



Guide à l'intention des parents de l'équipe régionale, programme U16

Saison 2024-2025

Le programme régional

- Skibec offre un programme d'entraînement rigoureux (aspect physique et



psychologique, nutrition) qui s'étend sur 12 mois. En été et/ou en automne (de la dernière course jusqu'au début de la saison, l'entraînement physique est offert 4 jours semaine, la 5^e journée est

généralement réservée à une activité d'équipe (vélo de montagne, cross-country, ski intérieur, etc.)

- En hiver (des entraînements de l'équipe régionale Skibec ont lieu sur la plupart des montagnes de la région. (Le Relais, Le Massif, Mont Adstock, Mont Grand-Fonds, Mont-Sainte-Anne et Stoneham)
- Le ratio athlètes/entraîneurs est de 1/6. Les entraîneurs ont tous le niveau haute performance (Diplôme avancé en entraînement (DEA).
- En saison hivernale, les entraînements sur neige se font généralement 5 jours par semaine, totalisant plus de 105 jours de ski par saison, excluant les camps présaison.
- En été et/ou en automne (de la dernière course jusqu'au début de la saison, les jeunes doivent cumuler entre 30 et 40 jours de ski : les camps hors Québec et les camps préparatoires prévus au Québec (Mont-Edouard) sont donc essentiels.
- Skibec atteint et même dépasse les critères exigés par SQA pour un programme élite allant jusqu'à 135 jours sur neige pour certains.

- Skibec offre un programme qui répond aux exigences du Modèle de développement de SQA et qui se démarque par sa rigueur, favorisant le développement complet du jeune athlète (point de vue physique, psychologique et nutritionnel);

https://www.skiquebec.qc.ca/Uploads/PDF2021/2021_Mod_le_de_d_veloppement_de_l_athl_te_compress_.pdf

Allier la pratique d'un sport d'élite et les études

- L'un des piliers du programme Skibec est l'intégration du programme de ski au programme académique.
- Depuis plus de 25 ans, Skibec travaille en partenariat avec le seul programme Sports-Arts-Études en ski alpin de la Capitale Nationale reconnue par le MEQ, celui de l'école Cardinal-Roy de Québec.
<http://recitcscapitale.ca/cardinalroy/disciplines.php>
- Bien que nous recommandions le programme Sports-études, les jeunes qui désirent continuer leur parcours scolaire dans un autre établissement peuvent le faire. Toutefois, les ententes concernant les libérations pour l'entraînement et les compétitions sont sous la responsabilité de l'athlète, de même que la récupération s'il en a besoin.
- L'équipe régionale est un lieu de dépassement de soi, de discipline et de persévérance. Elle permet de renforcer sa confiance en soi et de se surpasser sur les plans sportif et académique.

Ce qui est inclus dans le coût du programme régional ?

- **L'entraînement physique** pendant 12 mois, coordonné et supervisé par un préparateur physique professionnel.
- **Des ateliers** de nutrition et de psychologie sportive.
- **L'entraînement sur neige** (novembre à mai), ratio maximum de 1/6. **Jean-Sébastien Labrie** et **Élyse Boulanger** sont les entraîneurs en 2024-2025.
- **Le transport terrestre** lors des entraînements, des camps et des courses.
- **Le plan d'entraînement** de chaque athlète et une évaluation régulière des athlètes.
- **Les billets de remontée** lors des entraînements et des courses dans les montagnes de la région. **L'abonnement de saison à la montagne de l'athlète est conditionnel à l'offre des stations.**
- **Les camps au Québec** et les rassemblements provinciaux des équipes de zone.
- **L'inscription** à SQA et la carte canadienne.
- **L'abonnement à Proterm**
- **Le vêtement officiel** de l'équipe.

Ce qui n'est pas inclus?

- **Les camps hors Québec** : 2 camps sont offerts aux athlètes. SQA suggère fortement d'y participer, la participation à un camp est obligatoire pour avoir le statut « Espoir ».

Les athlètes identifié(e)s des niveaux Relève et Espoir le sont en fonction des critères établis par chaque fédération sportive québécoise et approuvés par le ministère de l'Éducation.

L'identification s'effectue le 1er novembre de chaque année. La plupart des athlètes de l'équipe régionale sont identifiés « Espoir »

Ne sont pas inclus dans le programme

- **Les courses ou championnats avec sélection** (Critérium U16, championnat canadien de l'Est, Whistler Cup, etc.)
- **Le « race suit »** (l'athlète n'est pas obligé de porter le *suit* identifié à Skibec)
- **L'équipement de ski.**
- **L'achat de la puce Proterm**
[AD 89 \(youtube.com\)](#)
- **Les assurances** accidents et voyages.
- **Le suivi individuel** en physiothérapie, en psychologie sportive ou en nutrition.

Le coût du programme U16 pour la saison 2025-2026 ?

Le coût de 2024-2025 (20 100 \$) sera majoré de 8 à 10 % compte tenu de l'augmentation générale des coûts.

Ce coût peut être réparti en 7 paiements étalés du 31 mai 2025 au 15 janvier 2026

Vu l'apport des partenaires et celui de la région, l'athlète paie environ 75% des coûts du programme de base.

L'athlète paie le coût réel des camps hors Québec.

Entre 5 000 \$ et 6 000 \$ par camp selon la destination.

Pour conclure

- Skibec a pour mission de promouvoir le ski alpin de compétition et de favoriser l'émergence de l'élite en ski alpin dans la grande région de Québec.



- Les entraîneurs de l'équipe régionale déploieront tous les efforts possibles pour amener leurs jeunes à l'équipe du Québec.
- Tous n'atteindront pas cet objectif mais, pour y accéder, le passage par l'équipe régionale est incontournable.

- Quel que soit le niveau atteint, Skibec est une merveilleuse école de vie.

 Développer le talent d'ici grâce à nos partenaires

VOLVO
Volvo Ville de Québec

AVALANCHE

BOLDUC
SOLUTION

CHALET
VILLAGE
Mont-Sainte-Anne

CONCEPT
— LA RÉFÉRENCE EN PRODUITS —
DE COIFFURE

DAVIE

DS
AVOGATS

Isothermic
Portes et fenêtres

I71

Parallèle

Nos fournisseurs
HOLMENKOL
LICENSE TO WIN

Notre partenaire média
TACT

LOCATION
SALVAGEAU
Aide • Conseil • Hébergement

Les informations contenues dans ce document le sont à titre indicatif. Elles peuvent être modifiées en cours de saison.