MODÈLE DE DEVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

PROJETS PSDE

2013-2017

Document présenté au Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Direction du sport et de l'activité physique
Avril 2013

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION p.4

Objectifs p.4

Actions et stratégies p.6

PARTIE 1 : SCHÈMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE p.7

PARTIE 2 : LES EXIGENCES DU SPORT À UN HAUT NIVEAU p.10

2.1 Description du contexte de la performance au plan international p.10

2.2 Le portrait de l'athlète de haut niveau p.14

PARTIE 3 : RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION p.19

PARTIE 4 : CADRE DE RÉFÉRENCE p.30

PARTIE 5 : LES EXIGENCES EN LIEN AVEC LES PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE p.46

5.1 Règles d'identification des athlètes p.46

5.2 Règles de rangement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs p.47

5.3 Programme Sport-Études au secondaire p.50

5.4 Programme des Jeux du Québec p.52

5.5 Préparation et sélection Jeux du Canada 2015 ..... p.54

PARTIE 6 : PRÉSENTATION DES PROJETS p.59

ANNEXES p.60

TABLE DES ANNEXES

ANNEXE 1 : Horaire officiel du championnat mondial masculin de 2013 à Victoria en Colombie-Britannique (version anglaise)

ANNEXE 2 : Système d'éliminatoires de type « Page »

ANNEXE 3 : Objectifs, équipements et protocoles de tests physiques pour le curling de haut niveau (en anglais)

ANNEXE 4: Fiche d'analyse technique du lancer sans lever la pierre

ANNEXE 5: Tableau des qualités athlétiques à entraîner selon le stade de développement

ANNEXE 6: Processus de sélection des Jeux du Canada 2015 (voir page 54)

ANNEXE 7: Description de tâches de l'entraîneur provincial

ANNEXE 8: Description de tâches de l'entraîneur régional

ANNEXE 9 : Protocole d'entente entre Curling Québec et ses entraîneurs subventionnés dans le cadre du Programme de soutien à l'engagement d'entraîneurs.

ANNEXE 10: Planification annuelle

ANNEXE 11 : INTER-JEUX

ANNEXE 12 : Centres de curling au Québec

INTRODUCTION

Préalablement à l'élaboration du modèle de développement de l'athlète et du plan de développement de l'excellence, Curling Québec (CQ) a procédé à une analyse interne détaillée comprenant un état de la situation en matière de développement de l'excellence, un bilan, une analyse de la performance lors des dernières années et une analyse des programmes en place.

Curling Québec, par l'entremise d'une équipe de travail comprenant les membres de son comité excellence, de son personnel, des entraîneurs ainsi que des d'athlètes, a procédé à l'élaboration d'un plan en tenant compte de cette analyse tout en précisant les objectifs et les buts à atteindre.

Nous croyons cependant nécessaire de résumer les objectifs ainsi fixés puisqu'ils ont influencés notre plan global de développement de l'excellence et motivés, dans un tout cohérent, nos demandes de soutien financier liés à nos actions et nos projets pour atteindre nos objectifs. Il va s'en dire que ces objectifs pourront être réévalués en fonction du soutien financier obtenu.

OBJECTIFS ULTIMES

- Remporter une médaille d'or aux Jeux Olympiques et Paralympiques en curling
- Remporter une médaille d'or au championnat du monde

OBJECTIFS PRIORITAIRES (un aperçu)

Vision 2013 à 2017 (Processus de qualification olympique canadienne)

2013 : Qualifier au moins 1 équipe top 8 (Essais Olympiques)

2014 : Représenter le Canada aux Jeux Olympiques d'hiver 2014 à Sochi.

2015 : (Début d'un nouveau cycle olympique)

Qualifier un minimum de 2 équipes hommes top 25 (CTRS[1])
Qualifier un minimum de 2 équipes femmes top 25 (CTRS)

2016 : Qualifier un minimum de 2 équipes hommes top 16 (CTRS)
Qualifier un minimum de 2 équipes femmes top 16 (CTRS)

Plan A

Ce plan est basé sur un modèle de sélection d'équipe. Ces équipes sont encadrées et supportées à l'aide du Programme haute performance de Curling Québec. La stratégie numéro 1 est actuellement de favoriser et d'appuyer une sélection d'équipe mais advenant des résultats non satisfaisants (exemple : aucune équipe dans le top 16 du CTRS à la fin de 2016) le modèle d'une sélection individuelle sera alors envisagé.

.

Plan B

Selon les résultats obtenus, une analyse sera effectuée au cours du cycle olympique de 2018 dans le but d'implanter une sélection individuelle et la création d'une équipe de sélection nationale permanente québécoise.

#3 : *Maximiser les performances aux championnats nationaux, catégories excellence*

Catégories excellence	***Description***	***Or*** *(équipe nationale)*		***Podium*** *(3 premières positions)*		***Qualification*** *(4 premières positions)*	
Niveau 1	Hommes (Brier) Femmes (Scotties)	2	(4 ans)	4	(4 ans)	6	(4 ans)
Niveau 2	Juniors féminin Juniors masculin	2	(4 ans)	4	(4 ans)	6	(4 ans)

[1] *Canadian Team Ranking System* (Système canadien de classement des équipes)

#4 : *Maximiser la performance aux Jeux du Canada 2015*

(voir annexe 6 pour le processus de sélection)

2 podiums

1 médaille d'or

#5 : *Augmenter le nombre ainsi que le niveau de qualification des entraîneurs*

Niveaux	Nombre actuel (2013)	Nombre visé (4 ans)
Niveau 5	0	1 (un en formation)
Niveau 4	1 (un en formation)	4
Niveau 3	24	36
Intro. compétition (Nouveau PNCE[2])	139	160

#6 : *Développer le curling en fauteuil roulant*

Le Québec a participé au championnat canadien de curling en fauteuil roulant la première fois à Halifax en février 2009. L'équipe québécoise, s'entraînant à Lennoxville, a terminé la compétition avec 3 victoires et 6 défaites.

Suite a beaucoup de travail l'équipe québécoise du capitaine Benoit Lessard a remporté au mois de mars 2013 le championnat canadien (voir photo ici-bas) et deux membres de notre équipe ont été choisis sur l'équipe étoile.

Présentement une équipe formée de joueurs sélectionnés individuellement représente le Canada au championnat mondial et aux Jeux Paralympiques. Les membres d'équipe du Québec sont maintenant parmi les meilleurs candidats pour les prochains championnats internationaux. Le curling en fauteuil roulant étant une discipline inscrite officiellement aux Jeux paralympiques et suite au succès de l'équipe Québec nous souhaitons que cette discipline pour personnes handicapées soit éligible au Programme de développement de l'excellence.

Progression et objectifs:

2011 : 3 victoires et 6 défaites au championnat canadien
2012 : 7 victoires et 2 défaites
2013 : 8 victoires et 1 défaite, **Champion du Canada**

2014 : Fiche de 7-2 ou mieux et sélection individuelle de 1 joueur sur l'équipe nationale
2015 : Fiche de 7-2 ou mieux et sélection individuelle de 2 joueurs sur l'équipe nationale
2016 : Fiche de 7-2 ou mieux et 2 joueurs de l'équipe nationale & l'équipe paralympique

2017 : Contribuer 3 membres à l'équipe paralympique lors de la saison préparatoire
2018 : Participation aux Jeux Paralympiques : Podium (médaille d'or)

[2] *Programme National de certification des entraîneurs*

ACTIONS ET STRATÉGIES

Nous avons identifié cinq (5) grands axes sur lesquels nous appuyons notre plan de développement de l'excellence. Nos programmes et nos actions doivent tourner autour de ces thèmes incontournables pour atteindre nos objectifs.

1. Athlètes et équipes
2. Entraîneurs et chefs d'équipe
3. Infrastructures (conditions de jeu)
4. Réseau de compétition et événements
5. Officiels

Brève description

1. Athlètes et équipes

Ils seront identifiés à l'intérieur de nos programmes : Élite, Relève et Espoir. Les athlètes et les équipes représentent notre produit. Le but est d'offrir un encadrement stratégique de qualité à partir de la base (initiation) jusqu'à l'atteinte de la plus haute marche olympique (excellence). Divers programmes sont au service des athlètes et des équipes dans le but de les accompagner dans une démarche d'excellence tout en respectant les principes de bases du cheminement idéal de l'athlète.

2. Entraîneurs et chefs d'équipe

Intervenants et acteurs essentiels dans toute performance sportive de haut niveau. Curling Québec reconnait l'importance et l'urgence d'encadrer et de soutenir les entraîneurs de curling au Québec en leur offrant la possibilité de cheminer et d'améliorer leur niveau de compétence. Il est aussi question d'appuyer les entraîneurs en leur permettant d'avoir accès à différents spécialistes tels : psychologues sportifs, nutritionnistes, physiothérapeutes, etc. La notion de chef d'équipe réfère à un spécialiste qui accompagne une délégation ou une équipe lors d'une compétition dans le but de maximiser leur performance.

3. Infrastructures et techniciens spécialisés

La pratique du curling de haut niveau requiert des conditions de jeu de haute qualité. Ces conditions de jeu idéales (qualité spécifique de la glace) sont rares dans les différents centres de curling locaux puisqu'elles requièrent une spécialité et une connaissance pointue et un travail exigeant. Il faut donc s'assurer d'offrir des conditions de glaces propices au développement de l'excellence tant au niveau des sites d'entraînement qu'au niveau des compétitions majeures se déroulant au Québec. Des glaces de mauvaises qualités favorisent le facteur hasard et ne favorisent aucunement l'expression du talent et de l'excellence. Curling Québec supporte financièrement ces techniciens des glaces qui travaillent aux championnats provinciaux et canadiens.

4. Réseau de compétitions et événements

Curling Québec est responsable de plusieurs réseaux de compétitions dont le réseau de compétitions junior CPCJ (circuit provincial de curling junior et juvénile). Ce réseau se base sur les mêmes critères que celle du circuit mondial adulte. Nous utilisons d'ailleurs le CPCJ pour qualifier les équipes des Jeux du Canada. Un circuit provincial de curling adulte existe également et offre un réseau de compétitions structuré avec la possibilité de se qualifier pour une grande finale. Actuellement, deux étapes du circuit mondial de curling masculin sont présentées en sol québécois à Gatineau et dans Charlevoix alors qu'une étape est présentée du côté féminin à Gatineau.

Pour la première fois en 35 ans, le championnat canadien féminin, le Tournoi des Cœurs ` Scotties ` sera présenté au Québec à l'aréna Maurice Richard au mois de février 2014.

5. Officiels

La qualité des officiels demeure importante au bon déroulement d'une compétition juste dans le but de favoriser l'expression de l'excellence. Nos officiels contribuent régulièrement aux championnats canadiens. Nos officiels les plus expérimentés ont aussi participé à des championnats mondiaux au Canada. Jacques Beaulieu de Québec a travaillé au Championnat Mondial Féminin 2013 à Riga en Letonnie

1ÈRE PARTIE: LE SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

SVP voir fichier Excel ci-joint

SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE AU CURLING

Stades de développement	Catégorie	Âges	Structures d'accueil	Principales compétitions (activités)	Programmes offerts par la fédération	Niveaux entraîneurs
S'amuser grâce au sport	*Mini-Curling*	F : 6-8 G: 6-9	Écoles Clubs	Participation multisports Sports en gymnase Initiation au curling	□ Programme Curling en gymnase □ Programme Mini-Curling 1	Entraîneur de club Entraineur Jeunesse
Apprendre à s'entrainer	*Mini-Curling*	F : 8-11 G: 9-12	Écoles Clubs	Participation multisports, curling en gymnase Initiation à la compétition Compétitions mineures / ligues	□ Services d'entraîneur régulier □ Mes Premiers pas et mes premiers Jeux (Inter-Jeux) □ Programme détection de talent "Espoir"	Entraîneur de club Entraineur Jeunesse
S'entraîner à s'entraîner	Juvénile *(16 ans et -)*	F : 11-15 G: 12-16	Clubs Centre régional d'entrainement Association régionale & URLS Centre régional d'entrainement Centre régional d'entrainement	Ligues de club et interclubs Qualiification U18 (Finale CPCJ) Circuit provincial juvénile et junior Championnats régionaux et provinciaux Jeux du Québec et qualification Jeux du Canada	□ Programme détection de talent "Espoir" □ Camps de développement & d'entraînement □ Réseau de compétition rég. & prov. □ Services d'entraîneur rég. & prov. □ Programme de sélection équipe (Jx Can et U18)	Entraîneur de club Anciens niveaux 1 et 2 Introduction à la compétition Niveau 3
S'entraîner à la compétition	Juvénile *(16 ans et -)* Junior *(20 ans et -)*	F : 15-18 G: 16-18	Clubs Centre régional d'entrainement Centre provincial d'entrainement Clubs Organisation nationale	International U18 Circuit Provincial Juvénile et junior Championnats provinciaux et nationaux Ligue club et interclubs Jeux du Canada	□ Programme Alliance Sport-Études □ Programme d'athlètes identifiés Relève □ Programme Podium La Relève CQ □ Programme Équipe Québec La Relève CQ □ Programme de sélection équipe (Jeux Can et U18)	Développement compétition Anciens niveaux 2 et 3
	Junior *20 ans et -* *Adultes* *19 ans et +*	F : 18-20 G: 18-20 G: 18-20	Organisation provinciale Centre provincial d'entrainement Organisation nationale	Circuit provincial junior Circuit provincial adulte Championnats nationaux et mondiaux junior Universiades	□ Services d'entraîneur rég. & prov. □ Réseau de compétition rég. & prov. □ Camps de développement & d'entraînement □ Centre d'entraînement régional & provincial	
S'entraîner à performer pour gagner	*Adultes* *19 ans et +*	F : 19+ G : 19 +	Organisation nationale Centre régional d'entrainement Centre provincial d'entrainement Organisation régionale Organisation nationale (ORS) de sports Clubs	Universiades Championnats provinciaux, nationaux et mondiaux Circuit provincial adulte Circuit national adulte Circuit mondial adultes Jeux Olympiques et Paralympiques	□ Programme détection de talent "Élite" □ Camps de développement & d'entraînement □ Programme d'athlètes identifiés Élite □ Programme Podium Élite CQ □ Programme Équipe Québec Élite CQ □ Réseau de compétition provincial □ Services d'entraîneur regional et provincial □ Centre d'entraînement régional & provincial	Développement compétition Anciens niveaux 2 et 3 Haute performance Anciens 3-4-5
Vie active	Ouverte	**Tout âges** Junior 19 ans et +, Seniors 50 + Maîtres 60+	Clubs Centre régional d'entrainement Centre provincial d'entrainement Organisation régionale, provinciale nationale et internationale sports (ORS), (OPS), (OIS)	Circuit provincial adulte, senior et maîtres Série amateur Championnats régionaux & provinciaux Championnats nationaux et internationaux Ligue de club et interclubs	□ Réseau de compétition interclub / régional □ Réseau de compétition provincial □ Encadrement des équipes du Québec série amateur □ Programme encadrement de nouveaux membres	Entraîneur de club Ancien niveau 2 (facultatif)

2ÈME PARTIE: LES EXIGENCES DU SPORT AU PLUS HAUT NIVEAU

2.1 Description du contexte de la performance internationale

Objectif ultime

Remporter la médaille d'or aux Jeux Olympiques ou un championnat du monde constitue le but ultime pour un athlète en curling.

Cadre d'une compétition de calibre international

Les événements majeurs en curling se déroulent sur plusieurs jours demandant une endurance physique et psychologique importante.

La compétition en curling aux Jeux Olympiques de Vancouver 2010 avait une durée de 12 jours. Le premier jour était consacré aux pratiques sur les glaces. Les 7 jours suivants constituaient le tournoi à la ronde tandis que les 4 derniers jours étaient consacrés aux éliminatoires.

Dix équipes dans chaque catégorie (masculine et féminine) représentant divers pays se rencontrent pendant le tournoi à la ronde et les quatre équipes finissant en tête du tournoi à la ronde passent aux éliminatoires. Une équipe peut jouer soit une ou deux parties par jour selon l'ordre d'alternance des catégories.

Au championnat du monde la procédure est la même à la seule différence que cette compétition accueille 12 pays au lieu de 10 et que la durée totale est de 10 jours au lieu de 12 (annexe 1).

Suite au tournoi à la ronde on procède aux éliminatoires via le système « Page » (annexe 2). Les deux premières équipes au classement se rencontrent pour savoir qui accèdera à la finale directement (match 1-2). Le perdant de cette rencontre attendra le gagnant du match opposant les équipes ayant terminées aux troisième et quatrième rangs du classement.

Les sites de compétition des championnats du monde sont déterminés par la fédération mondiale de curling (WCF). Cependant, le Canada reçoit toujours une année sur deux, en alternance, la compétition féminine ou masculine. L'officiel en chef de cette compétition est aussi déterminé par la WCF et doit être certifié niveau 5.

Le Canada étant une puissance mondiale reconnue dans ce sport, on s'attend toujours à ce que l'équipe nationale monte sur le podium. L'athlète canadien fait donc face à une pression psychologique supplémentaire non négligeable.

L'équipe canadienne féminine de la capitaine Rachel Homan travaille régulièrement avec une psychologue sportive depuis plus de 5 ans. L'équipe canadienne masculine du capitaine Brad Jacobs a commenté sa fatigue psychologique en milieu de semaine lors du dernier championnat du monde.

L'apparence athlétique des joueurs aux championnats canadien et mondial en 2013 démontrent clairement qu'un conditionnement physique exceptionnel est maintenant essentiel pour remporter ces compétitions de haut niveau.

Équipe Canada : E.J. Harden et Brad Jacobs

Pendant une partie, chaque équipe dispose d'un temps de jeu de 73 minutes chacune et s'affrontent pendant 10 manches (bouts). La durée totale de la partie (incluant la pause de la cinquième manche) est d'environ deux heures trente.

Les joueurs parcourent en moyenne 4,5 kilomètres et brossent jusqu'à 60 pierres par match. Le brossage exige un effort intensif de 10 à 25 secondes par pierre selon le type de lancer. Tout comme au biathlon, l'athlète doit se remettre rapidement d'un effort intensif afin de pouvoir être très précis lors de ses lancers de pierre pesant 20 kilogrammes.

Bob Comartin, spécialiste en kinésiologie à l'University Simon Fraser en Colombie-Brittanique et consultant auprès de l'Association canadienne de curling a effectué des tests avec plusieurs équipes championnes du Canada, du monde et olympiques.

L'objectif était d'établir des standards et des méthodes d'évaluation du conditionnement physique requis au niveau international. Ses recherches sur l'endurance, la récupération à court / long terme, la force, la flexibilité et la puissance permettent aux entraineurs d'élaborer des programmes d'entrainement personnalisés pour les athlètes.

Tests	Male Elite Curling Athlete	Female Elite Curling Athlete
20m Shuttle Run:	stage 9.5	stage 8
sit and reach:	36cm	38cm
Appley Scratch test:	<7cm	<6cm
Grip strength:	120kg	70kg
Push ups	35	24
Plank	3 minutes	3 minutes
Standing Long Jump:	250cm	180cm
Single leg squat test:	4 bilaterally	4 bilaterally

M. Comartin explique clairement l'objectif, les équipements nécessaires et le protocole pour les tests permettant d'évaluer les athlètes (annexe 3).

CALENDRIER ANNUEL DE COMPÉTITIONS

Un calendrier de compétition pour une équipe aspirant au championnat du monde de curling ou aux Jeux Olympiques est très chargé du mois de septembre au mois d'avril. Voici l'horaire des équipes masculines et féminines qui étaient champions canadiens en 2011-2012.

HOMMES :

DATES	LOCATION
Sep 15 2011 Sep 18 2011	AMJ Campbell Shorty Jenkins Classic (Brockville, ON)
Oct 07 2011 Oct 10 2011	StuSells Toronto Tankard (Toronto, ON)
Oct 21 2011 Oct 24 2011	Canad Inns Priarie Classic (Portage La Prairie, MB)
Oct 27 2011 Oct 30 2011	Cactus Pheasant Classic (Brooks, AB)
Nov 02 2011 Nov 06 2011	Grey Power World Cup of Curling (Sault Ste Marie, ON)
Nov 18 2011 Nov 21 2011	Sun Life Classic (Brantford, ON)
Nov 30 2011 Dec 04 2011	Canada Cup (Cranbrook, BC)
Dec 14 2011 Dec 18 2011	The Swiss Chalet Canadian Open (Grand Slam) (Kingston, ON)
Jan 07 2012 Jan 08 2012	TSN Skins Game (Casino Rama - Rama, ON)
Jan 12 2012 Jan 15 2012	Continential Cup (Langley, BC)
Jan 25 2012 Jan 29 2012	The National (Dawson Creek, BC)
Feb 06 2012 Feb 12 2012	The Dominion Mens Tankard (Provincials) (Stratford, ON)
Mar 04 2012 Mar 11 2012	Tim Hortons Brier (Saskatoon, SK)
Mar 31 2012 Apr 08 2012	World Men's Curling Championships (Basel, Switzerland)
Apr 18 2012 Apr 22 2012	GP Car and Home Players Championship (Summerside, PEI)

FEMMES :

2011 - 2012 SCHEDULE & RESULTS

Sep 15 to 18	The Shoot-Out (Edmonton, AB)
Sep 23 to 26	Radisson Cup (Oslo, Norway)
Oct 7 to 10	Curlers Corner Autumn Gold Curling Classic (Calgary, AB)
Oct 21 to 24	Manitoba Lotteries Womens Curling Classic (Winnipeg, MB)
Oct 28 to 31	Colonial Square Ladies Classic (Saskatoon, SK)
Nov 4 to 7	Red Deer Curling Classic (Red Deer, AB)
Nov 18 to 21	Sun Life Classic (Brantford, ON)
Nov 29 to Dec 4	Canada Cup (Cranbrook, BC)
Jan 13 to 15	International Bernese Ladies Cup (Bern, Switzerland) Event Website with Live Scores
Jan 25 to 29	Scotties Tournament of Hearts Provincial Championship (Portage La Prairie, MB)
Feb 18 to 26	Scotties Tournament of Hearts (Red Deer, AB)
March 17 to 26 II	World Curling Championship (Lethbridge, AB)
Mar 29 to Apr 1	Victoria Curling Classic (Victoria, BC)
Apr 17 to 22	Players Championship (Summerside, PE)

CALENDRIER ANNUEL D'ENTRAINEMENT ET DE COMPÉTITIONS

S'ENTRAÎNER À PERFORMER POUR GAGNER (F+G : 19+)			
Mai	Juin	Juillet	Août
Pratique d'autres sports Entraînement spécifique au sport Traitement des blessures	Pratique d'autres sports Entraînement spécifique au sport Préparation du calendrier annuel	Pratique d'autres sports Entraînement spécifique au sport Entraînement technique sur la glace	Pratique d'autres sports Entraînement spécifique au sport Entraînement technique sur la glace

S'ENTRAÎNER À PERFORMER POUR GAGNER (F+G : 19+)			
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Entraînement de haute performance (EHP) sous forme de camps 1 tournoi avec bourse 5- 7 matchs	3 tournois avec bourses 15-20 matchs 2-4 fois par semaine sur la glace incluant ligues	3 tournois avec bourses 15-20 matchs 2-4 fois par semaine sur la glace incluant ligues	1 tournoi avec bourses 5-7 matchs Championnats régionaux 7 matchs 2-4 fois par semaine sur la glace incluant ligues

S'ENTRAÎNER À PERFORMER POUR GAGNER (F+G : 19+)			
Janvier	Février	Mars	Avril
Éliminatoires zones 7 matches Provincial 12 matchs 2-4 fois par semaine sur la glace incluant ligues	Championnats nationaux 14 matchs Jeux Olympiques 15 matchs 2-4 fois par semaine sur la glace incluant ligues	Championnats mondiaux 14 matchs 2-4 fois par semaine sur la glace incluant ligues	1 tournoi avec bourses 5-7 matchs Championnats des joueurs 5-7 matchs Entraînement spécifique au sport Entraînement technique sur la glace

2.2 Portrait de l'athlète de niveau international

Une équipe de curling est composée de quatre joueurs réguliers et d'un réserviste qui joue le rôle de substitut. Ils occupent généralement la même position à savoir : premier, deuxième, troisième et capitaine.

Il est de coutume d'appeler le premier et le deuxième par le terme anglais « *Front end* » tandis que le troisième et le capitaine constituent le « *Back End* ».

- Le premier et le deuxième doivent brosser six pierres sur huit dans une manche. Ils doivent donc disposer d'une forme physique adaptée à cette situation. Brosser une pierre sur une longue distance demande à ce niveau, d'excellentes qualités physiques telles que la puissance musculaire (du haut du corps), la capacité de récupération, en particulier la capacité et la puissance anaérobie. Comme l'indique les principes fondamentaux de croissance et de maturation, c'est dans la vingtaine que les athlètes peuvent développer ces qualités de façon optimale.

- Le troisième et le capitaine prendront la plupart des décisions tactiques et stratégiques qui demandent une certaine expérience du jeu. Bien-sûr, il ne s'agit pas ici d'indiquer que le « *Front End* » n'est jamais consulté mais cela constitue une raison supplémentaire qui peut expliquer l'écart d'âge.

Au cours des dernières années l'âge moyen des athlètes de haut niveau a graduellement baissé pour se retrouver dans la vingtaine. Ceci correspond à la période de la vie où l'individu souhaite généralement fonder une famille. Par conséquent, il faut en tenir compte dans la formation de nos équipes de haut niveau et de toujours inclure le développement d'un joueur substitut qui possède les mêmes habiletés que les joueurs réguliers et qui connaît bien les habitudes de fonctionnement de l'équipe. Par exemple, ceci s'applique particulièrement à la catégorie adulte féminine du au fait que la femme doit arrêter minimalement pendant une période de 6 mois afin de pouvoir mettre au monde son enfant.

Âge sur le podium des derniers championnats du monde en 2013:

Hommes :

- Médaille d'Or, Suède, Niklas Edin, 27 ans
- Médaille d'Argent, canada, Brad Jacobs, 27 ans

Femmes :

- Médaille d'Or, Écosse, Eve Muirhead, 22 ans
- Médaille d'Argent, Canada, Rachel Homan, 23 ans

Qualité physiques

Qualités physiques athlète de calibre international en curling (selon la position)				
Position	**Qualités athlétiques**	**+/- Essentielle**	**Essentielle**	**Très essentielle**
Premier				
	Endurance aérobie		X	
	Capacité anaérobie alactique			X
	Puissance anaérobie alactique			X
	Capacité anaérobie lactique			X
	Puissance anaérobie lactique			X
	Endurance vitesse			X
	Force-endurance			X
	Force maximale haut du corps			X
	Force maximale bas du corps			X
	Puissance musculaire haut corps			X
	Puissance musculaire bas corps		X	
	Flexibilité		X	
	Vitesse		X	
	Coordination			X
	Agilité		X	
	Équilibre			X
Deuxième				
	Endurance aérobie		X	
	Capacité anaérobie alactique			X
	Puissance anaérobie alactique			X
	Capacité anaérobie lactique			X
	Puissance anaérobie lactique			X
	Endurance vitesse			X
	Force-endurance			X
	Force maximale haut du corps		X	
	Force maximale bas du corps			X
	Puissance musculaire haut corps			X
	Puissance musculaire bas corps			X
	Flexibilité		X	
	Vitesse		X	
	Coordination			X
	Agilité		X	
	Équilibre			X

Qualités physiques athlète de calibre international en curling (selon la position)				
Position	**Qualités athlétiques**	**+/- Essentielle**	**Essentielle**	**Très essentielle**
Troisième	Endurance aérobie		X	
	Capacité anaérobie alactique		X	
	Puissance anaérobie alactique		X	
	Capacité anaérobie lactique		X	
	Puissance anaérobie lactique		X	
	Endurance vitesse		X	
	Force-endurance		X	
	Force maximale haut du corps		X	
	Force maximale bas du corps		X	
	Puissance musculaire haut corps		X	
	Puissance musculaire bas corps			X
	Flexibilité		X	
	Vitesse		X	
	Coordination			X
	Agilité		X	
	Équilibre			X
Capitaine	Endurance aérobie		X	
	Capacité anaérobie alactique	X		
	Puissance anaérobie alactique	X		
	Capacité anaérobie lactique	X		
	Puissance anaérobie lactique	X		
	Endurance vitesse	X		
	Force-endurance	X		
	Force maximale haut du corps	X		
	Force maximale bas du corps		X	
	Puissance musculaire haut corps	X		
	Puissance musculaire bas corps			X
	Flexibilité		X	
	Vitesse		X	
	Coordination			X
	Agilité		X	
	Équilibre			X

Qualités techniques

Toutes les qualités techniques d'un athlète de haut niveau en curling se trouvent à l'annexe 4 Cependant, il est important de spécifier que rendu au stade de la très haute performance, l'athlète tend à adapter sa technique en fonction de sa personnalité, sa morphologie ainsi que ses croyances personnelles afin de la faire sienne et de développer son propre style.

De plus, il sera en mesure d'ajuster cette technique en fonction des conditions de jeu variables soient : la courbure de la glace, la vitesse, le taux de frimas sur la glace, les conditions de l'équipement (pierres) ainsi que l'axe et le poids demandés.

Qualités tactiques

La stratégie est sans aucun doute un aspect fort important du sport qui nécessite de l''expériences en mises en situations de jeu, avant que l'athlète puisse se sentir en confiance dans sa prise de décision. La stratégie est le produit d'une série de décisions qui ultimement déterminera les choix de coups dans des situations données. Ce constat justifie en grande partie l'étiquette d'échecs sur la glace, que l'on associe au curling.

Une des erreurs fondamentales qu'effectue trop souvent l'athlète en développement est de confondre stratégie et tactique. Les tactiques sont un arsenal d'habiletés et un système mis en place pour accroitre la capacité d'exécuter avec succès la variété de coup sélectionnés dans une situation donnée et ce propre aux aptitudes de chacun des joueurs dans cette situation. En curling, il existe un nombre restreint de stratégies possibles. Celles-ci varieront en fonction de plusieurs facteurs, tel le pointage, les aptitudes des adversaires, les conditions de glaces, la qualité du jeu de ses coéquipiers pour n'en nommer que quelques unes.

Par contre au niveau tactique, l'éventail est beaucoup plus large. La maîtrise de toute la gamme d'habiletés nécessaire à la bonne exécution des toutes les tactiques possibles en situation de match est un apanage réservé qu'à quelques athlètes exceptionnels, d'où l'intérêt pour les équipes en phase de développement de bien cibler les habiletés déjà maîtrisées ou ayant besoin de l'être afin de déterminer et d'établir la liste des points forts ou faibles des équipes ou des individus qui la composent afin d'effectuer les bons choix tactiques dans des situation précises.

Les équipes se doivent d'établir un

Processus de formulation stratégique.

Celui-ci est constitué de quatre étapes.

Étape 1 : *Établir son ADN stratégique.*

Étape 2 : *Développer un plan de match*

Étape 3 : *Identifier un plan de manche*

Étape 4 : *Choisir les types de lancers en concordance avec les trois premières étapes.*

1. Établir son ADN stratégique

L'ADN d'une équipe représente la philosophie centrale d'un point de vue stratégique et le potentiel de façonner la prise de décision en fonction du niveau des compétitions. Il sera également déterminé en fonction des habiletés techniques maîtrisées par un ou l'ensemble des coéquipiers. La détermination de l'ADN est donc fonction de deux facteurs : l'intérêt et le désir de l'équipe à préconiser tel ou tel style de jeu en relation *sine qua none* avec les habiletés techniques maîtrisées permettant l'application du choix en question. Par exemple, une équipe peut préférer de manière générale, un style de jeu offensif.

2. Développer un plan de match

Le plan de match dessine l'idée générale sur la façon d'entreprendre un match. Il tiendra compte de facteurs prédéterminés tels : les conditions de jeu, les caractéristiques de l'adversaire, les performances récentes de l'équipe, etc. Le plan de match sera établi dans les heures qui précèdent l'affrontement en tenant compte du plus grand de ces facteurs prédéterminés.

3. Identifier un plan de manche (bout)

Le plan de manche permet de déterminer de façon spécifique l'approche de la manche suivante, ainsi que la stratégie et les tactiques qui seront utilisées pour en atteindre les objectifs. Celui-ci évoluera tout au cours de la rencontre en fonction de facteurs directs et précis tel le pointage, le niveau de performance des équipes en présence, du temps disponible etc.

La clarté est l'une des caractéristiques importantes du plan de manche. Il doit s'exprimer simplement et facilement afin d'être assimiler correctement par l'ensemble des coéquipiers. Cette compréhension est primordiale du fait qu'elle détermine implicitement la zone de tolérance, dont la compréhension est un facteur déterminant dans le succès de la stratégie mise en place dans une situation donnée. La compréhension de cette zone de tolérance a un lien direct avec un aboutissement positif ou négatif dans l'exécution du choix de lancer. (Donc un lien direct avec les habiletés techniques de l'exécutant).

4. Choisir les types de lancers en concordance avec les trois premières étapes

La sélection des coups consistent à être conséquent avec la stratégie générale que l'équipe a choisit (qui elle, est déterminée en grandes partie par l'ADN de l'équipe) et le plan spécifique de chaque manche.

Qualités psychologiques :

Caractéristiques du développement mental et cognitif d'un athlète de niveau international [3]

Caractéristiques de base	Conséquences générales : capacités et limitations à la performance	Implication pour l'entraîneur
Neurologiquement, le cerveau atteint sa pleine maturité vers l'âge de 19-20 ans.	L'athlète est en mesure de s'auto-analyser, corriger et affûter certaines habiletés. L'athlète peut analyser et conceptualiser toutes les facettes de son sport.	Gagner devient l'objectif principal.
	L'habileté à traiter l'information correctement permet à l'athlète d'améliorer sa capacité à visualiser des instructions verbales.	À ce niveau, les principes de l'apprentissage adulte devraient être mis en œuvre.
Compréhension et acceptation complète du besoin de la réglementation et de structure	L'athlète doit être en mesure de percevoir la règlementation et la structure comme étant clairement définies et justes.	L'athlète doit être impliqué dans un processus décisionnel et de planification pour l'équipe ou pour les activités de groupes.

Caractéristiques du développement émotionnel d'un athlète de niveau international [4]

Caractéristiques de base	Conséquences générales : capacités et limitations à la performance	Implication pour l'entraîneur
Besoin d'indépendance et de s'autogérer.	Les joueurs sont prêts à assumer la responsabilité et à accepter les conséquences de leurs actions.	Mettre l'emphase sur l'importance de la définition des objectifs afin de donner une direction clairement définie du programme global de l'athlète.
Besoin important de s'exprimer et démontrer sa valeur par rapport aux autres.		L'athlète a besoin d'être traité en adulte, avec respect. La structure et les directives données par l'entraîneur sont encore importantes.
À ce stade, les décisions relatives à la carrière, l'éducation et le style de vie deviennent une priorité.	Beaucoup de changements au niveau des intérêts, des passe-temps et des activités physiques peuvent survenir durant cette phase.	Un service d'orientation professionnelle devrait être disponible pour l'athlète, surtout durant la période hors-saison et selon son niveau d'étude.
Les interactions avec le sexe opposé continuent d'être une grande priorité tout comme le fait de vouloir une relation de longue durée et sérieuse.		Les athlètes doivent pouvoir avoir l'opportunité d'interactions sociales de manière indépendante.

[3] Association canadienne de curling, *Le curling pour la vie*, version 2009

[4] Association canadienne de curling, *Le curling pour la vie*, version 2009

3ÈME PARTIE: RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

Introduction

Cette partie rappelle à l'intervenant (entraîneur(e), parent, coordonnateur du programme) les différents principes fondamentaux de croissance et de maturation de l'athlète. Le document de référence, Introduction à la compétition - partie A, produit par l'Association canadienne des entraîneurs, explique que :

« *Certains changements importants surviennent lorsque les enfants grandissent. Ces changements, qu'on appelle également « stades de développement », affectent plusieurs aspects de leur vie et de leur participation dans le sport. Sur le plan physique, l'aptitude à exécuter certains gestes techniques ou encore à réaliser certains types d'effort sans danger pourra varier selon le stade de développement auquel l'enfant se trouve. Sur le plan émotionnel, les étapes de développement pourront affecter les rapports avec les autres ou encore influencer le type de compétition qui est plus approprié pour l'enfant.*

En règle générale, avant la puberté, il y a peu de différences entre les garçons et les filles en ce qui a trait aux stades de développement. Par contre, à compter de l'adolescence, certaines différences importantes se manifestent et celles-ci affectent les aptitudes dans certains domaines particuliers. En tant qu'entraîneur(e), il est important que vous soyez au fait de ces changements et de leur impact sur les aptitudes sportives.

[…] À un même âge, les enfants ne sont pas tous et toutes au même stade de développement. Pour certain(e)s participant(e)s, la puberté s'amorcera à un jeune âge (on parle alors de développement précoce) de sorte qu'ils ou qu'elles pourront être avantagés temporairement lorsqu'ils ou elles s'entraînent ou prennent part à des compétitions avec d'autres. […] Il est important que l'entraîneur(e) prenne le temps d'adapter les activités afin de tenir compte de l'écart pouvant exister sur le plan du développement entre « la moyenne des participants » et ceux et celles qui montrent un développement précoce ou tardif. »[5]

Les principes de croissance et de maturation sont importants dans la mesure où ils indiquent à l'intervenant les différents aspects à considérer au niveau de la croissance selon l'âge chronologique de l'athlète. Il est à noter que ces recommandations tiennent compte de l'avis d'experts dans les domaines de la croissance, du développement et de l'entraînement. À ce titre, elles sont valables pour la très grande majorité des sports, dont le curling.

Parmi ces aspects, seront abordés sous forme de tableaux[6] le niveau psycho-social de l'athlète, ses compétences en matières d'apprentissage, son développement physique, ses préférences en matières d'activités et d'entraînements, les contre-indications par rapport à son niveau de croissance ainsi que les suggestions offertes à l'intervenant.

De plus, l'intervenant trouvera en annexe, un tableau[7] montrant les qualités athlétiques qui devraient être entraînées ou encore que l'on devrait éviter d'entraîner, selon l'âge des participant(e)s. Des recommandations particulières sont faites pour les garçons et les filles.

[5] Association canadienne des entraîneurs, *Introduction à la compétition - partie A*., version 2003, pp. 64-65.
[6] Association canadienne des entraîneurs, Op.cit. pp. 68 à 81.
[7] VOIR ANNEXE 5 pour le tableau des qualités physiques à entraîner selon le stade de croissance et de maturation de l'athlète.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : ENFANT ACTIF
Groupe d'âges : 3-5 ans, Catégorie en curling : Pré Mini-Curling
Généralités
➢ Ne distingue pas ce qui est réel de ce qui est irréel. ➢ Très grande dépendance envers les parents. ➢ A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes
Psycho-social
➢ Très individualiste et même égocentrique. ➢ Craint les personnes inconnues. ➢ L'appréciation de tout ce qui est fait par les parents et les proches est importante.
Apprentissage
➢ Devient progressivement plus compétent dans le domaine de l'acquisition de connaissances, de l'intelligence, du langage et de l'apprentissage. ➢ Très faible capacité de concentration (quelques secondes-minutes)
Physique
➢ Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. ➢ La croissance du cerveau est complétée à environ 75% à 3 ans et à 90% vers 6 ans. ➢ La coordination œil-main s'améliore de même que le rythme général des mouvements ➢ La performance motrice est fortement liée au toucher et au sens kinesthésique.

Préférences
➢ Préfère les activités qui stimulent les différents sens et l'imagination. ➢ Adore les jeux simples dont les tâches et les règles sont faciles à comprendre. ➢ Démontre un intérêt particulier pour les activités individuelles,
Contre-indications
➢ Tout ce qui est structuré ou demande de l'attention. ➢ Activités où il y a des impacts répétés et risques de collision. ➢ Efforts à haute intensité, activités répétitives, exposition au froid et à la chaleur. ➢ Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats et comparer les enfants les uns aux autres.
Suggestions
➢ Activités qui offrent des expériences motrices diverses où l'accent est mis sur le sens kinesthésique : connaissance du corps et de ses parties, l'emplacement dans l'espace. ➢ Encourager l'enfant à utiliser les deux côtés de son corps lors de l'exécution ➢ Explications simples accompagnées d'assistance manuelle à l'enfant ➢ Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux et être courtes et variées. ➢ L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques et simples ➢ On peut constituer des petits groupes où l'accent est mis sur des activités jouées favorisant l'acquisition des habiletés motrices de base ➢ Encourager la participation des parents afin de créer une occasion propice à l'établissement de relations étroites entre eux et leur (s) enfant (s). ➢ Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement.

Application spécifique au curling

À ce stade, un simple contact avec l'environnement (installations, joutes télévisées) suffit. L'enfant peut simuler les positions de glissade et de brossage au chaud. En effet, le curling est un sport qui se pratique dans un environnement froid et humide où les risques de blessures sont présents car l'enfant doit se déplacer sur une surface glacée. Cependant, si le parent souhaite tout de même que son enfant soit initié, cela se fera sous une grande supervision de la part de l'entraîneur de club et du parent. L'enfant apprendra à se déplacer sur la glace (équilibre) avec l'aide du parent et pourra commencer à acquérir une coordination œil-main grâce à l'introduction au lancer. Le port du casque protecteur est fortement conseillé. Néanmoins, il est plutôt conseiller de favoriser le développement de l'intérêt au moyen de jeux de curling sur table et de livres à colorier par exemple.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT
Groupe d'âges : 6-7 ans, catégorie en curling : Mini-curling
Généralités
➢ À cet âge, l'enfant est encore assez individualiste et centré sur lui/elle-même. ➢ Reconnaît l'animateur/trice ou l'entraîneur(e) comme chef. ➢ A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes. ➢ Plusieurs enfants participent au sport parce qu'un(e) ami(e) le fait.
Psycho-social
➢ Plutôt individualiste; essaie quand même d'élargir son champ social ➢ Parfois gêné ou timide. ➢ Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou certaines choses ➢ L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès.
Apprentissage
➢ Apprend mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite. ➢ Attention relativement courte (quelques minutes). ➢ Est porté à imiter et à faire preuve d'imagination; est curieux et avide de savoir.
Physique
➢ Le développement du système nerveux est presque terminé. ➢ Il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel. ➢ La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges. ➢ Est toujours en mouvement. A peu de coordination; possède une endurance faible ➢ Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud et l'enfant se refroidit rapidement.

Préférences
➢ Préfère l'activité individuelle avec une certaine interaction du groupe ➢ Apprécie toutes les activités requérant de l'imagination ou encore l'imitation de l'adulte. ➢ Les jeux doivent être soumis à un minimum de règles et favoriser la créativité.
Contre-indications
➢ Activité où il y a des impacts répétés et des risques de collision. ➢ Activités répétitives. Activités trop structurées et trop formelles. ➢ Exposition au froid ou à la chaleur. ➢ Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant ➢ Spécialisation dans un sport ou une position. ➢ Efforts intenses; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés. ➢ Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante. ➢ Comparer les enfants les uns aux autres. ➢ Longues explications; critiques négatives.
Suggestions
➢ Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux. ➢ Augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité. ➢ L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques et ➢ La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés. ➢ Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement. ➢ Encourager les enfants à se féliciter eux-mêmes et à féliciter les autres. ➢ Privilégier le développement des habiletés motrices de base par des activités jouées; ➢ Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire

Application spécifique au curling

C'est généralement à cet âge que l'enfant est mis en contact avec le curling. Les activités du programme au club se font sous forme de jeux. Les risques par rapport au froid sont encore bien présents et l'enfant commence à apprendre l'importance de bien s'habiller et s'hydrater. Les périodes d'exercices sont courtes et entrecoupées de pauses au chaud. L'équipement est adapté à l'enfant à savoir que les pierres qu'il lance font la moitié du poids de celles utilisées par les adultes (environ 10 kilos), la brosse est courte et légère et la semelle glissante est de type moins rapide. De plus, la longueur de la piste est aussi adaptée à savoir qu'elle est diminuée de moitié. Le port du casque protecteur est toujours de mise.

L'enfant devrait aussi avoir l'occasion d'expérimenter toutes les positions au sein de l'équipe.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT
Groupe d'âges : 8-9 ans, Catégorie en curling : Mini-curling
Généralités
➢ Grande imagination; l'activité est importante. Aime travailler, apprendre et réaliser. ➢ A encore besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes. ➢ Veut agir de sa propre initiative; mais les instructions de l'animateur sont acceptées ➢ Plusieurs enfants de cet âge participent au sport parce qu'un(e) ami(e) le fait.
Psycho-social
➢ Toujours individualiste mais s'intéresse de plus en plus au groupe. Veut être accepté(e). ➢ A besoin de renforcements positifs et d'encouragements. ➢ L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès. ➢ Cherche l'approbation d'autrui et rejette souvent les interactions avec l'autre sexe.
Apprentissage
➢ Est disposé à suivre les instructions pour apprendre et réagit bien aux félicitations. ➢ A une assez bonne capacité d'attention. Peut faire certaines généralisations. ➢ On doit mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base ➢ L'apprentissage des règles du jeu et des principes tactiques fondamentaux est possible. ➢ Peut distinguer les angles des objets et des mouvements
Physique
➢ La coordination et l'endurance sont meilleures. ➢ Temps de réaction lents. Aptitude accrue à effectuer des gestes coordonnés et rapides. ➢ Les gros muscles (les jambes) sont plus développés que les petits (les mains). ➢ Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). ➢ Faible capacité anaérobie. Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud ou froid.
Préférences
➢ Jeux de groupe, individuels et/ou deux par deux. ➢ Aime les activités où tout le corps est impliqué (sauts, course, etc.). ➢ Aime prendre des responsabilités et participer aux décisions concernant le déroulement ➢ Apprécie particulièrement les activités qui lui permettent de se mettre en valeur.
Contre-indications
➢ Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision. ➢ Activités trop structurées. Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement ➢ Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant ➢ Efforts intenses, contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés. ➢ Exposition au froid ou à la chaleur. ➢ Accent mis sur la victoire; pression de performer. Expérience compétitive déplaisante ➢ Longues explications ou critiques négatives.
Suggestions
➢ Établir les limites; agir de façon constante. Accepter l'enfant de façon inconditionnelle. ➢ Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement. ➢ Mettre la victoire et la défaite en perspective. ➢ Les directives doivent être spécifiques et simples. La durée des activités doit être courte ➢ Mettre l'accent sur les activités ayant pour objectif de favoriser la coordination, l'équilibre et l'acquisition de patrons moteurs corrects. Âge propice à l'inclusion de la vitesse. ➢ Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant. ➢ Donner l'occasion de prendre certaines responsabilités et d'évaluer les résultats ➢ Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire

Application spécifique au curling

Même si ce groupe d'âge fait toujours partie du stade de développement « S'amuser à s'entraîner», n'en demande pas moins une plus grande maturité de l'enfant. En curling, cela se voit particulièrement au niveau psycho-social où l'enfant voue une grande loyauté à son équipe. Même si cela n'est pas encore nécessaire à cet âge, cet aspect est d'autant plus important et sera encouragé car c'est un sport où l'équipe occupe une position centrale.

C'est à cet âge qu'il sera mis en contact avec les règlements spécifiques au jeu ainsi qu'avec les tactiques du sport. L'équipement est toujours adapté à son âge (pierres moins lourdes) et l'on portera toujours une attention particulière à ce que l'enfant ne prenne pas froid. Cet âge représente le moment idéal pour l'enfant de s'impliquer dans son club local et de commencer la pratique du curling. Cet apprentissage se fera sous une forme plus régulière au sein d'un programme junior structuré où il aura la chance de participer à des mini-joutes amusantes. C'est aussi à ce stade qu'une première détection de talent peut se faire au niveau local.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : APPRENDRE À S'ENTRAÎNER
Groupe d'âges : 10-11 ans, catégorie en curling : Mini-curling
Généralités
➢ L'enfant développe son sens de la moralité et des jugements de valeurs (bien et mal). ➢ L'enfant peut afficher une attitude très compétitive. Il veut avoir l'air compétent(e). ➢ Cherche à se soustraire à l'autorité des adultes et la défie. ➢ Le vécu athlétique peut être très variable selon les participant(e)s. ➢ Le temps consacré à l'entraînement général et à la préparation de base devrait être plus grand que celui consacrée à la préparation spécialisée ou aux compétitions.
Psycho-social
➢ S'intéresse au groupe, crée des liens plus forts avec quelques camarades. ➢ Veut bénéficier de plus en plus d'indépendance et cherche à se rendre utile. ➢ Est très loyal(e) au groupe. ➢ Manifeste facilement ses émotions (colère, peine, etc.). ➢ Garçons et filles peuvent encore être impliqués dans les mêmes activités
Apprentissage
➢ Commence à être capable d'une pensée plus abstraite mais préfère le concret ➢ On doit mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de ➢ La motricité fine se développe, on amorce l'apprentissage des techniques plus fines ➢ La capacité d'attention est plus longue (plus de 10 minutes).
Physique
➢ L'amélioration de la force et de l'endurance est possible grâce à l'entraînement, mais est aussi directement liée à la croissance. Faible capacité d'accroissement des muscles. ➢ La flexibilité est généralement bonne, mais doit néanmoins être entraînée. ➢ L'acuité visuelle et la perception des dimensions (profondeur) sont bonnes ➢ Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud et l'enfant se refroidit rapidement. ➢ Chez les filles la seconde moitié de la période marque le début d'une poussée de croissance qui durera 3 ans. Les menstruations peuvent apparaître vers 11 ans. ➢ La puberté peut s'amorcer chez certains garçons vers la fin de cette période.
Préférences
➢ Aime les jeux plus compétitifs, les jeux d'équipe et les jeux qui poussent l'organisme à la limite d'une saine fatigue.
Contre-indications
➢ Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision. ➢ Exposition au froid ou à la chaleur ➢ Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de ➢ Efforts intenses, contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés. ➢ Spécialisation dans un sport ou à une position. ➢ Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques ➢ Accent mis sur la victoire; pression de performer; comparaison entre les enfants. ➢ Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
Suggestions
➢ Participations à plusieurs sports/activités ➢ Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interactions et d'implications des participants et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité. ➢ Les directives doivent être spécifiques et simples. La durée des activités courte & variés. ➢ Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; Mettre l'accent l'estime et la confiance en soi, l'interaction et la coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective. ➢ Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire

Application spécifique au curling

En curling, c'est à ce stade que l'enfant a accès à de petites compétitions inter-club amicales au niveau de sa région. Au niveau technique, l'enfant acquiert plus de confiance et devrait maîtriser le lancer et le brossage. D'un point de vue tactique l'enfant sait décider quel coup il peut jouer et à quel moment. La notion d'équipe et sa loyauté est renforcée et encouragée. On développe progressivement un système de langage interne positif et on l'introduit au concept de la visualisation. C'est aussi à ce stade que l'enfant peut participer à son premier camp de curling estival qui se doit d'être amusant autant qu'instructif.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Groupe d'âges : 12-15 ans. Catégorie en curling : Juvénile (-16)

Généralités

- Âge des poussées de croissance. Pour un même âge chronologique, de grandes variations peuvent être observées pour ce qui est du niveau de développement physique. Les grands changements physiques se manifestent plus tôt chez les filles.
- Il existe souvent un grand écart de maturité entre les garçons et les filles,
- L'enfant acquiert les valeurs, concepts moraux et attitudes qui lui permettent de s'intégrer et de fonctionner en société.
- L'opinion des amis est souvent plus importante que celle de l'entraîneur
- Pour l'enfant, c'est une période de bouleversements, ce qui l'amène à tout remettre en question, à être plus critique et à demander beaucoup de justifications.

Psycho-social

- Important de créer des groupes séparés pour les garçons et les filles.
- Instabilité psychologique en raison des changements physiologiques rapides
- Plus grand désir d'indépendance; cette période peut être associé à un rejet de l'autorité parentale et à une phase d'opposition à l'adulte (n'aime pas se faire dire quoi faire).
- Développe des relations plus personnelles avec les deux sexes. Goûte davantage l'indépendance et la responsabilité. L'éveil de la sexualité se manifeste de façon très importante. Les filles recherchent souvent une aventure sérieuse, les garçons cherchent à se vanter de leurs actions ou aventures, souvent fictives.
- Cette période est importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.

Apprentissage

- A des pensées d'adulte. Il faut tenir compte de la différence de maturité entre les garçons et les filles. Les intérêts et les habiletés diffèrent selon le sexe.
- A une grande attirance pour les défis. A besoin de nouveauté; curiosité élevée.
- Capacité d'attention très longue (plus de 20 minutes). Capable de pensée abstraite.
- Période propice à la consolidation des apprentissages moteurs fins.
- Propice à l'enseignement de tactiques complexes et prise de décision en jeu.
- Une certaine spécialisation par sport et par position peut s'amorcer

Physique

- **Filles** : Le développement des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; seins) débute vers l'âge de 11 ans ou 11 ans et demi. En moyenne, la poussée de croissance débute peu de temps après. Le taux maximal de croissance est normalement observé entre 11,5 et 12,5 ans et les premières menstruations surviennent environ un an plus tard. Durant cette période, on observe une hausse progressive de la masse adipeuse et l'élargissement du bassin en raison de l'effet de certaines hormones. À cause de ces nombreux changements, l'aptitude à réaliser des performances sportives peut plafonner ou encore régresser pendant une courte période de temps. De plus, durant les mois qui suivent les premières menstruations, certaines filles peuvent avoir de la difficulté à soutenir des charges élevées. Il est alors important de les informer que ce phénomène est tout à fait normal et qu'elles continueront à s'améliorer après cette phase temporaire.

- **Garçons** : L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; élargissement des organes génitaux) s'observe à compter de 11 ans environ. En moyenne, la poussée de croissance débute vers 13 ans et le taux maximal de croissance est observé vers 14 ou 15 ans. Des gains appréciables de force et de masse musculaire surviennent environ un an après la poussée de croissance maximale, à savoir vers 15 ou 16 ans, en raison de la production accrue de l'hormone testostérone; cet âge représente une période propice pour amorcer l'entraînement de la force avec des charges plus lourdes si cette qualité athlétique est importante dans le sport.
- Lors des poussées de croissance, les pieds et les mains ont tendance à se développer en premier, suivis des jambes et des avant-bras. Les os longs sont fragiles lors de cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.
- La poussée de croissance caractéristique de cette période occasionne une certaine disproportion des membres, ce qui peut affecter négativement la coordination et l'aptitude à exécuter certains mouvements techniques qui étaient déjà bien maîtrisés.
- Cette période est propice au développement des qualités d'endurance et de flexibilité. L'entraînement de l'endurance-vitesse peut débuter vers la fin de cette période.

Préférences

- Apprécie avoir la possibilité de réaliser des exploits individuels; aime relever des défis.
- Actions qui suscitent une certaine admiration de la part des autres.
- Aime les activités développant la dextérité et demandant relativement peu de force, les jeux d'équipe et la compétition.

Contre-indications

- Avant et durant la poussée de croissance, éviter les efforts très intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes, les efforts endurants prolongés, particulièrement ceux avec impact sur les articulations (p. ex., course sur l'asphalte).
- Stress mécanique trop élevé (forces de compression) sur les os longs et sur la colonne vertébrale, comme c'est le cas lorsque les charges lourdes sont soulevées.
- Participation à un nombre de compétitions plus élevé que le nombre de séances d'entraînement.
- Pression de performer.
- Expérience compétitive déplaisante et non valorisante.
- Faire des commentaires qui risquent de déplaire à l'adolescent(e) en public.
- Donne la même charge de travail à tous et à toutes (le stade de la puberté auquel se trouve chaque jeune peut être différent).

Suggestions

- Le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances d'entraînement.
- Enseignement et apprentissage des techniques plus spécifiques et plus complexes. Les directives peuvent être plus élaborées; l'exécution d'un nombre élevé de répétitions dans les éducatifs et les activités est possible.
- Donner des occasions de prendre des décisions et de résoudre des problèmes.
- Mettre l'accent sur l'exécution correcte des mouvements lors des entraînements en force.
- La supervision des activités d'entraînement est importante afin d'éviter les blessures causées par la prise de risques excessifs de la part de l'adolescent(e); adapter la charge de travail a chaque participant(e).
- Jeux d'habileté et de dextérité.
- Occasions de rencontrer, ou d'interagir avec des modèles positifs dans le domaine du sport (compétiteurs ou entraîneurs); compétitions ou tournois impliquant des déplacements; activités sociales entre les membres du groupe.
- Lorsqu'un(e) athlète ayant atteint la puberté souffre de douleurs aux articulations (épaules; coudes; genoux) ou encore s'il ou elle a de la difficulté à terminer des séances d'entraînement qui ne posaient pas de difficultés majeures auparavant, les charges de travail devraient être diminuées (p. ex., en réduisant la quantité, l'intensité ou la fréquence des activités d'entraînement), et ce afin d'éviter d'imposer un trop grand stress au corps.
- Selon le niveau de maturité, chercher à impliquer l'adolescent(e) dans des fonctions d'officiel technique ou d'arbitre ou encore dans la gestion de certaines activités

Application spécifique au curling

C'est à ce moment-là que l'athlète sera introduit dans un réseau de compétitions en curling géré et sanctionné par la fédération (Circuit provincial de curling juvénile). L'athlète devient donc connu à la fédération.

C'est aussi à ce moment-là qu'il sera impliqué dans sa première finale régionale des Jeux du Québec, sa première compétition provinciale avec officiels et sanctionnée par la fédération, soit les Jeux du Québec et dans sa première compétition nationale, les Jeux du Canada.

Ses habiletés techniques, tactiques, mentales et physiques sont grandement améliorées. Au niveau social, l'adolescent développe désormais des relations avec des athlètes d'autres régions et d'autres provinces. Il est aussi impliqué dans son propre club de curling et se sent valorisé parce qu'il fait partie d'un groupe de jeunes curleurs compétitifs. L'athlète est encore encouragé à jouer à différentes positions.

L'entraîneur qui s'occupe de cet adolescent est suivi et supervisé dans sa formation par la fédération.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION 1

Groupe d'âges : 16-17 ans

Catégorie en curling : Junior (-20)

Généralité

- Stade intermédiaire pendant lequel l'individu n'est plus un enfant mais pas encore tout à fait un adulte, ce qui peut parfois engendrer une crise d'identité.
- Les participant(e)s dont le développement est tardif peuvent encore se trouver dans la phase de changements majeurs de la puberté.
- L'individu atteint une plus grande maturité émotionnelle et recherche de l'autonomie.
- Sur le plan sportif, la spécialisation dans un sport ou à une position peut exiger un entraînement sur une base annuelle.
- Le volume de travail augmente progressivement d'une année à l'autre et peut représenter jusqu'à 15 heures ou plus par semaine à la fin de cette période.

Psycho-social

- À cet âge, l'éveil de la sexualité se manifeste de façon très importante. Les individus recherchent des amitiés avec le sexe opposé tout en conservant, autant que possible, les relations privilégiées qu'ils entretenaient avec les amis du même sexe.
- L'individu a une personnalité plus indépendante, mais le groupe d'amis à une très grande importance.
- L'individu désire être traité(e) en adulte.
- L'individu s'identifie souvent à l'entraîneur(e) et rejette fréquemment l'autorité parentale.
- L'individu devient de plus en plus conscient de ses propres valeurs; le rôle social et la carrière future de l'individu se précisent.
- Les activités sociales sont très importantes.

Apprentissage

- L'adolescent(e) élargit son répertoire comportemental. Il ou elle acquiert et développe sa capacité de déduction logique.
- Période de spécialisation sportive (type de sport ou position) et d'acquisition ou développement de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques.

Physique

- Les proportions corporelles se stabilisent de façon assez définitive.
- La croissance est habituellement terminée chez la jeune femme de 17 ou 18 ans; elle se terminera un peu plus tard chez le jeune homme (19-20 ans).
- Les capacités organiques et fonctionnelles se stabilisent. On observe une augmentation significative de la force et de l'endurance-vitesse, particulièrement chez les garçons. Période propice au développement des qualités aérobies chez les deux sexes.
- La force-vitesse et la vitesse peuvent être entraînées de façon systématique.
- Accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accrue de certaines hormones, dont la testostérone.

Préférences

- Pratique l'activité ou le sport dans son intégralité, c.-à-d. sans modification de règles ou de conditions par rapport à la « version adulte ».
- Toutes les activités qui contribuent à l'amélioration de son apparence ou à donner un statut particulier face aux individus du même âge ou aux autres en général (p. ex., sport, art, etc.)
- Les activités de groupe prennent une importance déterminante (cinéma, danses, fêtes, sorties, voyages).

Contre-indications

- Développement de la force avec des charges très lourdes (c.-à-d. des charges que l'on ne peut soulever que 1 à 3 fois consécutivement), en particulier au début de cette période.
- Développement de certains groupes musculaires au détriment de leurs antagonistes (c.-à-d. les muscles opposés d'un même segment, qui permettent d'effectuer le mouvement en sens inverse).

Suggestions

- Il faut savoir déléguer certaines tâches à l'individu, lui offrir des ateliers de résolutions de problèmes axés sur la technique et la prise de décision.
- Tous les déterminants de la performance peuvent être entraînés, mais il faut néanmoins tenir compte du niveau de maturation physique.
- Sur le plan musculaire, le développement de la force-endurance peut se faire sans réserves et selon les exigences du sport; si l'accroissement de la masse musculaire est un objectif important à réaliser compte tenu du sport, ceci peut se faire en effectuant des séries avec des charges modérées pouvant être soulevées de 8 à 12 fois; s'assurer de développer toutes les grandes masses musculaires (***note*** *: on ne doit pas s'attendre à ce qu'il y ait une augmentation importante de la masse musculaire chez les filles*).
- Il est possible de développer la force maximale en utilisant des charges lourdes (1 à 5 répétitions maximales ou RM) chez les garçons et les filles, mais ce type d'entraînement devrait se faire avec prudence et sous la supervision d'un(e) entraîneur(e) compétent(e).
- Planifier des séances traitant de l'arbitrage, de stratégie et de tactique.
- L'attribution de fonctions d'assistant(e), lorsque l'athlète répond au profil désiré, peut favoriser une meilleure acceptation de la part des autres membres du groupe et l'estime de soi.
- Période importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.
- Favoriser les rencontres avec des personnes qui représentent des modèles ou encore leur observation.

Application spécifique au curling

À l'âge de 17 ans, le jeune curleur changera de catégorie pour se retrouver chez les juniors. S'il a suivi les étapes du développement de l'athlète, il sera connu de la fédération, surtout s'il évolue au sein du circuit provincial de curling junior.

L'athlète devrait normalement occuper sa position finale au sein de l'équipe et son entraînement sera adapté à cette position. Parallèlement au circuit, l'athlète entrera dans le processus compétitif qui le mènera à terme, au championnat national et mondial. C'est-à-dire qu'il commencera par une compétition régionale et ensuite une participation au championnat provincial. Le circuit constitue aussi un endroit où les athlètes se rencontrent et socialisent.

En curling, les athlètes d'une même cohorte semblent toujours continuer ensemble. L'amitié est franche et solide, ce qui constitue une excellente base pour l'avenir. À cet âge, l'athlète commence à prendre conscience de son plein potentiel et tend à se responsabiliser au niveau de son entraînement tant sur la glace qu'hors glace.

Il peut se rendre à ses entraînements seul ou accompagné de ses camarades. On remarque aussi le début d'un intérêt à s'intégrer dans l'organisation des compétitions et une implication au niveau de l'arbitrage et de l'entraînement de plus jeunes joueurs.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION 2	STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À PERFORMER POUR GAGNER 1+2	
Groupe d'âges : 18 ans et +	21-25	26+
Catégorie en curling : Junior (-20) et Adulte (+19)		
Généralités		
➢ Les principales fonctions physiologiques ont atteint un stade complet de développement, ce qui permet d'entraîner l'ensemble des qualités athlétiques. ➢ Possède un bon niveau de confiance en soi; choisit la direction dans laquelle il ou elle souhaite s'engager. ➢ N'aime pas être impliqué(e) dans des situations qui remettent en question l'image d'indépendance projetée. ➢ Le besoin de réalisation conduit souvent à la recherche d'une performance supérieure. ➢ La proportion du temps d'entraînement consacré à la préparation générale diminue, et l'athlète sérieux (se) priorise une préparation spécialisée en vue des compétitions.		
Psycho-social		
➢ Les obligations professionnelles et familiales mènent à une diminution du temps libre disponible; un temps considérable peut être consacré au travail ou au soutien à de jeunes enfants. ➢ Les relations intimes deviennent très importantes. ➢ L'indépendance financière permet de plus grandes possibilités de choix. ➢ Peut chercher à consolider des amitiés avec un petit groupe d'ami(e)s.		
Apprentissage		
➢ Les adultes âgé(e)s de plus de 25 ans ont souvent un vécu dans une variété de domaines (c.-à-d. le sport, le travail, l'éducation), ce qui peut faciliter les apprentissages et le transfert des connaissances et de l'expérience d'un secteur d'activité à un autre.		
Physique		
➢ La croissance des jeunes hommes se termine vers 20 ans. ➢ La force, la vitesse et la puissance musculaire sont à leur sommet dans la jeune vingtaine et peuvent se maintenir à ce niveau jusque dans la jeune trentaine. ➢ L'endurance aérobie atteint un sommet vers la fin de la vingtaine; après l'âge de 30 ans, on observe une diminution progressive.		
Préférences		
➢ Très variables		
Contre-indications		
Rien; toutes les qualités athlétiques peuvent être entraînées.		
Suggestions		
➢ L'interaction avec les autres est très importante et peut prendre diverses formes (p. ex., des séminaires, des ateliers ou la participation à des camps d'entraînement). ➢ Les individus peuvent chercher à assumer des rôles et des responsabilités particuliers dans la gestion, l'organisation et la promotion d'activités ou d'évènements. ➢ L'engagement dans le sport peut se poursuivre en tant qu'entraîneur(e), arbitre ou officiel(le); ces fonctions offrent également des possibilités d'interaction sociale. ➢ Les séances d'entraînement se prêtent à la réalisation d'activités à caractère compétitif.		

Application spécifique au curling

À l'âge de 18-19 ans, le curleur se trouve encore dans la catégorie junior et ce, jusqu'à 20 ans. La condition physique est optimisée et est offerte de façon spécifique à la position du joueur dans l'équipe. Généralement, le joueur junior tentera d'accéder en fin de carrière, au plus haut niveau international de sa catégorie. On remarque souvent qu'à la fin de sa carrière junior, l'athlète prend une pause afin de poursuivre ses études. Chez l'adulte, tous les objectifs physiques, tactiques, psychologiques et techniques devraient être acquis et entraînés régulièrement. Nous favorisons la participation à un camp automnal ainsi qu'à plusieurs tournois sur le circuit mondial de curling. Cette préparation est requise si l'athlète souhaite atteindre les plus hauts sommets dans le sport.

Le curling, un sport en transition

Dans le passé le curling était généralement un sport à spécialisation tardive. Il y avait deux raisons principales.

1. Même si la condition physique du curleur se doit d'être très bonne (surtout pour ceux qui jouent aux positions de premier et deuxième), il n'en demeure pas moins que le curling n'est pas un sport à dominance physique comme le triathlon ou le cyclisme par exemple. Par conséquent, c'était un sport qui ne requérait pas une spécialisation hâtive de l'athlète. Le curling pouvait se pratiquer à un haut niveau jusque dans la quarantaine (pour les capitaines surtout) si tant est qu'il est encore en mesure d'entraîner la coordination œil-main de façon régulière et efficace. Ce côté assez unique au curling permet à l'athlète d'étirer sa carrière bien plus que dans un sport à spécialisation hâtive.

2. Le curling est un sport où la stratégie et les tactiques occupent une place très importante. La stratégie et les tactiques de jeux s'acquièrent avec l'expérience du joueur. Au plus haut niveau, l'âge chronologique de l'individu et son expérience influent sur le type de décision tactique qu'il prendra en situation de jeu.

La présence du curling aux Jeux Olympiques a eu un impact majeur sur le sport. Les athlètes sont maintenant beaucoup plus jeunes et plus en forme que jamais car l'opportunité de participer aux Jeux Olympiques a attiré des athlètes de haut niveau au curling.

Plusieurs pays choisissent maintenant d'identifier de jeunes athlètes prometteurs et de les encadrer au curling à l'année longue. Des pays comme l'Écosse, la Suède et la Chine ont des athlètes qui se dédient au curling à temps plein et ce 12 mois par année. Des entraineurs spécialisés les suivent à travers la planète sur le circuit mondial. Ces entraineurs expérimentés enseignent les tactiques et les stratégies qui ne pouvaient s'acquérir auparavant qu'à la suite de nombreuses années de compétition.

Au Canada l'impact sur l'âge moyen à été aussi grand et notre élite rajeunit année après année. Cependant nos athlètes doivent conserver un emploie à temps plein. Ils réussissent à demeurer très compétitifs en s'entrainant été comme hiver. Les bourses remportées sur le circuit mondial et les subventions fédérales permettent à l'élite canadienne de rivaliser avec les Européens. L'association canadienne de curling et les fédérations provinciales offrent aussi les services d'entraineurs hautement spécialisés et un encadrement matériel et financier propice au succès.

Équipe Rachel Homan, championne du Canada 2013, avec leur entraineur Earl Morris

4ÈME PARTIE:
LE CADRE DE RÉFÉRENCE

INTRODUCTION

Dans cette section, il sera question des différents objectifs sur les plans physique, technique, tactique et psychologique.

Chaque stade de développement comporte des recommandations au niveau du :

- **volume d'entraînement**
- **volume et niveau de compétition**
- **ratio entraînement / compétition.**

On y indique aussi, afin de pouvoir bien renseigner nos diverses clientèles, les niveaux requis des entraîneurs, des officiels et des techniciens de glaces pour chaque stade de développement. Enfin, il est aussi important d'indiquer quels sont les programmes et services périphériques auxquels les athlètes peuvent se prévaloir selon le niveau d'excellence qu'ils atteignent.

De plus, CQ considère essentiel d'indiquer que le présent cadre de référence n'indique pas le développement de l'éthique. Le curling est historiquement un sport où l'éthique occupe une place prépondérante. Il faut donc, pour chaque stade de développement, inciter les athlètes et les entraîneurs à se sensibiliser au niveau de cet aspect, surtout à partir du stade « s'entraîner à s'entraîner » car c'est à cet âge que l'adolescent est mis en contact avec les drogues et les produits dopants. Même si le curling n'est pas reconnu dans le monde sportif comme étant un sport où les athlètes consomment une grande variété de ce type de produit, il est tout de même essentiel de sensibiliser les entraîneurs et athlètes au danger que cela comporte, surtout lorsque ce dernier entre dans l'adolescence, période de grande remise en question et où il commence à se construire un système de valeurs personnelles.

Pour chaque stade de développement, nous avons d'abord indiqué une valeur relative entre les quatre objectifs (physique, technique, tactique et psychologique) **qui indique la fraction de temps d'entraînement qu'il faut leur consacrer.** De plus, le degré d'importance de chaque objectif subit une gradation en termes d'importance qu'il faut leur accorder.

TABLEAU DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Secteur d'entraînement	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition 1	S'entraîner à la compétition 2	S'entraîner à gagner 1	S'entraîner à gagner 2
Physique	Agilité, coordination, équilibre et vitesse de base	Patrons moteurs particuliers et généraux pour le curling Exercices de force exécutés avec le corps Autres sports	Dextérité, flexibilité et équilibre particuliers au sport Introduction de poids libres	Conditionnement physique particulier au sport, y compris la flexibilité, l'équilibre et la force	Maintien de la condition physique, de la force et de la flexibilité Programmes d'entraînement particuliers au sport	Maintien de la forme physique et de la flexibilité, de l'équilibre et de la force pour le curling. Programmes d'entraînement particuliers au sport	Maintien et mise au point Programmes d'entraînement avancés et hautement individualisés

STADE DE DÉVELOPPEMENT : ENFANT ACTIF	
Groupe d'âges : 3-6 ans	
Catégorie en curling : Pré Mini-curling	
Objectifs au plan physique **(80%)***	
➢ Développer l'équilibre	**5↑**
➢ Développer la coordination	**3**
➢ Développer l'agilité de base	**1**
Objectifs au plan technique **(5%)**	
➢ Simuler la position de glissade	**5**
➢ Simuler la position de brossage	**3**
Objectifs au plan tactique **(5%)**	
➢ Favoriser la mise en contact avec l'environnement spécifique au sport (installations, jeux, matches télévisés)	**5**
Objectifs au plan psychologique **(10%)**	
➢ Développer l'intérêt au sport au moyen de jeux variés (curling de table, livres à colorier)	**5**
➢ Encourager la participation avec les autres tout en s'amusant	**3**
➢ Favoriser l'effort	**1**

Légende

5 : Primordial
3 : Important
1 : Important mais sans être essentiel à ce stade de développement

*Note : Fraction du temps qu'il faut consacrer à l'entraînement des quatre objectifs (physique, technique, tactique et physique) à ce stade de développement.

Volume d'entraînement	Volume et niveau des compétitions
➢ L'enfant devrait effectuer de l'activité physique journalière.	➢ La compétition n'est pas autorisée à ce stade.
Ratio Entraînement-Compétition	**Niveau requis - Entraîneurs**
➢ Inexistant	➢ Formation « Entraîneur de club : jeunesse » (Première formation du volet « Initiation » dans le nouveau PNCE). ➢ Les parents sont très impliqués afin d'assurer la sécurité de l'enfant en tout temps.
Niveau requis – Officiels	**Niveau requis – Techniciens de glace**
➢ Aucune compétition à ce stade qui nécessite l'intervention d'un officiel.	➢ Pré niveau 1
Services périphériques de soutien à la performance	
➢ Inexistant à ce stade	

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	
Groupe d'âges : F = 6-8 G = 6-9	
Catégorie en curling : Mini-curling	
Objectifs au plan physique **(30%)***	
➢ Améliorer l'équilibre	**5**
➢ Développer la coordination et la dextérité	**5**
➢ Développer l'agilité de base	**3**
➢ Développer la flexibilité	**3**
➢ Initier aux bonnes habitudes alimentaires	**3**
Objectifs au plan technique **(40%)**	
➢ Conserver son équilibre sur la surface glacée	**5**
➢ Développer les habiletés de base du lancer ✓ Position dans le bloc départ ✓ Position des pieds, hanches, bras et tronc ✓ Glissade avant ✓ Prise de la pierre et les rotations	**5**
➢ Développer les habiletés de base du brossage ✓ Introduction à la technique de base du brossage ✓ Introduction aux mouvements des pieds pour le brossage	**3**
➢ Développer les habiletés de bases dans les autres sports	**3**
Objectifs au plan tactique **(20%)**	
➢ Conceptualiser les principes de base du jeu	**5**
➢ Introduire les deux types de lancers : placements et sorties	**5**
➢ Intégrer la notion du jeu d'équipe en s'amusant	**5**
➢ Introduire au concept de brossage	**1**
➢ Savoir comment marquer un point	**1**
Objectifs au plan psychologique **(10%)**	
➢ Encourager la participation avec les autres tout en s'amusant	**5**
➢ Respecter les règles	**5**
➢ Respecter les consignes	**5**
➢ Respecter les pairs	**5**
➢ Résoudre des problèmes simples	**3**
➢ Développer l'attention	**3**
➢ Favoriser l'effort	**1**

Légende

5 : Primordial
3 : Important
1 : Important mais sans être essentiel à ce stade de développement

*Note : Fraction du temps qu'il faut consacrer à l'entraînement des quatre objectifs (physique, technique, tactique et physique) à ce stade de développement.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT… SUITE

<table>
<tr><td>Volume d'entraînement</td><td>Volume et niveau des compétitions</td></tr>
<tr><td>➢ L'enfant devrait effectuer de l'activité physique journalière.
➢ Activité spécifique au sport environ une heure par semaine pendant 20 semaines.
➢ Possibilité d'un mini-camp d'entraînement estival basé sur l'apprentissage et le plaisir.</td><td>➢ Le club de curling local peut organiser des mini-joutes entre pairs avec enjeu à la clé et promouvoir des activités amusantes. L'école peut aussi s'impliquer avec le club local dans l'élaboration de programmes variés, encourageant le développement des habiletés.</td></tr>
<tr><td>Ratio Entraînement-Compétition</td><td>Niveau requis - Entraîneurs</td></tr>
<tr><td>➢ Inexistant</td><td>➢ Formation « Entraîneur de club : jeunesse » (Première formation du volet « Initiation » dans le nouveau PNCE).
➢ Les parents sont très impliqués afin d'assurer la sécurité de l'enfant en tout temps.</td></tr>
<tr><td>Niveau requis – Officiels</td><td>Niveau requis – Techniciens de glace</td></tr>
<tr><td>➢ Aucune compétition à ce stade qui nécessite l'intervention d'un officiel.</td><td>➢ Pré niveau 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">Services périphériques de soutien à la performance</td></tr>
<tr><td colspan="2">➢ Inexistant à ce stade</td></tr>
</table>

STADE DE DÉVELOPPEMENT : APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	
Groupe d'âges : F = 8-11 G = 9-12	
Catégorie en curling : Mini-curling	
Objectifs au plan physique **(30%)***	
➢ Améliorer l'équilibre	**5**
➢ Développer la dextérité spécifique au sport (glissade, lâcher, axe)	**5**
➢ Développer la coordination, l'agilité et la vitesse spécifique au sport	**5**
➢ Initier aux activités aérobies (course, nage, vélo)	**5**
➢ Développer les mouvements rythmés et réguliers (brossage)	**3**
➢ Améliorer la flexibilité	**1**
➢ Initier aux activités anaérobies alactiques	**1**
➢ Introduire à la levée de poids (surtout à la fin de ce cycle selon le stade de croissance et de maturation)	**1**
➢ Développer les notions de bonnes habitudes alimentaires	**1**
Objectifs au plan technique **(40%)**	
➢ Conserver son équilibre sur la surface glacée (le lancer est plus équilibré)	**5**
➢ Développer les habiletés de base du lancer ✓ Position dans le bloc départ ✓ Position des pieds, hanches, bras et tronc ✓ Glissade avant ✓ Prise de la pierre et les rotations ✓ Continuité du mouvement	**5**
➢ Augmenter le contrôle de la direction du lancer	**3**
➢ Développer les habiletés de base du brossage (être en mesure de brosser les deux types de lancers)	**1**
Objectifs au plan tactique **(20%)**	
➢ Acquérir les notions de l'offensive et de la défensive	**5**
➢ Acquérir les notions de placements et de sorties	**5**
➢ Décider quel type de lancer convient et quand le jouer	**3**
Objectifs au plan psychologique **(10%)**	
➢ Développer la pensée positive	**5**
➢ Développer les habiletés émotionnelles et cognitives	**3**
➢ Comprendre le rôle des joueurs au sein d'une équipe	**3**
➢ Introduire au sens des responsabilités	**3**
➢ Résoudre des problèmes	**3**
➢ Développer l'attention	**3**
➢ Favoriser l'effort	**1**

Légende

5 : Primordial
3 : Important
1 : Important mais sans être essentiel à ce stade de développement

*Note : Fraction du temps qu'il faut consacrer à l'entraînement des quatre objectifs (physique, technique, tactique et physique) à ce stade de développement.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : APPRENDRE À S'ENTRAÎNER… SUITE

Volume d'entraînement	Volume et niveau des compétitions
➢ Activité spécifique au sport **une à deux fois par semaine** incluant les ligues ➢ Première expérience de camp d'entraînement de développement estival. ➢ Participation à d'autres sports environ **3 fois par semaine** (individuels ou collectifs)	➢ Deux compétitions mineures durant la saison sous forme de mini-joutes sur le plan local (interclubs)
Ratio Entraînement-Compétition	**Niveau requis - Entraîneurs**
➢ **1 :1**	➢ Formation « Entraîneur de club : jeunesse » (Première formation du volet « Initiation » dans le nouveau PNCE). ➢ Les parents sont très impliqués afin d'assurer la sécurité de l'enfant en tout temps.
Niveau requis – Officiels	**Niveau requis – Techniciens de glace**
➢ Aucune compétition à ce stade qui nécessite l'intervention d'un officiel.	➢ Niveau 1
Services périphériques de soutien à la performance	
➢ Inexistant à ce stade	

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	
Groupe d'âges : F = 11-15 G = 12-16	
Catégorie en curling : Juvénile (moins de 16 ans)	
Objectifs au plan physique **(20%)***	
➢ Améliorer la force, la vitesse et la flexibilité	**5**
➢ Améliorer la dextérité spécifique au sport (lancer et brossage)	**5**
➢ Augmenter l'entraînement aérobie par intervalle	**5**
➢ Favoriser les activités anaérobies alactiques spécifiques (exercices de brossages)	**5**
➢ Préparer au conditionnement physique spécifique à la position	**3**
➢ Favoriser le volume d'entraînement en salle élevé mais à charges réduites (entraînement musculaire)	**3**
➢ Adapter le plan nutritionnel selon la phase d'entraînement au cours de l'année et la compétition à laquelle il participe	**3**
➢ Favoriser la participation à des sports complémentaires (golf, quilles)	**1**
Objectifs au plan technique **(40%)**	
➢ Acquérir le contrôle de la pesanteur	**5**
➢ Acquérir le concept d'évaluation de la pesanteur des lancers (pour le brosseur)	**5**
➢ Acquérir une certaine constance dans l'exécution des lancers (pesanteur, effets désirés, lâchers, axe)	**5**
➢ Améliorer l'équilibre sur la surface glacée	**3**
➢ Améliorer l'efficacité du brossage (doit pouvoir brosser tous les types de lancers)	**3**
➢ Identifier les erreurs techniques de bases	**3**
➢ Améliorer la position dans le bloc de départ	**1**
Objectifs au plan tactique **(20%)**	
➢ Générer une tactique offensive	**5**
➢ Générer une tactique défensive	**5**
➢ Savoir prendre conscience des diverses options et choix de jeux et de lancers	**5**
➢ Améliorer le style de jeu désiré	**3**
➢ Exécuter des types de lancers plus variés (frappés-poussés, gels, etc.)	**1**
Objectifs au plan psychologique **(20%)**	
➢ Comprendre l'importance de l'entraînement mental	**5**
➢ Développer ses fondements et ses valeurs	**5**
➢ Comprendre qu'il existe des situations imprévues	**5**
➢ Améliorer la concentration et la résistance mentale	**5**
➢ Développer la confiance en soi et la stabilité émotionnelle	**5**
➢ Développer les habiletés d'imagerie, de relaxation, de visualisation et de langage interne positif	**5**
➢ Développer une routine d'avant, pendant et d'après match	**5**
➢ Développer une routine de lancer	**5**
➢ Augmenter le niveau d'activation	**3**
➢ Développer une image positive de soi et autocritique	**3**
➢ Apprendre le leadership basé sur des initiatives personnelles	**1**

Légende

5 : Primordial
3 : Important
1 : Important mais sans être essentiel à ce stade de développement

*Note : Fraction du temps qu'il faut consacrer à l'entraînement des quatre objectifs (physique, technique, tactique et physique) à ce stade de développement.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER… SUITE

<table>
<tr><th>Volume d'entraînement</th><th>Volume et niveau des compétitions</th></tr>
<tr><td>➢ 1 camp d'entraînement estival de développement
➢ 1 camp d'entraînement automnal de haute performance
➢ Entraînement spécifique au sport (physique, technique, tactique et psychologique) 10 à 12 heures par semaine incluant les ligues
➢ Élaboration d'un plan annuel d'entraînement (annexe 10)</td><td>➢ Participation dans 6 à 9 tournois incluant le Circuit provincial juvénile
➢ Préparation et participation aux Jeux du Québec (finales régionales et finale provinciale aux deux ans)
➢ Préparation et participation aux Jeux du Canada[8] (si l'athlète est en fin de cycle)
➢ Préparation et participation au championnat international Optimiste U-18 (si l'athlète est en fin de cycle)</td></tr>
<tr><th>Ratio Entraînement-Compétition</th><th>Niveau requis - Entraîneurs</th></tr>
<tr><td>➢ 2 :1</td><td>➢ Entraîneur de club (Jeux du Québec)
➢ Formation « Introduction à compétition » avec stage multisports A et B intégrés. (Il s'agit de la première formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 1 et 2. (Circuit provincial et U-18)
➢ Formation « Développement et compétition » (Il s'agit de la deuxième formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 2 et 3. (Jeux du Canada)</td></tr>
<tr><th>Niveau requis – Officiels</th><th>Niveau requis – Techniciens de glace</th></tr>
<tr><td>➢ Niveaux 1-2-3</td><td>➢ Niveau 2</td></tr>
<tr><th colspan="2">Services périphériques de soutien à la performance</th></tr>
<tr><td colspan="2">➢ Accès à des psychologues sportifs
➢ Accès à des physiothérapeutes
➢ Accès à des nutritionnistes
➢ Accès à un plan d'entraînement spécifique
➢ Accès à tous les services offerts dans le cadre du programme Sport-Études
➢ Un chef d'équipe accompagne les équipes québécoises allant aux compétitions nationales
➢ Accès au centre régional d'entraînement
➢ Accès au centre provincial d'entraînement
➢ Accès à l'entraîneur régional
➢ Accès à l'entraîneur provincial</td></tr>
</table>

[8] VOIR page 54 pour le détail du processus de qualification des Jeux du Canada 2015

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION 1	
Groupe d'âges : F = 15-17 G = 16-18	
Catégorie en curling : Juvénile (-16) et Junior (-20)	
Objectifs au plan physique **(20%)***	
➢ Favoriser le volume d'entraînement en salle élevé et intensifier les charges (entraînement musculaire)	**5**
➢ Favoriser l'entrainement des systèmes aérobies et anaréobies lactiques et alactiques	**5**
➢ Optimiser l'entraînement en force et en flexibilité	**5**
➢ Améliorer les habiletés motrices spécifiques lors des compétitions	**3**
➢ Adapter la préparation physique de façon individuelle et spécifique à la position de chaque joueur dans l'équipe	**3**
➢ Adapter le plan nutritionnel selon la phase d'entraînement au cours de l'année et la compétition à laquelle il participe	**3**
Objectifs au plan technique **(35%)**	
➢ <u>Consolider les habiletés lors du lancer et du brossage</u> ✓ Détenir une position solide dans le bloc de départ ✓ Avoir confiance en son propre équilibre pendant le lancer ✓ Avoir la capacité de développer des lancers de finesse et uniformes ✓ Améliorer le lâcher et le nombre de rotations de la pierre ✓ Raffiner l'axe de lancer ✓ Pouvoir faire des ajustements pendant le lancer (poids, lâcher) ✓ Développer une variété de coups (2-3 types de lancers pour les sorties et être en mesure d'exécuter tous les types de placements incluant les frappés-poussés, gels, etc.) ✓ Améliorer la puissance et l'efficacité du brossage (pour le brosseur) ✓ Être en mesure d'effectuer des jeux de pieds réguliers, efficaces et rythmés. Être capable de se mouvoir dans une situation où beaucoup de pierres stationnaires sont en jeu (pour le brosseur) ✓ Améliorer l'uniformité au niveau de l'évaluation de la pesanteur des pierres (pour le brosseur) ✓ Adapter l'entraînement de façon individuelle et spécifique à la position de chaque joueur dans l'équipe	**5**
➢ <u>Développer une responsabilité technique</u> ✓ Identifier les erreurs techniques en curling	**5**
Objectifs au plan tactique **(20%)**	
➢ Savoir quand jouer un certain style de jeu basé sur plusieurs facteurs	**5**
➢ Développer une uniformité dans le style de jeu offensif	**5**
➢ Développer une uniformité dans le style de jeu défensif	**5**
➢ Affûter les principes de jeu	**1**
➢ Augmenter le rythme de jeu	**1**
Objectifs au plan psychologique **(25%)**	
➢ Consolider une routine d'avant, pendant et d'après match	**5**
➢ Consolider une routine de lancer	**5**
➢ Développer l'habileté à se concentrer de nouveau (*refocus*)	**5**
➢ Consolider les habiletés d'imagerie, de relaxation, de visualisation et de langage interne positif	**5**
➢ Améliorer la concentration	**3**
➢ Améliorer la résistance mentale	**3**
➢ Apprendre à se préparer de façon spécifique à un évènement	**3**

<u>Légende</u>

5 : Primordial
3 : Important
1 : Important mais sans être essentiel à ce stade de développement

*<u>Note</u> : Fraction du temps qu'il faut consacrer à l'entraînement des quatre objectifs (physique, technique, tactique et physique) à ce stade de développement.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION 1… SUITE

Volume d'entraînement	Volume et niveau des compétitions
➢ 1 camp d'entraînement estival de développement ➢ 1 camp d'entraînement automnal de haute performance ➢ Entraînement spécifique au sport (physique, technique, tactique et psychologique) **12 à 15 heures par semaine incluant les ligues** ➢ Élaboration d'un plan annuel d'entraînement (annexe 10)	➢ **Participation dans 6 à 9 tournois** incluant le Circuit provincial juvénile ou junior selon le moment dans le stade où se situe l'athlète. ➢ Préparation et participation aux Jeux du Canada (si l'athlète est en début de cycle). ➢ Préparation et participation au championnat international Optimiste U-18 ➢ Compétitions d'équipes de niveau régional, provincial et national.
Ratio Entraînement-Compétition	**Niveau requis - Entraîneurs**
➢ **3 :1**	➢ Formation « Introduction à compétition » avec stage multisports A et B intégrés. (Il s'agit de la première formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 1 et 2. (Circuit provincial, U-18) ➢ Formation « Développement et compétition » (Il s'agit de la deuxième formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 2 et 3 (Jeux du Canada)
Niveau requis – Officiels	**Niveau requis – Techniciens de glace**
➢ Niveaux 1-2-3	➢ Niveau 2 et plus
Services périphériques de soutien à la performance	
➢ Accès à des psychologues sportifs ➢ Accès à des physiothérapeutes ➢ Accès à des nutritionnistes ➢ Accès à un plan d'entraînement spécifique ➢ Accès à tous les services offerts dans le cadre du programme Sport-Études ➢ Un chef d'équipe accompagne les équipes québécoises allant aux compétitions nationales ➢ Accès au centre régional d'entraînement ➢ Accès au centre provincial d'entraînement ➢ Accès à l'entraîneur régional ➢ Accès à l'entraîneur provincial ➢ Programme « Podium » Relève de CQ ➢ Programme Équipe Québec Relève de CQ	

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION 2	
Groupe d'âges : F = 18-20 G = 18-20	
Catégorie en curling : Junior (-20)	
Objectifs au plan physique **(20%)**	
➢ Favoriser le volume d'entraînement en salle élevé et intensifier les charges (entraînement musculaire)	**5**
➢ Favoriser l'entrainement des systèmes anaréobies lactiques et alactiques	**5**
➢ Optimiser l'entraînement en force et en flexibilité	**5**
➢ Maintenir l'entrainement des systèmes aréobies	**3**
➢ Adapter la préparation physique de façon individuelle et spécifique à la position de chaque joueur dans l'équipe	**3**
➢ Adapter le plan nutritionnel selon la phase d'entraînement au cours de l'année et la compétition à laquelle il participe	**3**
Objectifs au plan technique **(30%)**	
➢ <u>Exceller dans le lancer et le brossage</u> ✓ Détenir une position solide dans le bloc de départ ✓ Avoir confiance en son propre équilibre pendant le lancer et grande capacité à pouvoir corriger des erreurs rapidement pendant le lancer ✓ Avoir la capacité de développer des lancers de finesse et uniformes ✓ Raffinement du lâcher et du nombre de rotations de la pierre ✓ Raffiner l'axe de lancer ✓ Développer une variété de coups (3-4 types de lancers pour les sorties et être en mesure d'exécuter tous les types de placements incluant les frappés-poussés, gels, etc.) ✓ Améliorer la puissance et l'efficacité du brossage (pour le brosseur) ✓ Amélioration de la régularité, l'efficacité et le rythme des jeux de pieds. Être capable de se mouvoir dans une situation où beaucoup de pierres stationnaires sont en jeu (pour le brosseur) ✓ Améliorer l'uniformité au niveau de l'évaluation de la pesanteur des pierres (pour le brosseur), très peu d'erreurs commises. ✓ Savoir analyser comment et quand brosser une pierre afin d'obtenir un résultat optimal (pour le brosseur). ✓ Adapter l'entraînement de façon individuelle et spécifique à la position de chaque joueur dans l'équipe	**5**
➢ <u>Acquérir une responsabilité technique</u> ✓ Identifier les erreurs techniques en curling et faire soi-même les ajustements nécessaires	**5**
Objectifs au plan tactique **(20%)**	
➢ Identifier un plan de match	**5**
➢ Développer une dynamique d'équipe et savoir identifier les différentes fonctions individuelles et responsabilités au sein de l'équipe	**5**
➢ Comprendre les différentes zones de jeu et savoir pourquoi positionner les pierres à tel endroit	**3**
➢ Savoir s'adapter et anticiper les différentes situations de jeu	**3**
➢ Améliorer la précision dans la détermination de la stratégie	**3**
Objectifs au plan psychologique **(30%)**	
➢ Développer l'auto-analyse de la performance	**5**
➢ Entraîner toutes les habiletés mentales acquises mais en situation de jeu	**5**
➢ Savoir accepter le besoin de règles et de structures	**3**
➢ Développer une pensée critique	**3**

<u>Légende</u>

5 : Primordial
3 : Important
1 : Important mais sans être essentiel à ce stade de développement

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION 2… SUITE

<table>
<tr><td>Volume d'entraînement</td><td>Volume et niveau des compétitions</td></tr>
<tr><td>➢ 1 camp d'entraînement estival de développement
➢ 1 camp d'entraînement automnal de haute performance
➢ Entraînement spécifique au sport (physique, technique, tactique et psychologique) 15 à 18 heures par semaine incluant les ligues
➢ Élaboration d'un plan annuel d'entraînement (annexe 10)</td><td>➢ Participation dans 6 à 9 tournois incluant le Circuit provincial junior.
➢ Compétitions d'équipes de niveau régional, provincial, national (championnat canadien) et international (championnat du monde junior)</td></tr>
<tr><td>Ratio Entraînement-Compétition</td><td>Niveau requis - Entraîneurs</td></tr>
<tr><td>➢ 3 :1</td><td>➢ Formation « Introduction à compétition » avec stage multisports A et B intégrés. (Il s'agit de la première formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 1 et 2
➢ Formation « Développement et compétition » (Il s'agit de la deuxième formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 2 et 3</td></tr>
<tr><td>Niveau requis – Officiels</td><td>Niveau requis – Techniciens de glace</td></tr>
<tr><td>➢ Niveaux 1-2-3</td><td>➢ Niveau 2 et plus</td></tr>
<tr><td colspan="2">Services périphériques de soutien à la performance</td></tr>
<tr><td colspan="2">➢ Accès à des psychologues sportifs
➢ Accès à des physiothérapeutes
➢ Accès à des nutritionnistes
➢ Accès à un plan d'entraînement spécifique
➢ Accès à tous les services offerts dans le cadre du programme Alliance Sport-Études
➢ Un chef d'équipe accompagne les équipes québécoises allant aux compétitions nationales
➢ Accès au centre régional d'entraînement
➢ Accès au centre provincial d'entraînement
➢ Accès à l'entraîneur régional
➢ Accès à l'entraîneur provincial
➢ Programme « Podium » Relève de CQ
➢ Programme Équipe Québec Relève de CQ</td></tr>
</table>

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À PERFORMER POUR GAGNER 1	
Groupe d'âges : F = 21-25 G = 21-25	
Catégorie en curling : Adulte	
Objectifs au plan physique **(20%)***	
➢ Poursuivre et raffiner le volume d'entraînement en salle (entraînement musculaire)	**5**
➢ Poursuivre et raffiner l'entrainement des systèmes anaréobies lactiques et alactiques	**5**
➢ Adapter la préparation physique de façon individuelle et spécifique à la position de chaque joueur dans l'équipe	**3**
➢ Adapter le plan nutritionnel selon la phase d'entraînement au cours de l'année et la compétition à laquelle il participe	**3**
Objectifs au plan technique **(20%)**	
➢ Maîtriser de façon complète le lancer	**5**
➢ Savoir apporter des corrections pendant le lancer	**5**
➢ Maîtriser le contrôle de la pesanteur pendant le lancer	**5**
➢ Comprendre la façon de lancer une pierre sur des glaces de conditions différentes	**5**
➢ Être très efficace dans le brossage (tant sur le plan technique que lors de l'évaluation de la pesanteur des lancers)	**5**
➢ Avoir une grande capacité à s'auto-analyser afin de corriger et raffiner ses propres aptitudes au niveau du lancer	**3**
Objectifs au plan tactique **(20%)**	
➢ Savoir s'adapter et anticiper les différentes situations de jeu	**5**
➢ Être en mesure de jouer des coups de finesse	**5**
➢ Comprendre la dynamique d'équipe et savoir identifier les différentes fonctions individuelles et responsabilités au sein de l'équipe	**5**
➢ Comprendre les intentions stratégiques dans toutes les situations de jeu et ce, à un haut niveau	**5**
➢ Savoir identifier et réviser un plan de match s'il y a lieu	**3**
➢ Être précis dans la détermination de la stratégie	**3**
Objectifs au plan psychologique **(40%)**	
➢ Mettre l'emphase sur l'atteinte de la performance optimale dans le but de gagner	**5**
➢ Détenir une grande habileté dans la prise de décision	**5**
➢ Entraîner toutes les habiletés mentales acquises mais en situation de jeu	**5**
➢ Acquérir une pensée critique	**3**
➢ Favoriser les activités de groupes	**3**

Légende

5 : Primordial
3 : Important
1 : Important mais sans être essentiel à ce stade de développement

*Note : Fraction du temps qu'il faut consacrer à l'entraînement des quatre objectifs (physique, technique, tactique et physique) à ce stade de développement.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À PERFORMER POUR GAGNER 1… SUITE

<table>
<tr><td>Volume d'entraînement</td><td>Volume et niveau des compétitions</td></tr>
<tr><td>➢ 1 camp d'entraînement automnal de haute performance
➢ Entraînement spécifique au sport (physique, technique, tactique et psychologique) 18 à 20 heures par semaine incluant les ligues
➢ Raffinement d'un plan annuel d'entraînement (annexe 10)</td><td>➢ Participation dans 6 à 9 tournois incluant le Circuit provincial adulte et sur le circuit mondial.
➢ Compétitions d'équipes de niveau régional, provincial et national</td></tr>
<tr><td>Ratio Entraînement-Compétition</td><td>Niveau requis - Entraîneurs</td></tr>
<tr><td>➢ 4 :1</td><td>➢ Formation « Développement et compétition » (Il s'agit de la deuxième formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 2 et 3</td></tr>
<tr><td>Niveau requis – Officiels</td><td>Niveau requis – Techniciens de glace</td></tr>
<tr><td>➢ Niveaux 1-2-3</td><td>➢ Niveau 3 et plus</td></tr>
<tr><td colspan="2">Services périphériques de soutien à la performance</td></tr>
<tr><td colspan="2">➢ Accès à des psychologues sportifs
➢ Accès à des physiothérapeutes
➢ Accès à des nutritionnistes
➢ Accès à un plan d'entraînement spécifique
➢ Accès à tous les services offerts dans le cadre du programme Alliance Sport-Études
➢ Un chef d'équipe accompagne les équipes québécoises allant aux compétitions nationales
➢ Accès au centre régional d'entraînement
➢ Accès au centre provincial d'entraînement
➢ Accès à l'entraîneur régional
➢ Accès à l'entraîneur provincial
➢ Programme « Podium » Élite de CQ
➢ Programme Équipe Québec Élite de CQ</td></tr>
</table>

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À PERFORMER POUR GAGNER 2	
Groupe d'âges : F = 26+ G = 26+	
Catégorie en curling : Adulte	
Objectifs au plan physique **(20%)***	
➢ Poursuivre et raffiner le volume d'entraînement en salle (entraînement musculaire)	**5**
➢ Poursuivre et raffiner l'entrainement des systèmes anaréobies lactiques et alactiques	**5**
➢ Adapter la préparation physique de façon individuelle et spécifique à la position de chaque joueur dans l'équipe	**5**
➢ Adapter le plan nutritionnel selon la phase d'entraînement au cours de l'année et la compétition à laquelle il participe	**5**
Objectifs au plan technique **(15%)**	
➢ Exceller de façon complète le lancer	**5**
➢ Savoir apporter des corrections pendant le lancer	**5**
➢ Exceller dans le contrôle de la pesanteur pendant le lancer	**5**
➢ Exceller dans la compréhension de la façon de lancer une pierre sur des glaces de conditions différentes	**5**
➢ Exceller dans le brossage (tant sur le plan technique que lors de l'évaluation de la pesanteur des lancers)	**5**
➢ Exceller dans la compréhension des tendances, des corrections à apporter et savoir comment s'ajuster aux conditions de glaces variées ainsi qu'à divers styles de jeu	**5**
➢ Avoir une grande capacité à s'auto-analyser afin de corriger et raffiner ses propres aptitudes dans tous les aspects du sport	**5**
Objectifs au plan tactique **(15%)**	
➢ Comprendre en profondeur et savoir utiliser la stratégie et les tactiques de jeu	**5**
➢ Avoir la capacité de disposer de divers styles de jeu basés sur plusieurs facteurs (aptitudes des adversaires, évolution de la manche, les conditions de la glace, le pointage, etc.)	**5**
➢ Savoir développer un plan de match d'équipe, savoir le tester et l'ajuster au besoin	**5**
➢ Élaborer plusieurs plans de matches différents	**5**
➢ Élaborer plusieurs plans de manches différents	**3**
Objectifs au plan psychologique **(50%)**	
➢ Savoir comment gagner	**5**
➢ Détenir une grande habileté dans la prise de décision	**5**
➢ Détenir une grande habileté dans l'auto-analyse de la performance sur tous les plans (physique, technique, tactique et psychologique)	**5**

Légende

5 : Primordial
3 : Important
1 : Important mais sans être essentiel à ce stade de développement

*Note : Fraction du temps qu'il faut consacrer à l'entraînement des quatre objectifs (physique, technique, tactique et physique) à ce stade de développement.

STADE DE DÉVELOPPEMENT : S'ENTRAÎNER À PERFORMER POUR GAGNER 2… SUITE

Volume d'entraînement	Volume et niveau des compétitions
➢ 1 camp d'entraînement automnal de haute performance ➢ Entraînement spécifique au sport (physique, technique, tactique et psychologique) **20 à 25 heures par semaine incluant les ligues** ➢ Raffinement d'un plan annuel d'entraînement (annexe 10)	➢ Participation dans 6 à 9 tournois incluant ceux sur le circuit mondial. ➢ Compétitions d'équipes de niveau régional, provincial et national et international (championnat du monde, Jeux Olympiques)
Ratio Entraînement-Compétition	**Niveau requis - Entraîneurs**
➢ **4 :1**	➢ Formation « Développement et compétition » (Il s'agit de la deuxième formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 2 et 3 ➢ Formation « Haute Performance» (Il s'agit de la troisième formation du volet « Compétition » du nouveau PNCE). Il s'agit d'une combinaison des anciens niveaux 3, 4 et 5
Niveau requis – Officiels	**Niveau requis – Techniciens de glace**
➢ Niveaux 1-2-3-4-5	➢ Niveau 3 et plus
Services périphériques de soutien à la performance	
➢ Accès à des psychologues sportifs ➢ Accès à des physiothérapeutes ➢ Accès à des nutritionnistes ➢ Accès à un plan d'entraînement spécifique ➢ Accès à tous les services offerts dans le cadre du programme Alliance Sport-Études ➢ Un chef d'équipe accompagne les équipes québécoises allant aux compétitions nationales ➢ Accès au Centre National Multisports de Montréal et leur équipe d'experts en science sportive ➢ Accès au centre régional d'entraînement ➢ Accès au centre provincial d'entraînement ➢ Accès au centre national d'entraînement ➢ Accès à l'entraîneur régional ➢ Accès à l'entraîneur provincial ➢ Programme « Podium » Élite de CQ ➢ Programme Équipe Québec Élite de CQ ➢ Accès aux entraîneurs nationaux ➢ Accès aux programmes « Own the podium » et « La Relève » de l'Association Canadienne de curling ➢ Accès aux brevets de Sport Canada ➢ Accès au Centre National Multisports de Montréal et leur équipe d'experts en science sportive	

5ÈME PARTIE: LES EXIGENCES EN LIEN AVEC LES PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

5.1 Règles d'identification des athlètes

- **Excellence**

  Tous les athlètes brevetés de niveau « senior » ou « développement » par Sport Canada.

- **Élite**

  8 athlètes: 4 hommes et 4 femmes

  Les membres des équipes championnes provinciales féminines et masculines

  - Le championnat provincial féminin (Scotties) est disputé au mois de janvier et regroupe les huit (8) meilleures équipes au classement de la saison en cours. L'équipe championne représentera par la suite le Québec au championnat canadien (février).

  - Le championnat provincial masculin (Tankard) est disputé au mois de janvier et regroupe les quatorze (14) meilleures équipes au classement de la saison en cours. L'équipe championne représentera par la suite le Québec au championnat canadien (mars).

- **Relève**

  12 athlètes : 6 garçons – 6 filles

  Tous les membres des équipes championnes provinciales filles et garçons ainsi que deux (2) membres des équipes championnes de la finale du circuit juvénile qui représenteront de plus le Québec au championnat Optimist International U18

  - Le championnat provincial junior Brosse Performance se déroule au mois de janvier et il regroupe les huit (8) meilleures équipes filles et garçons de la saison en cours. Les deux (2) équipes championnes participent ensuite au championnat canadien pour représenter le Québec.

  - La finale du circuit juvénile est limitée aux quatre (4) meilleures équipes filles et garçons de la saison en cours. Les équipes accumulent donc des points lors des huit (8) tournois officiels du circuit.

- **Espoir**

  Les athlètes identifiées de niveau « espoir » sont engagés dans une démarche d'entraînement rigoureuse et reçoivent l'encadrement d'un entraîneur certifié compétition. Ils se sont qualifiés pour le championnat provincial junior Brosse Performance, la finale du circuit juvénile ou la finale provinciale des Jeux du Québec.

  Afin de conserver leur identification, les athlètes de cette catégorie doivent :
  - Fournir un plan d'entraînement annuel détaillé (avant le 1er décembre de l'année en cours)
  - Participer minimalement à trois (3) événements sanctionnés par CQ
  - Participer à un camp de perfectionnement CQ

Note : L'introduction de tous nos athlètes identifiés auprès du MELS se fait à chaque année au 1er juillet et couvre une période d'un an jusqu'au 30 juin de l'année suivante.

5.2 Les règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs

Priorisation

CQ reconnaît l'importance du développement de sa structure organisationnelle au niveau de ses entraîneurs. En effet, un de nos défis consiste en une professionnalisation de cette structure. Il y a eu une amélioration depuis 2009 et le tableau ici-bas le démontre :

- Nous avons doublé le nombre d'entraineurs de niveau 3, soit en passant de 12 à 24.
- Nous avons maintenant 139 entraineurs de compétitions ce qui est 39% au-dessus de l'objectif établi en 2009.
- Nous aurons un entraineur de niveau 5 d'ici 18 mois.

Niveaux	Nombre actuel (2009)	Nombre actuel (2013)	Nombre visé (4 ans)
Niveau 5	0	0	1 (un en formation)
Niveau 4	1	1 (un autre en formation)	4
Niveau 3	12	24	30
Intro. compétition (Nouveau PNCE[9])	N/A	139	160

Au cours des dernières années nous avons profité des services d'un entraineur provincial qui travaillait avec nos athlètes partout en province. Sa contribution était appréciée mais son travail devenait de plus en plus ardu du aux nombreux déplacements requis en vertu de l'immensité de la province. L'automne passé nous avons avisé le Ministère que notre entraineur provincial avait malheureusement démissionné. Un entraineur très expérimenté de la région de Québec a remplacé par intérim l'entraineur provincial et la qualité des services a été maintenue. Malgré nos efforts nous n'avons pas pu dénicher une personne ayant la disponibilité pour contribuer 1 800 heures par année au curling de haut niveau tel que requis par le programme d'entraineur provincial. Notre recherche continue et nous résumons ici-bas les qualifications et tâches minimales requises pour être entraineur provincial. Entretemps nous désirons procéder avec 3 entraineurs régionaux de grande qualité.

1. Entraîneur provincial futur

- L'entraîneur provincial serait sous la responsabilité du directeur général et du conseil d'administration de CQ. En collaboration avec le comité d'Excellence, il suggérerait l'embauche des autres entraîneurs au directeur général.

- Nombre et niveau de performance des athlètes encadrés :

    - 870 athlètes engagés dans une démarche vers l'Élite (circuits et championnats)

    - Plus spécifiquement 64 athlètes faisant partie du programme « Podium »

        - 48 athlètes ayant monté sur le podium du championnat provincial dans chaque catégorie de l'Excellence soit les hommes, les femmes, le junior garçon et le junior fille.

            4 joueurs / équipe x 3 équipes sur le podium x 4 catégories = 48

        - 8 champions des Jeux du Québec
        - 8 athlètes qui représentent le Québec à l'International U18
        - 8 joueurs se préparant pour les Jeux du Canada en 2015.

- Niveau de certification : Niveau 3 avec une formation continue vers le niveau 4

- Qualifications académiques : le nouveau PNCE exige que les entraîneurs possèdent de l'expérience en enseignement. Par conséquent, l'entraîneur provincial devra minimalement détenir une formation dans ce domaine avec si possible une formation en éducation physique ou connaissances connexes.

- Description de tâches, voir annexe 7

[9] *Programme National de certification des entraîneurs*

2. Engagement de 3 entraîneurs régionaux

- Les entraîneurs régionaux seront choisis par le directeur général de CQ en consultation avec le comité d'Excellence.
- Nombre et niveau de performance des athlètes encadrés : environ 100 en moyenne mais en priorité les athlètes des programmes Podium, Jeux du Québec, U18 et Jeux du Canada 2015.
- Le coordonnateur du circuit junior / juvénile travaillera en étroite collaboration avec les entraineurs régionaux.

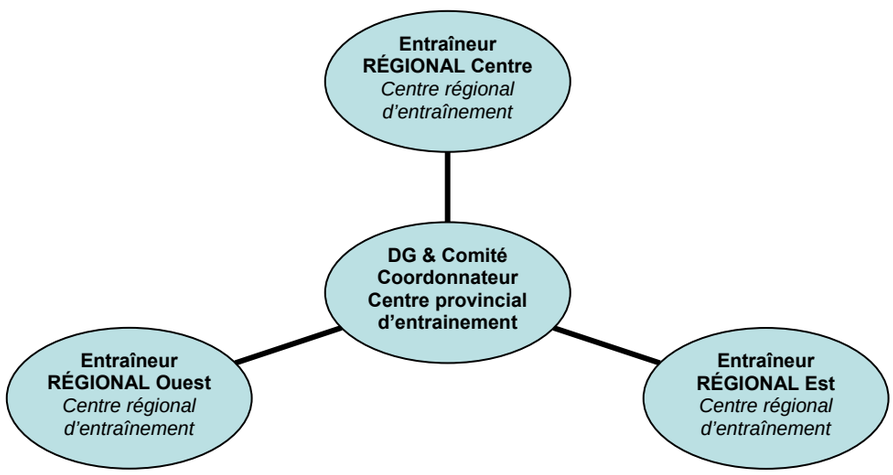
.

- Niveau de certification : Niveau 3
- Qualifications académiques : Minimalement une formation en enseignement ou autre domaine équivalent.
- Description de tâches voir annexe 8
- Les territoires desservis par les entraîneurs régionaux sépareront la province en trois :

  Est : Est-du-Québec, Québec, Saguenay-Lac-St-Jean, Côte-Nord

  Centre :Estrie, Trois-Rivières, Sud-ouest, Montréal Rive-sud

  Ouest : Ile de Montréal Outaouais et l'Abitibi.



3. Embauche des entraîneurs des équipes qui nous représenteront aux Jeux du Canada 2015

- L'entraîneur est désigné lors du processus de qualification des Jeux du Canada qui aura lieu durant la saison 2014-2015
- Nombre d'athlètes encadrés : 4
- Niveau de certification : Niveau 3
- Minimalement une formation en enseignement ou autre domaine équivalent.

En ce qui concerne le processus de formation des entraîneurs de cette catégorie, nous anticipons de former environ 12 entraîneurs de la catégorie juvénile pour le niveau 3. À l'heure actuelle, 24 entraîneurs sont déjà formés à ce niveau et sont actifs dans le paysage québécois. Il s'agit d'une nette amélioration qui s'inscrit dans une démarche de planification continue.

Pour chaque entraîneur, un protocole d'entente (annexe 9) sera établi entre CQ et la structure d'accueil de l'entraîneur afin d'établir les responsabilités des deux parties. À la signature un premier versement de la subvention sera envoyé à la structure d'accueil de l'entraîneur (idéalement en septembre), le deuxième versement sera fait à la fin de la saison au dépôt du rapport annuel de l'entraîneur au coordonnateur à l'Excellence de C.Q. (au plus tard le 15 mai).

Rôle du chef d'équipe de Curling Québec

Le chef d'équipe de CQ accompagne les équipes dans les évènements nationaux. Il doit d'abord entrer en contact avec les entraîneurs potentiels avant l'évènement et effectuer avec eux le suivi nécessaire au moyen de rencontre. Par exemple, il sera présent aux championnats provinciaux des catégories de l'excellence (adulte masculine et féminine et junior masculine et féminine). Par la suite, il rencontrera les équipes championnes afin de les préparer à l'évènement national.

Sur place, son rôle sera de s'assurer que les équipes et leurs entraîneurs ne subissent pas de distractions inutiles. Il pourra aussi soutenir les entraîneurs au niveau logistique et les soulager de certaines tâches (par exemple, regarder les conditions de glaces et des pierres pour un match subséquent ou évaluer les aptitudes des adversaires) et de trouver des solutions rapides à tous types d'irritants.

De plus, le chef d'équipe se devra d'être bilingue car il est possible que l'équipe du Québec soit unilingue française et ainsi subir un stress au niveau de la langue lors du championnat national.

Les entraineurs régionaux peuvent agir à titre de chef d'équipe mais pas obligatoirement. Le chef d'équipe devra idéalement avoir obtenu une formation d'entraîneur niveau 3 certifié afin d'accompagner les équipes aux évènements nationaux ou tout autre équivalent pertinent. Il sera désigné par le directeur général de CQ conjointement avec les entraineurs régionaux et le comité d'excellence

Problématique concernant la formation des personnes-ressources de Curling Québec

Depuis le dernier cycle, CQ a augmenté le nombre de ses personnes-ressources (formateurs) grâce à la transition du PNCE. Ces nouvelles personne-ressources sont reconnues comme étant des experts en curling et possèdent le bagage nécessaire pour évoluer au sein de l'élite québécoise et ainsi former de nouveaux entraîneurs compétents.

Curling Québec finance les ateliers de formation des entraîneurs grâce aux frais d'inscriptions des participants. Cependant, quand vient le temps de former les personnes-ressource qui vont offrir l'atelier, les ressources financières manquent. L'Association Canadienne des Entraîneurs (ACE) et l'Association Canadienne de Curling (ACC) reconnaissent que ce problème majeur est relégué sur les épaules des fédérations provinciales mais malheureusement, nous recevons trop peu d'aide financière pour la formation de ces personnes-ressource qui constituent un élément clé dans la formation de nos entraîneurs.

Nous voulons offrir les nouveaux ateliers du PNCE mais la recherche et la formation des personnes-ressource compétentes demande un investissement sérieux. De plus, les programmes du volet « Compétition » en curling demanderont de nombreux déplacements de la personne-ressource à des fins d'évaluation des futurs entraîneurs. Comment arriver à payer les dépenses de cette personne?

Nous pensons que l'entraîneur régional saura accomplir cette tâche mais il faudra former ces entraîneurs. Curling Québec souhaite soulever cette problématique majeure à l'attention du MELS.

5.3 Programme Sport-Études au secondaire

Introduction et mise en situation

Il est démontré que pour améliorer la performance sportive il faut la quantité et la qualité d'entraînement. Le concept Sport-Études est idéal pour arriver à ces fins.

Nous l'avons prouvé en 1995 et 1999 en entraînant des équipes pour les Jeux du Canada à l'école de Mortagne et au centre de curling de Boucherville. Notre équipe féminine de 1995 à remporté la première médaille d'Or en curling pour le Québec et en 1999 nous avons terminé en première place au combiné garçons et filles.

L'intérêt pour le programme Sport-Études en curling est toujours manifeste cependant on doit constater que le défi n'a pas été relevé récemment. En effet, le dernier programme qui existait en curling s'est terminé en mai 2008 en raison du déménagement de l'entraîneure responsable dans une nouvelle région. Plus récemment un programme en développement au Saguenay a aussi été victime du déménagement de la personne responsable.

Nous avons constaté que la principale difficulté à développer un programme Sport-Études était de ne pas avoir un assez grand bassin d'athlètes de catégorie juvénile dans une même région et que peu d'athlètes acceptent de déménager dans une autre région. Environ 70% des joueurs ayant démontré de l'intérêt pour un programme Sports-Études en curling refusent de déménager.

Il y a aussi le problème au niveau de la disponibilité d'entraîneurs le jour sur semaine.

Programme potentiel

Si jamais les conditions nécessaires à la réalisation d'un programme Sports-Études se présentent, nous préconisons l'approche suivante :

- Athlètes identifiés de niveau « Relève» et « Espoir » et d'âge secondaire.
- Actifs sur le circuit provincial de curling juvénile
- Atteinte des objectifs scolaires fixés par l'école partenaire.
- Atteinte des objectifs physiques fixés par l'entraîneur et la fédération (physiques, tactiques, techniques et psychologiques) qui devront correspondre à son stade de développement et selon les principes de croissance et de maturation.
- Atteinte des objectifs comportementaux et disciplinaires fixés par l'entraîneur, la fédération et l'école partenaire. Des critères précis par rapport à l'attitude générale ainsi que la rigueur au travail de l'athlète à l'école et lors des entraînements peuvent constituer des conditions de ré-admissibilité.
- L'entraîneur responsable devait fournir, deux fois par année au minimum deux rapports sur l'évolution de son programme ainsi que de ses athlètes-élèves
- L'entraîneur responsable devait fournir sa planification annuelle d'entraînement au cours de l'été précédent le début de la saison.

Conditions d'encadrement sur le plan sportif

1. Gestion du programme au plan local : Il est préconisé que le programme local soit géré par une collaboration tripartite entre la fédération, l'entraîneur responsable et la structure d'accueil (le club de curling).

2. Supervision sur le plan local : Le comité d'excellence sous la supervision du directeur de l'excellence. L'entraîneur responsable est désigné par celui-ci. Une rencontre avec les dirigeants du club et de l'entraîneur responsable est à la base du processus pour convenir des modalités par rapport au site d'entraînement. Dès le processus enclenché, l'entraîneur doit fournir à la fédération au moins deux rapports au cours de la saison concernant l'évolution des athlètes ainsi qu'une planification annuelle d'entraînement qui sera remise au cours de l'été précédant le début de la saison. Une méthode de travail devrait être instaurée au moyen d'une politique claire et écrite qui pourra être fournie à l'entraîneur responsable afin de faciliter la supervision du projet.

3. Profil des entraîneurs : CQ préconise l'engagement d'entraîneurs régionaux qui auront à prendre en charge le programme Sport-Études. Ceux-ci devront être certifié niveau 3 (ou équivalent dans le nouveau PNCE). Un entraîneur niveau 2 pourra être accepté à condition qu'il poursuive sa formation jusqu'à la complétion de son niveau 3.

4. Moyens de communications à mettre en place : il est clair que nous ressentons le besoin d'améliorer les moyens de communications entre les différents partenaires du programme. CQ propose l'identification d'un agenda clair sur une base annuelle où des rencontres physiques pourraient avoir lieu selon le stade d'évolution du programme et selon les besoins. Par la suite, des contacts épisodiques mensuels devront être établis par courriels ou téléphones au cours de l'année.

Planification annuelle[*] :

Comme tout entraînement sportif de haut niveau, les activités sont planifiées de façon annuelle. En voici un bref aperçu :

- avril et mai	Rencontre avec les parents, athlètes et principaux intervenants. Financement et mise en place des programmes. Inscriptions des athlètes-étudiants.
- juin	Période de transition. Fin de l'année scolaire actuelle. Activité physique aérobie générale (minimum 3 fois semaine) : course, vélo, natation, etc.
- juillet	Période de transition. Vacances, activité physique générale (minimum 3 fois semaine) : course, vélo, natation, etc.
- août	Période préparatoire générale. Début de l'entraînement pour développer les différentes qualités physiques : musculation, cardio-vasculaire et flexibilité (3 fois semaine).
- sept.	Période préparatoire spécifique. Début de l'entraînement sur glace technique (évaluation), de la préparation psychologique et tactique. Suite de l'entraînement physique et évaluation. Début des compétitions. Camp d'entraînement automnal.
- oct. et nov.	Période préparatoire spécifique. Maintient des capacités physiques générales acquises. Développement des capacités physiques spécifiques (entraînement du brossage anaérobique). Développement technique (évaluation technique) et tactique. Préparation psychologique générale. Compétitions préparatoires (suite tournois et début ligue).
- déc. et janv.	Période précompétitive. Maintient des capacités physiques générales acquises. Développement et maintient des capacités physiques spécifiques (évaluation). Préparation technique, tactique et psychologique spécifique. Compétitions préparatoires de niveau supérieures.
- fév. et mars	Période compétitive. Compétitions majeures. Maintient des capacités physiques générales et spécifiques. Maintient des acquis techniques. Préparation spécifique psychologique et tactique.
- avril	Période pré-transitoire; évaluation post-compétition. Évaluation et bilan individuel technique, tactique, physique et psychologique. Compétitions occasionnelles. Fixation d'objectifs pour l'année suivante. Entraînement sur glace léger, début de la mise au point technique pour la prochaine saison.
- mai	Fin de l'entraînement sur glace. Entraînement physique hors glace général (3 fois semaine). Pratique des sports complémentaires (golf, quilles)
- juin	Repos. Transition. Planification pour l'année suivante. Fin de la période scolaire.

[*] Une planification annuelle d'entraînement détaillée est produite durant l'été pour chaque programme par l'entraîneur responsable.

5.4 Argumentaire Programme des Jeux du Québec

Introduction

Les Jeux du Québec sont au curling la première compétition de niveau provincial à laquelle un athlète participe. Ils permettent à un athlète et à un entraîneur de découvrir l'univers compétitif. En effet la fédération fait en sorte que les conditions offertes aux Jeux soient identiques aux conditions qu'on retrouve aux championnats provinciaux masculin et féminin élites.

- Nous dépêchons la même équipe de techniciens de glaces qu'au provincial adulte
- Les pierres de Curling Québec sont sur place
- Le système de traitement d'eau spécialisé Jet Ice est utilisé.
- Les finales se jouent dans un aréna de hockey transformé en centre de curling
- Les officiels sont toujours expérimentés (niveau provincial ou national)
- Les matches sont chronométrés tout comme aux championnats provinciaux.

Le personnel et les outils employés sont une preuve concrète que les Jeux occupent une place prépondérante dans notre structure. La magie des Jeux du Québec fait en sorte que l'athlète garde des souvenirs mémorables de cette première expérience. Cette compétition marque souvent le début d'une carrière sportive pour nos athlètes. Les joueurs qui font partie de l'élite ont souvent eu comme point de départ, une participation aux Jeux du Québec. Parmi eux on retrouve Marie-France Larouche et Jean-Michel Ménard qui ont eu beaucoup de succès à l'échelle canadienne.

Trois membres de l'équipe actuelle de Marie-France Larouche ont remportés des médailles aux Jeux du Canada :

- Marie-France Larouche a remporté l'Or en 1995 à Grande-Prairie en Alberta
- Véronique Grégoire a remporté l'Argent en 1999 à Corner Brook à Terre-Neuve
- Amélie Blais a remporté l'Or en 2003 aux Jeux du Canada à Bathurst au N-B.

Jean-Michel Ménard a remporté une médaille de bronze au Jeux du Québec en 1991. En 2001 il devenait champion canadien mixte 2001 et en 2006 il était sacré champion du Canada (Brier). Il s'est aussi mérité une médaille d'Argent au championnat mondial.

Les Jeux du Québec sont un tremplin pour nos jeunes athlètes et occupent donc une position-clé dans notre modèle de développement des athlètes en curling.

Clientèle visée

Dans le cadre du plan de développement de l'excellence 2014-2017 en curling, nous favorisons des athlètes des catégories « juvénile» âgés de 15 ans et moins et « mini-curling » âgés de 11 ans et moins aux finales régionales. Pour la finale provinciale, seuls les athlètes âges de 15 ans et moins seront acceptés.

Le MELS a suggéré de réduire l'âge maximal à 14 ans. Nous avons deux contraintes:

- La taille et la musculature de l'athlète ont un impact considérable sur la stratégie et le volume d'entrainement. Le poids de la pierre, qui est de 20 kilos, peut s'avérer un obstacle important pour certains débutants. Plus on est fort et plus on est en mesure de jouer des sorties et de pratiquer régulièrement. L'initiation au curling se fait généralement avec des mini-pierres, beaucoup plus légères, et les joueurs graduent éventuellement aux pierres standards. En réduisant l'âge maximal, on réduirait le nombre années pendant lesquelles l'athlète acquiert de l'expérience avec les pierres utilisées aux Jeux du Québec.

- En diminuant l'âge maximal nous réduirions d'environ 30% le nombre de joueurs disponibles localement pour former une équipe compétitive aux Jeux du Québec. À cet âge, les athlètes, leurs parents et entraineurs préfèrent former des équipes locales. C'est une question de logistique de transport, d'esprit d'équipe et de sentiment d'appartenance au centre de curling local qui plus souvent qu'autrement les supporte financièrement. Afin de former des équipes compétitives pour les Jeux du Québec quelques jeunes seraient obligés de s'expatrier augmentant ainsi les coûts et le temps d'implication des parents.

Les Jeux du Québec sont considérés comme une compétition essentielle car il s'agit de la toute première compétition provinciale à laquelle le jeune joueur participe. On remarque une différence majeure avec les compétitions du circuit provincial de curling junior dans le sens où ces compétitions se font dans un environnement de centre de curling, donc local. Or, les athlètes participant aux Jeux du Québec jouent en aréna et sont confrontés pour la première fois à un encadrement sanctionné avec officiels et le protocole s'y rattachant.

Préparation des équipes régionales

Les équipes régionales sont identifiées par le répondant régional des Jeux du Québec, lui-même identifié par la fédération d'année en année. Ce dernier doit alors, au sein de sa région, contacter les coordonnateurs juniors de chaque club afin de déterminer la liste des athlètes participants à la finale régionale. Par la suite, il est en charge de l'organisation de la finale régionale en curling avec la collaboration de son Unité Régionale de Loisirs et de Sports (URLS).

En matière de certification des entraîneurs, CQ a augmenté ses exigences. Dorénavant un entraîneur souhaitant accompagner une équipe à la finale provinciale des Jeux du Québec devra avoir obtenu une certification complète d'entraineur de compétition. La certification exigée aux Jeux du Québec sera équivalente à celle des championnats provinciaux.

Détection du talent

Aux Jeux du Québec 2011 à Valleyfield, nous avons constaté qu'il existait toujours deux groupes distincts d'athlètes. La première moitié consistait en un groupe d'athlètes évoluant déjà sur le circuit provincial juvénile et étant déjà aguerris et connus de la fédération. L'autre moitié quant à elle, était constituée d'athlètes novices qui suite à différents efforts de développement dans certaines régions ont eu l'opportunité de participer à leur toute première compétition d'envergure.

Afin de d'améliorer les performances des athlètes, de détecter les jeunes les plus prometteurs et de permettre aux équipes de profiter des conseils de nos entraineurs les plus expérimentés, Curling Québec a crée un championnat juvénile et a augmenté les opportunités de formation :

- INTER-JEUX:

  Une compétition de curling présenté l'année où il n'y a pas de finale des Jeux du Québec. Les équipes qui remportent les championnats régionaux URLS sont invitées à participer à une fin de semaine de compétition et de formation. L'Inter-Jeux 2012 (annexe 11) a été un vif succès grâce à une combinaison de matchs, de concours d'habiletés et de formation pour les joueurs juvéniles et leurs entraineurs. L'Inter-Jeux stimule la participation aux éliminatoires régionales l'année ou il n'y a pas de finale des Jeux du Québec.

- CAMPS

  Curling Québec a organisé 3 camps préparatoires aux Jeux du Québec à l'automne 2012. Ces camps ont eu un impact positif sur les habiletés de base des athlètes et les connaissances des entraineurs.

Les camps préparatoires aux Jeux du Canada 2015 prévus la saison prochaine serviront aussi à détecter du talent et à faire progresser nos équipes.

5.5 Préparation et sélection aux Jeux du Canada 2015

Le processus de sélection pour les Jeux du Canada 2015 est sanctionné par Curling Québec (CQ) et a pour but de favoriser une sélection d'équipe appuyée sur des critères de performance tout en éliminant le facteur chance ou de hasard.

L'emploi du masculin dans le présent texte désigne, lorsque le contexte s'y prête, aussi bien les hommes que les femmes.

But de la sélection

Identifier la MEILLEURE équipe juvénile féminine et la MEILLEURE équipe juvénile masculine.

Catégorie d'âge

Les athlètes doivent être âgés d'au plus 17 ans en date du 31 décembre 2014. Année de naissance : 1 janvier 1997 et depuis.

Inscription

Les inscriptions se font par individu. Les entraîneurs ou joueurs intéressés doivent manifester leur intérêt à s'inscrire au processus avant le 15 juin 2013 et réserver le nombre de places souhaitées. Le coût est de 175$ par athlète. Le montant de l'inscription au processus inclut :

- Participation aux 4 camps d'entraînement
- Éligibilité au programme de sélection
- Services de l'entraîneur provincial lors de certaines compétitions (évaluation physique, entrevue, analyse technique)
- Un chandail souvenir

Équipe

Une équipe doit être formée de quatre ou cinq joueurs et d'un entraîneur. Cependant, le devis technique des Jeux du Canada permet seulement à 4 joueurs d'aller à la compétition Advenant une blessure d'un joueur en cours de saison, le joueur remplaçant devra avoir été inscrit au processus au préalable ou devra être approuvé par Curling Québec.

Admissibilité des entraineurs

Le devis technique des Jeux du Canada exige que chaque entraîneur doit posséder une certification de **niveau 3** au moins 6 mois avant la tenue de la compétition. Par conséquent, l'entraîneur qui inscrit son équipe au processus de sélection devra idéalement posséder une certification complète de **niveau 2** au 1er juin 2013. En effet, compléter une certification complète de niveau 3 requiert plusieurs fins de semaine de formation (pour la portion théorique, multisports du P.N.C.E) et plusieurs rencontres avec la maître personne-ressource de CQ pour les composantes techniques et pratiques.

*Il est à noter que l'Association canadienne de curling (ACC) et les Jeux du Canada ne font aucune exception. Si l'entraîneur n'a pas complété sa certification de niveau 3 comme prévu, il ne pourra pas accompagner son équipe aux Jeux du Canada et elle sera sous la responsabilité du chef d'équipe du Québec en curling. Celui-ci sera nommé par CQ.

Mission

- Démarrer un processus qui maximisera les compétences des athlètes et des entraîneurs afin de permettre à nos équipes de performer et de prendre une place significative.

- Améliorer la performance de nos équipes

- Améliorer la connaissance des entraîneurs

- Instituer une culture du respect, entre les équipes, les entraîneurs et les officiels

Comment

La sélection des Jeux du Canada s'appuiera sur trois volets :

- Formation
- Suivi
- Sélection

Les deux équipes sélectionnées le seront selon un processus les obligeant à performer lors de

- quatre tournois préparatoires
- une finale
- un suivi sur leur performance physique, mentale et sportive.

Les efforts seront aussi mis afin que les entraîneurs acquièrent les connaissances nécessaires à la compétition et pour les amener à travailler avec leurs athlètes sur une base rigoureuse.

Lors des Jeux du Canada de 2011 et 2007, plusieurs équipes ont éprouvées des difficultés majeures dans leur préparation entre le moment de leur sélection trop hâtive et les Jeux proprement dits. Afin d'éviter cette situation, la sélection finale sera réalisée par un tournoi à quatre équipes se déroulant à l'automne 2014.

Ainsi, la sélection des jeux du Canada 2015 s'appuiera sur une formation intégrée, visant les entraîneurs et les athlètes, le suivi des équipes et de leur cheminement vers une sélection finale simple et plus rapprochée de la date de tenue des JDC

Processus de sélection en quatre temps

1- Septembre 2013 à mars 2014

Formation des entraîneurs
Amélioration de la performance des équipes
Pré sélection de cinq finalistes

2- Mars 2014 à Octobre 2014

Préparation des équipes
Physique
Psychologique
Technique
Stratégique

3- Octobre 2014

Confirmation de la sélection des 4 finalistes

4- Sélection finale novembre/décembre2014

Tournoi double élimination

PRINCE GEORGE
JEUX DU CANADA GAMES 2015

13 FÉVRIER AU 1ER MARS 2015

Le calendrier suivant présente la séquence des évènements pour la sélection des Jeux du Canada ainsi que le calendrier probable pour la sélection du U-18 et de la sélection provinciale menant au mondial junior. Le camp d'avril 2013 est un pré-camp qui sera tenu qu'à Boucherville alors que les autres camps se tiendront normalement à trois reprises afin de permettre à toutes les équipes de participer.

CALENDRIER PRÉLIMINAIRE POUR LES DEUX PROCHAINES SAISONS

	2013						2014			
	Avril	**Septembre**	**Octobre**	**Novembre**	**Décembre**		**Janvier**	**Février**	**Mars**	**Avril**
JDC	Camp	Camp								Camp
Tournoi		Montréal		Québec				Confirmer	Sag/LSJ	
Entraîneurs		Niveau 3 théorique						Technique		Pratique
U18	Sélection par le CPJC (finale 2012)									
Juniors			2 spots	2 spots	Open 4 spots	Provincial		OVCA	LONDON(?)	

	2014						2015		
		Septembre	**Octobre**	**Novembre**	**Décembre**	**Janvier**	**Février**	**Mars**	**Avril**
JDC		Camp					13 fév - 01 mars Prince-Geoges, BC		
Tournoi				Baie Comeau					
Entraîneurs	Pratique Date limite juillet								
U18	Sélection par les jeux du Canada (finaliste)								
Juniors			2 spots	2 spots	Open 4 spots	Provincial	OVCA	LONDON(?)	

TOUTE LA DYNAMIQUE VISE DONC À PLACER LES ÉQUIPES ET LES ENTRAÎNEURS DANS UN MILIEU RICHE EN INFORMATIONS ET EN OBJECTIFS ET À LES CONFRONTER À DES ÉLÉMENTS DE MESURE QUI MESURENT LES RÉSULTATS PRODUITS PAR LES EFFORTS RÉALISÉS.

Sélection des équipes finalistes

Les éléments suivants seront utilisés pour la sélection des équipes finalistes. La ventilation du pointage n'est pas définitive et il est envisagé de considérer la performance académique comme un volet à part entière pour la sélection.

Un classement préliminaire sera établi après le camp d'avril 2014, les cinq ou six équipes en haut du classement seront affichées sans ordre et sans pointage. Le classement final sera établi à l'automne 2014. Ce classement préliminaire permettra aux entraîneurs de décider si ceux-ci désirent terminer leur niveau 3. Tout entraîneur qui n'aura pas complété son niveau trois avant le 12 août 2014 à minuit ne pourra accompagner son équipe aux Jeux du Canada si celle-ci est sélectionnée. Un entraîneur sera alors désigné par curling Québec pour la compétition

Sélection des quatre équipes			
Élément	Pointage	Critères	
Physique	15	Tests	Aérobie (Léger Lambert), nbre push up, force abdominaux et dorseaux, puissance poussée
Psychologique	5	Critères	Attitude des joueurs sur les glaces, respect des officiels et des règles
Technique	15	Tests et critères	Contrôle de poids, relation entre le chrono hog-hog vs placement, capacité à juger la vitesse de la pierre, force du brossage, capacité à lancer la pierre sur la ligne.
Stratégique	5	Critères	Rencontre avec les équipes - évaluer la capacité du front et du back à identifier les situations de jeux
Entraîneur	5	Critères	Respect des règles par l'entraîneur, suivi du niveau 3, encadrement de son équipe
Performance	50	Tournois	On sélectionne les trois meilleures performance de l'équipe et on établit le classement selon le processus plus bas
Facteur confiance du groupe de sélection	5	Discrétion de chaque membre du jury	
	100		

Cette sélection sera réalisée par un groupe de travail sous la supervision de l'entraîneur en chef. Au besoin, ce groupe pourra recommander aux entraîneurs des modifications à l'équipe qu'il supervise.

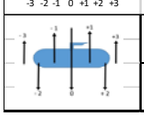
Pointage pour l'élément performance :

Critères pour la performance	Processus	
On prend le résultat des trois meilleurs tournois		
Équipes avec deux podiums dont une première position		
Pour une 1ere position dans l'un des deux derniers tournois de la sélection et un classement dans les trois premieres positions pour deux autres tournois		50 points
		Maximum 50
Pour une 1ere position dans l'un des deux premiers tournois de la sélection et un classement dans les trois premieres positions pour deux autres tournois		40 points
		Maximum 40 points
Pour tous les tournois		
Équipe avec un podium		
On attribue, parmi les équipes restantes		
Première position		20 points
Seconde position		15 points
Troisième position		5 points
		Cumul *Max 30 points*

Éléments de mesure pour les tests physique et techniques

Ces éléments représentent 30 % du pointage total. Ils seront évalués à chaque camp par les entraîneurs désignés par Curling Québec. Le résultat sera calculé sur la moyenne calculée par la somme de tous les résultats des joueurs présents à un camp divisée par le nombre de joueurs inscrits en début d'année. Le nombre de joueurs à un camp ne peut être supérieur au nombre de joueurs inscrits.

Évaluation technique préliminaire

			Capitaine / Skip		Troisième / Third		Deuxième / Second		Premier(e) / Lead		Cinquième / Fifth	
Tir à la mouche		**Résultat** (cm)										
		Jugement	Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer	
		Évaluation de la vitesse	?		?		?		?		?	
		Communication	Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer	
		Poids	1-2-3-4- plus		1-2-3-4- plus		1-2-3-4- plus		1-2-3-4- plus		1-2-3-4- plus	
		Ligne	1-2-3- plus		1-2-3- plus		1-2-3- plus		1-2-3- plus		1-2-3- plus	
		Brossage	Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer	
		Position des mains	oui - non		oui - non		oui - non		oui - non		oui - non	
		Hanches p/r épaules	oui - non		oui - non		oui - non		oui - non		oui - non	
		Devant la pierre	oui - non		oui - non		oui - non		oui - non		oui - non	
Contrôle de poids		**Placement**	Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer	
		Chrono arrière - jeu										
		Chrono jeu - jeu										
		Zone d'arrêt (1 à 10) (0 - 11)										
		Sortie	Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer	
		Chrono arrière - jeu										
		Chrono jeu-jeu										
		Évaluation poids	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach
Ligne de tir		**Placement**	Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer	
	+ 4 pi	Horaire (in)										
		Antihoraire (out)										
	-4 pi	Horaire (in)										
		Antihoraire (out)										
-3 -2 -1 0 +1 +2 +3		**Sortie**	Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer		Évaluer	
	+ 4 pi	Horaire (in)										
		Antihoraire (out)										
	-4 pi	Horaire (in)										
		Antihoraire (out)										

Évaluation physique grille préliminaire :

Critères			Capitaine / Skip	Troisième / Third	Deuxième / Second	Premier(e) / Lead	Cinquième / Fifth
		Âge					
	Gars	Filles					
Aérobie							
Léger-Lambert							
14 ans	7	6					
16 ans	9	8					
Fréquence cardiaque							
FC (2 min)							
FC (5 min)							
Musculaire							
Puissance Push-up (1 min)							
14 ans	25	12					
16 ans	40	16					
Force Planche abdominale							
14 ans	3	3					
16 ans	8	6					
Puissance (saut en lg)							
14 ans	1,80	1,60					
16 ans	2,15	1,80					
Poussée dans l'étrier							
14 ans	Résultats individuels						
16 ans							

6ÈME PARTIE:
PRÉSENTATION DES 14 PROJETS

Voir documents individuels ci-joints

ANNEXES

ANNEXE 1

WORLD CURLING FEDERATION
FORD WORLD MEN'S CURLING CHAMPIONSHIP, VICTORIA, CANADA
30 MARCH – APRIL 7 APRIL 2013

HORAIRE DES PRATIQUES

Day	Date	Time	A	B	C	D
Fri	29 March 2013	10:00	Team Meeting			
		12:00-13:00	SCO	SUI	NOR	DEN
		13:00-1315	Ice Maintenance			
		1315-1415	CZE	FIN	GER	USA
		1415-1430	Ice Maintenance			
		1430-1530	JPN	CAN	FRA	CHN
		1700	Opening Banquet - Arena			
		1930	Opening Ceremonies			

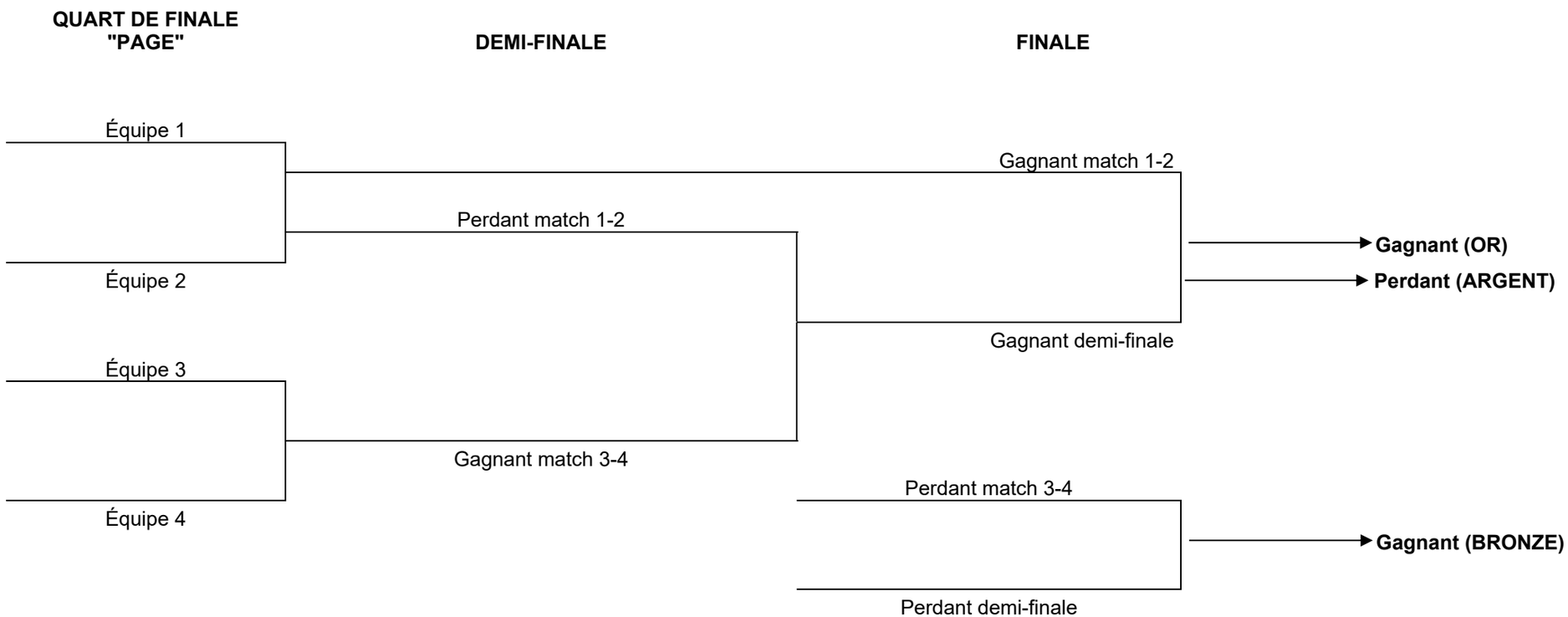
Each team practices for 15 mins on each sheet, then rotates A to B to C etc

TOURNOI À LA RONDE

Day	Date	Time	Draw	Sheet A	Sheet B	Sheet C	Sheet D
Sat	30 March 2013	15:00 19:30	1 2	SCO-SUI FIN-NOR¹	NOR-DEN JPN-CAN	CZE-FIN FRA-CHN	GER-USA ¹CZE-DEN
Sun	31 March 2013	08:30 13:00 19:30	3 4 5	 ¹CAN-FRA ¹SUI-USA	USA-SCO¹ DEN-FIN¹ FRA-JPN¹	GER-SUI¹ NOR-CZE¹ ¹CHN-CAN	 ¹JPN-CHN ¹SCO-GER
Mon	1 April 2013	10:00 15:00 19:30	6 7 8	¹GER-CZE NOR-CHN¹ JPN-SCO¹	USA-NOR¹ ¹CZE-CAN FRA-SUI¹	SCO-FIN¹ ¹DEN-FRA CAN-GER¹	SUI-DEN¹ FIN-JPN¹ CHN-USA¹
Tue	2 April 2013	10:00 15:00 19:30	9 10 11	¹CAN-SUI ¹USA-DEN ¹FIN-FRA	CHN-SCO¹ ¹GER-FIN ¹CZE-CHN	JPN-USA¹ ¹SUI-NOR ¹DEN-JPN	¹FRA-GER ¹SCO-CZE NOR-CAN¹
Wed	3 April 2013	10:00 15:00 19:30	12 13 14	¹CZE-JPN CHN-GER¹ SCO-NOR¹	NOR-FRA¹ CAN-USA¹ ¹SUI-CZE	FIN-CAN¹ ¹FRA-SCO ¹GER-DEN	DEN-CHN¹ ¹JPN-SUI USA-FIN¹
Thu	4 April 2013	10:00 15:00 19:30	15 16 17	¹DEN-CAN SUI-FIN¹ ¹FRA-USA	FIN-CHN¹ SCO-DEN¹ ¹JPN-GER	¹NOR-JPN ¹USA-CZE ¹CHN-SUI	CZE-FRA¹ GER-NOR¹ ¹CAN-SCO
Fri	5 April 2013	10:00	Tiebreak (If 1 Required)				
		15:00	Tiebreak (If 2 Required)				
		19:30	Play-Offs (and/or Tiebreaker if 3 Required)				
Sat	6 April 2013	10:00	Play-offs				
		16:00	Semi Final				
		20:30	Closing Party - Delta Beausejour Hotel				
Sun	7 April 2013	13:00	Bronze Medal Game				
		19:30	Gold Medal Game Followed By Closing Ceremony				

ANNEXE 2

LE SYSTÈME D'ÉLIMINATOIRE DE TYPE "PAGE" AUX JEUX OLYMPIQUES ET AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE CURLING



ANNEXE 3 (A)

Bob Comartin, BHK (Kin), RK, CSCS
National Team Program, Integrated Support Team, Strength & Conditioning

Fitness Assessment:

Aerobic capacity:

Test: The Leger 20m Shuttle Run Test

Purpose: To measure the maximal number of stages that an athlete can run and thus measure aerobic capacity.

Equipment required: test CD, a ghetto blaster, chalk or tape, measuring tape, and recording materials.

Protocol: The athletes are allowed 4 warm-up jogs between the 20m lines and are encouraged to pace themselves throughout the test. The initial stage (track 4) begins at 8km per hour and increases by 0.5km per hour every minute. The CD counts the cadence at which the athletes need to proceed. The athletes continue to run the course to complete as many stages as they can until they cannot continue and decide to stop or until they miss the cadence count **within one stride length of the line on two consecutive ends**. This test also helps athletes to set tangible target goals as they understand the requirements of attaining a certain stage.

Flexibility:

Test: Sit and reach test

Purpose: To measure hip flexion , lumbar flexion, thoracic flexion, lateral rotation and elevation of the scapulae, and shoulder abduction/flexion range of motion

Equipment required: Flexometer, sit and reach board, or a tape measure

Protocol: The athletes are instructed to stretch their hamstrings for 20-30 seconds, once on each side. Sitting on the floor with shoes off, keep knees straight throughout the test. Upon exhaling, the athlete will look down and reach as far as they can forward while sliding the measuring device. A 3 second hold at the bottom position will mark their score if the knees are still straight. If not, reposition the kness to straight and wait 3 seconds. Then record their score. The athlete is allowed 2 attempts and the greatest distance is recorded.

Test: Appley Scratch test

Purpose: To measure shoulder internal and external rotation range of motion.

Equipment required: Tape measure

Protocol: Place your right hand behind your lower back and attempt reaching upwards to maximal height. Place your left hand behind your head and attempt reaching downwards toward the hand that is reaching up. Measure the distance between the thumbs. This is the right side measurement. Now measure the left side. Record both scores.

ANNEXE 3 (B)

Strength-endurance:

Test: Push ups

Purpose: To measure upper-body strength/endurance.

Equipment required: 2 inch foam pad

Protocol: Begin lying prone with the tips of the thumbs directly below the head of the humerus. The athlete will push themselves up to a straight body position where only the hands and toes touch the floor. This is the starting position. A two-inch pad is placed on the floor and the athlete is required to touch their chin or their nose and return to the start position for each successful repetition. One deviation from neutral posture or missed touching the pad is allowed and the athlete will be told to correct this for the next repetition. If the deviation in posture is not corrected, the test is over. If it is corrected, they can continue. Any subsequent misses in touching the pad, is not counted.

Test: Grip strength

Purpose: To measure grip strength and subsequent pulling strength.

Equipment required: Hand Grip Dynamometer

Protocol: Athletes are instructed to hold the dynamometer out to their sides. While lowering the dynamometer, they are to exhale and squeeze it with maximal force without touching themselves or anything else around them. After 2-3 seconds, stop the athlete and record the score. Alternating hands, the athlete is given 2 attempts on each hand. The highest score on each hand is recorded and totalled.

Test: Single Leg Squat Test

Purpose: measure both balance and strength, specific to the depth of a curling delivery.

Equipment needed: None

Protocol: While standing on one leg, squat down with proper posture in an attempt to touch the opposite knee to the floor keeping the foot on the bent knee off the floor. The athlete must maintain a neutral spine and the foot on the floor must remain flat footed throughout the test.

A score of 1 = controlled ROM over ½ way to the floor before a deviation in posture, a score of 2 = controlled ROM over ¾ way to the floor or a non-controlled knee-touch to the floor (signified by a clunk when the knee hits the floor), a score of 3 = controlled knee to floor (no clunk) and unable to rise without assistance (cannot push off with toes on the bent knee), 4 = controlled knee to floor and able to rise(cannot touch floor with toes on the bent knee). Once the athlete has deviated from proper posture, they have successfully scored the previous level. Test both legs and enter a score for each leg.

ANNEXE 3 (C)

Test: Plank test

Purpose: measure upperbody and core endurance

Equipment needed: stop watch

Protocol:

Stage 1 The athlete is to hold the plank position for 60 seconds.

Stage 2 The athlete lifts the right leg off the ground and extends it out behind them for 15 seconds.

Stage 3 The athlete returns to the **Start Position**, lifts the left leg off the ground and extends it out behind them for 15 seconds

Stage 4 The athlete continues to alternate legs every 15 seconds until they can no longer hold the position or they reach 3 minutes.

Power:

Test: Standing long jump test

Purpose: test of leg power

Equipment required: measuring tape and masking tape

Protocol: Standing with the feet shoulder-width apart, the athlete must be able to see some carpet/floor between their shoe and the start line. The athlete is instructed to swing their arms and jump forward with the greatest possible force. The athlete must stick their landing, meaning their feet must stay where they initially landed on the floor. The measurement is taken from the heel that is closest to the start line. The athlete is allowed 2 tries and the best score is recorded.

ANNEXE 4 (A)

CURLING: ***FICHE D'ANALYSE TECHNIQUE DU LANCER*** **(Sans Lever la Pierre) (S L P)**

Nom de l'athlète: _____ Date: _____

Évaluateur(s): _____ _____

1- PRISE DE LA PIERRE		Bien	**Amélioration souhaitée**
1. La poignée repose sur le centre des doigts (la paume de la main est dégagé de la poignée)	**1**	_____	_____
2. Le pouce est placé sur le côté de la poignée	**2**	_____	_____
3. Le "V" formé par le pouce et l'index pointe l'épaule inverse (poignée à midi)	**3**	_____	_____
4. Le poignet est haut	**4**	_____	_____
5. **La prise est au centre de la pierre**	**5**	_____	_____
2- POSITION DE DÉPART			
1. Pied du bloc bien appuyé (plante du pied)	1	_____	_____
2. Pied et genou du bloc pointe la cible (l'axe)	**2**	_____	_____
3. Pied de glissade à plat sur la glace, parallèle à l'autre pied	3	_____	_____
4. Le talon du pied de glissade placé environ 5 à 10 cm en avant de la pointe de l'autre pied	4	_____	_____
5. Confortable avec le dos droit et légèrement incliné vers l'avant	5	_____	_____
6. Épaules parallèles au plan de la glace	**6**	_____	_____
7. Épaules et hanches sont perpendiculaires à la cible (axe du lancer)	**7**	_____	_____
8. **La pierre est placée sur l'axe**	**8**	_____	_____
9a) La tête de la brosse est sur la glace **vis-à-vis le pied de glissade** et le manche appuyé au dos ou	9a	_____	_____
9b) La brosse est déposée sur la glace	9b	_____	_____
10. Le bras lanceur est confortablement allongé, <u>le coude à l'intérieur</u>	**10**	_____	_____
11. La tête est droite et les yeux fixent la cible	**11**	_____	_____
12. Effet intérieur: la poignée est placée à 10h pour le droitier (14h pour gaucher)	**12**	_____	_____
13. Effet extérieur: la poignée est placée à 14h pour le droitier (10h pour gaucher)	**13**	_____	_____
3- ÉLAN ARRIÈRE			
1. L'élan arrière débute par une poussée avant de la pierre vers la cible (env. 10 cm)	1	_____	_____
2. Élévation des hanches; genou du bloc conserve une flexion de 90º	2	_____	_____
3. Mouvement arrière amorcé par la pierre suivi du pied de glissade (pierre-pied)	**3**	_____	_____
4. Les hanches restent à la même hauteur pendant l'élan arrière	4	_____	_____
5. Les épaules restent à la même hauteur pendant l'élan arrière	5	_____	_____
6. La pierre demeure sur l'axe devant le pied du bloc	**6**	_____	_____
7. **À la fin de l'élan arrière, le pied de glissade pointe la cible**	**7**	_____	_____
8. La prise de la poignée demeure inchangée	**8**	_____	_____
9. La position de la poignée (10h ou 14h) demeure inchangée (Int. - Ext.)	**9**	_____	_____
10. La tête est droite et les yeux fixent la cible	**10**	_____	_____
Pour les sorties:			
11. À la fin de l'élan arrière, le pied de glissade est placé à plat sur la glace	**11**	_____	_____
12. " " " , le pied de glissade est placé sur l'axe ou presque	**12**	_____	_____
13. " " " , le bout du pied de glissade est de 0 à 15 cm derrière l'autre	**13**	_____	_____
14. **" " " , le poids du corps est porté sur le pied de glissade (transfert arrière)**	**14**	_____	_____
4- ÉLAN AVANT			
1. Amorcé par la pierre suivi du pied de glissade (pierre - pied)	**1**	_____	_____
2. La pierre demeure sur l'axe devant le pied du bloc	**2**	_____	_____
3. Sur les sorties, après le transfert sur le pied du bloc, <u>le pied de glissade est soulevé</u>	**3**	_____	_____
4. À la fin de l'élan avant, le pied de glissade est légèrement ouvert (10º à 15º)	4	_____	_____
5. " " " , le pied de glissade est placé directement derrière la pierre	**5**	_____	_____
6. " " " , le bras lanceur est confortablement allongé, <u>coude à l'intérieur</u>	**6**	_____	_____
7. " " " , la prise de la poignée demeure inchangée	**7**	_____	_____
8. **" " " , la position de la poignée (10h ou 14h) demeure inchangée (Int. - Ext.)**	**8**	_____	_____

Commentaires: cochez "☒" les items sur lesquels vous inscrivez vos commentaires.
Prise de la pierre: ____
Position de départ: ____
Élan arrière: ____
Élan avant : ____

ANNEXE 4 (B)

5- GLISSADE		Bien	Amélioration souhaitée
1. Le pied de glissade est placé au centre du corps (vue de face)	**1**	_____	_____
2. Le pied de glissade est placé entre l'estomac et la poitrine (vue de côté)	**2**	_____	_____
3. Le pied de glissade est placé directement derrière la pierre	**3**	_____	_____
4. La pierre demeure sur l'axe du lancer	**4**	_____	_____
5. Le pied de glissade demeure sur l'axe du lancer	5	_____	_____
6. Le pied de glissade est légèrement ouvert (10 º à 15º)	6	_____	_____
7. Le genou du pied de glissade est **légèrement** ouvert	7	_____	_____
8. Le genou du pied de glissade est fléchi et forme un angle d'environ 80 º	8	_____	_____
9. Le bras lanceur fléchit légèrement pendant la descente (env. 150º)	9	_____	_____
10. Le coude du bras lanceur demeure à l'intérieur (surtout pour le « IN »)	**10**	_____	_____
11. Les hanches sont parallèles à la glace	**11**	_____	_____
12. Les épaules sont parallèles à la glace	**12**	_____	_____
13. Les épaules font face à la brosse du capitaine (perpendiculaire à l'axe du lancer)	**13**	_____	_____
14. La position de la brosse est correcte (voir Position de départ #9a et 9b)	**14**	_____	_____
15. Les épaules sont à la bonne hauteur (dos droit ou légèrement courbé vers le haut)	15	_____	_____
16. La jambe arrière glisse sur l'axe du lancer	16	_____	_____
17. Le pied de la jambe arrière est tourné vers l'intérieur ou il est droit	**17**	_____	_____
18. La jambe arrière est allongée ou légèrement fléchie	**18**	_____	_____
19. La prise de la poignée demeure inchangée	**19**	_____	_____
20. La position de la poignée demeure inchangée (Int. - Ext.)	**20**	_____	_____
21. **La tête est droite et les yeux fixent la cible**	**21**	_____	_____

6- LÂCHER			
1. L'effet est appliqué avec le poignet (pas avec les doigts)	**1**	_____	_____
2. Extension fluide et légère du bras lanceur avec le coude à l'intérieur	**2**	_____	_____
3. Les épaules demeurent fixes pendant l'extension du bras lanceur	3	_____	_____
4. Int. La pierre est lancée sur la cible (si non, large ou mince, flippée ou coupée)	4	_____	_____
5. Ext. La pierre est lancée sur la cible (si non, large ou mince, flippée ou coupée)	5	_____	_____
6. Application de l'effet sur les trois derniers pieds (1 mètre) (si non, trop long ou trop court)	**6**	_____	_____
7. La poignée est ramenée à midi (Int. - Ext.)	7	_____	_____
8. La pierre fait 2 à 3½ rotations (si non, plus ou moins)	8	_____	_____
9. Le poignet demeure haut	**9**	_____	_____
10. Au lâcher, le "V" pointe toujours l'épaule inverse	**10**	_____	_____
11. **La tête est droite et les yeux fixent la cible**	**11**	_____	_____

7- SUIVI DU MOUVEMENT			
1. La glissade est maintenue au minimum 3 secondes	**1**	_____	_____
2. Le poignet demeure haut	**2**	_____	_____
3. Les yeux, le bras et la main lanceurs continuent de viser la cible	**3**	_____	_____
4. Le "V" pointe toujours l'épaule inverse	**4**	_____	_____
8- BROSSAGE			
1. La prise de la brosse est correcte	**1**	____	_____
2. Le brosseur est sur le bon côté de la pierre	**2**	_____	_____
3. Le mouvement est transversal par rapport à la direction de la pierre	**3**	_____	_____
4. Le poids du corps est transféré sur la brosse lors de brossage intense	**4**	_____	_____
5. Le mouvement de la brosse est rapide	**5**	_____	_____
6. Le brosseur utilise deux antidérapants	**6**	_____	_____

Commentaires: cochez "☒" les items sur lesquels vous inscrivez vos commentaires.
Glissade: ____
Lâcher: ____
Suvi du mouvement: ____
Brossage : _____

Source: André Ferland (version revue et corrigée le 31 oct. 99 en collaboration avec Marc Pelletier et Benoit Cyr)

ANNEXE 5

Qualités athlétiques		Stade de développement (âge)															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Endurance aérobie (efforts brefs, 10-15 min)	F	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺	☺			
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺			
Capacité aérobie (efforts prolongés)	F	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺						
	G	☹	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺					
Endurance-vitesse	F	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺					
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺				
Force-endurance	F	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	☺	☺				
	G	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
Force maximale	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺			
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺	
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺		
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺	
Flexibilité	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	G	☺	☺	☺	☺	☺										
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F	☺	☺	☺			☺	☺	☺	☺						
	G		☺	☺	☺				☺	☺	☺	☺				
Vitesse (cadence de mouvement élevée, efforts de courte durée)	F	☺	☺	☺												
	G	☺	☺	☺												
Coordination / Agilité / Équilibre	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	G	☺	☺	☺	☺	☺										
Techniques de base	F			☺	☺	☺	☺	☺								
	G				☺	☺	☺	☺	☺							
Techniques avancées	F									☺	☺	☺	☺			
	G									☺	☺	☺	☺			
Tactique et prise de décision	F	☹	☹	☹					☺							
	G	☹	☹	☹					☺							

Légende:

☹ : À éviter
☺ : Âge d'entraînement optimal

Possible, mais non prioritaire

Avec modération

Tel que requis par le sport

F: Filles
G: Garçons

ANNEXE 6

PROCESSUS DE SÉLECTION
JEUX DU CANADA 2015

Date : 23 avril 2013

Constats

Depuis 2003, nous assistons à une diminution significative de la performance des équipes au niveau canadien. La situation est telle que nos équipes qui se situaient près du podium, sont maintenant régulièrement en bas du classement. Que ce soit pour le U18, les jeux du Canada ou le national. Nos équipes n'aspirent plus à être parmi les meilleures.

Le processus de sélection mis en place en 2002, a atteint un point de non-retour où l'ambition des parents et des entraîneurs poussent les équipes à s'entredéchirer, à se confronter mais à oublier le principal, la passion du jeu. Il ne s'agit plus de s'améliorer mais simplement d'être meilleur que les autres équipes de la province.

Dans les faits la volonté de CQ est la suivante: augmenter le calibre des équipes qui nous représentent au national (lire le national, les JDC, le U18 ....) et arrêter de gérer continuellement des cas d'exceptions suite à l'existence de règles compliquées et qui avaient leurs raisons d'être lorsque le nombre d'équipe junior était largement supérieur à ce qu'il est actuellement.

À vouloir continuer à faire les choses de la même façon, on risque de se condamner à obtenir des résultats similaires d'année en année. Nous sommes dans une phase d'évolution et qui dit évolution dit changements, inquiétudes, insécurité et adaptation ...., nous devons nous prendre en main, retrousser nos manches et performer ..... et non plus se débattre pour avoir un point ou deux de plus au classement ou un "spot" au provincial...

Dans les faits, citons Winston Churchill « I have nothing to offer but blood, toil, tears and sweet ».

Travaillons ensemble afin d'offrir à nos athlètes une chance de briller et d'être fier d'eux-mêmes.

En trame de fond, la relève se fait rare, le talent aussi, les heures de glace sont fortement sollicités par les seniors, il est maintenant difficile de mettre en place des équipes talentueuses à partir des juniors présents dans un seul club.

La performance de nos équipes juniors et éventuellement de nos équipes adultes passe par l'expertise qui sera développée lors de cette période charnière qu'est l'année de sélection des équipes pour les jeux du Canada.

Objectifs

Démarrer un processus qui maximisera les compétences des athlètes et des entraîneurs afin de permettre à nos équipes de performer et de prendre une place significative.

Améliorer la performance de nos équipes

Améliorer la connaissance des entraîneurs

Instituer une culture du respect, entre les équipes, les entraîneurs et les officiels

Comment

La sélection des jeux du Canada s'appuiera sur trois volets : la formation, le suivi et la sélection finale. Les deux équipes sélectionnées le seront selon un processus les obligeant à performer lors de quatre tournois préparatoires et d'une finale mais aussi dans leur préparation par un suivi sur leur performance physique, mentale et sportive. Les

efforts seront aussi mis afin que les entraîneurs acquièrent les connaissances nécessaires à la compétition et pour les amener à travailler avec leurs athlètes sur une base rigoureuse.

Lors des jeux du Canada de 2011 et 2007, plusieurs équipes ont éprouvées des difficultés majeures dans leur préparation entre le moment de leur sélection et les jeux proprement dits. Afin d'éviter cette situation, la sélection finale sera réalisée par un tournoi à quatre équipes se déroulant à l'automne 2014.

Ainsi, la sélection des jeux du Canada 2015 s'appuiera sur une formation intégrée, visant les entraîneurs et les athlètes, le suivi des équipes et de leur cheminement une sélection finale simple et plus rapprochée de la date de tenue des JDC

Processus de sélection en quatre temps

1-Septembre 2013 à mars 2014
Formation des entraîneurs
Amélioration de la performance des équipes
Pré sélection de cinq finalistes

2- Mars 2014 à Octobre 2014 novembre/décembre2014
Préparation des équipes
Physique
Psychologique
Technique
Stratégique

3- Octobre 2014
Confirmation de la sélection des 4 finalistes

4-Sélection finale
Tournoi double élimination

13 FÉVRIER AU 1ER MARS 2015 JEUX DU CANADA

Le calendrier suivant présente la séquence des évènements pour la sélection des jeux du Canada ainsi que le calendrier probable pour la sélection du U-18 et de la sélection provinciale menant au mondial junior. Le camp d'avril est un pré-camp qui ne sera tenu qu'à Boucherville alors que les autres camps se tiendront normalement à deux reprises afin de permettre à toutes les équipes de participer.

CALENDRIER PRÉLIMINAIRE POUR LES DEUX PROCHAINES SAISONS

	2013						2014			
	Avril	**Septembre**	**Octobre**	**Novembre**	**Décembre**		**Janvier**	**Février**	**Mars**	**Avril**
JDC	Camp	Camp								Camp
Tournoi		Montréal		Québec				Confirmer	Sag/LSJ	
Entraîneurs		Niveau 3 théorique						Technique		Pratique
U18	Sélection par le CPJC (finale 2012)									
Juniors			2 spots	2 spots	Open 4 spots	Provincial		OVCA	LONDON(?)	

	2014					2015			
		Septembre	**Octobre**	**Novembre**	**Décembre**	**Janvier**	**Février**	**Mars**	**Avril**
JDC		Camp					13 fév - 01 mars Prince-Geoges, BC		
Tournoi				Baie Comeau					
Entraîneurs	Pratique Date limite juillet								
U18	Sélection par les jeux du Canada (finaliste)								
Juniors			2 spots	2 spots	Open 4 spots	Provincial	OVCA	LONDON(?)	

TOUTE LA DYNAMIQUE VISE DONC À PLACER LES ÉQUIPES ET LES ENTRAÎNEURS DANS UN MILIEU RICHE EN INFORMATIONS, EN OBJECTIFS,

À LES CONFRONTER À DES ÉLÉMENTS DE MESURE QUI MESURENT LES RÉSULTATS PRODUITS PAR LES EFFORTS RÉALISÉS.

Sélection des équipes finalistes

Les éléments suivants seront utilisés pour la sélection des équipes finalistes. La ventilation du pointage n'est pas définitive et il est envisagé de considérer la performance académique comme un volet à part entière pour la sélection. Un classement préliminaire sera établi après le camp d'avril 2014, les cinq ou six équipes en haut du classement seront affichées sans ordre et sans pointage. Le classement final sera établi à l'automne 2014. Ce classement préliminaire permettra aux entraîneurs de décider si ceux-ci désirent terminer leur niveau 3. Tout entraîneur qui n'aura pas complété son niveau trois avant le 12 août à minuit ne pourra accompagner son équipe aux Jeux du Canada si celle-ci est sélectionnée. Un entraîneur sera alors désigné par curling Québec pour la compétition.

Sélection des quatre équipes			
Élément	Pointage	Critères	
Physique	15	Tests	Aérobie (Léger Lambert), nbre push up, force abdominaux et dorseaux, puissance poussée
Psychologique	5	Critères	Attitude des joueurs sur les glaces, respect des officiels et des règles
Technique	15	Tests et critères	Contrôle de poids, relation entre le chrono hog-hog vs placement, capacité à juger la vitesse de la pierre, force du brossage, capacité à lancer la pierre sur la ligne.
Stratégique	5	Critères	Rencontre avec les équipes - évaluer la capacité du front et du back à identifier les situations de jeux
Entraîneur	5	Critères	Respect des règles par l'entraîneur, suivi du niveau 3, encadrement de son équipe
Performance	50	Tournois	On sélectionne les trois meilleures performance de l'équipe et on établit le classement selon le processus plus bas
Facteur confiance du groupe de sélection	5	Discrétion de chaque membre du jury	
	100		

Cette sélection sera réalisée par un groupe de travail sous la supervision de l'entraîneur provincial. Au besoin, ce groupe pourra recommander aux entraîneurs des modifications à l'équipe qu'il supervise.

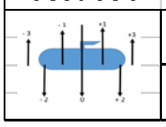
Pointage pour l'élément performance :

Critères pour la performance	Processus	
On prend le résultat des trois meilleurs tournois		
Équipes avec deux podiums dont une première position		
Pour une 1ere position dans l'un des deux derniers tournois de la sélection et un classement dans les trois premieres positions pour deux autres tournois		50 points
		Maximum 50
Pour une 1ere position dans l'un des deux premiers tournois de la sélection et un classement dans les trois premieres positions pour deux autres tournois		40 points
		Maximum 40 points
Pour tous les tournois		
Équipe avec un podium		
On attribue, parmi les équipes restantes		
Première position		20 points
Seconde position		15 points
Troisième position		5 points
		Cumul *Max 30 points*

Éléments de mesure pour les tests physique et techniques

Ces éléments représentent 30 % du pointage total. Ils seront évalués à chaque camp par les entraîneurs désignés par Curling Québec. Le résultat sera calculé sur la moyenne calculée par la somme de tous les résultats des joueurs présents à un camp divisée par le nombre de joueurs inscrits en début d'année. Le nombre de joueurs à un camp ne peut être supérieur au nombre de joueurs inscrits.

Évaluation technique préliminaire

		Capitaine / Skip	Troisième / Third	Deuxième / Second	Premier(e) / Lead	Cinquième
Tir à la mouche	**Résultat** (cm)	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer
	Jugement	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer
	Évaluation de la vitesse	?	?	?	?	?
	Communication	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer
	Poids	1-2-3-4- plus	1-2-3-4- plus	1-2-3-4- plus	1-2-3-4- plus	1-2-3-4- p
	Ligne	1-2-3- plus	1-2-3- plus	1-2-3- plus	1-2-3- plus	1-2-3- p
	Brossage	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer
	Position des mains	oui - non	oui - non	oui - non	oui - non	oui - no
	Hanches p/r épaules	oui - non	oui - non	oui - non	oui - non	oui - no
	Devant la pierre	oui - non	oui - non	oui - non	oui - non	oui - no
Contrôle de poids	**Placement**	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer
	Chrono arrière - jeu					
	Chrono jeu - jeu					
	Zone d'arrêt (1 à 10) (0 - 11)					
	Sortie	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer
	Chrono arrière - jeu					
	Chrono jeu-jeu					
	Évaluation poids	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach	Peel, normal,control, bump, hach
Ligne de tir	**Placement**	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer
	+ 4 pi Horaire (in)					
	+ 4 pi Antihoraire (out)					
	-4 pi Horaire (in)					
	-4 pi Antihoraire (out)					
-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	**Sortie**	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer	Évaluer
	+ 4 pi Horaire (in)					
	+ 4 pi Antihoraire (out)					
	-4 pi Horaire (in)					
	-4 pi Antihoraire (out)					

Évaluation physique grille préliminaire :

Critères			Capitaine / Skip	Troisième / Third	Deuxième / Second	Premier(e) / Lead	Cinquième / Fifth
		Âge					
	Gars	Filles					
Aérobie							
Léger-Lambert							
14 ans	7	6					
16 ans	9	8					
Fréquence cardiaque							
FC (2 min)							
FC (5 min)							
Musculaire							
Puissance Push-up (1 min)							
14 ans	25	12					
16 ans	40	16					
Force Planche abdominale							
14 ans	3	3					
16 ans	8	6					
Puissance (saut en lg)							
14 ans	1,80	1,60					
16 ans	2,15	1,80					
Poussée dans l'étrier							
14 ans	Résultats individuels						
16 ans							

ANNEXE 7

ENTRAÎNEUR PROVINCIAL

DESCRIPTION DE TÂCHES

- Responsable du « Programme haute performance Curling Québec »

- Responsable du centre provincial d'entraînement. Le centre provincial d'entraînement est en place afin de développer les programmes, une technologie et une pédagogie touchant toutes les facettes de l'entraînement et de l'enseignement pour en faire bénéficier les athlètes et les entraîneurs de curling.

- Encadrement des équipes identifiées du programme « Podium de Curling Québec » et des équipes du Québec pour maximiser leur performance au niveau national. Les catégories visées sont celles de l'Excellence : masculine adulte (Brier), féminine adulte (Scotties), juniors filles et garçons, et les équipes du Québec au championnat international U-18 et des Jeux du Canada.

- Services aux athlètes, équipes et entraîneurs identifiés concernant différents aspects:

    - Préparation mentale
    - Analyse technique
    - Analyse sur vidéo
    - Préparation d'un plan de match
    - Nutrition
    - Préparation physique
    - Aide à la planification annuel d'entraînement
    - Dynamique d'équipe

- Responsable du Programme Équipe Québec de Curling Québec

- Responsable des camps d'entraînement de développement et de haute performance pour les athlètes identifiés « Élite », « Relève » et « Espoir ».

- Responsable du programme de détection de talent

- Coordination au niveau provincial du programme Sport-Études

- Lien entre le Centre National Multisports de Montréal (CNMM) et CQ dans le but de diffuser leurs services disponibles.

- Personne-ressource (formateur) d'entraîneurs en curling pour CQ.

- Encadrement des entraîneurs régionaux.

ANNEXE 8

ENTRAÎNEUR RÉGIONAL

DESCRIPTION DE TÂCHES

- Responsable du centre régional d'entraînement. Le centre régional d'entraînement est en place afin de développer les programmes, une technologie et une pédagogie touchant toutes les facettes de l'entraînement et de l'enseignement pour en faire bénéficier les athlètes et les entraîneurs de curling au niveau régional.

- Soutien à l'entraîneur provincial pour l'encadrement des équipes de sa région identifiées dans le programme « Podium de Curling Québec ».

- Services aux athlètes, équipes et entraîneurs identifiés dans sa région concernant différents aspects:

    - Préparation mentale
    - Analyse technique
    - Analyse sur vidéo
    - Préparation d'un plan de match
    - Nutrition
    - Préparation physique
    - Aide à la planification annuel d'entraînement
    - Dynamique d'équipe

- Soutien dans l'organisation des camps d'entraînement de développement et de haute performance pour les athlètes identifiés « Élite », « Relève » et « Espoir ».

- Soutien à l'entraîneur provincial pour l'identification de talent dans les clubs de sa région

- Personne-ressource (formateur) d'entraîneurs en curling pour CQ dans sa région.

- Personne-ressource pour des cliniques de joueurs débutants ou intermédiaires dans sa région.

ANNEXE 9

PROTOCOLE D'ENTENTE

Entre : Curling Québec et ses entraîneurs subventionnés

Les parties conviennent de ce qui suit :

- Curling Québec s'engage à verser la somme de XXXX.XX$ (à la structure d'accueil) pour l'engagement des services de l'entraîneur (nom de l'entraîneur) pour la saison 2013-2014.

- (La structure d'accueil) s'engage à ce que l'entraîneur ci-haut mentionné :
  - Respecte le code d'éthique des entraîneurs de l'ACC
  - Soit solidaire aux activités de développement d'Excellence de C.Q.
  - Produise à la fin de la saison un rapport de ses activités à remettre à C.Q.

- (La structure d'accueil) s'engage à :
  - Verser un montant ou des services au moins équivalent à l'entraîneur ci-haut mentionné
  - Suivre les directives du programme d'Excellence de C.Q.
  - Avertir C.Q. de tout changement affectant sa capacité à tenir ses engagements

_____ _____

Marco Ferraro
Curling Québec

pour (la structure d'accueil)

En date du 00/00/0000

ANNEXE 10

Planification annuelle*

Pour plus de précisions voir la partie 4 Cadre de référence à la page 30

Comme tout entraînement sportif de haut niveau, les activités sont planifiées de façon annuelle.

- avril et mai	Rencontre avec les parents, athlètes et principaux intervenants. Financement et mise en place des programmes.
- juin	Période de transition. Fin de l'année scolaire actuelle. Activité physique aérobie générale (minimum 3 fois semaine) : course, vélo, natation, etc.
- juillet	Période de transition. Vacances, activité physique générale (minimum 3 fois semaine) : course, vélo, natation, etc.
- août	Période préparatoire générale. Début de l'entraînement pour développer les différentes qualités physiques : ➢ (3 fois semaine). ➢ Musculation ➢ Cardio-vasculaire ➢ Flexibilité
- septembre	Période préparatoire spécifique. Début de l'entraînement sur glace technique (évaluation), de la préparation psychologique et tactique. Suite de l'entraînement physique et évaluation. Début des compétitions. Camp d'entraînement automnal.
- octobre et nov.	Période préparatoire spécifique. Maintient des capacités physiques générales acquises. Développement des capacités physiques spécifiques (entraînement du brossage anaérobique). Développement technique (évaluation technique) et tactique. Préparation psychologique générale. Compétitions préparatoires (suite tournois et début ligue).
- décembre et janv.	Période précompétitive. Maintient des capacités physiques générales acquises. Développement et maintient des capacités physiques spécifiques (évaluation). Préparation technique, tactique et psychologique spécifique. Compétitions préparatoires de niveau supérieures.
- février et mars	Période compétitive. Compétitions majeures. Maintient des capacités physiques générales et spécifiques. Maintient des acquis techniques. Préparation spécifique psychologique et tactique.
- avril	Période pré-transitoire; évaluation post-compétition. Évaluation et bilan individuel technique, tactique, physique et psychologique. Compétitions occasionnelles. Fixation d'objectifs pour l'année suivante. Entraînement sur glace léger, début de la mise au point technique pour la prochaine saison.
- mai	Fin de l'entraînement sur glace. Entraînement physique hors glace général (3 fois semaine). Pratique des sports complémentaires (golf, tennis)
- juin	Repos. Transition. Planification pour l'année suivante. Fin de la période scolaire.

* Une planification annuelle d'entraînement détaillée est produite durant l'été pour chaque programme par l'entraîneur responsable.

ANNEXE 11

CHAMPIONNAT U15 INTER-JEUX

Club: Laval sur le Lac
Dates: 7-9 mars 2014
Catégorie: Cadet garçons et filles U15
Nombre d'équipes: 16
Formule: 2 matchs, clinique technique, compétition Hot-Shots

Équipes admissibles: Une (1) équipe féminine et une (1) équipe masculine par URLS région administrative des Jeux du Québec.

P.S.: Des équipes supplémentaires pourront être acceptées de façon à compléter le tableau advenant la non-participation de plusieurs régions.

OBJECTIF:

Le but de ce rendez-vous est d'abord d'offrir l'opportunité aux équipes de cette catégorie de vivre une expérience d'une compétition provinciale.

De plus, l'entraîneur provincial de Curling Québec sera sur place pour offrir ses services d'évaluation et d'encadrement aux équipes et aux entraîneurs en développement.

Des conférenciers ou des athlètes pourront également être sur place pour maximiser cette expérience enrichissante des jeunes et des entraîneurs participants.

Bref, une excellente opportunité pour une région de se servir de cette compétition de façon à préparer leurs athlètes et leurs entraîneurs susceptibles de les représenter aux Jeux du Québec l'année suivante

ANNEXE 12 (A)

Centres de curling au Québec

Région	Clubs	# Centres
Côte-Nord	Club de curling Baie-Comeau	1
	Club de curling Daviault	1
	Club de curling Forestville	1
	Club de curling Port-Cartier	1
	Club de curling Sept-Îles	1
	TOTAL	**5**

Région	Clubs	# Centres
Est-du-Québec	Club de curling de la Vallée (Amqui)	1
	Club de curling de Rimouski	1
	Club de curling Rivière-du-Loup (Aréna)	1
	Club de curling Murdochville	1
	TOTAL	**4**

Région	Clubs	# Centres
Estrie	Club de curling Border	1
	Club de curling Celanese (Drummondville)	1
	Club de curling Cowansville	1
	Club de curling Danville	1
	Club de curling Laurier (Victoriaville)	1
	Club de curling Lennoxville	1
	Club de curling Magog	1
	Club de curling North Hatley	1
	Club de curling Sherbrooke	1
	Club de curling Sutton	1
	Club de curling Windsor	1
	TOTAL	**11**

Région	Clubs	# Centres
Mauricie	Club de curling Grand-Mère	1
	Club de curling Laviolette (Trois-Rivières)	1
	Club de curling Aurèle-Racine (Sorel-Tracy)	1
	Club de curling Trois-Rivières	1
	Club de curling La Tuque	1
	TOTAL	**5**

Région	Clubs	# Centres
Montréal Centre	Club de curling Laval-sur-le-Lac	1
	Club de curling Montréal-Ouest	1
	Club de curling Rosemère	1
	Club de curling Royal Montreal	1
	Club de curling Ville Mont-Royal	1
	TOTAL	**5**

Région	Clubs	# Centres
Montréal Lakeshore	Club de curling Baie d'Urfé	1
	Club de curling Glenmore (Dollard-des-Ormeaux)	1
	Club de curling Hudson Legion	1
	Club de curling Hudson Whitlock	1
	Club de curling Lachine	1
	Club de curling Pointe-Claire	1
	Club de curling Ste-Anne-de-Bellevue	1
	TOTAL	**7**

Région	Clubs	# Centres
Montréal Rive-Sud	Club de curling Bel-Aire (St-Hilaire)	1
	Club de curling Boucherville	1
	Club de curling Longue-Pointe (Montréal)	1
	Club de curling Mont-Bruno (St-Bruno)	1
	Club de curling Otterburn Legion	1
	Club de curling St-Lambert	1
	TOTAL	**6**

Région	Clubs	# Centres
Nord-Ouest	Club de curling Amos	1
	Club de curling La Sarre	1
	Club de curling Rouyn-Noranda	1
	Club de curling Opémisca (Chapais)	1
	Club Sports Belvedère (Val-d'Or)	1
	TOTAL	**5**

Région	Clubs	# Centres
Outaouais	Club de curling Brownsburg	1
	Club de curling Buckingham	1
	Château Montebello	1
	Club de curling Vallée de la Rouge (Aréna)	1
	Club de curling Lachute	1
	Club de curling Vallée de la Gatineau (Maniwaki)	1
	Club de curling Shawville	1
	Club de curling Thurso	1
	TOTAL	**8**

Région	Clubs	# Centres
Québec	Club de curling Nairn (Clermont)	1
	Club de curling Etchemin	1
	Club de curling Jacques-Cartier (Québec)	1
	Club de curling Les balais verts (Aréna)	1
	Club de curling Portneuf	1
	Club de curling Victoria (Québec)	1
	Club de curling Thetford Mines	1
	TOTAL	**7**

Région	Clubs	# Centres
Sag./Lac St-Jean	Club de curling Chicoutimi	1
	Club de curling Dolbeau	1
	Club de curling Kénogami (Jonquière)	1
	Club de curling Port-Alfred	1
	Club de curling Riverbend (Alma)	1
	Club de curling Roberval	1
	Club de curling St-Félicien	1
	TOTAL	**7**

Région	Clubs	# Centres
Sud-Ouest	Club de curling Bedford	1
	Club de curling Howick	1
	Club de curling Huntington	1
	Club de curling Lacolle	1
	Club de curling Ormstown	1
	Club de curling Riverfield	1
	Club de curling Valleyfield	1
	TOTAL	**7**

Régions	Centres de curling	# Centres
12	**Province de Québec**	**77**

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Association canadienne de curling, *Le curling pour la vie*, version 2009

Association canadienne des entraîneurs, *Entraineur de compétition* version 2009

REMERCIEMENTS

Comité de travail

- Marco Ferraro - Directeur général de Curling Québec
- Benoit Cyr - Consultant
- Guy Gosselin – Entraîneur provincial par intérim de Curling Québec
- Kevin Alladin – Coordonnateur programme junior, Curling Québec
- André Ferland – Entraineur niveau 4

Collaborateurs

- Bob Comartin – Entraîneur national consultant
- Gerry Peckam- Directeur haute performance, Association canadienne de curling

Rédaction

- Marco Ferraro
- Claudine Savard

Édition et révision

- Claudine Savard
- Marc-André Robitaille