



ÉQUIPE ÉLITE U16

Date : septembre 2026



RÉGIONALE SKIBEC PROGRAMME U16



MISSION ET OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Le programme régional de la zone Skibec regroupe les **athlètes à fort potentiel et hautement engagés** dans le but de soutenir leur cheminement vers l'excellence sportive. Par une approche globale, il offre un encadrement adapté qui contribue au développement harmonieux des volets sportif, humain et académique.
- L'objectif du programme est de mettre en place un environnement de développement performant qui permet aux athlètes d'acquérir les compétences, les connaissances et les habitudes nécessaires pour réussir leur transition vers les circuits FIS et les niveaux de compétition supérieurs.

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



ADMISSIBILITÉ ET PROCESSUS DE SÉLECTION

- Le programme régional U16 est destiné aux jeunes skieurs membres des clubs de ski de la zone Skibec : Le Relais, Massif de Charlevoix, Mont Adstock, Mont Grand-Fonds, Mont-Sainte-Anne et Stoneham.
- Le programme s'adresse aux **athlètes âgés de 14 et 15 ans**. Sont admissibles au processus de sélection les skieurs de catégorie U14 de 2e année ainsi que les skieurs de catégorie U16 de 1re année.
- Chaque printemps, les athlètes identifiés par leurs entraîneurs comme présentant un potentiel sportif sont invités à participer à des activités de sélection. Celles-ci visent à évaluer leurs habiletés techniques et leurs qualités physiques afin de déterminer leur aptitude à intégrer le programme régional.
- À l'issue du processus de sélection, un maximum de 13 athlètes est retenu pour former l'Équipe régionale U16.



ENCADREMENT ET DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

- L'Équipe régionale U16 offre un programme d'entraînement complet et structuré, combinant le développement technique et physique sur une période de 12 mois. L'encadrement est assuré par des entraîneurs certifiés de niveau Performance et Développement avancé, garantissant un accompagnement de haut niveau.
- Afin d'assurer un suivi personnalisé et de qualité, le programme maintient un ratio cible d'un entraîneur pour six athlètes. L'équipe de soutien est également bonifiée par l'intervention régulière d'un préparateur physique ainsi que par la contribution ponctuelle de spécialistes en nutrition et en performance sportive.
- Le programme répond aux exigences du Modèle de développement de Ski Québec Alpin (SQA)

UNE APPROCHE DE DÉVELOPPEMENT GLOBALE

L'Équipe régionale se distingue par la rigueur de son encadrement et par son approche centrée sur le développement complet de l'athlète. Le programme favorise l'acquisition de compétences dans plusieurs dimensions essentielles à la performance :

- Développement technique;
- Développement physique;
- Développement humain et social;
- Préparation mentale et psychologique;
- Éducation nutritionnelle.

Au-delà de la performance sportive, l'Équipe régionale constitue un environnement propice au dépassement de soi, à la discipline et à la persévérance. Les athlètes y développent leur confiance, leur autonomie et leur sens des responsabilités, tout en poursuivant leur progression tant sur le plan sportif qu'académique.



CARDINAL-ROY: CONCILIER EXCELLENCE SPORTIVE ET RÉUSSITE ACADÉMIQUE

- L'Équipe régionale favorise l'équilibre entre la pratique du ski alpin de haut niveau et la réussite scolaire grâce à une intégration harmonieuse des exigences sportives et académiques.
- Depuis plus de 30 ans, Skibec collabore étroitement avec le programme Sports-Arts-Études en ski alpin de l'école Cardinal-Roy de Québec, le seul programme de ce type dans la région de la Capitale-Nationale reconnu par le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ).
- Ce partenariat permet aux athlètes de poursuivre leur développement sportif tout en bénéficiant d'un encadrement scolaire adapté à leurs besoins et à leur réalité d'athlète.
- Processus d'admission : [ADMISSIONS - École Cardinal-Roy](#)



PROGRAMME U16 (programme de base)

Le programme offre un encadrement complet visant à soutenir le développement sportif et personnel des athlètes tout au long de l'année.

Préparation physique

- Programme d'entraînement physique coordonné sur 12 mois.
- Supervision par un préparateur physique professionnel pendant plus de 10 mois par année.
- Planification individualisée de l'entraînement et évaluations physiques régulières afin d'assurer le suivi de la progression de chaque athlète.

Entraînement sur neige (environ 115 jours)

- Programme d'entraînement sur neige de novembre à mai.
- Participation aux camps d'entraînement organisés au Québec.



PROGRAMME U16 (programme de base)

Encadrement et logistique

- Transport terrestre fourni lors des entraînements, des camps et des compétitions au Québec.
- Accès aux remontées mécaniques pour les entraînements et les compétitions dans les stations de la région.

Services de soutien à la performance

- Ateliers et formations en nutrition sportive.
- Ateliers en préparation mentale et psychologie sportive.
- Accompagnement favorisant le développement global de l'athlète.

PROGRAMME U16 (programme de base)

Inscriptions et outils

- Inscription à Ski Québec Alpin (SQA).
- Adhésion à Ski Canada et couverture d'assurance PASS.
- Accès à la plateforme Protern (www.protern.io), un outil de suivi et de planification des entraînements.

Appartenance à l'équipe

- Remise des vêtements officiels de l'Équipe régionale.

PROGRAMME U16 (en sus du programme de base)

Camps d'entraînement hors Québec

- Deux camps d'entraînement hors Québec sont offerts aux athlètes afin de favoriser leur développement et de leur permettre d'acquérir une expérience supplémentaire dans des environnements d'entraînement variés.
- La participation à ces camps est fortement recommandée. De plus, la participation à au moins un camp est obligatoire pour les athlètes qui souhaitent obtenir le statut **Espoir**.

PROGRAMME U16 (en sus du programme de base)

Compétitions et championnats avec sélection

Le programme offre également la possibilité de participer à diverses compétitions et championnats nécessitant une sélection préalable, notamment :

- Critérium U16;
- Championnats canadiens de l'Est;
- Whistler Cup;
- Autres événements de développement et de performance reconnus.

Ces expériences permettent aux athlètes de se mesurer aux meilleurs skieurs de leur catégorie et de poursuivre leur progression vers les niveaux supérieurs de compétition.

Coûts du programme

L'Équipe régionale offre un encadrement de haut niveau et un programme de développement complet tout au long de l'année.

Programme de base en 2026-2027 : environ 22 500 \$

Frais additionnels :

- Camps hors Québec : 5 500 \$ à 6 500 \$ par camp

Événements sur sélection (au besoin) :

- Whistler Cup : ~6 500 \$
- Championnats de l'Est du Canada : ~4 000 \$
- Championnats provinciaux : 1 500 \$ à 2 000 \$

Montants indicatifs pouvant varier selon les destinations et les événements.



CONCLUSION

L'Équipe régionale U16 de Skibec offre un environnement d'entraînement exceptionnel reconnu pour la qualité de son encadrement, la rigueur de son programme et son approche globale du développement de l'athlète.

Bien que l'investissement financier soit important, il reflète les ressources, l'expertise et les occasions uniques offertes aux athlètes. Pour les jeunes déjà fortement engagés dans le ski alpin et qui aspirent à évoluer vers le sport de haut niveau, ce programme représente une occasion privilégiée de développer pleinement leur potentiel et de se préparer aux prochaines étapes de leur parcours sportif et académique.

