison 2015-2016.

2.1 Tout athlète âgé entre 16 et 23 ans.

2.2 Les résultats des athlètes choisis devraient tendre ou être comparables aux standards nationaux en fonction de leur âge (voir tableau à la suite des critères). Ce tableau sera utilisé à titre indicatif seulement.

2.3 L'équipe devrait être composée d'athlètes ayant au plus trois points d'écart d'avec les meneurs de leur année de naissance.

Compte tenu du mandat du programme de l'Équipe du Québec dans le DLTA, les membres de l'Équipe nationale et/ou d'un Centre de développement national (CDN) se situent à un niveau supérieur au programme de l'Équipe du Québec et ne sont donc pas pris en charge par ce programme. Ces athlètes seront par contre identifiés et reconnus par la province et pourraient à l'occasion bénéficier des services et avantages offerts à l'Équipe du Québec.

3- LE COMITÉ DE SÉLECTION

Le comité de sélection sera composé comme suit :

a) Le président de SFQ

b) La directrice générale de SFQ

c) Le coordonnateur technique de SFQ,

d) Un entraîneur de club hors du comité des entraîneurs

d) Deux représentants du comité des entraîneurs.***

e) Un aviseur externe familier avec les processus de sélection d'athlètes en vue de former une équipe d'entrainement ou de compétition nationale ou provinciale

***Tout membre du comité ayant un conflit d'intérêt (lien de parenté, entraîneur personnel, etc.) avec l'un ou l'autre des athlètes ne pourra se prononcer sur la sélection de ce ou ces athlètes.

La sélection finale sera faite après qu'une liste préliminaire ait été soumise au comité des entraîneurs afin de recueillir leurs commentaires. Suite à la sélection finale, le comité de sélection soumettra un rapport sur le déroulement du processus et la façon dont les sélections ont été faites et les critères suivis (voir processus de sélection au point 8).

4- TAILLE DE L'ÉQUIPE

Le nombre total d'athlètes de l'Équipe du Québec dépend du niveau de performance des candidats éligibles par rapport aux meilleurs athlètes canadiens du même âge (voir grille standards nationaux jointe à la suite des critères) mais, idéalement, le nombre d'athlètes sélectionnés devrait se situer entre 8 et 12, à moins d'une situation extraordinaire. Afin de garantir des groupes d'entraînement viables et motivants, un minimum de 3 femmes et 5 hommes composeront l'équipe.

5- ÉTAPES DE SÉLECTION

5.1 La liste de sélection de l'Équipe Québec est dressée à partir des listes finales de points canadiens. Le pointage cumulé correspondra au total suivant : 70% de la liste finale de distance et 30% de la liste finale de sprint. Advenant le cas où des athlètes du même âge seraient à moins de 1 point de différence en utilisant le ratio 70%-30% décrit ci-haut, la moyenne des points obtenus aux Championnats canadiens 2016 sera considérée pour établir le classement de ces athlètes sur la liste de sélection.

5.2 Le comité de sélection tel que défini au point 3 choisira l'équipe en fonction des critères précédemment édictés au point 2 (éligibilité) et selon le processus indiqué ci-dessous (point 6).

5.3 Suite à la rencontre du comité de sélection, la liste des athlètes sera soumise au comité des entraîneurs pour fin de discussion et validation.

6- PROCESSUS DE SÉLECTION

Les candidats seront sélectionnés dans l'ordre de priorité suivant :

6.1 Jusqu'aux 4 meilleurs hommes et 4 meilleures femmes d'âge junior pour 2016-17 (nés en 1997 ou après) sur la liste de sélection de l'Équipe du Québec.

6.2 Un maximum de 2 hommes et 2 femmes d'âge senior U23 pour 2016-17 (nés de 1994 à 1996) seront sélectionnés s'ils devancent tous les athlètes Junior précédemment sélectionnés.

6.3 Si aucun athlète U23 ne rencontre le critère 6.2 précédent, l'équipe pourra être complétée par des athlètes Junior qui satisfont au critère 2.2.

7- CAS DE FORCE MAJEURE

Le comité de sélection pourra choisir un maximum de deux athlètes (hommes ou femmes) sur une base discrétionnaire d'après les recommandations du coordonnateur technique de SFQ dans le cas d'athlètes qui auraient fort probablement été sélectionnés en fonction de leurs niveaux de performance habituels mais qui n'ont pu obtenir un classement suffisamment élevé sur la *liste de sélection de l'Équipe du Québec* de la saison 2015-16 pour cause de blessure, maladie ou autre. Les athlètes désirant être considérés à cet effet doivent soumettre une demande de force majeure au coordonnateur technique de SFQ au plus tard le 15 mai 2016 incluant une note de médecin confirmant le problème de santé et sa durée si applicable.

NB : La sélection des athlètes sera faite après l'annonce du choix des membres des centres nationaux d'entraînement et de l'Équipe nationale pour la saison 2016-2017.

Standards nationaux

Catégorie	Âge au 31 déc. 2014	Femme		Homme	
		Distance	Sprint	Distance	Sprint
Junior A-1	**18 ans et moins**	86,0	87,0	86,0	87,0
Junior A-2	**19 ans**	89,0	90,0	89,0	90,0
U23-1	**20 ans**	90,7	91,4	91,4	92,0
U23-2	**21 ans**	92,4	92,7	93,7	94,0

ANNEXE 4

ÉQUIPE DU QUÉBEC - PROTOCOLE D'ENTENTE ENTRE SFQ, L'ATHLÈTE ET SON ENTRAÎNEUR

ÉQUIPE DÉVELOPPEMENT 2016-2017

PROTOCOLE D'ENTENTE

ENTRE

Ski de fond Québec (SFQ), représenté par la direction générale, l'athlète, _____ et son entraîneur, _____.

DURÉE DE L'ENTENTE : 1er juin 2016 au 30 avril 2017

L'athlète s'engage à :

1- Participer à deux (2) camps développement avec un club (le sien ou un d'une autre région) durant l'été et aviser le coordonnateur technique des dates de ceux-ci. Si un athlète ne peut être présent à deux camps pour des raisons jugées valables par l'entraîneur, l'entraîneur ou l'athlète devra en aviser le coordonnateur de SFQ.

2- Participer au camp d'automne sur neige à la Forêt Montmorency avec l'Équipe du Québec du 4 au 6 novembre 2016.

3- Participer à toutes les Coupes Québec. L'athlète devra avertir le coordonnateur technique de SFQ de son absence s'il y a lieu.

L'entraîneur s'engage à :

1- Assurer par un encadrement et un suivi adéquats le cheminement de l'athlète vers le niveau de performance suivant.

2- Offrir à l'athlète les opportunités d'entraînement et d'événements qui conviennent à son développement.

3- Faire le suivi auprès du coordonnateur technique de SFQ et l'informer de toute situation importante au sujet du développement de l'athlète.

Ski de fond Québec s'engage à offrir les services suivants :

1- Suivi et supervision de l'entraînement de l'athlète par le coordonnateur technique de Ski de fond Québec, si l'athlète et son entraîneur en font la demande.

2- Les athlètes recevront une pièce de vêtement identifiée qu'ils devront revêtir lors des courses et advenant le cas, sur le podium.

_____ _____

Signature de l'athlète Signature de l'entraîneur

_____ _____

Signature du parent Ski de fond Québec

Signé à : _____ Date : _____

ANNEXE 5

CRITÈRES DE SÉLECTION DES ATHLÈTES DE L'ÉQUIPE DÉVELOPPEMENT

CRITÈRES DE SÉLECTION 2016-17

ÉQUIPE DÉVELOPPEMENT

1- PROCESSUS DE SÉLECTION

Le nombre final de postes disponibles dans chacune des catégories n'est pas défini précisément et dépendra du niveau de performance des candidats par rapport aux meilleurs athlètes canadiens du même âge. La taille maximale du groupe développement ne devrait pas dépasser 12 athlètes, avec un équilibre hommes/femmes, à moins d'une situation extraordinaire. Certains cas discrétionnaires pourraient être considérés.

Les candidats seront sélectionnés selon les critères suivants :

1.1 Les athlètes Juvénile 2e année, Junior B et Junior A 1ère année se situant parmi les 5 meilleurs au classement cumulatif des championnats canadiens

1.2 Les performances au classement cumulatif de la Coupe Québec.

1.3 La liste de sélection de l'Équipe du Québec tirée de la liste de points canadiens finale pourra être utilisée à titre de référence et d'appui

2- CAS DE FORCE MAJEURE

Le comité de sélection pourra choisir un maximum de 2 athlètes (1 homme et 1 femme) sur une base discrétionnaire d'après les recommandations du coordonnateur technique de SFQ dans le cas d'athlètes qui auraient fort probablement été sélectionnés en fonction de leurs niveaux de performance habituels mais qui n'ont pu obtenir un classement suffisamment élevé sur la *liste de sélection de l'Équipe du Québec* pour cause de blessure, maladie ou autre au cours de la saison 2015-16. Les athlètes désirant être considérés à cet effet doivent soumettre une demande de force majeure au coordonnateur technique de SFQ au plus tard le 15 avril 2016 incluant une note de médecin confirmant le problème de santé et sa durée si applicable.

3- ÉTAPES DE SÉLECTION

3.1 Une liste sommaire de sélection sera dressée à partir des critères édictés ci-dessus.

3.2 Le comité de sélection tel que défini au point 5 choisira l'équipe en fonction des points précédemment édictés (section 3).

3.3 Suite à la rencontre du comité de sélection, la liste finale des athlètes sera soumise au comité des entraîneurs pour fin de discussion et validation avec rapport à l'appui.

NB : La sélection des athlètes sera faite après l'annonce du choix des membres des centres nationaux d'entraînement et de l'Équipe nationale pour la saison 2016-17.