

SAISONS 2022-2026



**MODÈLE DE
DÉVELOPPEMENT À LONG TERME
DU CURLEUR**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 2

Développement à long terme de l'athlète 3

Objectifs 2022-2026 13

Les exigences du sport de haut niveau 16

Actions et stratégies 18

Les programmes de développement de l'excellence 20

Ressources et contact 25



CURLING
QUÉBEC





INTRODUCTION

Nous comptons au Québec plus de 10'000 joueurs de curling provenant d'une soixantaine de clubs. Le profil des joueurs est très hétérogène, passant du joueur plus jeune au plus âgé, du plus novice au plus expérimenté, ou encore du joueur récréatif au joueur à la recherche de l'excellence.

Curling Québec a rédigé un document de référence regroupant les différents parcours de développement pour tous les joueurs et joueuses de curling. Ce document se réfère notamment à l'analyse détaillée réalisée par Curling Canada en collaboration avec les différentes provinces et territoires.

En parallèle, la deuxième partie de ce document regroupe les objectifs à long terme fixés par la Fédération ainsi que programmes de développement de l'excellence. Ceux-ci découlent directement des différentes étapes du développement à long terme de l'athlète.



DÉVELOPPEMENT À LONG-TERME DE L'ATHLÈTE

Le modèle de développement à long terme de l'athlète de Curling Québec se réfère en grande partie au travail fait par Curling Canada dans le cadre de leur modèle de développement à long terme du curleur (DLTC). Celui-ci est un cadre en plusieurs étapes qui comprend des parcours appropriés pour les curleurs de tout âge et de toute ambition.

Le modèle complet développé par Curling Canada peut être retrouvé en anglais en cliquant sur le [ce lien](#).



04



Étapes fondamentales

Les étapes fondamentales offrent plus jeunes une porte d'entrée vers notre sport. Il est tout à fait possible de commencer à s'impliquer à n'importe laquelle de ces trois étapes. Curling Québec organise différentes compétitions en fonction des étapes fondamentales : Tic, Tap & Toc (U-9 et U-12), Tournois et finale des régions (U-15).

S'amuser grâce au curling (U-9) - 90% entraînement et 10% compétition

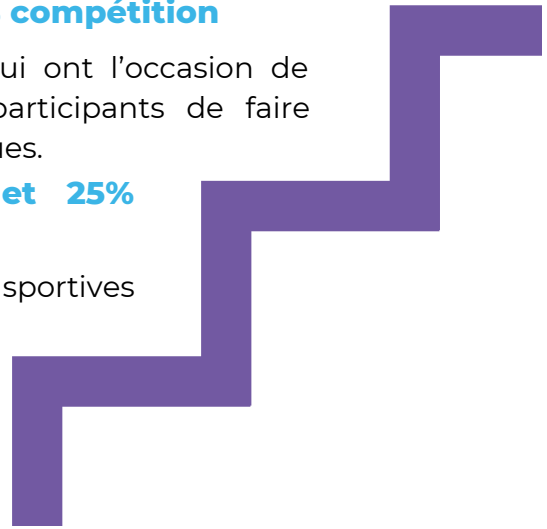
Pour les enfants qui ont un fort désir de jouer au curling et qui ont l'occasion de participer à d'autres sports. Cela permet à nos plus jeunes participants de faire l'expérience du curling tout en développant leurs capacités athlétiques.

Apprendre à s'entraîner (U-12) - 75% entraînement et 25% compétition

Ce stade est consacré au développement des compétences sportives fondamentales, y compris celles qui sont spécifiques au curling.

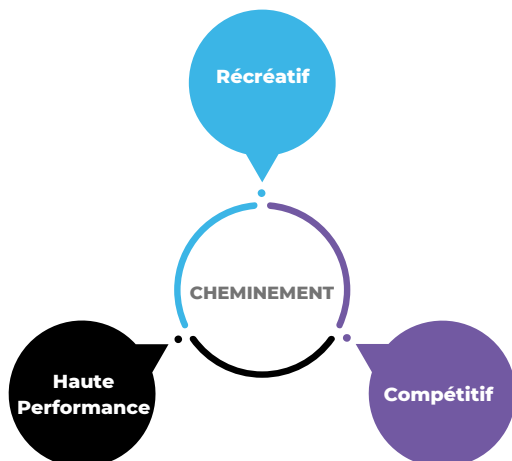
S'entraîner à s'entraîner (U-15) - 60% entraînement et 40 % compétition

Ce stade prépare les curleurs au parcours compétitif et au parcours récréatif.



Cheminements

Par la suite, plusieurs cheminements s'offrent à l'athlète en fonction de ses objectifs et de ses compétences. Peu importe le cheminement choisi, celui-ci devra également consister en un mélange approprié d'entraînement, de compétition et de récupération.



Récréatif

Le parcours récréatif comprend une seule étape, appelée Le curling pour la vie (15+), qui accueille un large éventail de curleurs non compétitifs.

Compétitif

Ce parcours englobe tous les compétiteurs au sein de notre sport, à l'exception de ceux qui suivent le cheminement Haute Performance..

Haute Performance

Ce parcours est réservé aux curleurs hautement qualifiés qui représentent le Québec lors de championnats nationaux pouvant mener à terme à des Essais Olympiques.

Le cheminement récréatif

0-20% entraînement - 80-100% compétition

Le parcours récréatif comprend une seule étape, appelée *Le curling pour la vie (15+)*, qui accueille un large éventail de curleurs non compétitifs. Pour ce faire, cette étape offre plusieurs points d'entrée afin de répondre aux besoins d'un large éventail de participants :

- Adolescents plus âgés (15+) : Le principal point commun entre ces jeunes est leur désir de jouer au curling pour le plaisir.
- Adultes débutants (21+) : Ces nouveaux venus sont généralement attirés par notre sport comme moyen de rester actif et/ou de socialiser avec des pairs partageant les mêmes intérêts.
- Adultes expérimentés (21+) : Il s'agit de participants qui ont choisi de mettre fin à leur participation à la compétition, mais qui souhaitent continuer à pratiquer le curling de façon récréative.

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

Tournois organisés par Curling Québec dans le cheminement **récréatif** : Guerre des clubs, Coupe Caledonia (catégories hommes, femmes, senior, mixte), Colts (5 ans et moins d'expérience), Jamboree Junior (U-15, U-18, U-21). Ces tournois ne mènent pas à un championnat canadien.





06

Le cheminement compétitif

25-50% entraînement - 50-75% compétition

Le parcours compétitif englobe tous les compétiteurs au sein de notre sport, à l'exception de ceux qui suivent de la cheminement de la *Haute Performance*. Il se compose de trois étapes distinctes afin de répondre aux besoins des compétiteurs de différents âges :

- **Apprendre la compétition (U-18)** : Cette étape marque le premier pas du parcours compétitif. La réussite de cette étape préparera les curleurs à *S'entraîner à la compétition* (U-21) et aux diverses possibilités de compétition qui s'offrent à eux à ce stade.
 - 50% entraînement, 50% compétition
 - 4 tournois compétitifs par saison, championnat provincial U-18
- **S'entraîner à la compétition (U-21)** : Cette étape prépare les curleurs à la compétition future au niveau adulte et, potentiellement, au cheminement de la *Haute Performance*.
 - 40% entraînement, 60% compétition
 - 5 tournois compétitifs par saison, championnat provincial U-20
- **La compétition pour la vie (21+)** : Il s'agit de l'étape la plus diversifiée du parcours compétitif, car elle offre des possibilités dans toutes les catégories de compétition pour adultes.
 - 25-40% entraînement, 60-75% compétition
 - 2-5 tournois compétitif ou plus par saison, championnats ciblés

Ce que ces participants ont en commun, c'est le désir de jouer au curling de manière compétitive, ils représentent une minorité des joueurs de curling au Québec.

Catégories de tournois organisés par Curling Québec dans le cheminement **compétitif** : U-18, U-20, hommes, femmes, double mixte, mixte, championnat de club, séniors, maîtres. Tous ces championnats mènent à un championnat national et la plupart du temps à un championnat du monde.

Le cheminement haute performance

25-33% entraînement - 67-75% compétition

Le cheminement *haute performance* est réservé aux athlètes hautement qualifiés qui représentent le Québec aux championnats canadiens pouvant mener à terme à des Essais Olympiques, et qui ont un gros potentiel de médaille. Ce cheminement s'adresse aux athlètes des catégories suivantes : Championnat provincial masculin, Championnat provincial féminin, Championnat provincial double mixte. En fonction du niveau des équipes junior (garçons, filles, double mixte), ce cheminement pourrait aussi les inclure. Ce cheminement est composé de deux étapes distinctes :

- **Apprendre l'excellence (U-25)** : Cette étape regroupe les athlètes qui ont gagné un championnat provincial junior. Ils souhaitent transitionner vers le championnat provincial masculin/féminin ou double mixte et visent le championnat canadien de cette catégorie.
 - 33% entraînement, 67% compétition
 - 5 événements ou plus par saison, championnats provinciaux (junior, hommes, femmes ou double mixte).
- **S'entraîner à l'excellence (25+)** : S'appuyant sur les compétences qu'ils ont développées au cours des étapes précédentes, ces athlètes sont destinés à représenter le Québec aux championnats nationaux avec un potentiel de médaille et à remporter plusieurs tournois du tour mondial.





DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES : DES ÉTAPES FONDAMENTALES À LA HAUTE PERFORMANCE

Le processus du développement à long-terme de l'athlète vise à développer un/e joueur/se de curling progressant en fonction des principes fondamentaux de croissance, de maturation et d'objectifs personnels. Chaque stade inclut les compétences du stade précédent. Que ce soit lors des étapes fondamentales ou lors d'un des trois cheminement (récréatif, compétitif, haute performance), l'athlète développera des compétences en matière de :



TECHNIQUE : Les capacités de mouvement et d'exécution qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement.



TACTIQUE : Les capacités d'analyse et de perception qui permettent de prendre des décisions judicieuses durant un match



PHYSIQUE : Les capacités physiologiques qui permettent de résister aux exigences de l'entraînement et de la compétition.



MENTAL : Les capacités psychologiques qui permettent de s'entraîner et de concourir efficacement.



SOCIAL : Les capacités interpersonnelles qui permettent d'avoir des interactions positives au sein de leur équipe et avec les autres.

Bases fondamentales

S'AMUSER GRÂCE AU CURLING : U-9

Technique	Glissade vers la brosse, distinction de vitesses, rotation de la pierre, placements de base, mécanique du balayage
Tactique	Signaux pour le lancer demandé, balayer lorsque la pierre manque de vitesse
Physique	Rudiments de souplesse et de mobilité dans les échauffements et récupération, promouvoir d'autres sports.
Mental	Conscience des coups de chance et de malchance, développement d'une attitude positive et enthousiaste
Social	Interactions positives et de soutien avec les coéquipiers, écoute des entraîneurs.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER : U-12

Technique	Renforcement les habiletés développées, sorties de base, vitesse du balayage
Tactique	Connaître la tactique de base : Marteau (sur les côtés) / pas de marteau (au centre)
Physique	Développer la force, l'endurance et la condition physique tout en renforçant la souplesse via le curling ou d'autres sports.
Mental	Renforcer le niveau précédent et être conscient que l'amélioration prime sur l'exécution
Social	Renforcer le sentiment d'appartenance avec les coéquipiers, accepter les commentaires des entraîneurs

Bases fondamentales

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER : U-15

Technique	Protocoles d'entraînement personnel, aperçu de placements et sorties complexes, pression et direction du balayage.
Tactique	Modèles de plan de match, coups de départ, conscience de l'axe de lancer, systèmes et normes d'équipe, décision "Plan B"
Physique	Exercices au poids du corps, endurance, étirement, promotion d'autres sport.
Mental	Processus prime sur la performance, estime de soi, concentration sur le coup présent, objectifs à court terme
Social	Écoute et mise en pratique des commentaires des entraîneurs, respects des adversaires, arbitres et organisateurs.

Récréatif

LE CURLING POUR LA VIE (15+)

Technique	Exécution comparable à celle de ses pairs au sein de sa ligue et/ou lors de tournois
Tactique	Planification des bouts lors de matchs récréatifs, sélection et gestion des lancers, tactique et stratégie.
Physique	Attention portée à la condition physique pour la santé et la prévention des blessures
Mental	Attitude propice au plaisir, sentiment d'appartenance, respect des adversaires, des arbitres et des organisateurs.
Social	Relations positives au sein de l'équipe (ou des équipes) et du groupe



Compétition

APPRENDRE LA COMPÉTITION : U-18

Technique	Rotation constante, toutes les vitesses de placement et sorties, doubles sorties, amélioration du balayage
Tactique	Options de rotation et de vitesse, conscience de l'adversaire et des conditions de jeu, conscience de la marge d'erreur
Physique	Musculation, étirements, nutrition, sommeil, programme de conditionnement physique général sans entraîneur
Mental	Routines, autoréflexion, équilibre entre le processus et la performance, concentration sur le coup et le bout présent
Social	Communication et confiance avec les coéquipiers et les entraîneurs, faire preuve de reconnaissance

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION : U-21 & LA COMPÉTITION POUR LA VIE : 21+

Technique	Montées de pierres, angles pour les placements complexes, gels et déplacements légers
Tactique	Matches et statistiques, système et normes d'équipe approfondi, sélection des lancers en fonction de la situation dans la maison
Physique	Musculation, endurance fonctionnelle avec intervalles de balayage, programme de conditionnement axé sur le curling
Mental	Concentration sur le match présent, mentalité axée sur la croissance, gestion du stress, fixation d'objectifs.
Social	Appréciation des supporteurs, commanditaires, renforcement de la culture de l'excellence, reconnaissance et empathie



12

Haute Performance



APPRENDRE L'EXCELLENCE : U-25

- Technique** Rotation variable (moins, régulière, plus), protocoles d'entraînement, renforcement des angles
- Tactique** Analyse du tableau d'affichage et des lancers de ses coéquipiers
- Physique** 'Santé et bien-être, programme semi dirigé de conditionnement physique axé sur le curling
- Mental** Performance attendue, confiance en soi, valorisation du processus, maîtrise de soi, proactivité, visualisation
- Social** Collaboration permanente et retour d'information réciproque avec l'entraîneur, relations avec les commanditaires et médias



S'ENTRAÎNER À L'EXCELLENCE : 25+

- Technique** Renforcement et entretien des compétences développées dans le niveau précédent (apprendre l'excellence)
- Tactique** Renforcement et entretien des compétences développées dans le niveau précédent (apprendre l'excellence)
- Physique** Renforcement des compétences développées dans le niveau précédent, programme de conditionnement avec entraîneur
- Mental** Renforcement des compétences développées dans le niveau précédent, concentration sur l'événement présent
- Social** Renforcement et entretien des compétences développées dans le niveau précédent (apprendre l'excellence)



OBJECTIFS 2022-2026

Curling Québec concentrera ses efforts sur cinq objectifs principaux en matière de haute performance pour permettre aux athlètes d'évoluer afin de performer sur la scène nationale et internationale.

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

1. Qualifier au moins deux équipes pour les Essais Olympiques
2. Maximiser les performances aux championnats nationaux, catégories excellence
3. Maximiser la performance aux Jeux du Canada 2027
4. Augmenter le nombre ainsi que le niveau de qualification des entraîneurs
5. Développer les athlètes de demain



14

OBJECTIFS PRIORITAIRES

1

Qualifier au moins deux équipes pour les Essais Olympiques

Les Essais Olympiques se dérouleront durant la saison 2025-2026, en novembre 2025. Les équipes auront l'opportunité de se qualifier dans 3 catégories : Hommes, Femmes, Double mixte. Alors que chez les hommes et les femmes, 8 équipes seront qualifiées pour les Essais Olympiques, le nombre d'équipes en double mixte reste à déterminer.

2

Maximiser les performances aux championnats nationaux, catégories excellence

Lorsqu'il s'agit de parler de catégories de l'excellence, les catégories comprises sont :

1. Les championnats hommes / femmes (Brier / Scotties)
2. Les championnats double mixte
3. Les championnats junior hommes / femmes

L'objectif de performance concernant ces 3 catégories pour une durée de 4 saisons (2022-2023 jusqu'à la saison 2025-2026) est de se qualifier au minimum 8 fois dans le top 4 (ronde éliminatoire), d'obtenir au total 5 médailles, dont idéalement 2 en or.





3

Maximiser la performance aux Jeux du Canada 2027

Avec la prochaine édition se déroulant au Québec en 2027, le processus de qualification pour les Jeux du Canada visera à ce que les trois équipes (filles, garçons, double mixte) performant pour atteindre l'objectif :

2 podiums dont une médaille d'or



4

Augmenter le nombre ainsi que le niveau de qualification des entraîneurs

Afin d'améliorer le niveau de jeux des athlètes, il est primordial de former des entraîneurs et de leur fournir une formation continue. Grâce au PNCE (Programme national de certification des entraîneurs), nous souhaitons former et surtout certifier davantage d'entraîneurs de compétition-introduction, mais également avoir un plus grand bassin d'entraîneurs de compétition - développement certifiés au Québec.

Objectif à la fin de la saison 2026-2027 : Augmentation de 30% du nombre d'entraîneurs compétition - introduction certifiés et de 50% du nombre d'entraîneurs de compétition - développement certifiés par rapport à la saison 2021-2022.

5

Développer les athlètes de demain

En parallèle de la formation des entraîneurs, Curling Québec souhaite identifier et développer la nouvelle génération d'athlètes de curling. En investissant en fonction du modèle de développement à long-terme du curleur, l'objectif est de pouvoir avoir une nouvelle génération de joueurs/ses qui atteindront les objectifs fixés lors du présent et prochains cycles.



LES EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Après avoir présenté les différents objectifs de la Fédération en ce qui concerne la haute performance, il est important de mieux comprendre les exigences du curling de haut niveau (minoritairement *compétitif* et majoritairement *haute performance*). En effet, ces informations doivent être prises en compte lors de l'élaboration des programmes de développement de la haute performance.

Athlètes

Une équipe de curling est composée de quatre joueurs réguliers et optionnellement d'un substitut. Chaque joueur occupe un rôle déterminé dans l'équipe. L'âge des athlètes de haut niveau est plutôt hétérogène

Performance

La mesure de performance pour athlètes de haut niveau est la précision des lancers. Selon les normes nationales, une athlète féminine (25+) devrait jouer entre 82 et 85% et un athlète masculin (25+) entre 87 et 90%.

Curleur 5 étoiles

En plus d'avoir un mélange équilibré d'entraînement, de compétition et de récupération, les athlètes cherchent à renforcer et entretenir leurs compétences techniques, tactiques, physiques, mentales et sociales

Calendrier d'une saison de curling

Un calendrier de compétition pour une équipe aspirant à une médaille au niveau national, international ou olympique est très chargé du mois de septembre au mois d'avril. En dehors de la saison, l'horaire est rythmé par des entraînements sur et hors glace.

Cadre d'une compétition

Que ce soit au niveau canadien, international ou olympique, les événements majeurs se déroulent sur plusieurs jours demandent une endurance physique et psychologique importante. Chaque compétition majeure se compose généralement de 5 à 15 matchs de 8 à 10 bouts. Les équipes se rencontrent dans le cadre d'un tournoi à la ronde, et dans la majorité des cas, ce sont quatre équipes qui sont qualifiées pour la ronde éliminatoire.



18

ACTIONS ET STRATÉGIES



Afin d'atteindre ses objectifs, Curling Québec a identifié cinq (5) grands axes sur lesquels cibler ses actions. Il est important de souligner qu'il s'agit de travailler sur tout l'environnement dans lequel l'athlète évolue pour pouvoir l'aider à performer.

Athlètes et équipes
Entraîneurs et chefs d'équipe
Infrastructures (conditions de jeu)
Réseau de compétition et événements
Officiels

Athlètes et équipes

Ils seront identifiés à l'intérieur de nos programmes : Or, Argent et Bronze. Le but est d'offrir un encadrement stratégique de qualité jusqu'à l'atteinte de l'excellence. Ces 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 développement à long-terme de l'athlète.

Infrastructures et techniciens spécialisés

La pratique du curling de haut niveau requiert des conditions de jeu de haute qualité. 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. CQ supporte financièrement un technicien de glaces en chef pour son expertise.

Entraîneurs

Ils sont des intervenants et acteurs essentiels dans toute performance sportive de haut niveau. Curling Québec reconnaît l'importance et l'urgence d'encadrer et de soutenir les entraîneurs en leur offrant la possibilité de cheminer et d'améliorer leur niveau de compétence.

Réseau de compétitions

Curling Québec est responsable de plusieurs réseaux de compétitions. Actuellement, plusieurs tournois du circuit mondial de curling sont présentés en sol québécois.

Officiels

La qualité des officiels demeure importante au bon déroulement d'une compétition juste dans le but de favoriser l'expression de l'excellence.

LES PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

Curling Québec reconnaît l'importance du développement de sa structure organisationnelle au niveau des athlètes et de ses entraîneurs. De ce fait, nous développons une structure et un cheminement pour les athlètes et les entraîneurs. Ces programmes de développement de l'excellence cherchent à répondre aux objectifs 2022-2027.

Dans ce chapitre, nous aborderons :

- Programmes prochaine génération : OR, ARGENT, BRONZE
- Processus de qualification pour les Jeux du Canada 2027
- Programme de soutien aux entraîneurs



PROGRAMME PROCHAINE GÉNÉRATION : OR, ARGENT, BRONZE

OR

Athlètes cibles	Équipes suivant le cheminement <i>haute performance</i> (<i>s'entraîner l'excellence à l'excellence</i>)
Composition	1 équipe hommes, 1 équipe femmes, 1 équipe double mixte
Qualification	Gagnants provinciaux hommes, femmes et double mixte
Identification	Élite
But	Renforcer et entretenir les compétences des équipes selon le développement à long-terme d'un athlète d'excellence

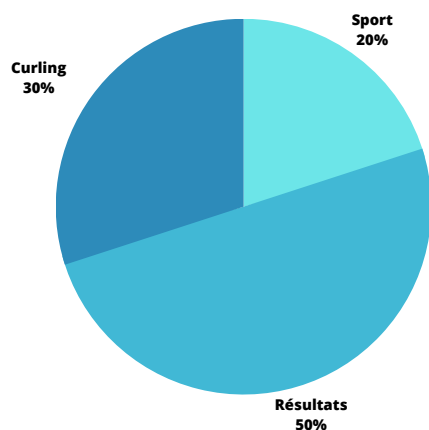
ARGENT

Athlètes cibles	Équipes complètes suivant le cheminement <i>compétition</i> (<i>apprendre la compétition et s'entraîner à la compétition</i>)
Composition	1 équipe junior garçons, 1 junior filles, 1 juvénile garçons, 1 juvénile filles, 2 équipes double mixte junior
Qualification	Gagnants provincial junior (H/F), juvénile (H/F), doubles mixtes (Top 2) ou par qualification s'il reste des places
Identification	Relève ou Espoir
But	Perfectionnement des compétences du stade <i>s'entraîner à la compétition vers la haute performance</i>

BRONZE

Athlètes cibles	Athlètes individuels provenant du cheminement <i>compétition</i>
Composition	8 athlètes individuels
Qualification	Qualification athlètes individuels junior et juvéniles
Identification	Espoir
But	Développer les compétences du stade <i>apprendre la compétition</i> dans le but d'atteindre le prochain stade.

Qualification d'équipes et d'athlètes individuels



Le processus de qualification est ouvert à tous et à toutes, et se déroulera à la fin de chaque saison à partir de la saison 2023-2024. Pour identifier les athlètes, les résultats de la saison qui s'achève ainsi que les tests de curling et de sport seront déterminants. Dès le 1er juillet, chaque athlète *prochaine génération* aura accès à des services différenciés selon sa catégorie.

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

PROCESSUS DE QUALIFICATION POUR LES JEUX DU CANADA 2027

Le processus de sélection pour les Jeux du Canada 2027 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'objectif est d'identifier la meilleure équipe juvénile féminine, la meilleure équipe juvénile masculine, ainsi que la meilleure équipe double mixte.

Calendrier de qualification

Afin de déterminer au mieux quelles équipes représenteront le Québec aux Jeux du Canada, la qualification s'appuiera sur une formation intégrée, visant les entraîneurs et les athlètes, le suivi des équipes et de leur cheminement vers une qualification finale plus rapprochée de la date de tenue des Jeux.

Toutes les équipes faisant partie de la dernière étape du processus de qualification feront parties du programme de la prochaine génération.

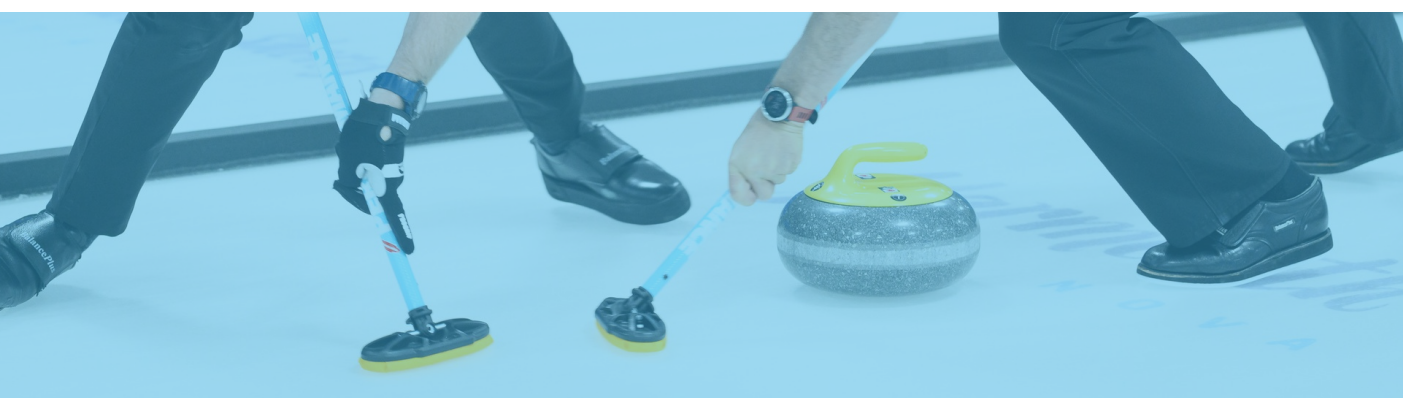


PROGRAMME DE SOUTIEN AUX ENTRAINEURS

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.

Après avoir eu recours à un entraîneur provincial, ce sera un consultant en performance qui rejoindra l'équipe de Curling Québec dès la saison 2023-2024. Le travail du consultant, conjointement avec différentes ressources dont des personnes ressources en formation, permettront de faire un suivi tant avec les entraîneurs qu'avec les athlètes au cours de la saison. Ce suivi se fera à travers divers ateliers avec et sans leur équipe.

Le but ultime de ce soutien aux entraîneurs est de pouvoir développer des entraîneurs compétents lors de la planification de la saison, d'entraînements, mais également que tous les entraîneurs soient conscients des différents enjeux que comportent les compétitions.





Ressource :

Curling Canada, DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE POUR LE CURLING AU CANADA (en anglais).
<https://www.curling.ca/about-curling/long-term-athlete-development/>



7665, boul. Lacordaire, St-Léonard (Québec) H1S 2A7



(514) 252-3088



www.curling-quebec.qc.ca

