

Documents d'informations - Projet Winnipeg 2017

Préambule

Dans l'optique d'aligner la meilleure équipe possible et de remporter des médailles aux prochains Jeux du Canada qui auront lieu à Winnipeg en juillet 2017, Triathlon Québec initie un projet de développement à longue durée. Celui-ci s'échelonne d'abord sur une période de deux ans avant les Jeux, puis sur un horizon de plusieurs années pour cheminer la nouvelle génération d'athlètes vers le niveau international à long terme.

Objectifs :

- Identifier et développer les jeunes talents québécois en vue des Jeux du Canada 2017
- Donner des outils pour faciliter la transition vers la catégorie junior, puis U23
- Intégrer les athlètes dans une structure visant la performance internationale à long terme

Liste des athlètes sélectionnés au 1^{er} septembre 2015 :

9 filles et 6 gars âgés de 14 à 17 ans au 31 décembre 2015 soit d'âge junior en 2017

Nom	Prénom	Âge	Entraîneur
Dumas	Claudelle	14	Christian Lepage
Rivard	Laurie-anne	15	Jérôme Bresson
Coursol	Alexandrine	14	Sean Lajeunesse
Houle	Emie	14	Alain Labarre
Larocque	Kamille	15	Alain Charlebois
Chalifoux	Ann-Sophie	17	Kyla Rollinson
Larin-Larouche	Emilie	17	Éric Deshaies
Lalancette	Ariane	15	Francis Bachand
Lambert	Chloé	17	Kyla Rollinson
Antoniades	Pavlos	15	Pascal Dufresne
Plourde-couture	Felix	16	Isabelle Gagnon /Kevin Plourde
Mainville	Filip	15	Javier Cuevas
Roy	Edmond	16	Claude Lajoie / Claudia Proulx
Martin	Antoine	15	Isabelle Gagnon
Remington	Émile	17	Eric Deshaies

Calendrier Projet Winnipeg 2017 - Saison 2015-2016

Ce calendrier est susceptible d'être modifié selon les dates de compétitions et contraintes d'installations.

Date	Activités/Événements
26-27 septembre	Mini-Camp #1 – INS (Présentation projet, entraînements, évaluation fonctionnelle, remise quest. Santé)
7-8 novembre	Mini-Camp #2 – INS (Entraînements, évaluation technique, programme musculation)
14 novembre	Gala Triathlon Québec (Magog)
22 novembre	Testing de natation 400m / Testing de course 1500m (Mcgill)
4-5-6 décembre	Mini-camp #3 – INS (Entraînements, évaluation technique, programme musculation)
9-10 janvier	Mini-camp # 4 (Entraînements, évaluation technique, programme musculation, atelier nutrition)
6-7 février	Mini-Camp #5 - INS + Claude Robillard pour Classique Corsaire Chaparal (testing 1500m)
26 février au 14 mars	Camp d'entraînement #6 - Projet hivernal de Clermont, Floride
6 mars	Compétition youth/junior de Clermont
12 mars	Championnat Nord-Américain Sprint CAMTRI ITU – Sarasota, Floride*
27 mars	Testing 5km Lasalle + 400m lieu à déterminer
9-10 avril	À confirmer : Mini-camp #6 – 9-10 avril
Avril	Testing 5km St-Laurent ou testing 5km prédiction / Championnat par Équipe 400/800
20-23 mai	Camp # 7 Camp – Emphase vélo – Bromont
Juin	Début de la saison, dates de compétition à déterminer

Saison estivale

- Selon le niveau et la catégorie de l'athlète, les compétitions provinciales et nationales favorisées seront déterminées en fonction du calendrier de Triathlon Canada, de Triathlon Québec et d'ITU dans certains cas.

Services médicaux-sportifs et autres

- Accès aux installations de l'INS et autres plateaux
- Évaluation fonctionnelle
 - o Programme de musculation en fonction des recommandations
- Bilan médical complet 1x/année, soit à l'automne 2015 et 2016
 - o Questionnaire santé et prescription de prise de sang
- Évaluation technique et physiologique dans les 3 disciplines
- Autres activités à venir (services de nutrition et autre)

Encadrement et équipe de support intégrée :

- Alex Sereno (entraîneur-chef du projet)
- Kyla Rollinson (entraîneur provinciale)
- Francis Sarrasin Larochelle (coordonnateur du projet et à Triathlon Québec)
- Pamela-Ann Bachelder St-Pierre (physiothérapeute et kinésiologue)
- Catherine Naulleau (nutritionniste)
- Dre Suzanne Leclerc (médecin INS)
- Tous les entraîneurs des athlètes sélectionnés

Coût et budget :

- Triathlon Québec assumera les frais d'installations pour les camps à l'INS ainsi que les honoraires des services périphériques.
- Un coût de ±1800\$ est prévu pour le camp de Floride (dépend notamment de la durée du camp et du taux de change)
- Un coût de ±200\$ est prévu pour le camp de Bromont
- Les coûts pour la participation aux compétitions à l'étranger dépendront du calendrier et des choix de compétition pour chaque athlète
- Le coût de l'équipement dépendra des partenariats négociés ainsi que du budget déterminés par les athlètes et parents.

Exigences :

- Plan de performance remis au 30 novembre, puis réévaluation au 31 mars;
- Signer l'entente de l'athlète (voir autre document) et remettre le 7 novembre
- Fournir les suivis demandés (questionnaire, sondage, temps, courriel)
- Assiduité, participation active et engagement aux activités, suivis et camps du projet.

Autres informations importantes :

Réévaluation des athlètes sélectionnés pour le projet : 31 mars et 30 septembre 2016

Date de sélection finale des entraîneurs/gérants : 31 mai 2017

Date de sélection finale des athlètes (pour les Jeux du Canada) : 30 juin 2017

Procédure de sélection à déterminer à l'automne 2016 (dépend du calendrier de compétition)

Exemple critères de sélection finale en 2013 (procédure à venir fin 2016) :

- Top 2 Coupe du Québec #1
- Meilleur athlète excluant les deux premiers lors de la Coupe du Québec #2.

Annexe 1 : Procédure de sélection pour le projet

- La première sélection pour ce projet serait faite au 15 septembre 2015
- Sélection automatique de l'athlète si les temps de natation et de course à pied sont atteints et/ou si l'athlète réalise un top 10 championnat canadien junior* et/ou top 2 aux Championnats Canadiens Jeunesse
- Sélection conditionnelle : si l'athlète réussit le temps requis d'une des deux disciplines et se place à moins de 3% de l'autre et/ou s'il a eu des résultats probants en 2015 incluant notamment un top 15 au championnat canadien junior* ou un top 5 aux Championnats Canadiens Jeunesse.
- Triathlon Québec n'est pas tenu de sélectionner le maximum d'athlètes (8), mais choisira un minimum de 6 athlètes par sexe
- Une réévaluation de la sélection sera faite bi-annuellement (février et septembre). Les athlètes ne répondant pas aux exigences pourront être exclus à ces moments et de nouveaux athlètes ayant atteint les standards pourront être inclus.
- Les temps doivent avoir été réalisés après le 1^{er} janvier 2015

*L'athlète doit être âgé de 17 ans ou moins au 31 décembre 2015

Temps requis hommes

Âge au 31-12-2015	Natation		Course à pied		
	400	800	1500	3000	5000
17	04:47	09:51	04:26	09:29	16:29
16	04:50	09:58	04:30	09:36	16:41
15	04:53	10:05	04:33	09:43	16:54
14	04:57	10:12	04:36	09:50	17:06

Temps requis femmes

Âge au 31-12-2015	Natation		Course à pied		
	400	800	1500	3000	5000
17	05:06	10:44	05:11	11:06	19:17
16	05:09	10:51	05:15	11:14	19:32
15	05:13	10:59	05:19	11:23	19:47
14	05:17	11:07	05:24	11:32	20:03