

CADRE DE RÉFÉRENCE PAR CATÉGORIE ET STADE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE  
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET CONTRE-INDICATIONS

« Au Canada, le sport c’est pour la vie »	Enfant actif Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu  F et G : 0 à 6	S’amuser grâce au sport Initiation aux activités motrices  F. (6-7 à 7-8) G. (6-7 à 8-9)	Apprendre à s’entraîner Formation de base essentielle à la pratique de l’activité sportive  F. (8-9 à 10-11) G. (9-10 à 11-12)		S’entraîner à s’entraîner Développement des habiletés sportives spécifiques  F (11-12 à 14-15) G. (12-13 à 15-16)		S’entraîner à la compétition Spécialisation sportive  F. (15-16 à 20-21) G. (16-17 à 22-23)			S’entraîner à gagner Entraînement spécifique à la performance sportive  F. 18+ G. 19+
Nom des catégories d’âge ou de performance en vigueur dans la fédération	U 5 - 4-5 ans U 7 – 6-7 ans	U 7 – 6-7 ans U 9 – 8-9 ans	U 9 – 8-9 ans U 11 – 10-11 ans U 13 – 12-13 ans		U 13 – 12-13 ans U 15 – 14-15 ans U 17 – 16-17 ans		U 17 – 16-17 ans U 19 – 18-19 ans U 23 - 20-23 ans			U 19 – 18-19 ans U 23 - 20-23 ans Elite – 23 ans +
DEGRÉ D’IMPORTANCE	Plaisir	65%	40%		50%		55%			50%
Recommandation dans le développement des capacités physiques		<u>1er étape</u> <b>G &amp; F Développer</b> - souplesse  <u>2em étape</u> <b>G Introduction</b> - End. Aérobie + - Vitesse réaction + <b>G &amp; F Développer</b> - souplesse	<u>1er étape</u> <b>F Introduction</b> - End. aérobie + - Vitesse réaction + <b>G Introduction</b> - End. aérobie ++ - Vitesse réaction ++ <b>G &amp; F Développer</b> - souplesse	<u>2em étape</u> <b>F introduction</b> - Force vitesse + - End. aérobie++ - Vitesse réaction++ <b>G introduction</b> - Force vitesse ++ - End. aérobie ++ - Vitesse réaction ++ <b>G &amp; F Développer</b> - souplesse	<u>1er étape</u> <b>F introduction</b> - Force vitesse ++ - End. aérobie++ - Vitesse réaction++ <b>G introduire</b> - Force vitesse + - Vitesse <b>G Développer</b> - End. aérobie + - Vitesse réaction + - Vitesse + <b>G maintiens</b> - Souplesse ++	<u>2em étape</u> <b>F Introduction</b> - Force maximale+ - Force vitesse ++ - End anaérobie ++  <b>F Développement</b> - Force vitesse+ - End. aérobie ++ - Vitesse de réaction ++ <b>G Introduction</b> - force maximale + - End. vitesse ++ - End. anaérobie <b>G Développement</b> - End. aérobie - Vitesse réaction++ - Vitesse ++ <b>G &amp; F maintenir</b> - souplesse	<u>1er étape</u> <b>F Développer</b> - Force maximale - Force vitesse ++ - End. force + - End. aérobie - End. anaérobie ++ - Vitesse réaction++ <b>G Développer</b> - Force maximale - - Force vitesse + - End. force- - End. aérobie+ - End anaérobie- - Vitesse réaction - Vitesse  <b>G &amp; F maintenir</b> - souplesse	<u>2em étape</u> <b>G Développer</b> - Force maximale - End force - End. anaérobie <b>F Maintien</b> - Force maximale - End. force - End. anaérobie++ <b>F &amp; G Maintien</b> - Force vitesse++ - End. aérobie - Vitesse réaction - Vitesse++ <b>G &amp; F maintenir</b>	- souplesse  <u>3em étape</u> <b>F perfectionner</b> - Force vitesse - End. force - End. anaérobie <b>G Développer</b> - Force maximale - End force - End. anaérobie++ <b>F &amp; G perfectionner</b> - Force maximale - End. aérobie - Vitesse réaction - Vitesse	<b>G &amp; F Perfectionner</b> - Force maximale - Force explosive - End. force - End. aérobie - End. anaérobie+++ - Vitesse de réaction - Vitesse

Contre-indications par catégorie

0-7 ans  Qualités aérobies - endurance Qualités aérobies-puissance Endurance-vitesse – Anaérobie alatique endurance Endurance-vitesse – Anaérobie latique puissance Endurance-vitesse – Anaérobie lactique endurance Force-endurance - Anaérobie alatique endurance Force-endurance - Anaérobie latique endurance Force-endurance - Anaérobie latique puissance Foce maximale – anaérobie alactique puissance Foce maximale – anaérobie alactique endurance Foce maximale – anaérobie lactique puissance Force vitesse – anaérobie alatique puissance	6-7 ans et 8-9 ans  Qualités aérobies-endurance Qualités aérobies-puissance Endurance-vitesse – Anaérobie alatique endurance Endurance-vitesse – Anaérobie latique puissance Endurance-vitesse – Anaérobie lactique endurance Force-endurance - Anaérobie alatique endurance Force-endurance - Anaérobie latique endurance Force-endurance - Anaérobie latique puissance Foce maximale – anaérobie alactique puissance Foce maximale – anaérobie alactique endurance Foce maximale – anaérobie lactique puissance Force vitesse – anaérobie alatique puissance  8-9 ans Les qualités aérobies - endurance peuvent être intégrées selon les demandes de compétition.	8-9 ans, 10-11 ans  Qualités aérobies -endurance* Qualités aérobies-puissance Endurance-vitesse – Anaérobie alatique endurance** Endurance-vitesse – Anaérobie latique puissance** Endurance-vitesse – Anaérobie lactique endurance** Force-endurance - Anaérobie alatique endurance** Force-endurance - Anaérobie latique endurance** Force-endurance - Anaérobie latique puissance** Foce maximale – anaérobie alactique puissance Foce maximale – anaérobie alactique endurance Foce maximale – anaérobie lactique puissance Force vitesse – anaérobie alatique puissance  12-13 ans Qualités aérobies-puissance (selon les demandes de compétition GARÇONS)  * Pour les 8-9 ans et 10-11 ans, ces qualités peuvent être intégrées selon les demandes de compétition. ** Pour les 10-11 ans, ces qualités peuvent être intégrées selon les demandes de compétitions, mais contre-indiquées pour les 8-9ans.	12-13 ans et 14-15ans  Endurance-vitesse – Anaérobie alatique endurance* Endurance-vitesse – Anaérobie latique puissance* Endurance-vitesse – Anaérobie lactique endurance* Force-endurance - Anaérobie alatique endurance** Force-endurance - Anaérobie latique endurance** Force-endurance - Anaérobie latique puissance** Foce maximale – anaérobie alactique puissance*** Foce maximale – anaérobie alactique endurance*** Foce maximale – anaérobie lactique puissance*** Force vitesse – anaérobie alatique puissance***  * Ces qualités peuvent être intégrées selon les demandes de compétitions pour les 12-13 ans et ne sont pas contre-indiquées pour les 14-15 ans ** Ces qualités peuvent être intégrées selon les demandes de compétitions pour les catégories 12-13 ans et 14 -15 ans ***Pour les 14-15 ans, ces qualités peuvent être intégrées selon les demandes de compétitions, mais contre-indiquées pour les 12-13 ans
--	---	---	---

# Les filières énergétiques et les qualités athlétiques

Qualité athlétique	Sous-ensemble de la qualité athlétique	Principales filières énergétiques et composantes
Vitesse	Vitesse maximale (6 s ou moins)	Anaérobie alactique (Puissance)
Endurance-vitesse	Endurance-vitesse (20 - 30 s)	Anaérobie alactique (Capacité/endurance)
	Endurance-vitesse (45 - 75 s)	Anaérobie lactique (Puissance)
Qualités aérobies	Puissance aérobie maximale (PAM)	Anaérobie lactique (Capacité/endurance)
	Endurance aérobie (Durée moyenne)	Aérobie (Puissance)
	Endurance aérobie (Longue durée)	Aérobie (Endurance)
Force et qualités musculaires	Force maximale (Activation neuronale)	Aérobie (Endurance)
	Force maximale (Hypertrophie)	Anaérobie alactique (Puissance)
		Anaérobie alactique (Capacité/endurance)
		Anaérobie lactique (Puissance)
	Force-vitesse (Faible résistance)	Anaérobie alactique (Puissance)
	Force-vitesse (Résistance moyenne)	Anaérobie alactique (Capacité/endurance)
	Force-endurance	Anaérobie lactique (Puissance et capacité/endurance)

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE, TACTIQUE ET PSHYCHOLOGIQUE

« Au Canada, le sport c’est pour la vie »	Enfant actif Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu  F et G : 0 à 6	S’amuser grâce au sport Initiation aux activités motrices  F. (6-7 ➡ 7-8) G. (6-7 ➡ 8-9)	Apprendre à s’entraîner Formation de base essentielle à la pratique de l’activité sportive  F. (8-9 ➡ 10-11) G. (9-10 ➡ 11-12)	S’entraîner à s’entraîner Développement des habiletés sportives spécifiques  F (11-12 ➡ 14-15) G. (12-13 ➡ 15-16)	S’entraîner à la compétition Spécialisation sportive  F. (15-16 ➡ 20-21) G. (16-17 ➡ 22-23)	S’entraîner à gagner Entraînement spécifique à la performance sportive  F. 18+ G. 19+
Nom des catégories d’âge ou de performance en vigueur dans la fédération	U 5 - 4-5 ans U 7 – 6-7 ans	U 7 – 6-7 ans U 9 – 8-9 ans	U 9 – 8-9 ans U 11 – 10-11 ans U 13 – 12-13 ans	U 13 – 12-13 ans U 15 – 14-15 ans U 17 – 16-17 ans	U 17 – 16-17 ans U 19 – 18-19 ans U 23 - 20-23 ans	U 19 – 18-19 ans U 23 - 20-23 ans Elite – 23 ans +
Degré d’importance	Plaisir	25%	50%	30%	25%	20%
Objectifs sur le plan technique	Introduire et développer les habilités techniques de base dans les 3 sphères suivantes : Déplacement Contrôle d’un objet Équilibre  Faire apprendre les mouvements de base par le jeu.  Exploration des risques et limites dans un environnement sécuritaire ;  <u>2em ETAPE</u> <b>Introduire</b> - Motricité au moyen d’activités variées. - Mouvement de la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle	<u>1ere Etape</u> <b>Introduire</b> - habiletés cyclistes de base - Connaissances sur l’utilisation de base de l’équipement de natation  <b>Développer</b> - Motricité au moyen d’activités variées. - Mouvement de la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle  <u>2em ETAPE</u> <b>Introduire</b> - Cyclisme Position et coup de pédale, changement de vitesse, habiletés de base dans les virages, montées et descentes, freinage,	<u>1ere Etape</u> <b>Developper</b> - Motricité dans différents sports qui exigent des techniques variées. - Technique par la répétition de la pratique; - Utiliser des jeux et des exercices qui renforcent la technique enseignée - l’équilibre, l’agilité, le rythme  <b>Maintenir</b> - Toutes les techniques de base en cyclisme;  <u>2em ETAPE</u> <i>Phase tardive d’entraînement des habilités motrices.</i>  <b>Introduire</b> - à adapter la technique cyclisme au terrain	<u>1ERE ETAPE</u> <b>Introduire</b> - Les techniques d’entraînement. - Sillonage en natation  <b>Développer</b> - les habiletés techniques spécifiques de natation en triathlon. - les habiletés cyclistes avancées; - adapter la technique au terrain et aux différentes conditions à vélo  <b>Maintenir</b> - la technique natation.  <u>2EM ETAPE</u> <b>Introduire</b> - La pratique du vélo en groupe, technique du sillage en cyclisme - accompagnement d’un concurrent en cyclisme, - les techniques de course a pied	<u>1ERE ETAPE</u> <b>Introduire</b> - les techniques : rouler en groupe, gestion d’une échappée en vélo. - auto correction pour améliorer la technique. - adapter sa technique pour réagir favorablement à de mauvaises conditions de compétition, un problème mécanique et à un haut degré de fatigue en course ou en entraînement intense.  <b>Développer</b> - La technique pour une meilleure adaptation sous diverses conditions de terrain et de compétition en cyclisme. - l’efficacité technique malgré un haut taux de fatigue. - les techniques de course à pied  <b>Maintenir</b> - les habiletés cyclistes avancées - Sillonage en natation	<u>DERNIERE ETAPE</u> <b>Perfectionner</b> - Sillonage en natation - Optimisation des techniques : corriger les aspects qui ne vont pas. - Adapter sa technique pour réagir favorablement à de mauvaises conditions de compétition, un problème mécanique et à un haut degré de fatigue en course ou en entraînement intense

	Habituellement, l'enfant commence à faire du vélo et initiation a la natation vers la fin de cette étape.	accélération, contournement d'obstacles.  <b>Développer</b> - Motricité en pratiquant différents sports qui exigent des techniques variée; - l'équilibre, l'agilité, le rythme	- l'éducation sur transfert de poids, équilibre et coordination, l'amplitude et comment ils affectent la performance en course a pied - habiletés de compétitions, i.e : sillonnage natation, transitions  <b>Maintenir</b> - la technique en natation. - l'équilibre, l'agilité, le rythme. - les habiletés cyclistes de base - position et coup de pédale, changement de vitesse, habiletés de base dans les virages, montées et descentes, freinage, accélération et contournement d'obstacle.	<b>Développer</b> - Techniques sur toutes conditions de terrain à vélo - Utiliser adéquatement le bon rythme, la bonne amplitude aux conditions de terrain en course a pied et cyclisme. - Sillonnage en natation  <b>Maintenir</b> - technique lors de hautes intensités du début à la fin.  <b>Perfectionner</b> - toutes les techniques de natation. Savoir	<b>Perfectionner</b> - la technique natation  <u>2EM ETAPE</u> <b>Développer</b> - l'adaptation de la technique sur toutes les conditions de terrain et de compétition en course à pied. - auto correction pour améliorer la technique. - efficacité à un haut degré de fatigue. - la conscience de « style » selon ses propres caractéristiques physiques - adapter sa technique pour réagir favorablement à de mauvaises conditions de compétition, un problème mécanique et à un haut degré de fatigue en course ou en entraînement intense.  <b>Perfectionner</b> - Sillonnage en natation - Rester à la fine pointe de l'évolution de la technique en natation et cyclisme. - l'adaptation de la technique sur toutes les conditions de terrain et de compétition en cyclisme - les techniques : rouler en groupe, accompagnement d'un concurrent, etc. - les techniques de course a pied	
Degré d'importance	0%	5%	5%	5%	15%	15%
Objectifs sur le plan tactique	n/a	Compétition – concept de base : départ de masse natation, etc.  Initiation aux règlements sportifs, tactiques et questions d'éthique de base.	<u>1ERE ETAPE</u> <b>Introduire</b> Les règles de base de la compétition sont apprises;  <u>2EM ETAPE</u> <b>Introduire</b> - travail sur plus exigeantes au plan technique, de niveau plus élevé	<u>1ERE ETAPE</u> <b>Introduire</b> - la compétition ; - Tactique de dépassement - règlements sportifs, tactiques et questions d'éthique de base.  <u>2EM ETAPE</u>	<u>1ERE ETAPE</u> <b>Introduire</b> - préparation tactique lors des événements - habiletés de compétition et tester différentes stratégies, pour réussir une attaque et contre-attaque. - l'efficacité à détecter les opportunités et à y réagir rapidement et favorablement.  <b>Développer</b>	<u>DERNIERE ETAPE</u> <b>Maintenir</b> - l'efficacité à détecter les opportunités et à y réagir rapidement et favorablement. - préparation tactique lors des événements (sprints, départs de masse, etc.) - habiletés de compétition et tester différentes stratégies, pour réussir une attaque et contre-attaque

			<ul style="list-style-type: none"><li>- Initiation à la compétition ;</li><li>- tactiques</li><li>- questions d'éthique de base.</li></ul>	<b>Introduire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apprendre à garder sa place dans un départ de masse;</li><li>- arrivée et de départ en natation,</li><li>- virages, montées en vélo</li><li>- transition encombrées etc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- habiletés tactiques propres à chaque épreuve</li><li>- Préparation des départs de masse</li><li>- arrivée et de départ en natation,</li><li>- virages, montées en vélo</li><li>- transition encombrées ect.)</li></ul> <u>2EM ETAPE</u> <b>Développer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- l'efficacité à détecter les opportunités et à y réagir rapidement et favorablement.</li><li>- préparation tactique lors des événements (sprints, départs de masse, etc.)</li><li>- habiletés de compétition et tester différentes stratégies, pour réussir une attaque et contre-attaque</li></ul> <b>Maintenir</b> l'apprentissage des règlements sportifs, tactiques et principes d'éthique.	<b>Perfectionner</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- la préparation des tactiques spécifiques lors des événements</li><li>- la période d'utilisation du « peak » de performance.</li><li>-Sélectionner les compétitions en fonction des objectifs de développement ;</li><li>- les habiletés de compétition et tester différentes stratégies de compétition ;</li><li>- Poursuivre l'apprentissage des règlements sportifs, tactiques et principes d'éthique.</li></ul>
Degré d'importance	Palisir	5%	5%	10%	10%	15%
Objectifs sur le plan psychologique	<b>Introduire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- le goût du sport</li><li>- le risque, la confiance en soi</li><li>- l'exploration ses propres limites</li><li>- le sentiment sentir de compétent et à l'aise</li><li>- la curiosité et l'imagination</li></ul> <b>Développer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- aptitudes sociales par le jeu de groupe</li></ul>	<b>Introduire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- l'aptitude à composer avec le stress;</li><li>- la conscience de ses propres sensations et émotions et de celles des autres;</li><li>- assumer des responsabilités</li></ul> <b>Développer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- attitude mentale positive face au sport;</li><li>- Confiance en soi et persévérance;</li><li>- la curiosité et l'imagination</li></ul> <u>2em ETAPE</u> <b>Développer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- attitude mentale</li></ul>	<u>1ERE ETAPE</u> <b>Introduire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- l'entraînement mental;( pensée positive, imagerie mentale, comportement confiant);</li><li>- Gestion du stress de base;</li><li>- la planification d'avant-course;</li><li>- la détermination d'objectifs personnels</li><li>- l'esprit d'équipe</li></ul> <b>Développer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- relations de groupe toute l'année et insister sur l'esprit d'équipe.</li></ul> <u>2EM ETAPE</u> <b>Introduire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- progressivement des étapes</li></ul>	<u>1ERE ETAPE</u> <b>Introduire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- à être capable de comprendre ses besoins psychologues et personnels.</li><li>- a mesure de se fixer des buts réalistes mais stimulants au cours de la saison.</li><li>- Intégration du développement mental, cognitif et émotionnel – pensée positive, imagerie mentale, comportement confiant.</li><li>- Capable d'associer « bon état mental = performances idéales »</li></ul> <u>2EM ETAPE</u> <b>Introduire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se fixer des buts personnels ; Contrôler sa concentration</li><li>- à gérer les aspects mental et physique de l'entraînement et de la compétition ;</li></ul>	<u>1ERE ETAPE</u> <b>Introduire</b> Introduire et développer les connaissances sur la périodisation et les pics de performance  <b>Développer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Axer davantage sur les Habiletés mentales</li><li>- Améliorer la prise de conscience du senti physique.</li><li>- Prendre les bonnes décisions</li><li>- Comprendre l'anticipation · Construire sa confiance</li><li>- les relations</li><li>- Apprendre à donner un feedback</li><li>- Apprentissage de la responsabilité.</li><li>- Préparer aux stratégies d'avant courses</li><li>· Capable de performer sous pression.</li><li>· Capable d'adapter son plan d'entraînement suite aux performances réalisées en courses.</li></ul>	<u>DERNIERE ETAPE</u> <b>Développer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apprécier la vie de professionnel (voyage, rencontres, etc.)</li><li>- la conscience des médias et des habiletés dans les relations avec eux.</li><li>- Appliquer le concept : athlète 24h/24h</li><li>· Évaluer le degré d'engagement pour les prochaines années en fonction des résultats, de la progression et de la motivation.</li></ul> <b>Maintenir</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- conscience de ses points faibles et savoir y remédier</li><li>- concentrer sur les épreuves majeures et s'y préparer de façon spécifique</li><li>- Garder une vision saine et équilibrée face à sa carrière et à ses objectifs personnels.</li><li>- Identifier et accepter les défis et en tirer une motivation à les relever.</li></ul>

		<p>positive face au sport</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Confiance en soi et persévérance;</li><li>- l'aptitude à composer avec le stress;</li><li>- la créativité, mais qui incluent quelques règles à suivre;</li><li>- assumer des responsabilités</li></ul>	<p>qui permettent de développer un athlète indépendant.</p> <p><b>Maintenir</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- relations de groupe toute l'année et insister sur l'esprit d'équipe.</li></ul>	<p><b>Développer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- l'indépendance des athlètes.</li><li>- l'analyser ses performances d'après courses.</li><li>- la concentration sur la tâches lors des courses.</li><li>- de donner à l'entraîneur son « biofeedback » et d'en faire l'interprétation</li></ul>	<p><u>2EM ETAPE</u></p> <p><b>Développer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- la gestion du temps.</li><li>- Bâtir sa confiance pour un niveau de compétition internationale.</li><li>- une Résistance mentale.</li><li>- Détermination</li><li>- Pousser la zone de confort au-delà de la suffisance.</li><li>- l'habileté à se concentrer sur la tâche (entraînement ou course)</li><li>- Peut performer de manière répétitive sous toutes conditions.</li><li>- Identifier et accepter les défis et en tirer une motivation.</li></ul>	
--	--	--	--	---	--	--

**ASPECTIFS RELATIFS AUX CONDITIONS D’ENCADREMENT**

« Au Canada, le sport c’est pour la vie »	Enfant actif Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu  F et G : 0 à 6	S’amuser grâce au sport Initiation aux activités motrices  F. (6-7 ☐ 7-8) G. (6-7 ☐ 8-9)	Apprendre à s’entraîner Formation de base essentielle à la pratique de l’activité sportive  F. (8-9 ☐ 10-11) G. (9-10 ☐ 11-12)	S’entraîner à s’entraîner Développement des habiletés sportives spécifiques  F (11-12 ☐ 14-15) G. (12-13 ☐ 15-16)	S’entraîner à la compétition Spécialisation sportive  F. (15-16 ☐ 20-21) G. (16-17 ☐ 22-23)	S’entraîner à gagner Entraînement spécifique à la performance sportive  F. 18+ G. 19+
Nom des catégories d’âge ou de performance en vigueur dans la fédération	U 5 - 4-5 ans U 7 – 6-7 ans	U 7 – 6-7 ans U 9 – 8-9 ans	U 9 – 8-9 ans U 11 – 10-11 ans U 13 – 12-13 ans	U 13 – 12-13 ans U 15 – 14-15 ans U 17 – 16-17 ans	U 17 – 16-17 ans U 19 – 18-19 ans U 23 - 20-23 ans	U 19 – 18-19 ans U 23 - 20-23 ans Elite – 23 ans +
Le volume d’entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire	occasionnelle	2-4hrs hebdomadaire 8-12 semaines	4-8hrs hebdomadaire 12-20 semaines	7-14hr hebdomadaire 20-48 semaines	12-26hrhebdomadaire 48 semaines Augmentation de 10% par année sur 10ans	17hr-35hr hebdomadaire 48 semaines
Le volume et le niveau des compétitions	initiation	1 <sup>e</sup> Étape U7 Développement Régional 50m / 1,5km / 500m  2em Étape U9 Développement régional 100m / 5km / 1km	1 <sup>e</sup> étape U9 Développement Regional 100m / 5km / 1km  2em Étape U11 Développement régional 200m / 5km / 2km  3em Étape U13 Coupe du Québec 300m / 10km / 3km	1et étape U13 Coupe du Québec 300m / 10km / 3km  2em étape U15 Coupe du Québec 500m / 10km / 4km  3em étape U 17 750m / 20km / 5km	1 <sup>er</sup> Étape U17-23 Distance Sprint - Championnat canadien - Coupes continentales  2em étape U23-Elite Olympique - Coupes continentales - Coupe du monde	Distance Olympique U23- Elite - Championnat canadien - Coupes continentales - Coupe du monde - Série Triathlon mondiale
Le ratio entrainement competition		Entrainement : 30% Compétition et affutage : 70%	Entrainement : 50% Compétition et affutage : 50%	Entrainement : 70% Compétition et affutage : 30%	Entrainement : 80% Compétition et affutage : 20%	Entrainement : 75% Compétition et affutage : 25%
Le niveau requis de qualification des entraîneurs	Communautaire Jeune	Communautaire Jeune Compétition Introduction	Compétition Introduction	Compétition Introduction Compétition Développement	Compétition Introduction Compétition Développement	Compétition Développement Compétition haute performance
Les services périphériques de soutien à la performance (services médico-sportifs et de soutien scientifique à la performance)	• École ;	• École ;	• École ; Programme récréatif	• Préparateur physique (travail musculaire) ; • Médecin spécialisé en sport ; • Diététiste ; • Massothérapeute ; • Physiothérapeute ;	• Préparateur physique (travail musculaire) ; • Médecin spécialisé en sport ; • Diététiste ; • Massothérapeute ; • Physiothérapeute ;	• Préparateur physique (travail musculaire) ; • Médecin spécialisé en sport ; • Diététiste ; • Massothérapeute ; • Physiothérapeute ;



