



# JEUX DU CANADA

## Processus de qualification

2027 |

VERSION AJUSTÉE (1ER AVRIL 2025)  
CHANGEMENTS EN ROUGE (P. 7 + 30)



*“Le Conseil des Jeux du Canada (CJC) a dévoilé que la Ville de Québec sera l’hôte des Jeux d’hiver du Canada 2027, marquant ainsi le retour des Jeux dans la ville qui les a vus naître il y a 60 ans, en 1967. Du **26 février au 15 mars**, il s’agira de la quatrième édition des Jeux du Canada à se dérouler au Québec, qui a déjà accueilli les Jeux d’été en 2013, à Sherbrooke, et les Jeux d’hiver en 1983, au Saguenay–Lac-Saint-Jean, et en 1967, à Québec.”*

*<https://fr.canadagames.ca/future-games/quebec-2027>*



Ce document a été créé par Curling Québec en juin 2024 grâce à la collaboration de :

François Roberge, Consultant Haute Performance

Julie Hamel, Entraîneuse Provinciale

Neil Gargul, consultant

Aline Fellmann, Coordinatrice au développement et communications

Alanna Routledge, Directrice générale

# TABLER DES MATIÈRES

Inscription des athlètes	<b>3</b>
Admissibilité pour l'inscription des athlètes	<b>3</b>
Conditions du maintien du statut de candidat à la qualification des Jeux du Canada 2027	<b>4</b>
Échéancier	<b>6</b>
Distribution des pointages	<b>8</b>
Phase finale de qualification pour les Jeux du Canada	<b>10</b>
Annexe 1 : Grilles de pointage	<b>11</b>
Annexe 2 : Explication des exercices	<b>31</b>

*Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.*



# INSCRIPTION DES ATHLÈTES

Les athlètes désirant participer au processus de qualification pour les Jeux du Canada 2027 doivent retourner leur inscription complétée le **15 octobre 2024** au plus tard. Les athlètes doivent choisir s'ils souhaitent s'inscrire au processus pour le curling à 4, le double mixte, ou les deux. Aucun changement de catégorie ne sera possible passé cette date. Pour les athlètes ayant choisi les deux catégories, un choix final unique devra être fait lors de l'inscription en équipe. Le formulaire d'inscription doit être dûment rempli et le paiement de 75\$ par athlète couvrant les frais de participation du 1er camp de perfectionnement doit également être effectué avant la date limite d'inscription.

## ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

### CURLING MASCULIN ET FÉMININ

- Les athlètes doivent être âgés de 17 ans et moins au 31 décembre 2026. Sont donc éligibles les athlètes nés le 1er janvier 2009 ou subséquemment. Tout athlète correspondant à ces critères aura le droit de s'inscrire au processus de qualification pour les Jeux du Canada 2027.
- Tous les athlètes désirant participer au processus de qualification pour les Jeux du Canada 2027 doivent envoyer le formulaire d'inscription individuel le 15 octobre 2024 au plus tard. Aucune inscription après cette date ne sera acceptée.

### CURLING DOUBLE MIXTE

- Les athlètes doivent être âgés de 20 ans et moins au 30 juin 2026. Sont donc éligibles les athlètes nés le 1er juillet 2005 ou subséquemment. Tout athlète correspondant à ces critères aura le droit de s'inscrire au processus de qualification pour les Jeux du Canada 2027.
- Tous les athlètes désirant participer au processus de qualification pour les Jeux du Canada 2027 doivent envoyer le formulaire d'inscription individuel le 15 octobre 2024 au plus tard. Aucune inscription après cette date ne sera acceptée.



# CONDITIONS DU MAINTIEN DU STATUT DE CANDIDAT À LA QUALIFICATION

## CONDITIONS GÉNÉRALES

Tous les athlètes et entraîneurs participant au processus de qualification s'engagent à respecter intégralement toutes les conditions décrites ci-après, à défaut de quoi, le droit de participer au processus pourra être révoqué à l'individu/équipe fautive sans aucun droit d'appel. Les participants et par la suite les entraîneurs s'engagent ainsi à :

- Maintenir un statut de membre en règle auprès d'un club affilié à Curling Québec tout au long du processus de qualification et ce, jusqu'à la fin des Jeux du Canada 2027.
- Fournir, sur demande de Curling Québec, des preuves sur leur statut (âge, résidence, ...).
- Les athlètes et les équipes devront avoir payé les frais d'inscription dus avant chacune des étapes pour pouvoir y participer.
- Respecter les différents échéanciers et participer à toutes les étapes du processus tel que décrit ci-après (voir échéancier).
- S'abstenir d'utiliser et d'avoir en sa possession des substances proscrites ou recourir à des méthodes proscrites qui contreviennent aux règlements du programme canadien antidopage.
- Maintenir une attitude respectueuse et démontrer de l'esprit sportif tout au long du processus.
- Si l'équipe est qualifiée en tant qu'Équipe Québec, chaque athlète et entraîneur s'engagent à se conformer à toutes les exigences de participation établies par les Jeux du Canada (participation aux cérémonies, port de l'uniforme désigné, politique de déplacement, réglementation du devis technique, etc.).



---

## CONDITIONS SPÉCIFIQUES POUR LA SAISON 2024-2025

Pour la saison 2024-2025, chaque athlète participant à la qualification doit :

- Être un athlète régulièrement impliqué dans les activités junior au Québec, c'est à dire :
  - Participer à des entraînements dans son club.
  - Participer à minimum 3 événements de curling reconnus par Curling Québec (circuit U15-U18-U20, circuit U21 double mixte, provincial U18, provincial U15, provincial U21 double mixte, provincial U20, Inter-Jeux, championnats canadiens toute catégorie). Si l'athlète souhaite participer au processus de qualification pour le double mixte, l'athlète devra minimalement participer à un tournoi du circuit double mixte junior dans les 3 tournois demandés.
- Participer au camp de perfectionnement #1 en novembre 2024.
- Collecter au moins 10 points individuels lors de la saison (1er septembre - 15 avril).

## CONDITIONS SPÉCIFIQUES POUR LA SAISON 2025-2026

Pour la saison 2025-2026, les conditions sont les suivantes :

- Les athlètes doivent être membre d'une équipe consistant en minimum 4 athlètes ou une équipe double mixte provenant de la liste des candidats au processus de qualification en vue des Jeux du Canada 2027. Il n'est pas autorisé de jouer dans deux catégories pour le processus de qualification. Les athlètes non-inscrits au processus de qualification ne peuvent pas faire partie des équipes.
- Chaque équipe doit choisir un entraîneur qui les accompagnera dans le processus en vue de la qualification pour les Jeux du Canada 2027. L'entraîneur doit être certifié entraîneur de compétition-introduction au plus tard au 31 décembre 2025. Il doit également avoir suivi la formation sur la sécurité dans le sport ainsi qu'être prêt à suivre d'autres modules si l'équipe parvenait à se qualifier pour les Jeux du Canada 2027.
- Les équipes doivent participer à toutes les activités/étapes (planification, entraînement et compétition) décrites dans la section échancier. Aucun changement d'athlète ne sera autorisé pour les équipes, sauf raison exceptionnelle comme une blessure ne permettant pas de participer au reste de la qualification. Si tel est le cas, une autre personne de la liste devra être choisie après approbation de la fédération.

# ÉCHÉANCIER

L'échéancier est le même pour le curling masculin, féminin et double mixte.

Événement	Description	Date / Échéance
<i>Dévoilement du processus de qualification</i>	Le document contenant le processus, les grilles d'évaluation et échéanciers est publié sur le site de Curling Québec et annoncé aux clubs.	Semaine du 8 juillet 2024
<i>Ouverture des inscriptions</i>	Ouverture de la période d'inscription pour tous les athlètes.	1er septembre 2024
<i>Participation à des compétitions</i>	Participation à 3 événements minimum reconnus par CQ (circuit U15-U18-U20, circuit double mixte junior, provincial U18, provincial U15, provincial U21 double mixte, provincial U20, Inter-Jeux, championnats canadiens toute catégorie).	1er septembre 2024 – 15 avril 2025
<i>Fermeture de la période d'inscription</i>	Fermeture de la période d'inscription, confirmation d'inscription à tous les athlètes et informations sur le camp de perfectionnement #1.	15 octobre 2024
<i>Camp de perfectionnement #1 (évaluation et apprentissage)</i>	Participation au camp de perfectionnement #1 organisé par Curling Québec et destiné uniquement aux athlètes du processus de qualification des Jeux du Canada.	16-17 novembre 2024 au club Aurèle-Racine
<i>Annonce des résultats et début de la période d'inscription par équipe</i>	Annonce des résultats du camp de perfectionnement #1, début des inscriptions par équipe uniquement avec des athlètes de la liste et avec un entraîneur.	15 janvier 2025
<i>Fermeture de la période d'inscription par équipe</i>	Fermeture de la période d'inscription par équipe et annonce des équipes inscrites pour la suite du processus de qualification.	30 juin 2025
<i>Dépôt du formulaire d'inscription par équipe</i>	Dépôt du formulaire officiel par équipe comportant le plan de saison.	31 août 2025

Événement	Description	Date / Échéance
<i>Participation à des compétitions en équipe</i>	Participation à 3 événements reconnus : 2 tournois de qualification (obligatoires) et 1 tournoi du circuit U18/U20.	Juillet 2025 - Février 2026
<i>Camp de perfectionnement #2 (évaluation et apprentissage)</i>	Participation au deuxième camp de perfectionnement organisé par Curling Québec et destiné uniquement aux équipes (avec les entraîneurs) du processus de qualification des JDC.	Octobre 2025
<i>Tournoi de qualification #1</i>	Tournoi de qualification pour toutes les équipes engagées dans le processus.	Décembre 2025
<i>Championnats provinciaux U18 et/ou U20 / double mixte</i>	Participation en équipe aux championnats provinciaux U18 et/ou U20 pour le curling masculin et féminin. Participation en équipe au championnat provincial double mixte junior pour les équipes en double mixte.	Janvier - Février 2026
<i>Tournoi de qualification #2</i>	Tournoi de qualification pour toutes les équipes engagées dans le processus.	Février Mars 2026
<i>Bilan de fin de saison</i>	Dépôt du bilan de fin de saison 2025-2026.	<del>1er</del> 15 mars 2026
<i>Annonce des équipes pour la finale</i>	Annonce des équipes qualifiées pour la compétition finale.	Semaine du 15 mars 2026
<i>Finale</i>	Seules les meilleures équipes seront invitées à la phase finale de qualification. Les équipes gagnantes représenteront le Québec aux Jeux du Canada 2027.	Avril 2026
<i>Préparation aux Jeux du Canada</i>	Préparation de chaque équipe en vue de la participation aux Jeux du Canada : Planification de la saison, accompagnement de l'entraîneur et de l'équipe par Curling Québec.	Juin 2026 - Février 2027



# DISTRIBUTION DES POINTS

Un système de pointage pour chacune des étapes sera mis-en-place afin de déterminer les équipes qui mériteront leur qualification à la finale pour les Jeux du Canada qui sera disputée en avril 2026.

## CURLING MASCULIN ET FÉMININ

Événement	Détails / division des points	Max. de points (500)
<i>Saison 2024-2025 (maximum 40 points individuels) - 8% du pointage total 32% en équipe lorsque l'équipe s'inscrit à la prochaine étape du processus (maximum 160 points). Si 5 athlètes dans l'équipe : [total des points / 5] x 4</i>		
<i>Camp de perfectionnement #1</i>	Points attribués pour le curling (64%) et la condition physique (36%)	25 points (points individuels)
<i>Médaille à un championnat provincial junior 2025</i>	Cumulatif de points en fonction des médailles gagnées lors des championnats provinciaux	15 points (points individuels)
<i>Saison 2025-2026 (maximum 340 points par équipe) - 68% du pointage total</i>		
<i>Dépôt du formulaire d'inscription en équipe</i>	<i>Dépôt du formulaire incluant le plan d'entraînement et de préparation pour la saison 2025-2026</i>	<i>15 points (points par équipe)</i>
<i>Camp de perfectionnement #2</i>	<i>Points attribués pour le curling (54%) et la condition physique (46%)</i>	<i>90 points (points par équipe)</i>
<i>Tournoi de qualification #1</i>	<i>Le classement de l'équipe déterminera le nombre de points attribués</i>	<i>80 points (points par équipe)</i>
<i>Tournoi de qualification #2</i>	<i>Le classement de l'équipe déterminera le nombre de points attribués</i>	<i>80 points (points par équipe)</i>
<i>Médaille à un championnat provincial junior</i>	<i>Les médailles gagnées au championnat provincial U18 ou U20 rapporteront des points aux équipes</i>	<i>60 points (points par équipe)</i>
<i>Bilan de la saison 2025-2026</i>	<i>Dépôt du rapport d'activité, respect du plan de saison, retour sur les objectifs.</i>	<i>15 points (points par équipe)</i>

# DISTRIBUTION DES POINTS (SUITE)

## CURLING DOUBLE MIXTE

Événement	Détails / division des points	Max. de points (370)
<p><i>Saison 2024-2025 (maximum 40 points individuels) - 11% du pointage total 22% en équipe lorsque l'équipe s'inscrit à la prochaine étape du processus (maximum 80 points).</i></p>		
<i>Camp de perfectionnement #1</i>	Points attribués pour le curling (64%) et la condition physique (36%)	25 points (points individuels)
<i>Médaille à un championnat provincial junior 2025</i>	Cumulatif de points en fonction des médailles gagnées en fonction des championnats provinciaux	15 points (points individuels)
<p><i>Saison 2025-2026 (maximum 290 points par équipe) - environ 78% du pointage total</i></p>		
<i>Dépôt du formulaire d'inscription en équipe</i>	<i>Dépôt du formulaire incluant le plan d'entraînement et de préparation pour 2025-2026</i>	<i>15 points (points par équipe)</i>
<i>Camp de perfectionnement #2</i>	<i>Points attribués pour le curling (48%) et la condition physique (52%)</i>	<i>80 points (points par équipe)</i>
<i>Tournoi de qualification #1</i>	<i>Le classement de l'équipe déterminera le nombre de points attribués</i>	<i>65 points (points par équipe)</i>
<i>Tournoi de qualification #2</i>	<i>Le classement de l'équipe déterminera le nombre de points attribués</i>	<i>65 points (points par équipe)</i>
<i>Médaille au championnat provincial DM junior</i>	<i>Les médailles gagnées au championnat provincial double mixte rapporteront des points aux équipes</i>	<i>50 points (points par équipe)</i>
<i>Bilan de la saison 2025-2026</i>	<i>Dépôt du rapport d'activité, respect du plan de saison, retour sur les objectifs.</i>	<i>15 points (points par équipe)</i>

# PHASE FINALE DE QUALIFICATION

À l'issue de toutes les activités/étapes décrites dans les pages précédentes, les équipes masculines, féminines et double mixte ayant obtenu le plus de points seront invitées à l'étape ultime qui sera présentée en avril 2026 et qui servira à déterminer les trois (3) équipes qui représenteront le Québec aux Jeux du Canada 2027. Seules les meilleures équipes seront invitées à la phase finale de qualification :

- S'il y a 7 équipes et plus, les 4 meilleures équipes seront qualifiées pour un tournoi à la ronde suivi d'une ronde éliminatoire à 3 équipes (demi-finale et finale). Une équipe ne sera pas éliminée par son cumulatif de tirs de précision. En cas d'égalité entre les équipes classées 3 et 4, un match de bris d'égalité sera utilisé pour déterminer le classement. De plus, dans l'éventualité où une équipe arrive en finale invaincue, il faudra que l'équipe adverse gagne deux fois pour remporter la finale.
- S'il y a 4 à 6 équipes, les 3 meilleures équipes seront qualifiées pour un double tournoi à la ronde. Les deux meilleures équipes se qualifieront pour la finale. Une équipe ne sera pas éliminée par son cumulatif de tirs de précision. En cas d'égalité entre les équipes classées 2 et 3, un match de bris d'égalité sera utilisé pour déterminer le classement.
  - *Scénario 1* : Dans l'éventualité où une équipe arrive en finale invaincue (4 victoires), il faudra que l'équipe adverse gagne deux fois pour remporter la finale.
  - *Scénario 2* : Si aucune des équipes n'arrive en finale avec 4 victoires en ronde préliminaire, alors la formule de la finale sera un 2 de 3.
- S'il y a 3 équipes et moins, les deux meilleures équipes seront qualifiées pour un 3 de 5.

Dans l'éventualité où plusieurs équipes auraient le même pointage et seraient donc à égalité pour l'accès à l'étape ultime, les critères suivants serviraient à départager les équipes impliquées :

1. Nombre de médailles d'or obtenue(s) lors des deux (2) tournois de qualification officiels (#1 et #2).
2. Nombre de médailles d'argent obtenue(s) lors des deux (2) tournois de qualification officiels (#1 et #2).
3. Nombre de médailles de bronze obtenue(s) lors des deux (2) tournois de qualification officiels (#1 et #2).
4. Classement au championnat provincial U18 2026 / double mixte junior 2026.
5. Tirage au sort.

*Remarque* : Seuls 4 athlètes peuvent être sélectionnés pour le curling masculin et féminin. Curling Québec n'est pas responsable de la sélection au sein d'une équipe de 5.

# ANNEXE 1 : GRILLES DE POINTAGE

## RÉSUMÉ DES CRITÈRES

CURLING MASCULIN ET FÉMININ			
Saison 2024-2025 (points individuels)		Points maximum	Processus de qualification
1	Camp de perfectionnement #1	25 points	20% (équipe)
2	Médaille à un championnat provincial junior 2025	15 points	12% (équipe)
Saison 2025-2026 (points en équipe)		Points maximum	Processus de qualification
3	Dépôt du formulaire en équipe	15 points	3%
4	Camp de perfectionnement #2	90 points	18%
5	Tournoi de qualification #1	80 points	16%
6	Tournoi de qualification #2	80 points	16%
7	Médaille à un championnat provincial junior 2026	60 points	12%
8	Dépôt du bilan de la saison 2025-2026	15 points	3%
<i>Maximum de points à la fin du processus</i>		500 points	100%



## RÉSUMÉ DES CRITÈRES (SUITE)

CURLING DOUBLE MIXTE			
Saison 2024-2025 (points individuels)		Points maximum	Processus de qualification
1	Camp de perfectionnement #1	25 points	14% (équipe)
2	Médaille à un championnat provincial junior 2025	15 points	8% (équipe)
Saison 2025-2026 (points en équipe)		Points maximum	Processus de qualification
3	Dépôt du formulaire en équipe	15 points	4%
4	Camp de perfectionnement #2	80 points	22%
5	Tournoi de qualification #1	65 points	17%
6	Tournoi de qualification #2	65 points	17%
7	Médaille au championnat provincial double mixte junior 2026	50 points	14%
8	Dépôt du bilan de la saison 2025-2026	15 points	4%
<i>Maximum de points à la fin du processus</i>		370 points	100%



## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 1

Récapitulatif de la distribution des points pour le camp de perfectionnement 1	
Curling	Nombre de points maximum
Le lancer (16%)	4
Le brossage et la communication (12%)	3
Les exercices pratiques de constance (20%)	5
Divers (compétences générales, 16%)	4
Sport	Nombre de points maximum
Saut vertical (10%)	2.5
Pompes (10%)	2.5
Planche (6%)	1.5
Puissance aérobique (10%)	2.5
<b>TOTAL POUR LE CAMP DE PERFECTIONNEMENT (100%)</b>	<b>25 points</b>

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 1 (SUITE)

CURLING (7 points pour ce tableau)				
Comment évaluez-vous	0 (à développer)	0.5 (à améliorer)	1 (à parfaire)	
<i>Le lancer</i>	Glissade sur la trajectoire du balai	La glissade n'est pas sur la trajectoire du balai	La glissade est parfois sur la trajectoire du balai, il manque de la précision	La glissade est la plupart du temps sur la trajectoire du balai
	Lâcher sur la trajectoire du balai	Le lâcher de pierre n'est pas aligné avec la trajectoire	Le lâcher de pierre est parfois sur la trajectoire, il manque de précision	Le lâcher est la plupart du temps sur la trajectoire
	Rotation de la pierre	La rotation de la pierre fait moins de 3,5 tours et n'est pas régulière entre les lancers	La rotation de la pierre fait moins de 3,5 tours ou n'est pas régulière entre les lancers	La rotation de la pierre est régulière et suffisante (min 3,5 tours)
<i>Brossage et Communication</i>	Poids de la pierre qui correspond à ce qui a été demandé	Les poids des lancers ne correspondent pas à ce qui a été demandé	Les poids des lancers respectent parfois ce qui a été demandé	Il y a rarement eu un écart de poids entre ce qui est demandé et ce qui est joué
	Le brossage (poids et fréquence) avec le Smartbroom	Le SPI (Index de performance du balayage) est nettement inférieur à la moyenne de sa catégorie	Le SPI (Index de performance du balayage) est à plus ou moins 15% de la moyenne de sa catégorie	Le SPI (Index de performance du balayage) est supérieur à plus de 15% de la moyenne de sa catégorie
	Le jugement du brossage	Le jugement est très imprécis du début à la fin du brossage	Le jugement demande beaucoup de corrections sur la distance entre le lâcher et l'arrêt de la pierre	Juge correctement et sans gros écarts sur la distance entre le lâcher et l'arrêt de la pierre
	La communication durant le brossage	Ne dit presque rien voire rien durant le brossage	Quelques échanges avec le skip et son coéquipier	Transmet constamment de l'info au skip et coéquipier

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 1 (SUITE)

CURLING (9 points pour ce tableau)				
Comment évaluez-vous	0 (à améliorer)	0.5 (bonnes habiletés)	1 (excellent)	
<p><i>Exercices pratiques de constance (4 essais par personne, les 3 meilleurs comptent)</i></p>	Draw devant la ligne de T	1 pierre a touché la zone demandée	2 pierres ont touché la zone demandée	3 pierres ont touché la zone demandée
	Tap au bouton (zone délimitée)	1 pierre a touché la zone demandée	2 pierres ont touché la zone demandée	3 pierres ont touché la zone demandée
	Garde qui touche la ligne de centre	1 pierre a touché la ligne de centre	2 pierres ont touché la ligne de centre	3 pierres ont touché la ligne de centre
	Hit and Stay (poids contrôle, 9.75-10.25 sec)	1 pierre est restée dans la zone du 8 pieds	2 pierres sont restées dans la zone du 8 pieds	Toutes les pierres sont restées dans la zone du 8 pieds
	Hit and roll out (peel 8.75 sec et -)	1 lancer a été réussi	2 lancers ont été réussis	3 lancers ont été réussis
<p><i>Divers (est évalué durant toute la durée du camp)</i></p>	Est respectueux envers les autres athlètes et adultes	N'aide pas les autres, pas poli, tente de destabililiser les autres	Poli envers les autres, pas de langage grossier, neutre envers les autres	Poli et gentils envers tous, encourage les autres
	Démontre une attitude positive durant le camp	N'est pas ouvert à participer aux activités, peu de motivation	En retrait, ne se propose pas pour aider les autres, plutôt passif	Actif pour les activités/tâches, est motivé, ouvert aux remarques
	Est attentif aux corrections et tente de les appliquer	N'écoute pas les conseils et ne les applique pas	Écoute les conseils, ne redemande pas de rétroaction	Écoute les conseils, les applique, redemande des rétroactions
	Résultat de l'évaluation stratégique et tactique	A obtenu 4 points ou moins	A obtenu 5 à 8 points	A obtenu entre 9 et 10 points



## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 1 (SUITE)

SPORT (âge au jour de l'évaluation, total des points : Résultats divisé par 2, maximum 5 points pour ce tableau)					
Exercice	Points	15 ans et moins - filles	15 ans et moins - garçons	16 ans et plus - filles	16 ans et plus - garçons
<i>Saut vertical (vertical jump)</i>	1	20 cm et moins	30 cm et moins	30 cm et moins	40 cm et moins
	2	21 cm à 30 cm	31 cm à 40 cm	31 cm à 40 cm	41 cm à 50 cm
	3	31 cm à 35 cm	41 cm à 45 cm	41 cm à 45 cm	51 cm à 55 cm
	4	36 cm à 40 cm	46 cm à 50 cm	46 cm à 50 cm	56 cm à 60 cm
	5	41 cm et plus	51 cm et plus	51 cm et plus	61 cm et plus
<i>Pompes (push ups)</i>	1	1 à 2	9 et moins	5 et moins	14 et moins
	2	3 à 6	10 à 17	6 à 10	15 à 24
	3	7 à 10	18 à 25	11 à 15	25 à 34
	4	11 à 14	26 à 33	16 à 20	35 à 44
	5	15 et plus	34 et plus	21 et plus	45 et plus

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 1 (SUITE)

SPORT (âge au jour de l'évaluation, total des points : Résultats divisé par 2, maximum 4 points pour ce tableau)					
Exercice	Points	15 ans et moins - filles	15 ans et moins - garçons	16 ans et plus - filles	16 ans et plus - garçons
Planche (Front plank)	1	1min00 et moins	1min00 et moins	1min15 et moins	1min15 et moins
	2	1min01 à 1min45	1min01 à 1min45	1min16 à 1min59	1min16 à 1min59
	3	1min46 à 2min00	1min46 à 2min00	2min00	2min00
Puissance aérobie (beep test, nombre de niveaux complétés)	1	3 niveaux et moins	4 niveaux et moins	4 niveaux et moins	4 niveaux et moins
	2	4 à 5 niveaux	5 à 6 niveaux	5 à 6 niveaux	5 à 7 niveaux
	3	6 à 7 niveaux	7 à 8 niveaux	7 à 8 niveaux	8 à 9 niveaux
	4	8 à 9 niveaux	9 à 10 niveaux	9 à 10 niveaux	10 à 11 niveaux
	5	10 niveaux et plus	11 niveaux et plus	11 niveaux et plus	12 niveaux et plus

## MÉDAILLES AUX CHAMPIONNATS PROVINCIAUX 2025

CUMULATIF DE POINTS JUSQU'À MAXIMUM 15 POINTS PAR ATHLÈTE		
Championnats 2025	Médaille	Nombre de points
Championnat provincial U15	Or	7
	Argent	5
	Bronze	3
Championnat provincial U18	Or	12
	Argent	10
	Bronze	7
Championnat provincial U20	Or	15
	Argent	12
	Bronze	10
Championnat provincial double mixte junior	Or	15
	Argent	12
	Bronze	10
Points maximum		15



## DÉPÔT DU FORMULAIRE EN ÉQUIPE

DÉPÔT DU FORMULAIRE EN ÉQUIPE, MAXIMUM 15 POINTS (DATE LIMITE : 31 AOÛT 2025)					
Question	0 point	1 point	2 points	3 points	
Nom des athlètes de l'équipe (Min. 4 athlètes provenant de la liste)	Pas de point pour cette question				
Nom de l'entraîneur pour la saison 2025-2026	Pas encore certifié	Entraîneur de compétition -introduction certifié	En cours de formation compétition développement	Compétition développement certifié	
Nom du club affilié	Pas de point pour cette question				
Retour sur les 6 derniers mois (janvier - août 2025)	L'équipe ne s'est pas rencontrée	L'équipe s'est rencontrée et à établi le plan de match pour la saison 2025-2026	L'équipe s'est rencontrée et s'est entraînée ensemble sur glace en plus d'établir un plan de match	L'équipe a joué un tournoi de curling ou s'est entraîné min. 6h ensemble en plus d'établir un plan de match pour la saison	
Objectifs pour la saison 2025-2026	Aucun objectif n'a été énoncé	Les objectifs sont brièvement énoncés	Les objectifs sont SMART*	-	
Plan de saison 2025-2026	Le plan de saison ne correspond pas aux critères de sélection	Le plan de saison est trop ou trop peu rempli en fonction du DLTC*, il manque des éléments (récupération, condition physique, ...)	Il y a un plan de saison pour l'équipe est adéquat en fonction du DLTC*	Le plan de saison est détaillé et adéquat en fonction du DLTC* et de la réalité de chacun(e) des athlètes	
L'équipe s'entraînera ensemble	Plusieurs fois par saison	Tous les mois	Toutes les semaines	-	
Aides externes (nutrition, performance mentale, condition physique, ...)	Aucune aide externe n'est envisagée	Une aide externe est mise en place pour l'équipe pour un aspect	Un plan complet est mis en place avec des aides externes pour les aspects entourant le sport	-	

\* SMART : <https://www.bdc.ca/fr/articles-outils/boite-outils-entrepreneur/gabarits-documents-guides-affaires/glossaire/objectifs-smart>

\* DLTC : développement à long-terme du curleur

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2

Récapitulatif de la distribution des points pour le camp de perfectionnement 2		
Curling	Nombre de points maximum par équipe à 4	Nombre de points maximum par équipe double mixte
Le lancer (17% / 20%)	8	
Le brossage et la communication (15% / 16%)	7	6
Stratégie et tactique (15% / 16%)	7	6
Les exercices pratiques par équipe (40% / 32%)	20	12
Divers (compétences générales, 13% / 16%)	6	
<b>Total pour le curling (100%)</b>	<b>48 (54% de l'évaluation)</b>	<b>38 (48% de l'évaluation)</b>
Sport	Nombre de points maximum par équipe à 4	Nombre de points maximum par équipe double mixte
Saut en hauteur (28%)	12	
Pompes (28%)	12	
Planche (16%)	6	
Puissance aérobique (28%)	12	
<b>Total pour le sport (100%)</b>	<b>42 points (46% / 52% de l'évaluation)</b>	
<b>TOTAL POUR LE CAMP DE PERFECTIONNEMENT</b>	<b>90 points</b>	<b>80 points</b>

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2 (SUITE)

CURLING (8 points pour ce tableau, total des points : Addition des points de tous les athlètes de l'équipe mais divisés par 2 pour les équipes à 4)				
Comment évaluez-vous		0 (à développer)	0.5 (à améliorer)	1 (à parfaire)
<i>Le lancer (points par athlètes)</i>	Glissade sur la trajectoire du balai	La glissade n'est pas sur la trajectoire du balai	La glissade est parfois sur la trajectoire du balai, il manque de la précision	La glissade est la plupart du temps sur la trajectoire du balai
	Lâcher sur la trajectoire du balai	Le lâcher de pierre n'est pas aligné avec la trajectoire	Le lâcher de pierre est parfois sur la trajectoire, il manque de précision	Le lâcher est la plupart du temps sur la trajectoire
	Rotation de la pierre	La rotation de la pierre fait moins de 3.5 tours et n'est pas régulière entre les lancers	La rotation de la pierre fait moins de 3.5 tours ou n'est pas régulière entre les lancers	La rotation de la pierre est régulière et suffisante (min 3.5 tours)
	Poids de la pierre qui correspond à ce qui a été demandé	Les poids des lancers ne correspondent pas à ce qui a été demandé	Les poids des lancers respectent parfois ce qui a été demandé	Il y a rarement eu un écart de poids entre ce qui est demandé et ce qui est joué

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2

CURLING (7 points pour le curling à 4, 6 points pour le curling double mixte)						
Comment évaluez-vous	0 (à développer)	0.5 (à améliorer)	1 (à parfaire)	1.5 (excellent)		
<b>Brossage et Communication</b> <i>(points par équipe)</i>	<b>Le jugement du brossage</b>	Le jugement est très imprécis du début à la fin du brossage	Le jugement demande beaucoup de corrections sur la distance entre le lâcher et l'arrêt de la pierre	Jugent avec quelques erreurs sur la distance entre le lâcher et l'arrêt de la pierre	Jugent correctement et sans gros écarts sur la distance entre le lâcher et l'arrêt de la pierre	
	<b>Le brossage (poids et fréquence) avec le Smartbroom</b>	Le SPI (Index de performance du balayage) des brosseurs est nettement inférieur à la moyenne de leur catégorie (plus de 30%)	Le SPI (Index de performance du balayage) des brosseurs est inférieur à la moyenne (entre 16 et 30% en dessous)	Le SPI (Index de performance du balayage) des brosseurs est à plus ou moins 15% de la moyenne de leur catégorie	Le SPI (Index de performance du balayage) des brosseurs est supérieur à plus de 15% de la moyenne de leur catégorie	
	<b>La communication entre les athlètes avant ou après un lancer</b>	Aucune communication ou communication hors sujet	Communiquent parfois des informations (temps, caractéristiques de la glace,...)	Communiquent souvent des informations (temps, caractéristiques de la glace,...)	Communiquent toujours les temps, caractéristiques de la glace, ...	
	<b>La communication entre le skip et les membres de l'équipe sur la glace juste avant et pendant un lancer</b>	Il y a beaucoup de problèmes de communication	Il y a souvent des problèmes de communication entre le skip et le reste de l'équipe	La communication est fluide et l'équipe a mis en place une stratégie pour se comprendre	<b>REMARQUE :</b> <b>SEULEMENT POUR LES ÉQUIPES A 4.</b>	
<b>La communication des balayeurs (ou l'autre athlète pour le DM) durant le brossage</b>	Ne disent rien, ne semblent pas avoir de repère	Peu de communication du poids et peu d'interaction entre coéquipiers	Échanges sporadiques avec le skip et entre coéquipiers	Transmettent constamment de l'info au skip et ont des échanges entre coéquipiers		

CURLING (7 points pour ce tableau pour les équipes à quatre, 6 points pour les équipes double mixte)

CURLING (7 points pour ce tableau pour les équipes à quatre, 6 points pour les équipes double mixte)						
Comment évaluez-vous		0 (à développer)	0.5 (à améliorer)	1 (à parfaire)	1.5 (excellent)	
<p><i>Stratégie, tactique et lecture de glace (points par équipe) - capitaine et vice capitaine, équipes DM</i></p>	La stratégie d'un bout à l'autre	Ne comprennent pas la stratégie	Appliquent parfois la bonne stratégie	Appliquent souvent la bonne stratégie	Appliquent la bonne stratégie	
	La stratégie / choix du lancer pour débiter un bout	Ne comprennent pas la stratégie	Appliquent parfois la bonne stratégie	Appliquent la bonne stratégie	<p><b>REMARQUE : PAS de POINT POUR LES ÉQUIPES DM</b></p>	
	La capacité de passer de la stratégie à la tactique	Ne s'adaptent pas à la situation actuelle	S'adaptent rarement à la situation actuelle	Savent passer de la stratégie à la tactique, mais parfois avec des erreurs	Savent passer de la stratégie à la tactique de façon excellente	
	La capacité de lire la glace	N'arrivent pas à lire la glace	Ont besoin de beaucoup de temps pour lire la glace, beaucoup d'erreurs	Comprennent comment lire la glace avec quelques erreurs	Comprennent rapidement comment lire la glace avec précision	
La capacité d'anticiper le balayage en fonction de la ligne et du lâcher	N'anticipent pas le balayage en fonction de la ligne et du lâcher	Anticipent parfois le balayage, mais souvent trop tard	Comprennent quand il faut balayer en fonction de la ligne et du lâcher. quelques erreurs	Anticipent et demandent de balayer au bon moment		



## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2 (SUITE)

CURLING (5 points par athlète pour les équipes de 4, et 6 points par athlète le double mixte)				
Comment évaluez-vous	0 (à améliorer)	0.5 (bonnes habiletés)	1 (excellent)	
<p>Exercices pratiques de pierres</p> <p>d'équipe (3 essais par personne, 3 comptent, chaque athlète fait chaque exercice, points par athlète)</p>	Draw derrière une garde de centre	1 pierre a touché la zone demandée	2 pierres ont touché la zone demandée	3 pierres ont touché la zone demandée
	Tap au bouton (zone délimitée)	1 pierre est dans la zone demandée	2 pierres sont dans la zone demandée	3 pierres sont dans la zone demandée
	Garde qui touche la ligne de centre dans la zone	1 pierre a touché ligne de centre dna sla zone	2 pierres ont touché ligne de centre dans la zone	3 pierres ont touché ligne de centre dans la zone
	Hit and roll (poids contrôle, 9.75-10.25sec)	1 pierre est dans la zone du 4 pieds	2 pierres sont dans la zone du 4 pieds	Toutes les pierres sont dans la zone du 4 pieds
	Pour les équipes de 4 : Hit and stay (poids contrôle, 9,75 - 10,25 sec)	1 pierre est dans la zone demandée	2 pierres sont dans la zone demandée	3 pierres sont dans la zone demandée
Pour les équipes DM : Freeze sur le placement extérieur du 8 pieds	1 pierre a touché la zone demandée	2 pierres ont touché la zone demandée	3 pierres ont touché la zone demandée	
Pour les équipes DM : Tap de la garde de coin (dans la zone délimitée)	1 pierre a touché la zone demandée	2 pierres ont touché la zone demandée	3 pierres ont touché la zone demandée	

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2

CURLING (6 points pour ce tableau)					
Comment évaluez-vous	0 (à développer)	0.5 (à améliorer)	1 (à parfaire)	1.5 (excellent)	
<i>Divers (points par équipe)</i>	La cohésion d'équipe	Les membres de l'équipes restent dans leur coin	Les membres de l'équipe se parlent mais ne s'encouragent pas ou ont un regard critique négatif sur leur coéquipier(e).	Les membres de l'équipe se parlent et s'encouragent de manière positive	Les membres de l'équipe parlent s'encouragent et évoluent de manière positive vers un objectif commun.
	La communication avec l'entraîneur	La communication est rompue ou agressive d'une part ou l'autre	La communication se limite aux consignes importantes	La communication est positive, constructive et ouverte dans les deux sens	-
	Leur contrôle émotionnel	Les membres de l'équipe ne font pas d'efforts à contrôler leurs émotions négatives	Les membres de l'équipe tentent de contrôler leur frustration avec peu de succès	Les membres de l'équipe tentent de contrôler leur frustration et y arrivent la plupart du temps grâce à différentes stratégies	Aucun signe de frustration n'est observé, l'équipe arrive à gérer facilement la frustration
	Respect des autres et de l'étiquette du curling	Pas polis, tentent de déstabiliser les autres, ne respectent pas l'étiquette du curling	Parfois polis, respectent seulement parfois l'étiquette du curling	Polis et bienveillants vis à vis des autres, respectent toujours l'étiquette du curling	-
La ponctualité et le respect des règles	Pas ponctuels et ne respectent pas les règles	Pas souvent ponctuels et ne respectent souvent pas les règles	Ponctuels et respectent les règles	-	

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2 (SUITE)

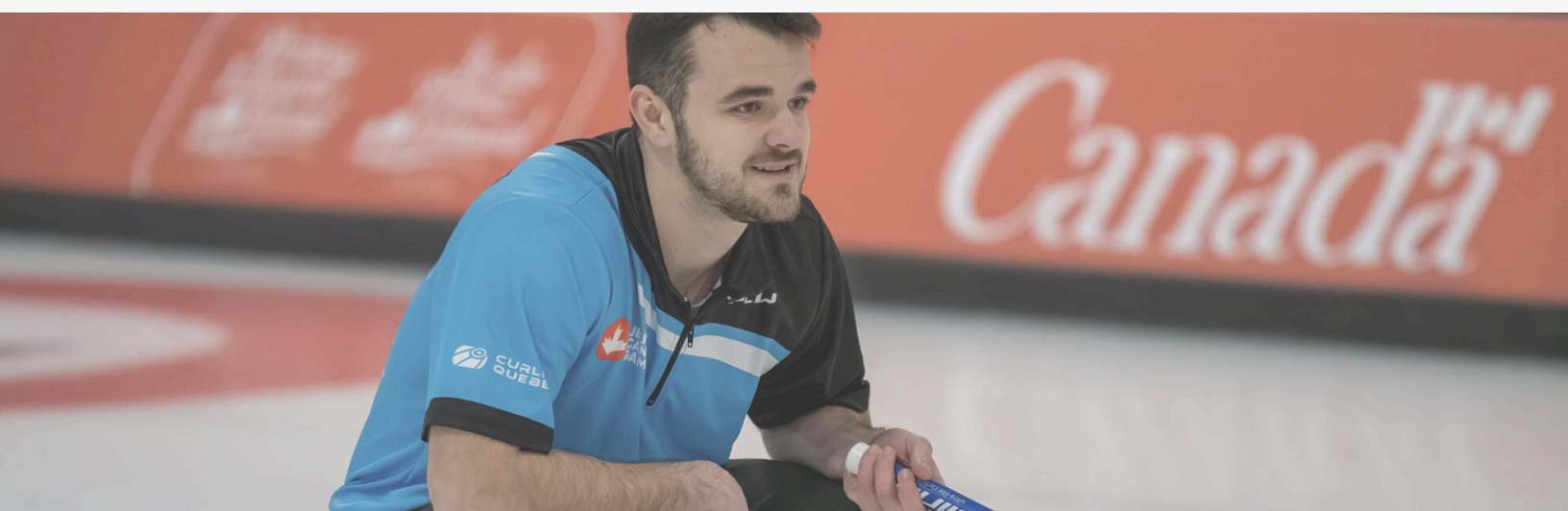
SPORT (âge au jour de l'évaluation, total des points : Addition des points de tous les athlètes de l'équipe mais divisés par 2 pour les équipes à 4)					
Exercice	Points	Curling à 4 - filles	Curling à 4 - garçons	Double Mixte - filles	Double Mixte - garçons
<i>Saut en hauteur (Vertical Jump)</i>	1	30 cm et moins	40 cm et moins	30 cm et moins	40 cm et moins
	2	31 cm à 35 cm	41 cm à 45 cm	31 cm à 35 cm	41 cm à 45 cm
	3	36 cm à 40 cm	46 cm à 50 cm	36 cm à 40 cm	46 cm à 50 cm
	4	41 cm à 45 cm	51 cm à 55 cm	41 cm à 45 cm	51 cm à 55 cm
	5	46 cm à 50 cm	56 cm à 60 cm	46 cm à 50 cm	56 cm à 60 cm
	6	51 cm et plus	61 cm et plus	51 cm et plus	61 cm et plus
<i>Pompes (Pushups)</i>	1	5 et moins	17 et moins	8 et moins	20 et moins
	2	6 à 8	18 à 25	9 à 13	21 à 30
	3	9 à 12	26 à 31	14 à 18	31 à 40
	4	13 à 15	32 à 37	19 à 23	41 à 45
	5	16 à 20	38 à 43	24 à 27	46 à 50
	6	21 et plus	44 et plus	28 et plus	51 et plus

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2 (SUITE)

SPORT (âge au jour de l'évaluation, total des points : Addition des points de tous les athlètes de l'équipe mais divisés par 2 pour les équipes à 4)					
Exercice	Points	Curling à 4 - filles	Curling à 4 - garçons	Double Mixte - filles	Double Mixte - garçons
Planche (Front plank)	1	1min15 et moins	1min15 et moins	1min15 et moins	1min15 et moins
	2	1min16 à 1min45	1min16 à 1min45	1min16 à 1min59	1min16 à 1min59
	3	1min46 à 2min00	1min46 à 2min00	2min00	2min00
Puissance aérobique (beep test)	1	4 niveaux et moins	4 niveaux et moins	4 niveaux et moins	5 niveaux et moins
	2	5 à 6 niveaux	5 à 7 niveaux	5 à 6 niveaux	6 à 7 niveaux
	3	7 à 8 niveaux	8 à 9 niveaux	7 à 8 niveaux	8 à 9 niveaux
	4	9 niveaux	10 niveaux	9 à 10 niveaux	10 à 11 niveaux
	5	10 niveaux	11 niveaux	11 à 12 niveaux	12 à 13 niveaux
	6	11 niveaux et plus	12 niveaux et plus	13 niveaux et plus	14 niveaux et plus

## TOURNOIS DE QUALIFICATION 1 ET 2

CLASSEMENT	ÉQUIPES MASCULINES ET FÉMININES	ÉQUIPES DOUBLE MIXTE
1ère place	80 points	65
2ème place	65 points	50
3ème place	50 points	35
4ème place	40 points	25
5ème place	30 points	20
6ème place	20 points	15
7ème place	10 points	10 points
8ème place et plus	5 points	5 points
Points maximum	80 points	65 points



## MÉDAILLES AUX CHAMPIONNATS PROVINCIAUX 2026



ÉQUIPES À 4		
Uniquement la meilleure performance (avec le plus de points) sera prise en compte		
Championnats 2026	Médaille	Nombre de points
Championnat provincial U18	Or	50
	Argent	40
	Bronze	30
Championnat provincial U20	Or	60
	Argent	50
	Bronze	40
Points maximum		60

ÉQUIPES DOUBLE MIXTE		
Championnat 2026	Médaille	Nombre de points
Championnat provincial double mixte junior	Or	50
	Argent	40
	Bronze	30
Points maximum		50

## DÉPÔT DU BILAN DE FIN DE SAISON

DÉPÔT DU BILAN DE FIN DE SAISON, MAXIMUM 15 POINTS (DATE LIMITE : ~~15~~ 15 MARS 2026)

Question	0 point	1 point	2 points	3 points
Nom des athlètes de l'équipe (Min. 4 athlètes provenant de la liste)	Ces athlètes sont différents qu'au formulaire de début de saison	Les athlètes sont les mêmes qu'au début de la saison	-	-
Nom de l'entraîneur	L'entraîneur est différent qu'au début de la saison	L'entraîneur est le même qu'au début de la saison	-	-
<i>Comparaison des objectifs pour la saison 2025-2026 vs résultats</i>	Il n'y a pas de comparaison	L'équipe n'avait pas établi des objectifs atteignables au début de la saison donc peu ont été atteints	L'équipe a atteint certains objectifs et fait un bilan de la situation	L'équipe a atteint la plupart de ses objectifs et fait un bilan détaillé de la situation
<i>Bilan de la saison 2025-2026 (résultats, événements, défis, problèmes, etc)</i>	Le bilan est bref et comporte trop peu d'informations	Le bilan comporte les éléments principaux	Le bilan est détaillé avec les différents éléments qui ont composés la saison	Il y a un recul constructif sur la saison qui vient de se dérouler. Le bilan est détaillé, les différents éléments et acteurs sont mis en lumière.
<i>Améliorations, ce qui reste à faire</i>	L'équipe ne détermine aucune amélioration à faire	L'équipe explique brièvement les améliorations à apporter	L'équipe explique les améliorations à apporter dans différentes sphères et propose des solutions	L'équipe fait un plan stratégique des améliorations à apporter dans le temps
<i>L'équipe s'est entraînée ensemble</i>	Plusieurs fois par saison	Tous les mois	Toutes les semaines	-
<i>Aides externes (nutrition, perf. mentale, condition physique, ...) durant la saison 2025-2026, merci de préciser.</i>	Aucune aide externe n'a été mise en place	Une aide externe a été mise en place pour l'équipe	Le plan complet a été exécuté avec des aides externes pour les aspects entourant le sport	-

# ANNEXE 2 : EXPLICATION DES EXERCICES

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 1

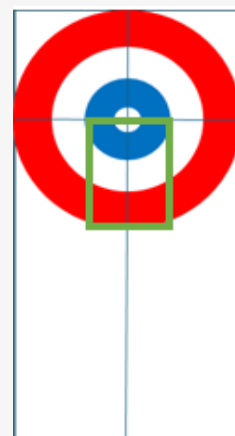
### CURLING

4 pierres par personne, les 3 meilleurs lancers compteront. Chaque athlète a le droit à deux balayeurs et à un balai dans la maison. L'athlète est responsable de la ligne et de la communication avec les balayeurs.

#### Exercice 1 : Draw devant la ligne de T

*Zone demandée* : Plus de la moitié de la pierre doit toucher la maison, être devant la ligne de T et se trouver sur la largeur du 4 pieds.

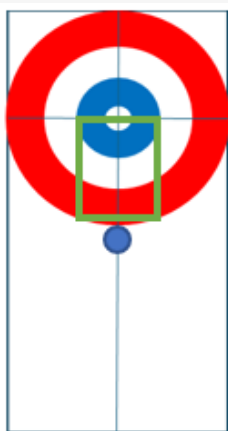
- 0 point : 1 pierre a touché la zone demandée
- 0.5 point : 2 pierres ont touché la zone demandée
- 1 point : 3 pierres ont touché la zone demandée



#### Exercice 2 : Tap au bouton (zone délimitée)

*Zone demandée* : Plus de la moitié de la pierre doit toucher la maison, être devant la ligne de T et se trouver sur la largeur du 4 pieds.

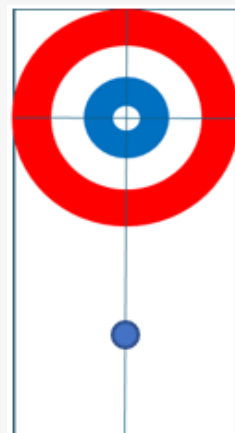
- 0 point : 1 pierre a touché la zone demandée
- 0.5 point : 2 pierres ont touché la zone demandée
- 1 point : 3 pierres ont touché la zone demandée



#### Exercice 3 : Garde qui touche la ligne de centre

*Précision* : La garde doit toucher la ligne de centre, une équerre peut être utilisée pour déterminer si la pierre touche ou non la ligne. La pierre ne doit pas toucher la maison.

- 0 point : 1 pierre a touché la ligne du centre
- 0.5 point : 2 pierres ont touché la ligne du centre
- 1 point : 3 pierres ont touché la ligne du centre



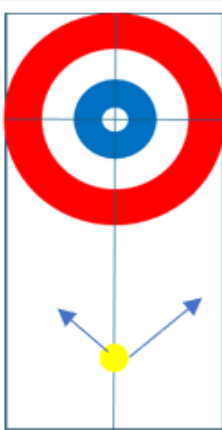
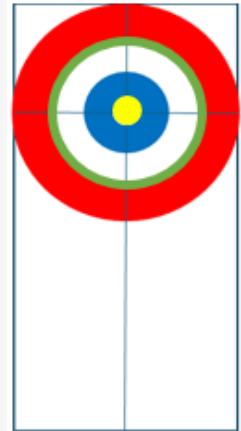


## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 1 (SUITE)

### Exercice 4 : Hit and stay (poids contrôle, 9.75 - 10.25 sec)

*Précision* : La pierre lancée doit retirer la pierre en jeu et plus de la moitié de la pierre lancée doit au maximum toucher le 8 pieds. Si la pierre lancée n'a pas la vitesse requise, elle sera considérée comme un lancer manqué.

- 0 point : 1 pierre est restée dans la zone du 8 pieds
- 0.5 point : 2 pierres sont restées dans la zone du 8 pieds
- 1 point : 3 pierres sont restées dans la zone du 8 pieds



### Exercice 5 : Hit and roll out (poids peel, 8.75 sec et moins)

*Précision* : La pierre lancée doit retirer la pierre en jeu et doit elle-même sortir du jeu. Si la pierre lancée n'a pas la vitesse requise, elle sera considérée comme un lancer manqué.

- 0 point : 1 lancer a été réussi
- 0.5 point : 2 lancers ont été réussis
- 1 point : 3 lancers ont été réussis

## SPORT

Pour connaître les points en fonction de la performance, veuillez vous référer aux grilles de pointage pour la qualification pour les Jeux du Canada 2027.

### Exercice 1 : Saut vertical

L'athlète frotte de la craie sur le bout des doigts de sa main dominante. L'athlète se tient à environ 15 cm (6 po) du mur. Les deux pieds fermement posés sur le sol, l'athlète s'élève le plus haut possible et place une marque sur le mur. L'athlète effectue ensuite un saut en contre-mouvement en s'abaissant rapidement en position accroupie, puis en sautant le plus haut possible en s'élevant et en créant une deuxième marque. La distance entre les deux marques est enregistrée. L'athlète doit effectuer trois sauts. Le saut le plus élevé sera pris en compte à 0,5 cm près.

---

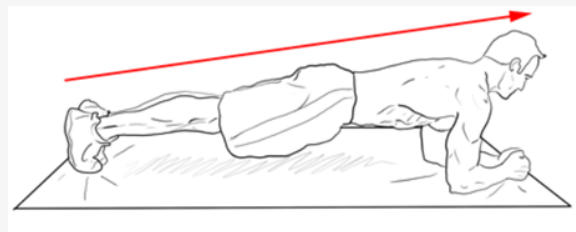
## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 1 (SUITE)

### Exercice 2 : Pompes

Allongé sur le ventre, le bout des pouces directement sous l'épaule. L'athlète se pousse jusqu'à une position du corps droite où seules les mains et les orteils touchent le sol. C'est la position de départ. Un coussin de yoga de deux pouces ou un bloc de yoga est placé sur le sol et l'athlète doit toucher sa poitrine ou cage thoracique et revenir à la position de départ pour chaque répétition réussie. Nous allons compter à voix haute toutes les répétitions réussies. Un seul écart par rapport à la posture neutre ou un oubli de toucher le coussin est autorisé et l'athlète sera invité à corriger cela pour la répétition suivante. Si l'écart de posture n'est pas corrigé, le test est terminé.

### Exercice 3 : Planche

Maintenez une position de planche standard pendant 2 minutes maximum. Enregistrez le temps en secondes. Un seul écart par rapport à la posture est autorisé et l'athlète sera invité à corriger cela. Si l'écart de posture n'est pas corrigé, le test est terminé.



### Exercice 4 : Capacité aérobique maximale

Nous allons mesurer une distance de 20 m sur un sol solide et non glissant. Nous allons marquer les extrémités avec des cônes ou du ruban adhésif pour sol. Nous allons effectuer le test à l'aide d'un enregistrement du test de course-navette de 20 m de Leger identique à cette vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=eOU\\_yQITBks&list=FLV6gywvDhXNiqePgLajGAig](https://www.youtube.com/watch?v=eOU_yQITBks&list=FLV6gywvDhXNiqePgLajGAig). Chaque niveau réussi est enregistré.

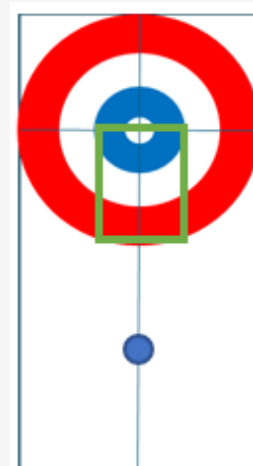
### CURLING

3 pierres par athlète, tous les essais comptent. Chaque athlète joue avec son équipe au complet (équipe à 4 ou double mixte). L'équipe au complet est responsable de la ligne et du brossage de chaque lancer.

#### Exercice 1 : Draw devant la ligne de T derrière une garde de centre

*Zone demandée* : Touche la maison, ne touche pas la ligne de T. Au moins une partie de la pierre doit être cachée derrière la garde lorsqu'on regarde depuis le milieu des deux hacks de l'autre côté (la garde est à 1m de la maison).

- 0 point : 1 pierre a touché la zone demandée
- 0.5 point : 2 pierres ont touché la zone demandée
- 1 point : 3 pierres ont touché la zone demandée



#### Exercice 2 : Tap au bouton (zone délimitée)

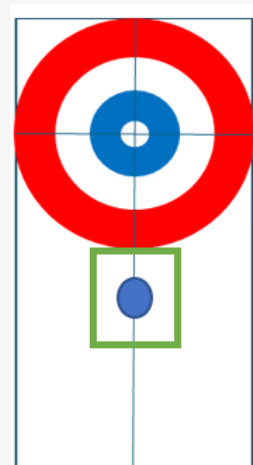
*Zone demandée* : Plus de la moitié de la pierre doit toucher le 8 pieds, être devant la ligne de T et se trouver sur la largeur du 4 pieds.

- 0 point : 1 pierre est dans la zone demandée
- 0.5 point : 2 pierres sont dans la zone demandée
- 1 point : 3 pierres sont dans la zone demandée

#### Exercice 3 : Garde qui touche la ligne de centre dans la zone

*Zone demandée* : La garde doit toucher la ligne de centre, une équerre peut être utilisée pour déterminer si la pierre touche ou non la ligne. La garde doit être au maximum à 1 mètre de la maison. La garde ne doit pas toucher la maison.

- 0 point : 1 pierre a touché la zone du centre
- 0.5 point : 2 pierres ont touché la zone du centre
- 1 point : 3 pierres ont touché la zone du centre

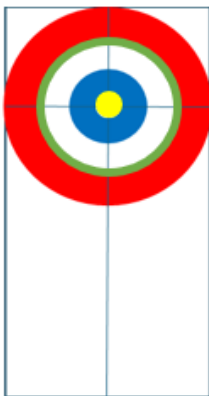
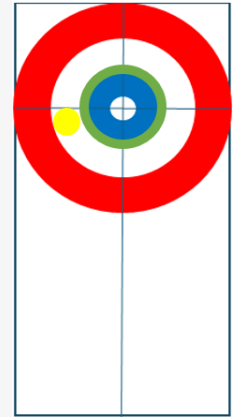


## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2 (SUITE)

### Exercice 4 : Hit and roll (poids contrôle, 9.75 - 10.25 sec)

*Précision* : La pierre lancée doit retirer la pierre en jeu et plus de la moitié de la pierre lancée doit toucher le 4 pieds. Si la pierre lancée n'a pas la vitesse requise, elle ne sera pas prise en compte dans le comptage des points. Si la pierre lancée n'a pas la vitesse requise, elle sera considérée comme un lancer manqué.

- 0 point : 1 pierre est dans la zone du 4 pieds
- 0.5 point : 2 pierres sont dans la zone du 4 pieds
- 1 point : 3 pierres sont dans la zone du 4 pieds



### Exercice 5 (seulement curling à 4) : Hit and stay (poids 9.75 - 10.25 sec)

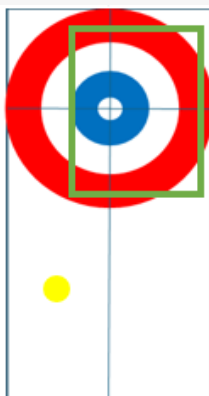
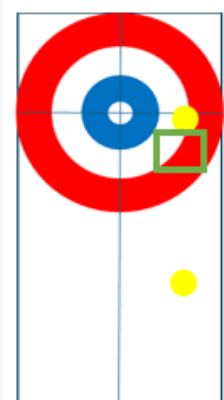
*Précision* : La pierre lancée doit retirer la pierre en jeu et la pierre lancée doit rester en entier dans le 8 pieds (ne touche pas le 12 pieds). Si la pierre lancée n'a pas la vitesse requise, elle sera considérée comme un lancer manqué.

- 0 point : 1 pierre est restée dans la zone du 8 pieds
- 0.5 point : 2 pierres sont restées dans la zone du 8 pieds
- 1 point : 3 pierres sont restées dans la zone du 8 pieds

### Exercice 6 (seulement double mixte) : Freeze

*Zone* : La pierre lancée doit être au maximum à 40cm de la pierre placée, mais elle n'a pas le droit d'être sur ou après la ligne de T. La mise en place est identique à un début de Powerplay.

- 0 point : 1 pierre a touché la zone demandée
- 0.5 point : 2 pierres ont touché la zone demandée
- 1 point : 3 pierres ont touché la zone demandée



### Exercice 7 (seulement double mixte) : Montée de la garde de coin

*Zone demandée* : La pierre montée doit toucher la maison et doit être entre le 12 pieds opposé et le 4 pieds. La mise en place est identique à un début de Powerplay.

- 0 point : 1 pierre a touché la zone demandée
- 0.5 point : 2 pierres ont touché la zone demandée
- 1 point : 3 pierres ont touché la zone demandée

## CAMP DE PERFECTIONNEMENT 2 (SUITE)

### SPORT

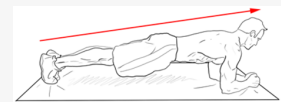
Pour connaître les points en fonction de la performance, veuillez vous référer aux grilles de pointage pour la qualification pour les Jeux du Canada 2027.

#### **Exercice 1 : Saut vertical**

L'athlète frotte de la craie sur le bout des doigts de sa main dominante. L'athlète se tient à environ 15 cm (6 po) du mur. Les deux pieds fermement posés sur le sol, l'athlète s'élève le plus haut possible et place une marque sur le mur. L'athlète effectue ensuite un saut en contre-mouvement en s'abaissant rapidement en position accroupie, puis en sautant le plus haut possible en s'élevant et en créant une deuxième marque. La distance entre les deux marques est enregistrée. L'athlète doit effectuer trois sauts. Le saut le plus élevé sera pris en compte à 0,5 cm près.

#### **Exercice 2 : Pompes**

Allongé sur le ventre, le bout des pouces directement sous l'épaule. L'athlète se pousse jusqu'à une position du corps droite où seules les mains et les orteils touchent le sol. C'est la position de départ. Un coussin de yoga de deux pouces ou un bloc de yoga est placé sur le sol et l'athlète doit toucher sa poitrine ou cage thoracique et revenir à la position de départ pour chaque répétition réussie. Nous allons compter à voix haute toutes les répétitions réussies. Un seul écart par rapport à la posture neutre ou un oubli de toucher le coussin est autorisé et l'athlète sera invité à corriger cela pour la répétition suivante. Si l'écart de posture n'est pas corrigé, le test est terminé.



#### **Exercice 3 : Planche**

Maintenez une position de planche avant-bras pendant 2 minutes maximum. Enregistrez le temps en secondes. Un seul écart par rapport à la posture est autorisé et l'athlète sera invité à corriger cela. Si l'écart de posture n'est pas corrigé, le test est terminé.

#### **Exercice 4 : Capacité aérobique maximale**

Nous allons mesurer une distance de 20 m sur un sol solide et non glissant. Nous allons marquer les extrémités avec des cônes ou du ruban adhésif pour sol. Nous allons effectuer le test à l'aide d'un enregistrement du test de course-navette de 20 m de Leger identique à cette vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=eOU\\_yQITBks&list=FLV6gywvDhXNiqePgLajGAig](https://www.youtube.com/watch?v=eOU_yQITBks&list=FLV6gywvDhXNiqePgLajGAig). Chaque niveau réussi est enregistré.



**CURLING  
QUÉBEC**

Pour toute question, veuillez vous adresser à  
Aline Fellmann à l'adresse courriel suivante :  
[afellmann@curling-quebec.qc.ca](mailto:afellmann@curling-quebec.qc.ca)

CURLING QUÉBEC

7665, BOUL. LACORDAIRE,  
ST-LÉONARD (QUÉBEC) H1S 2A7

[WWW.CURLING-QUEBEC.QC.CA](http://WWW.CURLING-QUEBEC.QC.CA)