

# CAHIER DE L'ATHLÈTE

*Programme espoir  
de volleyball*

**2025-2026**



**Volleyball  
Québec**

**Espoir**

# Table des matières

<b>Qu'est-ce que le programme espoir ?.....</b>	<b>3</b>
Objectifs du programme espoir .....	3
☒ Identifier et développer les talents prometteurs grâce à une évaluation juste, objective et harmonisée à travers le Québec.....	3
☒ Regrouper les athlètes les plus engagés et performants afin de bâtir un bassin provincial de haut niveau.....	3
☒ Offrir une expérience de formation complète (technique – physique – mental – leadership) qui renforce la confiance, la motivation et le sentiment d'appartenance.....	3
☒ Unifier régions, clubs et parcours dans un programme simple, clair et aligné avec les principes du développement à long terme.....	3
Qui peut participer à une sélection régionale ? .....	3
Fonctionnement du programme espoir .....	4
<b>Coût et modalités d'inscription .....</b>	<b>4</b>
Quel est le coût d'une participation au tournoi de qualification ? .....	4
Comment est-il possible de s'inscrire à la pré sélection GMTM ? .....	5
<b>Déroulement des sélections espoir .....</b>	<b>5</b>
<b>Aspects évalués .....</b>	<b>5</b>
Pour toute question, contactez .....	6

## Qu'est-ce que le programme espoir ?

### Objectifs du programme espoir

- **Identifier et développer les talents prometteurs** grâce à une évaluation juste, objective et harmonisée à travers le Québec.
- **Regrouper les athlètes les plus engagés et performants** afin de bâtir un bassin provincial de haut niveau.
- **Offrir une expérience de formation complète** (technique – physique – mental – leadership) qui renforce la confiance, la motivation et le sentiment d'appartenance.
- **Unifier régions, clubs et parcours** dans un programme simple, clair et aligné avec les principes du développement à long terme.

### Qui peut participer à une sélection régionale ?

- **Québec Espoir** : Pour 2026, les athlètes masculins et féminins peuvent être né-e-s entre le 1er septembre 2009 et le 31 décembre 2012 (16 ans et moins).
- **Retour des filles à la catégorie d'âge U16 ans et moins**

Le programme Espoir a pour **objectif d'être un premier pas vers la haute performance, axé sur le développement à long terme de l'athlète, et non sur la performance immédiate.**

En ramenant l'âge à **16 ans et moins chez les filles**, Volleyball Québec souhaite mieux respecter les étapes normales de maturation physique, mentale et sportive, en cohérence avec le Modèle de Développement de l'Athlète et les parcours nationaux.

Ce changement permet :

- D'offrir une expérience mieux adaptée à l'âge et au stade de développement des athlètes;
- D'assurer un encadrement plus cohérent et équitable entre les régions;
- De préserver le rôle du programme Espoir comme complément au club et au scolaire;
- De mieux préparer la transition vers les programmes de haute performance pour les athlètes plus âgées.

L'objectif est de proposer un programme structuré, rassembleur et formateur, qui maximise les chances de développement de chaque athlète, tout en offrant des trajectoires claires et cohérentes pour la suite de leur parcours sportif.

## Fonctionnement du programme espoir

**Pour participer à un centre espoir, tout athlète doit d'abord être sélectionné-e dans sa région.** Les régions ne devraient pas recevoir un athlète d'une autre région à leur sélection sans l'autorisation de la région d'origine et sans motif valable de la part de l'athlète. Cependant, pour l'identification des athlètes représentant la région lors de la compétition Québec espoir ou de la Finale provinciale des Jeux du Québec, seuls les athlètes résidant dans la région pourront être choisis.

Vous pouvez vérifier votre région d'appartenance veuillez-vous référer à ce lien :

**[Je trouve ma région Espoir](#)**

Dates et lieux des sélections régionales espoir 2026 :

**[Tableau de sélections](#)**

## Admissibilité à la Finale des Jeux du Québec Saint-George en 2027.

Pour être admissible à la Finale des Jeux du Québec, une région doit avoir tenu un **camp d'entraînement** avec un minimum de dix athlètes et **avoir participé au tournoi Québec Espoir de 2025.**

Elle doit également tenir un camp d'entraînement avec un minimum de dix athlètes l'année de la Finale des Jeux.

Ces camps d'entraînement doivent respecter les directives du programme espoir de Volleyball Québec quant à leur durée et au nombre d'heures d'entraînement.

Pour **aider au développement de la discipline dans une région en difficulté, des dérogations pourraient être accordées pour l'année préparatoire**, c'est-à-dire l'année du tournoi Québec-Espoir. La région devra démontrer les mesures prises pour assurer la viabilité du programme à long terme.

## Coût et modalités d'inscription

### Quel est le coût d'une participation au tournoi de qualification ?

- 10\$ USD pour l'inscription à la présélection sur la plateforme GMTM. **À la suite de cette étape, seuls les athlètes invités à participer à une sélection régionale se verront recevoir un lien d'inscription en ligne (Spordle).**
- 59 \$ CAD pour toute inscription via le site d'inscription en ligne (Spordle) de Volleyball Québec à une sélection régionale.



- Une fois sélectionné, pour participer aux activités espoir, l'athlète devra, au minimum, être affilié comme athlète espoir auprès de Volleyball Québec : 31\$. *Notez que l'affiliation comme athlète compétitif requise pour les compétitions de Volleyball Québec est aussi valide pour les athlètes espoir.*

\* Chaque athlète recevra un chandail souvenir de la sélection.

## Comment est-il possible de s'inscrire à la pré sélection GMTM ?

Tout athlète intéressé doit s'inscrire via la plateforme d'inscription en ligne Game Time. Suivre les étapes suivantes pour la **création d'un compte athlète** :

1. Télécharge l'application.
2. Entre ton numéro de téléphone ou ton courriel, puis clique sur « Suivant ».
3. Indique ton nom, ta date de naissance et ton code postal, puis clique sur « Suivant ».
4. Entre le code de vérification qui t'a été envoyé par courriel après l'étape 3, puis clique sur « Suivant ».
5. Indique ton genre et sélectionne-le ou les sports qui t'intéressent, puis clique sur « Suivant ».
6. Choisis au moins 3 opportunités qui t'intéressent, puis clique sur « Suivant ».
7. Clique sur « Événements » au bas de l'écran et trouve l'événement que tu recherches.

**PRENDRE NOTE QU'UN.E ATHLÈTE QUI N'EST PAS INSCRIT.E À LA PRÉ SÉLECTION NE POURRA PAS SE PRÉSENTER À UNE SÉLECTION RÉGIONALE.**

Pour voir en détail le processus veuillez [visiter la section Espoir de notre site Internet.](#)

- Tutoriel : comment créer son compte et utiliser la plateforme via l'[application mobile](#)
- Tutoriel : comment créer son compte et utiliser la plateforme via le [site web](#)

## Déroulement des sélections espoir

### Aspects évalués

Les évaluations porteront sur les aspects suivants :

- **60% pour les tests physiques**, c'est-à-dire la taille, la portée, le saut d'attaque et de contre.
- **30% pour les habiletés techniques**, c'est-à-dire le service, la réception, l'attaque, le contre, la passe et la défensive. De plus, nous évaluerons l'aspect de lecture et de prise de décision en lien avec ces habiletés.
- **10% pour l'engagement / Attitude**, c'est à dire, la communication, le plaisir, le leadership, la positivité et la réceptivité.

Lors de la journée de sélection, l'évaluation des habiletés techniques sera réalisée conjointement par le responsable de la sélection et les évaluateurs. Les athlètes seront observés et cotés en fonction de leur niveau d'habileté. Tous les athlètes seront par la suite comparés et une recommandation sera émise à Volleyball Québec. Tous les athlètes recevront une lettre de volleyball Québec après que l'entraîneur-chef/conseiller technique à Volleyball Québec ait approuvé les recommandations pour le centre espoir c'est-à-dire vers le milieu du mois de mars.

### Pour toute question, contactez



**Sarah Beauséjour**  
Coordonnatrice sport  
[espoirvb@volleyball.qc.ca](mailto:espoirvb@volleyball.qc.ca)  
514 252-3000 poste 1008