

CURLING JUNIOR



Table des matières

Introduction	2
Étapes d'un·e curleur·euse	3
• Découvrir	4
• Essayer	5
• Apprendre et s'entraîner	6
◦ Stades selon le DLTC	7
◦ Programmes de développement	8
◦ Détails des programmes	9
• Jouer	10
◦ Compétitions pour les jeunes	11
◦ Détails des compétitions	12
Encadrer un programme jeunesse	14
• Considérations pratiques	15
• Équipement et matériel	16
• Idées d'animation	17
• Entraîneurs	18
◦ Exigences de formation	19
◦ Entraîneur de club jeunesse	20
◦ Entraîneur de compétition-introduction	20
• Parents	21
• Bonnes conduites	23
Subventions et bourses	25
• Subventions	26
• Bourses	26
Ressources	27

Introduction

À Curling Québec, nous croyons fermement en l'importance de soutenir les jeunes curleurs dès leurs premiers pas sur la glace, jusqu'à leur plein développement comme athlètes.

Curling Québec a pour mission, grâce à l'aide précieuse des clubs affiliés, de faire rayonner le curling à travers la province, et le développement de la relève en est un pilier fondamental. Pour assurer l'avenir du sport, il est essentiel que les clubs soient activement impliqués dans l'accueil, la formation et le soutien des jeunes curleurs.

Le système junior mis en place au Québec propose une variété de programmes et de compétitions qui permettent aux clubs de s'impliquer à différents niveaux, selon leurs ressources et leurs objectifs. Que ce soit par l'offre de programmes d'initiation, de curling récréatif, ou par l'encadrement d'équipes dans des circuits structurés, chaque club peut jouer un rôle clé dans le parcours des jeunes athlètes.

Des compétitions accessibles telles que le Circuit Junior Tremplin ou les tournois des Régions U15 permettent aux clubs d'initier leurs jeunes à l'expérience des tournois dans un cadre ouvert et inclusif, tandis que le Circuit Junior Performance s'adresse à des équipes plus expérimentées souhaitant relever des défis de haut niveau. Le cheminement peut ensuite mener jusqu'aux championnats provinciaux juniors, destinés aux meilleurs d'entre eux.

Ce document a pour objectif de présenter l'ensemble des outils, structures et opportunités à la disposition des clubs souhaitant développer ou bonifier leur offre junior. Plus que jamais, la mobilisation des clubs est essentielle pour bâtir une base solide et durable pour le curling de demain.

PRÉPARÉ POUR LA
SAISON 2025-2026



Étapes d'un·e curleur·euse

Le parcours d'un·e jeune dans le curling se construit par étapes, chacune jouant un rôle essentiel dans le développement de son intérêt et de ses habiletés. Il ou elle commence souvent par découvrir le sport, que ce soit par un événement, à l'école, par les médias ou par un proche. Ensuite vient l'étape de l'essai, une première expérience sur la glace qui permet de vivre concrètement le plaisir de jouer. Si l'intérêt se confirme, le ou la jeune peut alors s'entraîner dans un cadre structuré, avec du soutien technique et des objectifs adaptés à son âge et à son niveau. Finalement, il ou elle pourra jouer de façon plus régulière, que ce soit pour le plaisir, en ligue locale, ou en compétition. Chaque étape est une porte d'entrée ou de progression, et il est essentiel d'offrir un environnement accueillant et stimulant à chaque moment du parcours.

Découvrir



Essayer

Apprendre

S'entraîner

Jouer
(récréatif ou compétitif)

Découvrir

Les jeunes peuvent découvrir le curling de nombreuses façons, parfois sans même mettre un pied sur la glace au départ. En tant que club, il est important de reconnaître et de maximiser ces points de contact pour susciter l'intérêt et amorcer un premier lien avec le sport. Voici quelques canaux par lesquels les jeunes (et leurs familles) peuvent être exposé-es au curling :

- Médias sociaux
- Médias traditionnels (télévision, journaux, radio)
- Bouche à oreille
- Invitation personnelle (ami-e, voisin-e, famille)
- Foires ou festivals (communautaires ou sportifs)
- Activités scolaires (cours d'éducation physique, sorties)
- En tant que spectateur·trice :
 - À la télévision
 - En diffusion en continu
 - En personne dans un club ou lors d'un événement
- Par l'entremise des parents qui jouent ou s'impliquent déjà

Pour faire découvrir le curling à un nouveau public, il faut donc aller là où l'attention se porte déjà : dans les écoles, sur les réseaux sociaux, lors des événements communautaires ou dans les lieux fréquentés par les familles. Le curling est un sport exigeant, et c'est justement ce qui le rend stimulant. Au lieu de le présenter comme facile, valorisez les efforts, les apprentissages progressifs, le plaisir du jeu et l'esprit d'équipe.

L'appel à l'action doit être pensé du point de vue des jeunes et de leurs parents : pourquoi ce sport est-il fait pour eux? Il est essentiel d'offrir un avant-goût — une activité découverte, une porte ouverte, une séance d'essai — afin de semer la curiosité. Cette étape est donc reliée à la prochaine, car souvent les jeunes découvrent en essayant.



Essayer

Il n'existe pas une seule façon d'intégrer les jeunes dans un programme jeunesse, mais plutôt une variété d'approches complémentaires qui peuvent être adaptées selon les réalités de chaque club. Que ce soit par des programmes structurés ou par des initiatives locales plus ponctuelles comme des portes ouvertes, chaque point d'entrée est une occasion de susciter l'intérêt, de créer un lien avec le club et de nourrir l'engagement des jeunes envers le sport.

PREMIÈRE PIERRE

Au cours de ce programme, les enfants pourront tout d'abord faire une session d'initiation au curling à leur école respective pour ensuite participer à une porte ouverte dans le club de curling de leur région. Cette séance d'apprentissage s'adresse aux enfants du primaire. Le but est de promouvoir le curling dans les écoles et initier des nouveaux membres juniors à notre sport de manière amusante et éducative.



CURLING EN GYMNASSE

Ce programme est une initiative clé pour faire découvrir le curling aux jeunes, directement dans leur milieu scolaire ou communautaire. Ce programme permet de pratiquer un curling adapté, sans glace, dans un gymnase ou une salle polyvalente, à l'aide d'équipement spécialisé (tapis de lancer, pierres synthétiques, balais adaptés, etc.).



CURLING PARASCOLAIRE

Ce programme offre aux jeunes de 6 à 18 ans la possibilité de découvrir le curling dans un cadre structuré après l'école. Les participantes commencent par une période de devoirs supervisée, partagent une collation, puis se dirigent sur la glace pour pratiquer le curling.



En plus des programmes structurés, les clubs peuvent mettre en place différentes initiatives simples et efficaces pour attirer de nouveaux·elles jeunes participant·es. Par exemple, organiser une activité « Amène un·e ami·e », tenir une journée portes ouvertes intergénérationnelle (où les jeunes peuvent jouer avec leurs parents ou grands-parents), ou encore proposer des séances découverte pendant la relâche scolaire. Chaque club peut adapter ses actions selon ses ressources et son milieu. Pour discuter de stratégies de recrutement ou recevoir du soutien, n'hésitez pas à contacter Aline Fellmann, coordonnatrice au développement de Curling Québec.

Apprendre et s'entraîner

Le développement d'un-e jeune curleur-euse est un processus évolutif qui se construit progressivement, en fonction de son âge, de son niveau d'habiletés, de sa motivation et des occasions offertes par son environnement. Chaque jeune chemine à son propre rythme, que ce soit dans un contexte récréatif, compétitif ou de haute performance. Au fil des années, son parcours pourra passer par différentes étapes – de l'initiation au jeu structuré, en passant par les entraînements, les compétitions et le perfectionnement. Il est donc essentiel que les clubs, les entraîneur-es et les programmes s'adaptent à cette progression naturelle, en proposant un encadrement cohérent et stimulant à chaque étape du développement.

Le DLTC (Développement à long terme du curleur), établi par Curling Canada, est un cadre de référence qui guide la progression des curleur-euses tout au long de leur parcours sportif, de l'initiation jusqu'au haut niveau. Inspiré des principes du sport et de l'éducation physique, ce modèle reconnaît que les besoins des jeunes évoluent selon leur âge, leur stade de développement et leurs objectifs personnels. Le DLTC identifie plusieurs étapes (par exemple : S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, etc.), chacune ayant ses priorités en matière d'apprentissage, d'encadrement, de volume d'entraînement et de compétition.

Pour les clubs et les entraîneur-es, le DLTC sert d'outil pour adapter les activités et les attentes au bon moment, en favorisant une progression saine, motivante et équilibrée. Il permet aussi d'éviter la spécialisation trop précoce, de prévenir les blessures et de maximiser le potentiel des jeunes athlètes à long terme. Curling Québec s'appuie sur ce modèle pour structurer ses programmes et recommander les meilleures pratiques à ses partenaires.



Stades selon le DLTC

S'AMUSER GRÂCE AU CURLING (U-9)

Cette étape représente une occasion de « démarrage précoce » pour les enfants qui ont un fort désir de participer et qui ont la capacité de concilier le curling avec leurs autres sports.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U-12)

Cette étape est le point de départ recommandé pour la plupart des jeunes curleurs, car elle offre suffisamment de temps pour que chacun puisse développer les compétences fondamentales nécessaires

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (U-15)

Cette étape permet aux jeunes curleurs établis de développer leurs compétences, tout en donnant aux débutants motivés une occasion convenable de rattraper leur retard.

LE CURLING POUR LA VIE (15+)

Ce que ces participants ont en commun, c'est le désir de jouer au curling de manière purement récréative. Ils sont également la principale clientèle des installations de curling partout au Canada.

APPRENDRE LA COMPÉTITION (U-18)

Cette étape marque le premier pas du parcours compétitif et est un préalable nécessaire à l'étape S'entraîner à la compétition (U-21).

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (U-21)

Cette étape représente l'étape suivante du parcours compétitif et prépare les curleurs à la compétition future au niveau adulte.



Programmes de développement

À chaque stade de développement, des programmes spécifiques sont proposés afin d'offrir aux jeunes une progression adaptée à leur âge, leur niveau et leurs besoins. Ces programmes permettent d'apprendre et de s'amuser dans un cadre structuré, tout en favorisant un développement équilibré et sécuritaire.

Type de programme	S'amuser grâce au curling (U9)	Apprendre à s'entraîner (U12)	S'entraîner à s'entraîner (U15)	Le curling pour la vie (15+)	Apprendre la compétition (U18)	S'entraîner à la compétition
Blizzard	X	X				
Étoiles filantes	X	X				
Curling 101 U12		X				
Curling 101 U18			X	X		
Programme récréatif U15-U18			X	X		
Application habiletés en Curling			X	X	X	X

Chez Curling Québec, plusieurs programmes sont également offerts pour permettre aux jeunes d'accéder au curling, peu importe leur âge ou leur stade de développement. Par exemple, le programme Première pierre propose une initiation progressive en plusieurs étapes, tandis que le programme Curling en gymnase et les activités parascolaires introduisent le sport dans des contextes scolaires ou communautaires. Ces initiatives, bien qu'elles ne correspondent pas toujours à un stade précis du DLTC, offrent des environnements d'apprentissage structurés et adaptés à différents groupes d'âge et niveaux, constituant ainsi d'excellentes portes d'entrée pour découvrir et s'initier au curling. Pour en savoir plus, merci de vous référer à la section "portes d'entrée au curling".

Détails des programmes

BLIZZARD

Le programme vise à promouvoir le plaisir de faire du sport et de l'activité physique chez les jeunes du primaire âgés entre 6-12 ans. Une formation en ligne est offerte avant de commencer le programme. Ce programme clé en main est divisé en 8 semaines, à raison d'un cours de 90 minutes par semaine. Il y a deux niveaux (1 et 2).



ÉTOILES FILANTES

Le programme Étoiles filantes est une série de plans de cours, de ressources et de guides d'entraînement pour les jeunes de moins de 12 ans. Le programme développe les compétences des jeunes dans cinq catégories clés – technique, tactique, physique, mentale et sociale – et fournit le cadre pour offrir une expérience d'apprentissage cohérente et engageante aux jeunes (programme Curling Canada - 150\$).



CURLING 101 U12 ET U18

Ce programme de 8 semaines a été développé pour encourager les enfants de moins de 12 ans et de moins de 18 ans à s'adonner au sport de façon ludique tout en développant des compétences motrices fondamentales et en apprenant les bases stratégiques du jeu. Ce programme d'initiation est disponible pour les deux tranches d'âge.



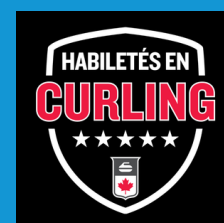
PROGRAMME RÉCRÉATIF U15 ET U18

Ce programme d'apprentissage du curling se déroule en 20 semaines, en veillant toujours à ce que les participants soient actifs, intéressés et enthousiastes tout au long de chaque séance. La variété des activités les garde intéressés et engagés tout au long du programme.



APPLICATION HABILITÉS EN CURLING

L'application, développée par Curling Canada, est conçue pour permettre aux athlètes et entraîneurs d'utiliser l'application à l'entraînement tout au long de la saison et au cours des saisons futures pour suivre et analyser le développement des compétences.



Jouer

Il est important de comprendre que la place de la compétition varie selon l'âge et le niveau de développement du ou de la jeune. Avec les plus jeunes (U12), l'objectif principal est que les enfants s'amuse, découvrent le sport et développent leurs habiletés de base. La compétition, si elle est présente, doit rester simple, encourageante et sans pression. En grandissant, autour de 12 à 15 ans, les jeunes commencent à vouloir se mesurer aux autres, à jouer des parties avec un peu plus d'enjeu, et c'est à ce moment que la compétition prend peu à peu plus de place. Entre 15 et 21 ans, selon leur motivation et leur progression, les jeunes peuvent entrer dans des parcours plus compétitifs – que ce soit par des ligues, des tournois ou des circuits structurés – avec un encadrement qui les aide à se dépasser. L'essentiel est d'adapter les activités à chaque stade, de respecter le rythme de chaque jeune, et de créer un environnement sain, où la compétition est un moteur de développement et non une source de stress.



	S'amuser grâce au curling (U9)	Apprendre à s'entraîner (U12)	S'entraîner à s'entraîner (U15)	Le curling pour la vie (15+)	Apprendre la compétition (U18)	S'entraîner à la compétition
Entraînement	90%	75%	60%	0-20%	50%	40%
Compétition	10%	25%	40%	80-100%	50%	60%

Compétitions pour les jeunes

Il existe plusieurs types de compétitions organisées par Curling Québec qui permettent aux jeunes de vivre des expériences enrichissantes, tout en affrontant des adversaires de leur âge et de leur niveau. Que ce soit des événements locaux, régionaux ou provinciaux, ces compétitions sont pensées pour répondre aux besoins de développement des jeunes curleur-euses, qu'ils ou elles soient en mode découverte ou en parcours compétitif plus avancé.

Type de compétition	S'amuser grâce au curling (U9)	Apprendre à s'entraîner (U12)	S'entraîner à s'entraîner (U15)	Le curling pour la vie (15+)	Apprendre la compétition (U18)	S'entraîner à la compétition (U21)
Tic, Tap, Toc ! U12	X	X				
Tournois et finale des régions U15		X	X			
FestiPierre U15			X			
Jamboree Junior		X	X	X		
Jeux du Québec / Inter-Jeux U18			X	X	X	
Circuit Junior Tremplin U20			X	X	X	
Championnat provincial U18					X	
Tournois et provincial DM Junior U21					X	X
Circuit Junior Excellence U20						X
Championnat provincial U20						X

Détails des compétitions

TIC, TAP, TOC

C'est une compétition d'habileté destinée aux jeunes curleur·euse âgé·e·s entre 6 et 12 ans. Les participant(e)s sont divisés en trois catégories d'âge distinctes et ils doivent exécuter trois lancers différents : un placement, une sortie, une montée de pierre. Suite à un concours dans les clubs, les 10 meilleurs de chaque catégorie (6-7, 8-9 et 10-12ans) seront qualifiés à la finale provinciale. Inscription des clubs au préalable.



TOURNOIS ET FINALE DES RÉGIONS U15

Ces tournois de 6 bouts visent à favoriser le développement des habiletés, à initier les jeunes à la compétition et à leur offrir une première expérience dans un cadre récréatif, sécuritaire et motivant. Il y a minimalement un tournoi par région pour permettre aux jeunes de ne pas voyager trop loin pour leur première compétition. Les équipes gagnantes de chaque tournoi seront qualifiées pour la finale des régions U15 qui regroupera les 12 meilleures équipes de la province.



FESTIPIERRE U15

Cette compétition se déroule par l'application "habiletés en curling" ou/et par un événement provincial en personne. Les meilleurs athlètes participeront à des événements régionaux à l'échelle nationale pour avoir l'occasion de développer leurs compétences et de rivaliser avec des curleurs des provinces et territoires voisins en Solo et en Trio Curling.



JAMBOREE JUNIOR

Cette compétition récréative permet aux jeunes de compétitionner à tout âge dans un environnement amusant. Il y a quatre catégories pour cette compétition : Trio U12 (4 bouts), Trio U15 et U18 (6 bouts) ainsi que Mixte U21 (8 bouts).



JEUX DU QUÉBEC / INTER-JEUX

Les Jeux du Québec sont une compétition multisport provinciale qui rassemble de nombreux jeunes athlètes de la province représentant leur région. Cette compétition s'adresse aux athlètes de tout le Québec qui désirent vivre une expérience hors du commun. L'événement est présenté chaque deux ans, les Inter-Jeux sont présentés les autres années.



Détails des compétitions

CIRCUIT JUNIOR TREMLIN

Le Circuit Junior Tremplin offre une occasion unique à tous les athlètes de compétitionner tout en développant leurs compétences. Ce circuit est le point de départ idéal pour ceux qui cherchent à progresser, à acquérir de l'expérience et à se préparer pour des défis plus grands. Les participants auront l'opportunité de se démarquer tout en s'amusant, avec des médailles pour récompenser les meilleurs.



CIRCUITS JUNIORS

CHAMPIONNAT PROVINCIAL U18 BROSSE PERFORMANCE

Ce championnat permet aux jeunes de se mesurer à des équipes de même âge et niveau, dans un environnement compétitif et stimulant. L'enjeu principal de cette compétition est de décrocher une place pour représenter le Québec au Championnat canadien U18.



TOURNOIS ET CHAMPIONNAT PROVINCIAL DOUBLE MIXTE JUNIOR

Ces tournois et le championnat provincial offre une belle occasion aux jeunes athlètes d'explorer une autre facette du curling, en développant de nouvelles compétences techniques et tactiques. Les 12 meilleures équipes se qualifieront pour le championnat provincial.



CIRCUIT JUNIOR EXCELLENCE

Le Circuit Junior excellence est destiné aux jeunes athlètes passionnés et déterminés à se mesurer aux meilleurs. Avec un prix d'entrée plus élevé, ce circuit offre des opportunités de bourses pour récompenser les efforts et les performances. Les participants auront la chance de se perfectionner dans un environnement hautement compétitif, où l'excellence est la norme.



CIRCUITS JUNIORS

CHAMPIONNAT PROVINCIAL U20 BROSSE PERFORMANCE

Cette compétition est destinée aux équipes juniors performantes qui cumulent de l'expérience et qui visent à se mesurer aux meilleures formations de la province. L'équipe gagnante du championnat provincial U20 aura l'honneur de représenter le Québec au Championnat canadien junior, un événement prestigieux qui rassemble l'élite du curling junior à travers le pays.



Encadrer un programme jeunesse



Mettre en place un programme jeunesse dans un club, c'est bien plus que simplement enseigner les bases d'un sport: c'est offrir une expérience complète et positive aux jeunes, qui les incitera à revenir semaine après semaine. Mais comment s'assurer que cette expérience soit à la fois amusante, engageante et enrichissante, tout en introduisant un sport aussi techniquement exigeant que le curling? En gardant en tête que le curling est une expérience en soi, il faut créer des moments précieux, durables et partageables, qui marquent les jeunes et leur donnent envie d'en parler.

Une bonne expérience est adaptée au public, mémorable par des activités qui génèrent l'effet wow, sociale en cultivant les amitiés à travers des moments partagés, et bénéfique pour toutes les personnes impliquées, jeunes comme encadrantes. En pensant au-delà de la glace — avec des collations, des rituels d'accueil, des activités de groupe —, les clubs peuvent transformer un simple apprentissage en une aventure inoubliable.



Considérations pratiques

La logistique est un pilier essentiel dans la mise en place d'un programme jeunesse de qualité. Une planification bien structurée permet d'assurer une expérience sécuritaire, agréable et stimulante pour les jeunes.

Ratio d'encadrement :

- 1 instructeur·trice pour 8 participant·es est recommandé pour offrir un bon encadrement.

Programmation suggérée :

- U-9 et U-12 :
 - 1 fois par semaine
 - Séances de 60 à 90 minutes
 - Sessions distinctes d'automne et d'hiver (8 à 10 semaines chacune)
- U-15 :
 - 1 à 2 fois par semaine
 - Séances de 75 à 90 minutes
 - Pendant toute la saison, après l'école

Prix :

- Il est important d'établir un prix pour votre programme jeunesse, non seulement pour couvrir les frais, mais aussi pour reconnaître et valoriser l'expérience offerte. Un prix d'inscription réfléchi envoie le message que le programme a de la valeur, que le temps des entraîneur·e·s est précieux, et que les ressources mobilisées permettent d'offrir un encadrement de qualité. Un tarif bien positionné n'est pas un obstacle, mais un reflet du sérieux et de la richesse de ce que le club propose.

Il est important de créer une ambiance qui donne envie de revenir : musique, moments à capturer, petits défis, reconnaissance des valeurs comme le respect et la persévérance. Favorisez les interactions sociales : devenez le lieu où naissent de nouvelles amitiés. Et surtout, offrez une expérience à haute valeur perçue : le prix d'inscription n'est qu'un chiffre, mais c'est l'émotion et le souvenir durable qui fidéliseront les familles et feront rayonner votre programme. En structurant ainsi vos programmes, vous contribuerez à créer un environnement sécuritaire, amusant et propice à l'apprentissage, qui encourage les jeunes à s'investir durablement dans le curling.

Équipement et matériel

Équipement à fournir par le·la participant·e :

- Chaussures propres réservées au curling
- Casque (idéalement conçu pour les sports de glace)
- Vêtements chauds et confortables
- Bouteille d'eau

Équipement fourni par le club :

- Brosses
- Semelles glissantes et antidérapantes
- Badges d'identification, certificats, friandises
- Matériel pédagogique (tablette, tableau multi-feuilles, chronomètre, cerceaux, blocs de départ portables, signalisation en papier, tapis de caoutchouc)
- Matériel ludique (cartes de jeux, autocollants, jeu de société, chasse au trésor, ballon de soccer)

Matériel pour les habiletés motrices et l'activité physique :

- Ballons, cônes, poches de sable, quilles
- Échelle de corde, nouilles de piscine, poulets en caoutchouc
- Cordes à sauter, cuillères et œufs en bois
- Disques d'équilibre, verres de plastique, dés en mousse
- Tige de lancement, matelas pour curling au sol, jeu de fléchettes



Idées d'animations

Les activités ludiques contribuent à créer une ambiance chaleureuse, à renforcer la cohésion du groupe et à faire vivre des expériences mémorables aux jeunes curleurs. Voici quelques idées d'animations spéciales :

- Journées à thème : Halloween, Noël, Pâques, Saint-Valentin... déguisez-vous, décorez le club et adaptez les activités au thème du jour.
- Journée « jeunes contre parents » : une occasion amusante de faire participer les familles dans un esprit léger et compétitif.
- Collation spéciale : chocolat chaud, biscuits décorés — de petits gestes qui marquent une journée.
- Journée « invite un-e ami-e » : pour faire découvrir le curling à de nouveaux jeunes dans un cadre amical.
- Jeux d'habileté avec récompenses : des défis amusants avec des chocolats, autocollants ou petits prix à gagner.
- Mini-tournoi régional : organiser une rencontre amicale avec d'autres clubs ou programmes jeunesse des environs.
- Ambiance musicale : diffusez de la musique pendant les séances spéciales pour créer une atmosphère festive et motivante.
- GlowCurling (curling dans le noir) : En peignant vos maisons et ajoutant des accessoires fluorescents, créez une soirée inoubliable sur la glace.



Entraîneurs



Les entraîneur·es jouent un rôle essentiel dans le développement des jeunes curleur·euses, tant sur le plan technique que personnel. Curling Canada, et par extension Curling Québec, reconnaît plusieurs niveaux d'encadrement permettant aux intervenant·es d'agir selon leur expérience, leur formation et les objectifs des jeunes. Que ce soit à titre d'entraîneur·e de club jeunesse, pour initier les jeunes dans un cadre sécuritaire et motivant, ou comme entraîneur·e de compétition – introduction, pour accompagner des équipes vers leurs premières expériences compétitives, chaque rôle est complémentaire et indispensable à la progression des jeunes athlètes. Cette section présente les différentes options de formation et les responsabilités associées à chaque type d'encadrement, afin d'aider les clubs à mettre en place une structure adaptée, durable et inclusive.

Le rôle de l'entraîneur·e varie en fonction du type de pratique des jeunes, et il en va de même pour les exigences de formation. Dans un contexte récréatif ou d'initiation, une formation de base axée sur la sécurité et le plaisir et l'enseignement des fondements du curling est suffisante. La formation « entraîneur de club jeunesse », accessible et conçue pour les clubs, permet d'encadrer efficacement les premières expériences sur la glace.

À mesure que les jeunes s'engagent dans un parcours compétitif, les attentes envers l'encadrement augmentent. Il devient alors nécessaire de suivre des formations plus poussées, comme celle d'entraîneur·e de compétition – introduction, qui prépare à planifier des saisons, structurer des entraînements et accompagner les athlètes dans un cadre plus exigeant. Ces formations sont offertes par le PNCE (Programme national de certification des entraîneur·es) et tiennent compte des réalités propres au curling junior.

Dans tous les cas, Curling Québec recommande vivement aux clubs de demander la vérification des antécédents judiciaires (à renouveler tous les deux ans) à leurs entraîneur·es, ainsi que de s'assurer que ceux-ci ont complété le module sur la sécurité dans le sport. Ces exigences sont vérifiées officiellement au moment où les équipes commencent à participer aux compétitions du circuit provincial.

Récréatif

Compétitif

Programmes jeunesses

Circuit junior tremplin

Championnats provinciaux

Tournois des Régions

Jeux du Québec

Circuit junior Excellence

Exigences de formation

À chaque niveau de pratique, des exigences spécifiques doivent être respectées pour pouvoir participer aux compétitions organisées par Curling Québec, assurant ainsi un encadrement sécuritaire, professionnel et conforme aux standards établis.

Type de compétition	Vérification des antécédents judiciaires	Module “Sécurité dans le sport”	Évaluation “Prise de décisions éthiques”	Formation de 2 jours entraîneur de compétition - Introduction	Évaluation pratique pour la certification “entraîneur de compétition - introduction”
Jamboree Junior	X				
Tournois des régions U15	X	X			
Finale des régions U15	X	X			
Tournois Double Mixte Junior	X	X			
Circuit Junior Tremplin	X	X	X		
Jeux du Québec / Inter-Jeux	X	X	X	X	
Circuit Junior Excellence	X	X	X	X	
Championnat provincial U18 - U20	X	X	X	X	X
Championnat provincial Double Mixte Junior	X	X	X	X	X

Entraîneur de club jeunesse

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent encadrer des jeunes dans un contexte d'initiation ou de programme récréatif, au sein d'un club ou dans un cadre scolaire ou communautaire. Cette formation n'est pas obligatoire mais recommandée pour enseigner le curling aux plus jeunes et aux curleur·euses moins expérimenté·e·s.

Objectifs principaux :

- Créer un environnement sécuritaire, stimulant et accueillant.
- Enseigner les bases du curling de manière adaptée à l'âge et au niveau des jeunes.
- Favoriser le plaisir, la participation et l'esprit sportif.

Exemples de contextes :

- Programme d'initiation pour les jeunes de 6 à 12 ans.
- Activités parascolaires ou en milieu scolaire.
- Séances de découverte ponctuelles.

Détails de la formation : 1 journée en présentiel, pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Entraîneur de compétition - introduction

Pour les entraîneur·es qui accompagnent des équipes de jeunes engagé·es dans des compétitions de niveau débutant ou intermédiaire, dans un cadre structuré. Il est à noter qu'il existe également un niveau supérieur, "entraîneur de compétition-développement", qui est coordonné par Curling Canada.

Objectifs principaux :

- Planifier les entraînements et la saison de façon progressive.
- Développer les habiletés techniques, tactiques et mentales des jeunes athlètes.
- Préparer les jeunes à vivre des expériences de compétition positives et formatrices.

Exemples de contextes :

- Équipe U-18, U-20 et U21 double mixte
- Compétitions ou circuit provinciaux, Jeux du Québec.

Détails de la formation (avec certification) : 2 jours de formation, examen prise de décisions éthique, remise de documents en vue de l'examen, examen pratique sur glace. Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Parents

Les clubs doivent reconnaître que les parents ne sont pas toujours familiers avec le curling, ses règles ou sa culture. Il est donc essentiel de les informer, les outiller et les inclure dans le parcours de leur enfant. Les parents peuvent devenir de précieux alliés s'ils comprennent les valeurs véhiculées par notre sport et les comportements attendus. Voici quelques pistes pour favoriser une relation saine et constructive avec les parents :

Informez dès le départ :

- Organiser une rencontre d'introduction en début de saison pour présenter les règles de base du curling, le fonctionnement du programme et les valeurs du sport. Vous pouvez aussi fournir un document synthèse résumant les attentes en matière de comportement dans le club et lors des compétitions.

Transmettre les valeurs fondamentales du curling :

- Le respect est une valeur essentielle dans le curling. De ce fait, les parents et spectateurs doivent adopter une attitude exemplaire, car ils influencent directement les jeunes. Le club peut toujours rappeler ces principes par affichage ou rappels ponctuels, surtout lors d'événements.
- Un code de conduite à transmettre aux parents :
 - Encourager le respect envers tous (athlètes, entraîneurs, officiels, adversaires).
 - Valoriser l'effort, l'amélioration, et non uniquement la victoire.
 - Apprécier les bonnes performances de tous, même celles de l'adversaire.
 - Ne pas ridiculiser un athlète ou un entraîneur après une erreur ou une défaite.
 - Ne jamais se réjouir d'une erreur adverse.
 - Promouvoir le plaisir du jeu chez les jeunes.
 - Éviter tout langage ou comportement inapproprié au club.
 - Signaler tout comportement inacceptable : harcèlement, violence, discrimination, etc.
 - Utiliser les réseaux sociaux de manière éthique et respectueuse de la vie privée des jeunes.

Inclure les parents dans la communauté :

- Inviter les parents à des activités spéciales (journée parents-enfants, tournois amicaux, fêtes de fin de session).
- Offrir des occasions de discussion et de rétroaction pour répondre à leurs questions et les impliquer davantage.
- Utiliser des canaux simples et efficaces (ex. : courriels mensuels, groupes Facebook privés, infolettres) pour communiquer avec les parents pour partager des informations, photos faits saillants, et réussites.

Rôle des parents dans le développement des jeunes curlers

À mesure que les jeunes s'impliquent davantage dans des compétitions extérieures et commencent à former leurs propres équipes, le rôle des parents devient de plus en plus important. Les parents peuvent être de précieux alliés pour le club et les jeunes, à condition qu'ils soient bien informés et accompagnés. Leur attitude et leur soutien influencent directement le plaisir, la motivation et la réussite des jeunes sur la glace.

Encourager la présence positive et l'encouragement :

- Privilégier les encouragements plutôt que la critique : dire par exemple « J'adore te regarder jouer ».
- Éviter la pression sur les résultats : l'objectif est le plaisir, la progression et le développement des compétences.
- Être présent·e de manière calme et rassurante, sans interférer dans le jeu.

Soutien organisationnel et logistique :

- Les parents et tuteurs peuvent soutenir l'équipe en prenant en charge :
 - Transport, hébergement et repas lors des compétitions.
 - Inscriptions aux tournois et gestion des paiements.
 - Gestion des équipements et des uniformes (tailles, logos, couleurs).
 - Communication avec les sponsors et suivi des fonds de l'équipe.
 - Mise en place d'un compte bancaire séparé pour gérer les finances de l'équipe.
- Ces responsabilités permettent aux entraîneur·euses de se concentrer sur l'enseignement et le développement des jeunes athlètes.

Communication et gestion des équipes :

- Discuter des changements d'équipe ou importants avant le début de la saison pour préserver la dynamique du groupe.
- Communiquer clairement et respectueusement sur les décisions liées aux performances ou au bien-être des jeunes, en soutenant l'entraîneur·e.
- Déterminer dès le départ la répartition des fonds et la gestion des commandites.
- Encourager les activités hors glace (séjours collectifs, moments de partage).
- Maintenir des canaux de communication clairs et réguliers pour tous les parents.

Les parents permettent aux entraîneur·e-s de se concentrer sur le développement des compétences et le plaisir du jeu. Ils contribuent à créer un environnement sain, motivant et inclusif, où chaque jeune peut s'épanouir pleinement sur et hors de la glace.

Bonnes conduites

Le curling est un sport riche en valeurs fondamentales telles que le respect, l'intégrité, la camaraderie et l'esprit sportif. Ces valeurs s'incarnent à travers l'étiquette du curling, un ensemble de comportements attendus qui assurent un jeu juste, sécuritaire et agréable pour tous. L'étiquette guide non seulement les athlètes, mais aussi les entraîneur·e-s, les parents, les officiels et tous les membres de la communauté. Il est essentiel de montrer l'exemple et d'instruire ces principes dès le début, pour que chaque participant·e comprenne que le curling est bien plus qu'un simple sport: c'est une expérience humaine où le respect mutuel est la clé.

Attentes envers les curleur·euses

Le curling est un sport où l'esprit sportif est primordial. Ce qui compte vraiment, ce n'est pas de gagner ou de perdre, mais de jouer avec respect et honnêteté. En tant qu'athlète, voici les règles du code de conduite à suivre :

- Suivre rigoureusement les règles du jeu et le code de l'esprit sportif.
- Accepter et respecter les décisions des arbitres.
- Respecter toujours les autres athlètes, entraîneur·e-s, arbitres, parents et spectateurs.
- Adopter une conduite exemplaire et utiliser un langage approprié.
- Refuser et ne tolérer aucune forme de violence (verbale, physique, psychologique) envers quiconque.
- Respecter les entraîneur·e-s et suivre leurs directives, sauf si elles nuisent à ton bien-être ou ta santé.
- Respecter le matériel et les installations mises à disposition.
- Refuser et dénoncer tout usage de drogues, médicaments ou stimulants visant à améliorer la performance.
- Signaler sans délai tout comportement abusif, harcèlement, négligence, corruption, dopage ou autre comportement inapproprié.
- Ne jamais empêcher l'adversaire de donner le meilleur de lui-même.
- Reconnaître et féliciter une bonne performance, même chez l'adversaire.
- Utiliser les réseaux sociaux et autres médias de façon éthique et respectueuse.
- Veiller à ce que chacun soit traité avec respect et équité.

Attentes envers les entraîneurs

L'entraîneur-e joue un rôle central et influent dans le développement des jeunes. Son rôle dépasse les simples résultats sportifs: il s'agit avant tout de veiller au bien-être et à la croissance globale des athlètes. Pour cela, l'entraîneur-e doit respecter ce code de conduite :

- Préserver la santé, la sécurité, l'intégrité et le bien-être présent et futur des athlètes.
- S'assurer que chaque athlète soit traité avec respect et équité.
- S'abstenir de consommer alcool ou drogues depuis le départ de son domicile jusqu'au retour, y compris durant toute la durée du tournoi ou de la compétition, et ce, même s'il n'est pas hébergé au même endroit que les athlètes. L'entraîneur-e a un devoir d'être exemplaire en tout temps.
- Sensibiliser les jeunes aux risques liés à la consommation de substances et au dopage.
- Rejeter toute forme d'abus, harcèlement, négligence, violence (psychologique, physique, sexuelle) ou comportement inapproprié, et encourager les jeunes à signaler ces situations.
- Respecter la règle de deux : ne jamais se retrouver seule avec un-e jeune dans un lieu privé ou isolé, fermé ou non, afin de protéger les deux parties et prévenir tout risque d'abus. Cette règle est un garde-fou essentiel dans les relations entraîneur-athlète.
- Maintenir une conduite exemplaire, un langage approprié, sur et hors glace.
- Faire preuve de contrôle de soi et préserver la dignité de tous (athlètes, arbitres, parents, spectateurs, collègues).
- Valoriser et reconnaître une bonne performance, même si elle vient de l'adversaire.
- Promouvoir que l'effort honnête vaut autant que la victoire.
- Utiliser les réseaux sociaux et autres médias de manière éthique et respectueuse.



Subventions et bourses



Pour encourager la pratique du curling chez les jeunes, plusieurs programmes de subventions et bourses sont disponibles au Québec et au Canada. Ces aides financières permettent aux jeunes athlètes de se développer, de poursuivre leurs efforts sportifs, et de concilier sport et études.

Il est important de distinguer les subventions des bourses, car elles s'adressent à des bénéficiaires différents et répondent à des besoins complémentaires.

- Les subventions sont principalement offertes aux clubs et organismes sportifs pour les aider à financer leurs programmes, acheter du matériel, organiser des activités ou développer la participation jeunesse. Ces fonds facilitent la mise en place d'un environnement propice à la pratique du curling et au développement des jeunes.
- Les bourses, quant à elles, sont généralement destinées aux athlètes individuellement. Elles récompensent l'effort, la persévérance, la réussite sportive et académique, et contribuent à soutenir les jeunes dans leur parcours personnel, notamment pour couvrir des frais liés à l'entraînement, aux compétitions ou aux études.



Subventions

Les clubs peuvent recevoir des subventions grâce à l'aide de l'URLS de leur région. Une URLS (Unité régionale de loisir et de sport) est un organisme régional mandaté par le gouvernement du Québec pour coordonner le développement du sport et du loisir dans une région donnée. Les URLS jouent un rôle-clé en soutenant financièrement les clubs sportifs. Les clubs de curling peuvent faire appel à leur URLS locale pour obtenir des subventions destinées à soutenir les programmes jeunesse, l'achat d'équipement ou l'organisation d'activités sportives (transport vers un lieu de compétition).

Bourses

Curling Québec, en partenariat avec Sportspay, offre la possibilité d'obtenir une bourse de son programme qui offre deux types de bourses pour les jeunes athlètes :

- Le premier volet offre cinq bourses de 1000\$ pour "les ambassadeurs du curling". Ces bourses sont destinées à des jeunes athlètes déjà actifs dans le monde du curling et inscrits à au moins un circuit junior (U15, tremplin ou excellence). Ils représentent des curleur·euses cinq étoiles et les valeurs du curling.
- Le deuxième volet offre dix bourses de 500\$ pour "l'accès au curling sans barrière". Ces bourses sont destinées à des jeunes dans leur première année de curling souhaitant rejoindre un club, mais qui font face à des obstacles financiers.

D'autres programmes locaux, provinciaux et nationaux offrent des bourses :

- Bourse « Pour l'amour du curling » de Curling Canada
 - Cette bourse offerte par Curling Canada vise à soutenir les jeunes curleur·euses qui démontrent un engagement important dans le sport, autant sur le plan sportif que communautaire. Elle vise à encourager la persévérance et la passion pour le curling.
- Bourses de curling junior esprit de Sandra
 - Cette bourse a pour but de donner aux athlètes junior talentueux la possibilité d'allier leurs activités compétitives de curling à une année d'études académiques dans une université ou un collège canadien.
- Bourses « Programme de la médaille d'or, Aléo et Fondation Nordiques
 - Ces bourses sont destinées aux athlètes identifiés : Excellence, Élite, Relève et Espoir et soulignent la performance sportive et la réussite scolaire.
- D'autres bourses locales ou régionales sont également disponibles. Pour en savoir plus, il est conseillé de contacter l'URLS de votre région ou votre municipalité.

Ressources



Dans cette section, vous trouverez une sélection de liens et documents pratiques pour vous accompagner tout au long de la saison. Que vous soyez un-e responsable de programme jeunesse, un-e entraîneur-e, un-e parent ou un-e bénévole, ces outils peuvent vous aider à structurer vos activités, mieux communiquer avec les familles et offrir une expérience de qualité aux jeunes curleur-euses.

Général :

- [Site web de Curling Québec](#)
- [Site web de Curling Canada](#)
- [Site web Curling pour les Jeunes de Curling Canada](#)
- [Page Facebook du développement du curling au Québec](#)

Programmes et événements :

- [Programmes d'initiation et de développement](#)
- [Modèle du développement à long-terme du curleur](#)
- [Bourses et subventions](#)
- [Camp d'été Curling Québec](#)
- [Compétitions juniors](#)

Entraîneurs :

- [Entraîneur de club jeunesse](#)
- [Entraîneur de compétition-introduction](#)
- [Entraîneur de compétition-développement](#)
- [Calendrier des formations](#)
- [Accès au casier de Coach.ca](#)

Pour toute question en lien avec ce document — qu'il s'agisse de l'organisation de votre programme jeunesse, des compétitions, des bonnes pratiques à adopter, des ressources disponibles ou des démarches à suivre — nous vous invitons à communiquer avec la coordonnatrice au développement par téléphone au 514-252 3088 poste 3645 ou par courriel à afellmann@curling-quebec.qc.ca. Il nous fera plaisir de vous accompagner dans la mise en place ou l'amélioration de vos initiatives jeunesse afin d'offrir aux jeunes une expérience de curling positive, enrichissante et durable.