

## Schéma du cheminement idéal de l'athlète vers l'excellence

Stades de développement	Catégories	Âges	Structures d'accueil	Principales compétitions visées	Plus haut niveau de compétition	Programmes offerts par la FQU ou UC	Formation des entraîneurs	Format de jeu
Stade de la formation générale	Mini	U9, U13	Local	Festival mini-ultimate		Initiation au mini-ultimate	Sport communautaire - Initiation	4-4 mixte
Stade de l'orientation sportive	Junior	U16	Régional (clubs et sélection)	Ligues régionales, Tournois inter-régionaux, Championnat provincial	Sélection régionale	Camp de développement Espoir	Compétition - Introduction	5-5 mixte
Stade de la spécialisation sportive	Junior	U19	Régional (clubs et sélection)	Ligues régionales, Tournois inter-régionaux, Championnat provincial	Sélection régionale	Camp de développement Relève	Compétition - Introduction	7-7 ouvert-femme
Stade de l'entraînement spécifique	Élite	U19 U23	Provincial	Championnat canadien	Sélection provinciale	Équipe Québec	Compétition - Introduction	7-7 mixte
Stade de perfectionnement		U20, U24 et sénior	National	Championnat du monde	Sélection nationale	Équipe Canada U20, U24 et sénior	Compétition - Introduction	7-7 ouvert, femme et mixte

## Offre de service du ultimate pour tous les athlètes québécois

Catégories	Âges	Niveau de compétition	Format de jeu	Durée de jeu	Structure d'accueil	Principales compétitions	Évènements de la FQU
<b>Mini</b>	6-8	Initiation	Ateliers ludiques, expérimentation	Programme de 4 à 8 semaines	Association locale	Rencontres ponctuelles ou hebdomadaire	Aucun
<b>Mini</b>	9-12	Initiation à la compétition	4 vs 4 mixte	Programme de 4 à 12 semaines Parties de 30 min 1 à 2 entraînements par semaine	Association locale et régionale	Matches ou mini-festival régional	1 festival provincial
<b>Junior</b>	13-15	Récréatif	5 vs 5 ouvert, femme ou mixte	Programmes de 8 à 16 semaines Parties de 50 minutes 1 à 2 entraînements par semaine	Association locale et régionale	Ligue locale	
		Compétitif	CQU4 mixte CQU5 mixte			Ligue régionale Tournois inter régionaux	
		Élite	5 vs 5 mixte		Association régionale	Sélection régionale	
<b>Junior</b>	16-18	Récréatif	5 vs 5 ouvert, femme ou mixte	Programmes de 8 à 16 semaines Parties de 50 minutes 1 à 2 entraînements par semaine	Association locale et régionale	Ligue locale	
		Compétitif	CQU4 mixte CQU5 mixte			Ligue régionale Tournois inter régionaux	
		Élite	CQU7 Jr élite Ouvert et femme	Programme de 16 semaines / saison Parties de 90 minutes 2 à 3 entraînements par semaine	Association régionale	Tournois provinciaux	
	U19 U23	Élite	7 vs 7 Mixte	Programme de 10 mois 2 à 3 entraînements par semaine	FQU	Tournoi préparatoire Championnat canadien	Équipe Québec

Adulte	18 ans et +	Récréatif	Au choix	Au choix	Association locale	Ligue locale	
		Compétitif	CQU4 CQU5 Mixte	Parties de 75 minutes	Association locale et régionale	Ligue régionale Tournois inter régionaux	Championnat provincial par club de ligue
		Élite	CQU7 ouvert, femme et mixte CQU4 mixte	Parties de 90 minutes		Tournois provinciaux	Championnat provincial