

Nombre d'années dans le sport	De l'initiation jusqu'à 3 ans et plus		4 à 6 ans		5 à 8 ans		8 ans et plus		10 ans et plus		14 ans et plus	
Stade de DLT	APPRENDRE À NAVIGUER		S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER		APPRENDRE LA COMPÉTITION - Les participants sont désignés comme des athlètes.		S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION - Spécialisation propre au sport, identification des talents et voie d'accès au podium.		S'ENTRAÎNER À GAGNER			
Niveau de performance	Opti et développement jeunesse			Gen émergents			Next Gen			Développement olympique		Podium olympique
Possibilités au sein de Voile Canada	ÉQUIPE DE CLUB OU PROVINCIALE (DÉVELOPPEMENT NATIONAL)											ÉQUIPE DE PERFORMANCE
				Membre de l'Équipe canadienne de voile jeunesse (ECVJ) et camps d'entraînement Next Gen						Membre de l'Équipe canadienne de voile en développement (ECVD)		Membre de l'Équipe canadienne de voile (ECV)
	Camps d'identification des talents de Voile Canada et camps d'essai de l'Équipe canadienne de voile jeunesse			Programme des athlètes identifiés (PAI) et intégration des athlètes de l'Équipe canadienne de développement en voile dans les Centres nationaux d'entraînement								
Programmes adaptés à l'âge et au sport, compétition significative et principes SPORT PUR												
Formation et éducation des entraîneurs	Entraîneur VoileCAN 5/6 / Comp.-Dév.			Comp.-Dév.			Diplôme avancé en entraînement du PNCE			Maîtrise ou doctorat dans un domaine spécifique		
Progression des habiletés techniques	ÉQUIPE DE CLUB : VoileCAN 1 à 6 et Course VoileCAN 1 - (Introduction à la course)			ÉQUIPE DE CLUB RÉGIONALE : VoileCAN 5/6 et Course VoileCAN 2-3 (Courses de club et régionales)			ÉQUIPE PROVINCIALE : Course VoileCAN 4 (Courses provinciales) progression personnalisée			ÉQUIPE NATIONALE : Modèle de performance, suivi de la performance et Profil médaille d'or		ÉQUIPE NATIONALE : Modèle de performance, suivi de la performance et Profil médaille d'or
Transitions dans la vie et le sport	Transition entre un environnement d'apprentissage de la voile et une « équipe de voile ». Transition entre les classes Opti et développement – encourager les athlètes à essayer d'autres classes si cela est approprié.			Transition vers l'école secondaire et entre les classes de développement et olympiques.			Cheminements parallèles des études et de la voile / transition entre les équipes de voile des clubs et les programmes Next gen provinciaux et nationaux et l'Équipe canadienne de voile en développement.			Transition vers un programme de voile olympique professionnel entièrement intégré et entre l'Équipe canadienne de voile en développement et l'Équipe canadienne de voile.		
Structure d'équipe et soutien	Programmes principalement dirigés par les clubs, et ajout de régates et de camps d'entraînement régionaux et provinciaux.			Programmes provinciaux principalement dirigés par les clubs.			Programmes dirigés par les équipes de club ou provinciales, avec un soutien possible de la part des entraîneurs du Centre national d'entraînement de Voile Canada.			Programmes dirigés par les entraîneurs de Performance podium de Voile Canada d'entraînement et de compétition entièrement personnalisé, centré sur l'athlète et dirigé par l'entraîneur, en fonction d'une analyse et d'une planification détaillées de la performance et de la préparation propre aux Jeux. S'entraîner en équipe : Au sein de l'Équipe canadienne de voile en développement ou de l'Équipe canadienne de voile		
Volume d'entraînement sur l'eau	Pratiquer la voile pour le plaisir :)			50 à 100 jours de voile et d'entraînement par an			90 à 130 jours de voile et d'entraînement par an			100 à 150 jours de voile et d'entraînement par an. Établissement d'un programme personnalisé de suivi du volume et de gestion de la charge d'entraînement.		
Classes identifiées par Voile Canada				29ers (hommes et femmes), 49er FX (hommes et femmes), ILCA 6 (hommes et femmes), ILCA 7 (hommes et femmes)			Classes olympiques identifiées : 49ers (hommes), 49er FX (femmes), ILCA 6 (femmes), ILCA 7 (hommes)			Programme personnalisé de suivi du volume, de gestion de la charge et de planification de l'entraînement.		
Événements identifiés dans le parcours de performance				Participation probable à deux événements identifiés ou plus. Événements identifiés pour Apprendre à s'entraîner : Championnats mi-hivernaux, Championnat jeunesse de Voile Canada, championnats nord-américains des classes, Championnat du monde des moins de 19 ans.			ÉPREUVES DE SÉLECTION : Camp d'essai de l'Équipe canadienne de voile jeunesse, Jeux d'été du Canada, Championnat du monde de voile jeunesse			Événements identifiés pour S'entraîner à la compétition : Championnats du monde des classes olympiques des moins de 21 et 23 ans, Coupe du monde et		
Voile d'accès au podium				Parmi le 1 ^{er} 30 % au Championnat du monde (CM) par groupe d'âge, et parmi les 5 premiers au sein de l'Association nationale (AN) ou lors d'une compétition majeure de l'AN			Parmi le 1 ^{er} 30 % au CM par groupe d'âge, parmi les 20 premiers lors d'une épreuve de la Coupe du monde, podium lors d'une compétition majeure de l'AN			Parmi le 1 ^{er} 30 % au CM, course pour la médaille lors d'une épreuve de la Coupe du monde et/ou qualification pour les Jeux olympiques (aspirant à une place lors des essais)		
				Parmi les 15 premiers au CM			Parmi les 10 premiers au CM, podium lors d'une épreuve de la Coupe du monde			Parmi les 5 premiers au CM et/ou parmi les 5 premiers lors d'une épreuve de qualification, et multiples podiums lors d'épreuves de la Coupe du monde		
				Parmi les 10 premiers au CM et/ou parmi les 5 premiers lors d'une épreuve de qualification, et multiples podiums lors d'épreuves de la Coupe du monde			Parmi les 5 premiers au CM et/ou parmi les 5 premiers lors d'une épreuve de qualification, et multiples podiums lors d'épreuves de la Coupe du monde			MÉDAILLE		
Encourager et soutenir la participation à une variété de sports. Favoriser le jeu libre et l'imagination dans le contexte de la pratique sportive.	Les participants devraient continuer à pratiquer une variété de sports et d'activités. Encourager l'adoption et le maintien de saines habitudes dans le contexte de l'entraînement et de la compétition.			Au début de ce stade, les athlètes sont susceptibles de se consacrer principalement à la pratique de la voile. Une préparation physique saine et équilibrée et le soutien de spécialistes en conditionnement physique devraient être considérés comme des priorités. Progression vers 3 séances de préparation physique d'environ 1,5 h par semaine, 26 semaines par an, sous la supervision de spécialistes.			Le programme de préparation physique dirigé par des spécialistes doit être constamment perfectionné. La préparation physique générale ne devrait pas nuire au maintien de la charge d'entraînement requise mais plutôt contribuer à l'atteinte de la performance recherchée. Progression vers au moins 4 séances de préparation physique d'environ 1,5 h par semaine, 34 semaines par an.			Le programme de préparation physique hautement personnalisé est bien établi et maîtrisé et fait l'objet d'un suivi méticuleux dans le but d'optimiser la performance et la récupération.		
Littératie physique/préparation				Progression vers une exécution constante des exercices et routines de préparation recommandés par Voile Canada.			Le programme de préparation physique propre à l'athlète devrait continuer à ne pas nuire au maintien de la charge d'entraînement requise mais plutôt contribuer à l'atteinte de la performance recherchée.			Entièrement personnalisé afin d'optimiser la performance. ACCORDER DE LA VALEUR à la performance, et non uniquement aux résultats, mentales spécifiques et personnalisés.		
Habiletés mentales	Accorder de la valeur à l'effort, acquérir de la confiance en soi et être un bon coéquipier.			Assumer ses responsabilités et développer son autonomie. Apprendre à tirer des leçons lorsque la course/régate ne se déroule pas comme prévu.			Adopter et entretenir un état d'esprit axé sur la performance.			«Avoir du cran » poursuivre des objectifs à très long terme avec passion et persévérance.»		