



**Le curling
pour la vie**



TABLE DES MATIÈRES

4	INTRODUCTION
4	BESOIN D'UN MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA) AU CURLING
5	UN PASSÉ PRESTIGIEUX – UN AVENIR PROMETTEUR
6	RAISON D'ÊTRE DU DLTA
6	AVANTAGES ET BIENFAITS DU DLTA POUR LE CURLING
7	LES DIX FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DLTA AU CURLING
9	RÉSUMÉ DU DLTA – LE MODÈLE DE SPORT CANADA
13	LES DIX FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE SPORTIVE
16	CHEMINEMENT DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE
20	LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP
21	GRAPHIQUE DU REMANIEMENT ET DE L'INTÉGRATION DU SYSTÈME SPORTIF
22	ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION
23	MISE EN ŒUVRE
23	RÉSUMÉ
24	ANNEXE 1 – CHEMINEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA COMPÉTITION POUR L'ATHLÈTE
26	ANNEXE 2 – CHEMINEMENT DE LA COMPÉTITION POUR LE MDA
27	ANNEXE 3 – MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS
28	GLOSSAIRE
30	REMERCIEMENTS



ISBN 978-0-9782778-2-6

Droits d'auteur © 2008 Association canadienne de curling

Tous droits réservés. Aucune partie du présent document ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme à des fins commerciales ou par tout moyen, électronique ou mécanique, photocopie et enregistrement ou à partir de toute information stockée dans un système d'extraction, sans la permission des auteurs ou de l'Association canadienne de curling.

INTRODUCTION



Participer tout au long de la vie. Réaliser tout son potentiel.



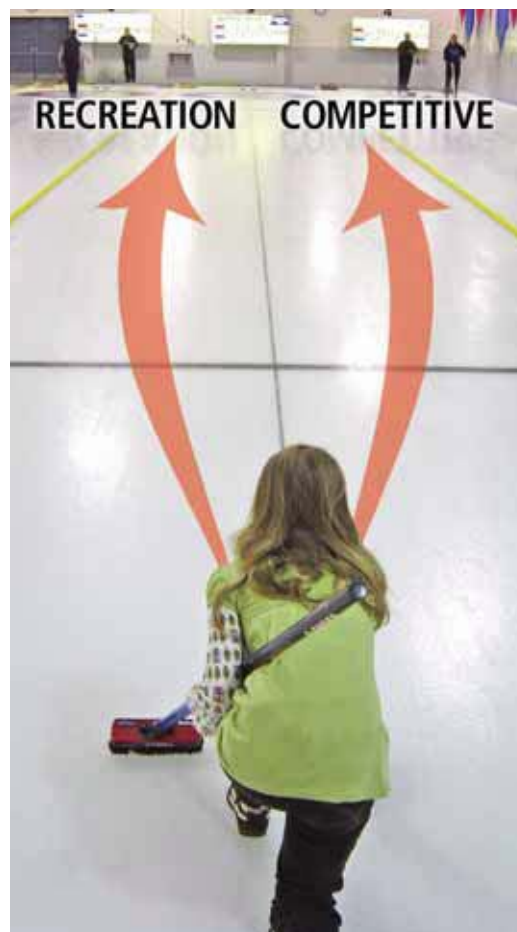
Besoin du développement à long terme de l'athlète au curling

Au Canada, le curling est l'un des sports les plus anciens et, depuis longtemps, les Canadiens excellent en compétition et pratiquent le sport de façon récréative. Le curling est l'un des principaux sports qui a réussi à attirer et à maintenir ceux qui s'y adonnent pour le loisir et, ces dernières années, on a constaté une hausse de la demande d'occasions d'entraînement de haute performance et de programmes de développement des habiletés des débutants. Cette demande a souligné le besoin d'adopter une approche systématique envers le développement des athlètes au curling. Les enjeux devenant de plus en plus élevés sur le plan de la compétition, il est essentiel d'établir une méthode systématique et scientifique afin de constamment produire les meilleurs athlètes et équipes possibles de curling au Canada.

Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) pour le curling permet de déterminer les pratiques et les principes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération pour nos athlètes à l'aide de stades successifs de l'enfance à l'âge adulte. Ce modèle reconnaît deux volets distincts au curling – le sport récréatif auquel on participe tout au long de sa vie et la compétition au niveau de l'élite. Il est conçu de façon à promouvoir et appuyer la participation dans ces deux volets.

Il est important de promouvoir tant l'excellence que le loisir. Bien que l'initiation au curling de ces deux groupes puisse être similaire, à un moment donné les athlètes de compétition qui souhaitent poursuivre les niveaux les plus élités de la compétition se dégageront de ces groupes. Le modèle de DLTA du curling offrira un cadre assurant que les athlètes prometteurs de curling auront la possibilité de réaliser tout leur potentiel grâce à un développement systématique et logique.

Le modèle de DLTA permettra aux entraîneurs d'offrir aux athlètes le meilleur soutien possible à chaque stade de leur développement et en vue de leur retraite possible ou de leur retour au curling axé sur la participation. Le DLTA informera aussi les athlètes et les parents des principaux concepts et pratiques de développement à chaque phase du cheminement du développement, de la piste de curling au podium.



Un passé prestigieux – un avenir prometteur

Bien que le Canada ait connu du succès au curling au fil des ans, le modèle de DLTA permettra aux curleurs de compétition du pays de continuer à exceller à l'avenir. Afin de maintenir notre position de chef de file du sport, nous devons évoluer et changer, perfectionnant sans cesse le développement de nos curleurs.

Le DLTA vise un entraînement, une compétition et une récupération optimaux tout au long de la carrière de l'athlète, tout particulièrement en ce qui concerne ses importantes années de croissance et de développement. Le cheminement du DLTA au curling offre une orientation en matière d'entraînement et de compétition qui favorisera la planification des programmes pour aider tous les participants à réaliser tout leur potentiel.

Le DLTA au curling présentera une méthode de développement pour nos athlètes et ciblera aussi le développement de nos jeunes joueurs. Le système intégré découlant du modèle de DLTA assurera que les athlètes de curling sont placés dans les programmes appropriés, que le talent est détecté et cultivé et que les athlètes ne « tombent pas entre les mailles du filet ». L'approche à long terme aidera les clubs et les entraîneurs à travailler à la création du bon milieu d'entraînement pour tous les participants au curling, afin qu'ils puissent s'adonner au curling pendant toute leur vie et s'épanouir dans le cadre de programmes d'entraînement opportuns leur offrant toutes les chances possibles de développer leurs aptitudes et compétences selon leur potentiel génétique et d'atteindre leurs niveaux de performance optimaux.

Excellence
Championnats
de curling

Vie active

Curling récréatif

Ligues de curling de
compétition

Initiation au curling

Savoir-faire physique

Curleurs



Au niveau national – Le DLTA est un cadre visant le remaniement du système sportif entier au Canada, intégrant la santé et l'éducation dans le sport et l'activité physique.

Pour le curling – Chaque athlète qui commence à s'adonner au sport aura une expérience positive et individualisée, quel que soit son niveau de participation ou de compétition, et l'athlète prometteur qui aspire à gravir le podium se développera de façon opportune et appropriée.

RAISON D'ÊTRE DU DLTA

Le Canada est depuis longtemps un chef de file du développement de programmes de curling ainsi que de la performance dans ce sport. Toutefois, les athlètes et les entraîneurs doivent constamment s'efforcer d'apprendre et de s'améliorer afin de pouvoir maintenir leur avantage.

Le modèle de DLTA pour le curling assurera que le Canada continue à exceller sur la scène internationale en plus de donner aux nouveaux participants l'occasion d'entrer dans le système. La participation aux programmes récréatifs et au développement de haute performance sera mise en valeur et s'améliorera de façon systématique.

Le présent document examine les principales questions liées à la planification à long terme et au développement de l'athlète au curling. Le DLTA nous guidera dans l'analyse du système de curling canadien, mettant en lumière ses bienfaits et avantages, tout en offrant un cadre qui répond aux besoins des athlètes de tout âge et à tout niveau de participation.

Ce document a pour but de stimuler la discussion tout en incitant les personnes chargées du développement des athlètes de curling à poursuivre l'excellence au moyen de programmes novateurs et systématiques.



Avantages et bienfaits du DLTA pour le curling

1. Les athlètes en développement profiteront de programmes d'entraînement appropriés à leur âge et compétences

- Les programmes d'entraînement et de compétition seront adaptés aux deux sexes
- Les préparatifs seront axés sur le processus et le but à long terme plutôt que sur le résultat à court terme
- L'âge de développement (par opposition à l'âge chronologique) établira le fondement pour la planification de l'entraînement et de la compétition
- Le système de compétition sera harmonisé avec le développement de l'athlète
- Les athlètes en développement s'entraîneront et concourront en fonction d'un rapport compétition-entraînement approprié

2. Des entraîneurs compétents travailleront à tous les niveaux

- On mettra l'accent sur des habiletés fondamentales du mouvement et propres au sport qui sont correctes et appropriées
- Les périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement seront mises en valeur
- Un système planifié de dépistage des talents sera mis en place
- Les entraîneurs et leurs athlètes, équipes et programmes seront harmonisés avec les connaissances et les points forts des entraîneurs

3. Les parents auront accès à des renseignements sur les principes du DLTA et leur importance

4. On comprendra mieux les besoins en matière de développement et d'entraînement des athlètes ayant un handicap et on pourra mieux y répondre

5. La planification et l'intégration existeront à tous les niveaux de l'entraînement et de la compétition

- Les programmes d'éducation physique des écoles, les programmes récréatifs communautaires et les programmes de compétition au niveau de l'élite seront intégrés
- À titre de sport à spécialisation tardive, le curling attirera et maintiendra la participation au moment opportun
- Les athlètes obtiendront une performance optimale en compétition internationale
- Des pratiques exemplaires guideront le développement des athlètes au moyen de bons rapports entraînement-compétition à chaque stade de développement
- Des programmes de rattrapage permettront aux athlètes prometteurs qui commencent à s'adonner au sport plus tard dans la vie de progresser à un rythme accéléré
- Les athlètes atteindront leur potentiel génétique et leurs niveaux de performance optimaux

6. L'activité et le mieux-être tout au long de la vie seront encouragés pour tous les participants, tandis qu'un cheminement systématique de l'entraînement sera offert à ceux qui choisissent la compétition de haute performance.

- Le DLTA préconise une transition sans heurt de la compétition à l'activité physique et la participation au sport tout au long de la vie

LES DIX FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DLTA

Selon des recherches effectuées, dix facteurs clés ont une incidence sur le développement des athlètes. La création de programmes qui tiennent compte de ces facteurs permet au DLTA d'assurer que les athlètes parviennent à un développement optimal dans le sport choisi et intègrent l'activité physique tout au long de leur vie en vue de leur mieux-être et d'un style de vie sain.

1. Les fondements – habiletés de base

Les habiletés fondamentales du mouvement devraient être abordées durant l'enfance par le jeu et le divertissement; les habiletés sportives de base devraient suivre. La course de base, le saut, le lancer et les habiletés du mouvement représentent le fondement de tous les sports.

Les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés sportives de base constituent ce qu'on appelle le « savoir-faire physique ». Les sports qu'aiment les enfants offrent une excellente introduction aux habiletés exigées pour le curling : équilibre, agilité, coordination et force.

Il est important que les enfants acquièrent les habiletés de base avant le début de leur poussée de croissance. Une personne qui ne maîtrise pas les habiletés fondamentales du mouvement pourrait avoir moins de chances de réussir dans divers sports.

2. La spécialisation

Le curling est un sport à spécialisation tardive. Les athlètes devraient se spécialiser dans le curling entre l'âge de 12 et 15 ans afin d'optimiser leur capacité de parvenir à des niveaux de performance de classe mondiale, ce qui ne signifie pas qu'ils devraient attendre d'atteindre cet âge avant de commencer à jouer au curling, mais plutôt qu'ils devraient participer à divers sports avant cet âge pour acquérir le « savoir-faire physique ». Les athlètes qui participent tôt à divers sports et activités avant leur maturation pourront acquérir le savoir-faire physique de base qui favorisera davantage leur spécialisation plus tard.

Un athlète qui possède de bonnes habiletés fondamentales peut atteindre des niveaux de performance de classe mondiale même s'il se spécialise après l'âge idéal. Au moyen de programmes accélérés ou de programmes d'entraînement additionnels, les athlètes qui se spécialisent tard peuvent mettre à profit leurs habiletés fondamentales afin de perfectionner leurs habiletés en curling. Ceci s'est récemment dégagé dans les pays qui ne pratiquent pas traditionnellement le curling, mais sont devenus aspirants aux titres aux compétitions internationales.

3. L'âge de développement

La croissance et le développement varient considérablement d'une personne à l'autre. Le DLTA tient compte du stade de développement de chaque athlète plutôt que de l'âge chronologique afin d'assurer l'introduction de programmes appropriés en fonction de la croissance et de la maturation.

L'entraîneur doit déterminer le rythme de maturation des athlètes (hâtive, moyenne ou tardive) afin d'élaborer des programmes d'entraînement et de compétition appropriés qui tiennent compte de la capacité d'entraînement et de l'état de préparation de chaque athlète. L'amorce et le sommet de la poussée de croissance sont très importants pour les applications du DLTA à l'entraînement et la conception de programmes.

4. La capacité d'entraînement

Toutes les composantes de la performance sont toujours entraînables, mais pour que les athlètes puissent réaliser tout leur potentiel, il faut cerner les périodes critiques d'entraînement. La capacité d'entraînement concerne la façon dont les athlètes répondent aux programmes d'entraînement à différents stades de leur croissance et de leur développement, permettant aux entraîneurs de concevoir des programmes appropriés de façon à profiter de leurs plus importantes périodes d'entraînement. Pour atteindre leur potentiel génétique, les athlètes de curling doivent s'entraîner de façon appropriée et au bon moment. Sinon, ils auront néanmoins la possibilité d'être de très bons joueurs, mais ils n'excelleront jamais autant qu'ils auraient pu le faire.

5. L'athlète entier

Le DLTA est axé sur l'athlète entier. L'entraînement devrait englober le développement physique, mental, cognitif et émotionnel. Une approche qui favorise le développement complet et global de l'athlète de curling met l'accent sur l'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère durant les différents stades du cheminement de l'athlète. Les athlètes apprendront les aptitudes à la vie quotidienne par l'intermédiaire du sport alors qu'ils traversent les stades du modèle de curling.



6. La périodisation

La périodisation consiste à coordonner tous les aspects de l'entraînement, de la compétition et de la récupération dans le cadre d'un plan systématique, scientifique et intégré qui permettra à l'athlète ou l'équipe d'obtenir la meilleure performance possible au moment souhaité.

Au curling, cela signifie que les entraîneurs doivent déterminer ce qui doit être entraîné et à quel moment. Le résultat sera un plan d'entraînement, de compétition et de récupération qui permettra de produire des améliorations optimales de la performance et d'atteindre un sommet de performance au moment souhaité.

7. La planification du calendrier

La planification judicieuse du calendrier des compétitions à tous les stades est vitale au développement d'un athlète. À certains stades, le développement des capacités physiques prévaut sur la compétition. Pour les stades ultérieurs, ce sont les aptitudes en compétition qui jouent un rôle de premier plan.

Le curling a la chance de compter de nombreuses compétitions, mais il faut bien prendre garde de s'assurer que les programmes à chaque stade du développement tiennent compte d'un rapport entraînement-compétition approprié.

Voir l'annexe 1 pour plus de renseignements.

8. La règle des dix ans

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner au moins dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite, ce qui représente en moyenne pour les athlètes et les entraîneurs un peu plus de trois heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant ces dix années.

9. Le remaniement et l'intégration du système sportif

Le DLTA s'applique à tous les intervenants dans le sport et reconnaît que l'éducation physique, les sports scolaires, les activités récréatives et les sports de compétition sont mutuellement complémentaires. Les athlètes seront exposés au sport par l'intermédiaire de nombreuses sources durant leur développement, de sorte qu'il sera essentiel que toutes les composantes du système sportif soient harmonisées, intégrées et fondées sur les principes du DLTA.

Un athlète de curling peut jouer au curling par l'intermédiaire d'un centre communautaire, d'une école, d'un club de curling ou d'autres programmes d'essai ou occasions. Le curling dépend des écoles, des centres récréatifs et d'autres sports pour l'introduction des jeunes au savoir-faire physique et au conditionnement physique.

Un système intégré assurera que les athlètes de curling qui commencent à s'adonner au sport à n'importe quel âge ou stade seront placés dans les programmes appropriés, leur talent sera dépisté et cultivé et les athlètes « ne tomberont pas entre les mailles du filet ».

10. L'amélioration continue

Le modèle de DLTA est fondé sur les résultats des meilleures recherches scientifiques dans les domaines de l'entraînement des athlètes et du développement humain. Toutefois, les connaissances, la compréhension et les techniques et théories sportives évoluent constamment. Le modèle de DLTA devrait continuer à changer à mesure que le savoir s'accroît.



RÉSUMÉ DU DLTA – LE MODÈLE DE SPORT CANADA



Les quatre premiers stades ainsi que les groupes d'âge approximatifs qu'ils visent sont habituellement appropriés pour tous les sports à spécialisation tardive. En ce qui concerne les stades « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », les groupes d'âge varient selon les sports.



Les dix facteurs clés ayant une incidence sur le DLTA

1. La règle des dix ans
2. Les fondements
3. La spécialisation
4. Le stade de développement
5. La capacité d'entraînement
6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel
7. La périodisation
8. La planification du calendrier des compétitions
9. Le remaniement et l'intégration du système sportif
10. L'amélioration continue

Enfant actif

Âge chronologique

Garçons et filles 0-6 ans

Plaisir et intégration dans la vie quotidienne

Activité physique et développement des habiletés du mouvement

Accent mis sur l'apprentissage des mouvements appropriés, dont courir, sauter, rouler, tourner, frapper, lancer et attraper

Pas d'inactivité pendant plus de 60 minutes, à l'exception des périodes de sommeil

Quelques activités physiques organisées

Exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires

Environnement d'exploration active des mouvements associés à des programmes bien structurés en gymnastique et en natation

Activité physique quotidienne



S'amuser grâce au sport

Âge chronologique

Garçons 6-9 ans et filles 6-8 ans

Habiletés globales du mouvement

Plaisir et participation

Développement général et global

Intégration du développement mental, cognitif et émotionnel

Introduction des déterminants d'une composition athlétique : agilité, équilibre, coordination et vitesse

Poursuite du développement des fondements du mouvement : courir, sauter, faire la roue et lancer

Pour développer la force, utiliser des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Introduction aux règles de base de l'éthique du sport

Dépistage du talent potentiel

Aucune périodisation mais recours à des programmes bien structurés

Activité physique quotidienne

Apprendre à s'entraîner

Âge chronologique – Âge de développement

Garçons 9-12 ans et filles 8-11 ans

Développement général des habiletés sportives

Principale phase d'apprentissage des habiletés : toutes les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport doivent être acquises avant d'accéder au stade « S'entraîner à s'entraîner »

Intégration du développement mental, cognitif et émotionnel

Introduction à la préparation mentale

Pour développer la force, utiliser un ballon d'entraînement, un ballon suisse, des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Introduction des activités auxiliaires

Identification du talent sportif

Périodisation simple ou double

Entraînement propre au sport 3 fois par semaine; participation à d'autres sports 3 fois par semaine

S'entraîner à s'entraîner

Âge chronologique – Âge de développement
Garçons 12-16 ans et filles 11-15 ans

Développement des habiletés spécifiques au sport

Phase clé de développement des fondements physiques : aérobie et force. La vitesse maximale de croissance (VMC) sert de point de référence

Intégration du développement mental, cognitif et émotionnel

Développement de la préparation mentale

Introduction de poids libres

Développement des activités auxiliaires

Évaluations musculosquelettiques fréquentes pendant la VMC

Se diriger vers la spécialisation

Périodisation simple ou double

Entraînement propre au sport 6 à 9 fois par semaine, englobant des sports complémentaires



S'entraîner à la compétition

Âge chronologique – Âge de développement
Garçons 16 à + ou - 23 ans et filles 15 à + ou - 21 ans



Conditionnement physique relié spécifiquement à la discipline sportive, à la position occupée

Préparation technique et tactique reliée à la discipline sportive, à la position occupée

Habiletés techniques et de jeu reliées à la discipline sportive, à la position occupée dans le contexte de la compétition

Intégration du développement mental, cognitif et émotionnel

Préparation mentale avancée

Optimisation des activités auxiliaires

Spécialisation

Périodisation simple, double ou triple

Entraînement technique, tactique et physique propre au sport 9 à 12 fois par semaine

S'entraîner à gagner

Âge chronologique – Âge de développement
Garçons + ou - 19 ans et filles + ou - 18 ans



Âge propre au sport selon des données
normatives internationales

Maintien ou amélioration des qualités
physiques

Perfectionnement des habiletés
techniques, tactiques et de jeu

Modélisation de tous les aspects possibles
de l'entraînement et de la compétition

Pauses fréquentes

Optimisation des activités auxiliaires

Haute performance

Périodisation simple, double, triple ou
multiple

Entraînement technique, tactique et
physique propre au sport 9 à 15 fois par
semaine

Vie active

Ce stade peut être amorcé à tout âge

Au moins 60 minutes d'activité d'intensité
modérée chaque jour ou 30 minutes d'activité
intense pour les adultes

Transfert d'un sport à un autre

Transition d'un sport très compétitif à la
compétition pour toute la vie selon le groupe
d'âge du participant

Passage du sport de compétition aux activités
récréatives

Transition vers une carrière dans le sport ou
vers le bénévolat

Une vie active est plus probable si le savoir-faire
physique est acquis avant le stade S'entraîner à
s'entraîner



LES DIX FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE SPORTIVE

On compte dix éléments de l'entraînement dans le sport qui, ensemble, produisent un plan d'entraînement annuel complet, global et intégré. Les cinq premières de ces capacités – l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la souplesse peuvent être acquises durant la vie d'un athlète, mais il y a clairement des périodes critiques dans le développement de chaque capacité durant lesquelles l'entraînement offre les plus grands bienfaits au développement de l'athlète.

Ces périodes critiques varient selon la constitution génétique de chaque athlète. Bien que les périodes critiques suivent généralement les phases de la croissance humaine et de la maturation, des preuves scientifiques montrent que la magnitude et le taux de réponse des êtres humains aux différents stimuli d'entraînement à tous les stades varient considérablement. Certains athlètes pourraient faire preuve de potentiel pour parvenir à l'excellence dès l'âge de 11 ans tandis que pour d'autres, leur talent ne serait pas évident avant l'âge de 15 ou 16 ans. Par conséquent, une approche à long terme au développement des athlètes est nécessaire afin d'assurer que ceux qui répondent lentement aux stimuli d'entraînement ne sont pas « interrompus » dans leur développement.

Ces périodes critiques de l'entraînement sont des moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement. Pour atteindre leur plein potentiel, les athlètes doivent recevoir le type approprié d'entraînement durant ces périodes pendant lesquelles il se produit une adaptation accélérée à l'entraînement. Toutefois, l'athlète est toujours susceptible de répondre à l'entraînement.

La connaissance de ces concepts aidera les entraîneurs de curling à concevoir des programmes appropriés pour les athlètes.

1. Endurance

Le moment opportun pour développer l'endurance survient au début de la poussée de croissance ou vitesse maximale de croissance (VMC), couramment appelée poussée de croissance de l'adolescence. Les athlètes doivent mettre davantage l'accent sur le développement de la capacité aérobie (charges continues ou d'entraînement par intervalles aérobie) au moment d'amorcer la VMC et la puissance aérobie (charges d'entraînement par intervalles anaérobie) doit être abordée de manière progressive à mesure que leur taux de croissance diminue. Les systèmes aérobie et anaérobie lactiques bien entraînés permettent aux athlètes de curling de tolérer un balayage intense sans trop de fatigue et avec des niveaux optimaux de récupération. L'importance s'accroît à mesure que l'athlète de curling commence à jouer des matchs de 8 à 10 manches ou de deux à trois matchs par jour pendant une période de 4 à 10 jours.

2. Force

Il existe deux moments opportuns pour le développement de la force chez les filles : immédiatement après la VMC ou au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après la VMC. La force constitue une composante intégrale de la prévention des blessures et de l'amélioration de la performance. Étant donné que la force est un précurseur de la puissance, le développement de la force améliore l'exécution du lancer de sortie et le balayage de haute intensité.



Les périodes importantes de la capacité d'entraînement sont appelées « périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement ».





3. Vitesse

On compte deux moments opportuns pour l'entraînement de la vitesse. Chez les filles, la première période se trouve entre l'âge de 6 à 8 ans et la deuxième, de 11 à 13 ans. Pour les garçons, le premier moment opportun peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. La première période concerne la puissance anaérobie alactique relative à des intervalles de 0 à 5 secondes. Durant le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse, l'entraînement devrait être axé sur le développement d'agilité et de rapidité. Le deuxième qui concerne la capacité anaérobie alactique liée à des intervalles de 15 à 20 secondes devrait porter sur le développement du système énergétique anaérobie indépendant de la production d'acide lactique.

4. Habiletés – techniques

Les filles et les garçons ont un moment opportun pour le développement optimal des habiletés. Chez les filles, ce moment se produit entre les âges de 8 à 11 ans, tandis que chez les garçons c'est entre les âges de 9 à 12 ans. Durant cette période, les jeunes athlètes devraient acquérir le savoir-faire physique — c'est-à-dire une compétence dans le mouvement fondamental et les habiletés sportives qui permet à un enfant de pratiquer avec confiance et contrôle une grande gamme d'activités physiques et de sports. Le savoir-faire physique comprend aussi la capacité « d'interpréter » ce qui se passe autour d'eux durant une activité et de réagir de façon appropriée à ces événements. Le savoir-faire physique est le fondement de l'activité physique tout au long de la vie et de la participation de haute performance.

5. Souplesse – flexibilité

La période optimale d'entraînement de la souplesse (ou flexibilité) se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait toutefois être portée sur la flexibilité durant la période de croissance.

6. Structure et stature – croissance et maturation

Cette composante décrit les six stades de la croissance du corps humain et les lie aux périodes optimales d'entraînement (phase 1 : croissance très rapide et décélération, phase 2 : croissance soutenue, phase 3 : croissance rapide jusqu'à l'atteinte du pic de croissance, phase 4 : décélération rapide, phase 5 : décélération lente, phase 6 : cessation de la croissance.) La stature (taille individuelle) peut être mesurée avant, durant et après la maturation afin d'aider les entraîneurs et les parents à suivre les stades de développement.

Par la surveillance des stades de développement, les entraîneurs peuvent déterminer les périodes critiques d'acquisition des habiletés et de développement physique (endurance, force) et concevoir des programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération en conséquence.

7. Psychologie – habiletés mentales

Le sport est un défi physique et mental. La capacité de demeurer bien concentré tout en étant détendu et ayant la confiance de réussir est une habileté qui va au-delà du sport et s'applique à la vie de tous les jours. Pour développer l'endurance mentale nécessaire au succès aux niveaux élevés de la compétition, il faut des programmes d'entraînement conçus pour chaque sexe et particuliers au stade de DLTA de l'athlète. Les programmes d'entraînement devraient comprendre les composantes mentales clés cernées par les psychologues du sport : concentration, confiance, motivation et capacité de faire

face à la pression. À mesure qu'un athlète avance dans le DLTA, il a du plaisir et respecte ses adversaires et passe à la visualisation et la conscience de soi, à l'établissement de buts, à la relaxation et au dialogue interne positif. Pour maîtriser le défi mental du sport, ces habiletés de base sont ensuite mises à l'épreuve dans des environnements de compétition de plus en plus difficiles. En fin de compte, la planification, la mise en œuvre et le perfectionnement de stratégies mentales pour la compétition de haut niveau détermineront les performances dignes du podium. Le programme d'entraînement mental est essentiel à tous les stades du DLTA étant donné que de faire face au succès et à l'échec déterminera la poursuite du sport et de l'activité physique, ayant une incidence considérable sur le style de vie d'une personne.

8. Socioculturel

Le sport présente de nombreuses occasions et situations dans lesquelles les athlètes peuvent intégrer les valeurs générales de la société et les normes culturelles grâce à leur participation. Ce processus commence au niveau communautaire et peut finir par mener à des expériences internationales à mesure que les joueurs progressent dans les stades du DLTA et commencent à concourir davantage à l'étranger. Par exemple, la socialisation par le biais du sport peut élargir la perspective sociale, dont la sensibilisation à l'ethnicité et la diversité nationale. Au moyen d'une bonne planification, les périodes de récupération durant la planification des voyages peuvent inclure un enseignement sur les lieux de la compétition, dont l'histoire, les gens, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts visuels. Par conséquent, la planification peut permettre au sport d'offrir beaucoup plus que le simple transport aller-retour entre la chambre d'hôtel et l'installation de compétition.

La socialisation sportive doit aussi tenir compte de la sous-culture du sport et les entraîneurs et les parents doivent éviter la dynamique de groupe qui crée une culture d'abus ou d'intimidation. L'apprentissage de l'éthique sportive devrait être intégré dans les plans d'entraînement et de compétition à tous les stades du DLTA.

En général, on ne devrait pas oublier que l'activité socioculturelle n'est ni une distraction négative ni une obstruction aux activités d'entraînement et de compétition : il s'agit d'une autre occasion de faire une contribution positive au développement de la personne et de l'athlète.

9. Alimentation

L'alimentation englobe une grande gamme de composantes qui ont principalement pour but de ravitailler le corps, préparant ainsi le joueur au volume et à l'intensité exigés pour optimiser l'entraînement ou vivre sa vie au maximum. L'alimentation concerne plusieurs aspects : la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la récupération, qui doivent être appliqués de façon différente aux plans d'entraînement (vie) selon le stade de DLTA. À la base de l'alimentation se trouve le besoin de gestion optimale de la récupération, faisant passer l'athlète à un modèle qui accorde une grande importance aux activités individuelles, en dehors du terrain de jeu. Pour une bonne gestion de l'alimentation et de la récupération, l'entraîneur ou le parent doit surveiller la récupération en déterminant le niveau de fatigue. La fatigue peut se présenter sous de nombreuses formes dont métabolique, neurologique, psychologique, environnementale et la fatigue de voyage. Bien qu'un entraînement excessif ou la participation à un trop grand nombre de compétitions puisse mener à l'épuisement, mal tenir compte de l'alimentation peut entraîner le même résultat.

10. Études – éducation, carrière, parents et amis

Dans la conception de programmes d'entraînement, il faut tenir compte des besoins scolaires, ce qui ne se limite pas aux exigences imposées par les sports scolaires ou les cours d'éducation physique, mais englobe également la charge de travail scolaire, les dates d'examen et d'autres demandes. Dans la mesure du possible, les camps d'entraînement et les tournées de compétitions devraient s'ajouter aux dates des principaux événements scolaires, et non pas coïncider avec elles.

Les entraîneurs devraient surveiller attentivement tout surmenage chez leurs joueurs qui peuvent résulter de leurs activités quotidiennes, dont les études, examens, groupes de pairs, relations familiales et avec leur petit ami ou petite amie ainsi que les volumes et intensités d'entraînement accrus.

Il faut réduire au minimum toute entrave d'autres sports scolaires et la communication entre les entraîneurs chargés de présenter les programmes d'entraînement et de compétition est essentielle. Il faut établir un bon équilibre entre tous ces facteurs, et les entraîneurs et parents doivent y travailler ensemble.

Ceci s'applique aussi aux athlètes adultes dans la gestion d'une carrière exigeante.



CHEMINEMENT DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE



Le cheminement du développement à long terme de l'athlète montre le parcours de l'athlète de curling de haute performance. Pour devenir un athlète de curling de classe mondiale, les habiletés devraient être maîtrisées comme suit :

Enfant actif

Âges :
0 à 6 ans

Objectif : Apprentissage des mouvements fondamentaux de base et établissement de liens entre ces mouvements dans un environnement de jeu

Le jeu actif et quotidien est pour les jeunes enfants une façon d'être actif physiquement. Le jeu actif devrait comprendre une activité organisée (au moins 30 minutes par jour pour les tout-petits et 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire) et non structurée (au moins 60 minutes par jour jusqu'à plusieurs heures).

Il faut se concentrer sur l'amélioration des habiletés de base, notamment courir, sauter, tourner, frapper, lancer et attraper et élaborer des activités qui suscitent un sentiment de compétence et d'aisance chez les enfants.

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
Programmes	Découvrir le curling Apprendre le curling Offerts dans un club Offerts dans une école	Offerts dans un club Offerts dans une école	Offerts dans un club Offerts dans une école Régionaux Provinciaux Nationaux	Offerts dans un club Offerts dans une école Régionaux Provinciaux Nationaux	Offerts dans un club Universitaires Régionaux Provinciaux Nationaux	Club : adultes Régionaux Provinciaux Nationaux	Club : adultes Régionaux Provinciaux Nationaux Équipe nationale en cours de développement
Âges chronologiques F, G	F : 6-8, G : 6-9	F : 8-11, G : 9-12	F : 11-15, G : 12-16	F : 15-17 +/- G : 16-18+/-	F, G : 18-20+/-	F, G : 21-25 +/-	F, G : 26+
Âges de développement ou d'entraînement	Prise de conscience et essai	1 – 2	2 - 5	5 – 8	8 - 11	11 - 14	14 +
Dépistage du talent	Famille de membres du club; écoles	Écoles; programmes juniors	Régional et provincial compétitions; écoles; programmes; camps	Régional et provincial compétitions; écoles; programmes; camps	Régional, provincial, national compétitions; programmes scolaires et universitaires; camps	Régional, provincial et national compétitions; écoles; programmes; camps; jeux universitaires; programme national de développement	Régional, provincial et national compétitions; écoles; programmes; camps; jeux universitaires; programme national de développement
Principales compétitions	Matches en gymnase Participation multisports	Particulières au sport Versions modifiées de l'activité	Éliminatoires, bonspiels; bantam régionales et provinciales Matches de ligue; Jeux du Canada	Compétitions d'équipe Régionales, provinciales, Jeux du Canada; nationales	Régionales, provinciales, nationales et internationales; jeux universitaires	Très compétitives Provinciales, nationales, internationales; matchs universitaires	Très compétitives Plan d'entraînement annuel Régionales, provinciales, nationales
Organisme organisateur		Club; école	Club; école, OPS	Club; école; OPS	Club; OPS; université (ONS)	Club; OPS; ONS; université	Club; OPS; ONS
Services - performance		Programmes de club	Programmes de club; Programmes d'OPS; Programmes de centre d'entraînement régional; Écoles de sport	Programmes de club ; Programmes d'OPS; Programmes de centre d'entraînement régional; Écoles de sport	Programmes de club ; Programmes d'OPS; Programmes de centre d'entraînement régional; Écoles de sport et universités	Centre d'entraînement régional; programmes d'OPS; centre d'entraînement national; Équipe nationale en cours de développement; Programme d'équipe nationale	Centre d'entraînement régional; programmes d'OPS; centre d'entraînement national; Équipe nationale en cours de développement; Programme d'équipe nationale

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
Nutrition	Mode de vie sain	Mode de vie sain établi par les parents, les enseignants et les entraîneurs Commencer à être responsable de choix sains et équilibrés	Responsabilité accrue pour des choix sains et équilibrés Apprentissage de pratiques de nutrition sportive	Responsable de choix sains et équilibrés Compréhension des exigences de la nutrition pour une haute performance et de la chrono-nutrition	Responsable de choix sains et équilibrés Compréhension des exigences de la performance et de la chrono-nutrition	Responsable d'un plan fondé sur la performance Compréhension des exigences de la performance et de la chrono-nutrition Surveillance professionnelle	Responsable de choix sains et équilibrés Compréhension des exigences de la performance et de la chrono-nutrition Surveillance professionnelle
Croissance et maturation	Habiletés fondamentales du mouvement	Concept de soi et développement émotionnel	Système musculaire stable	Développement de la force maximale	Préparations finales du développement sportif	Derniers stades de la maturation	Maturation finale Surveillance médicale
Tactique	Lancer en direction de la cible Comment marquer un point	Concepts de l'offensive et de la défensive Placements, sorties Marquage	Conscience des options de sélection du lancer	Développement du style de jeu et planification de la sélection de lancers	Adaptable et précis dans la détermination de stratégie et de tactiques	Variations tactiques et précision Mise au point du plan stratégique	Compréhension approfondie et utilisation de stratégie et de tactiques Multiples plans de jeu et plans
Technique	Équilibre sur la glace	Habiletés de base du lancer, Habiletés de balayage	Lancer équilibré Acquisition de contrôle du poids Uniformité des lancers (poids, lâcher la pierre) Améliorer le balayage	Bonnes habiletés techniques, mise au point du lancer (poids, lâcher la pierre) Améliorer, modifier et perfectionner les habiletés de balayage	Excellentes habiletés techniques Excellent contrôle Capacité de faire des ajustements techniques durant le lancer (poids, lâcher la pierre) Excellentes habiletés de balayage	Excellentes habiletés techniques à tous les égards et capacité d'identifier et de corriger les erreurs techniques (poids, lâcher la pierre) Maîtrise du balayage, de l'évaluation et de la gestion des lancers	Maîtrise des habiletés techniques à tous les égards et capacité d'identifier et de corriger les erreurs techniques (poids, lâcher la pierre) Maîtrise du balayage, de l'évaluation et de la gestion des lancers
Mental	Effort et participation avec les autres	Concept de soi développé par l'expérience	Rôles de leadership Entraînement d'habiletés mentales particulières	Planification de routine Réorienter les habiletés	Auto-analyse de la performance Pensée critique	Habiletés de prise de décision	Prise de décision Auto-analyse
Dynamique d'équipe	Développement de relations	Participation et coopération avec les pairs	Membre de l'équipe Relation entre l'athlète et l'entraîneur	Rôles et responsabilités d'équipe Établissement de buts	Autodiscipline Rôles et responsabilités d'équipe	Responsabilité, auto-direction et indépendance	Rôles et responsabilités Routines Établissement de buts à long terme

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
Personnel	S'amuser tout en apprenant	Confiance en soi	Autonome et penseur indépendant	Appréciation du sport	Buts à court et long termes pour le sport, l'éducation, et la vie	Décisions sur la vie	Valeurs positives et personnelles Leadership
Activités auxiliaires	Égalité des chances Plaisir et participation	Respect Attitude positive pour la compétition	Introduction de procédures pour le réchauffement et la récupération, la nutrition et l'hydratation, affûtage et sommet, restauration régénération, Mode de vie sain	Importance des principes d'entraînement	Importance des principes d'entraînement	Principes d'entraînement particuliers Code d'éthique	Excellentes compétences en gestion du temps Préparation particulière personnalisée
Planification	Participation	Programme de club ou d'école	Programme de club ou d'école	Conçue par l'entraîneur	Conçue par l'entraîneur	Conçue par l'entraîneur et l'expert-conseil	Conçue par l'entraîneur et l'expert-conseil
Périodisation	Sans objet	Simple 2 sommets mineurs	Simple 3 sommets mineurs 1 – 3 sommets majeurs	Simple 5 sommets mineurs 1 – 4 sommets majeurs	Simple 5 sommets mineurs 1 – 4 sommets majeurs	Simple 5 sommets mineurs 1 – 4 sommets majeurs	Multiple Simple 1 – 4 sommets majeurs
Rapport entraînement-compétition	Sans objet	1:1	2:1	3:1	3:1	4:1	4:1
Affûtage			Avant chaque compétition	Avant chaque compétition	Avant chaque compétition	Avant chaque compétition	Avant chaque compétition
Restauration et régénération			Après chaque séance d'entraînement et compétition	Après chaque séance d'entraînement et compétition	Après chaque séance d'entraînement et compétition	Après chaque séance d'entraînement et compétition	Après chaque séance d'entraînement et compétition

*Veuillez noter que dans la phase S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner et S'entraîner à la compétition 1 et 2, la compétition peut signifier un simple match de compétition ou un événement. Dans S'entraîner à gagner 1 et 2, la compétition signifie habituellement une épreuve de compétition

Vie active

- Ce stade peut être amorcé à tout âge alors que la personne fait la transition du sport de compétition à la santé et au mieux-être pendant toute sa vie par la pratique de l'activité physique.
- L'adoption de principes systématiques de développement et d'entraînement peut permettre à un participant au curling de poursuivre pendant toute sa vie la pratique du curling.
- On pourrait réorienter les athlètes vers un nouveau sport et à n'importe quel niveau récréatif ou organisé qui met l'accent sur la participation par opposition à la compétition.
- L'athlète pourrait aussi souhaiter devenir entraîneur ou officiel.



LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

L'Association canadienne de curling élabore actuellement une ressource pour le DLTA liée aux athlètes ayant un handicap. Par conséquent, le présent document ne contient pas de renseignements détaillés sur le DLTA.

Les clubs qui considèrent offrir des programmes aux athlètes ayant un handicap devraient être conscients que malgré les nombreuses similarités entre les athlètes ayant un handicap et les athlètes non handicapés, certaines différences existent et ont une incidence sur le processus du DLTA.

Le développement des athlètes ayant un handicap passe par deux stades supplémentaires : Prise de conscience et Premier contact/Recrutement. Ces stades sont très importants pour les personnes vivant avec un handicap survenu au cours de leur vie et qui, avant leur accident ou maladie, n'avaient jamais été en contact avec le sport adapté.

Prise de conscience

La période suivant l'incident ayant entraîné un handicap est une période de transition et de changement important pour la plupart des personnes concernées qui, pour la plupart, n'ont plus accès de la même façon à certaines activités qui faisaient partie de leur quotidien et ne connaissent pas nécessairement toutes les activités sportives et récréatives qui leur sont offertes. L'objectif du stade Prise de conscience est donc d'informer ces personnes sur l'ensemble des activités auxquelles elles peuvent prendre part. Les organismes de sport devraient élaborer des plans de sensibilisation visant à informer les personnes ayant un handicap de ce qui leur est offert.

Premier contact/Recrutement

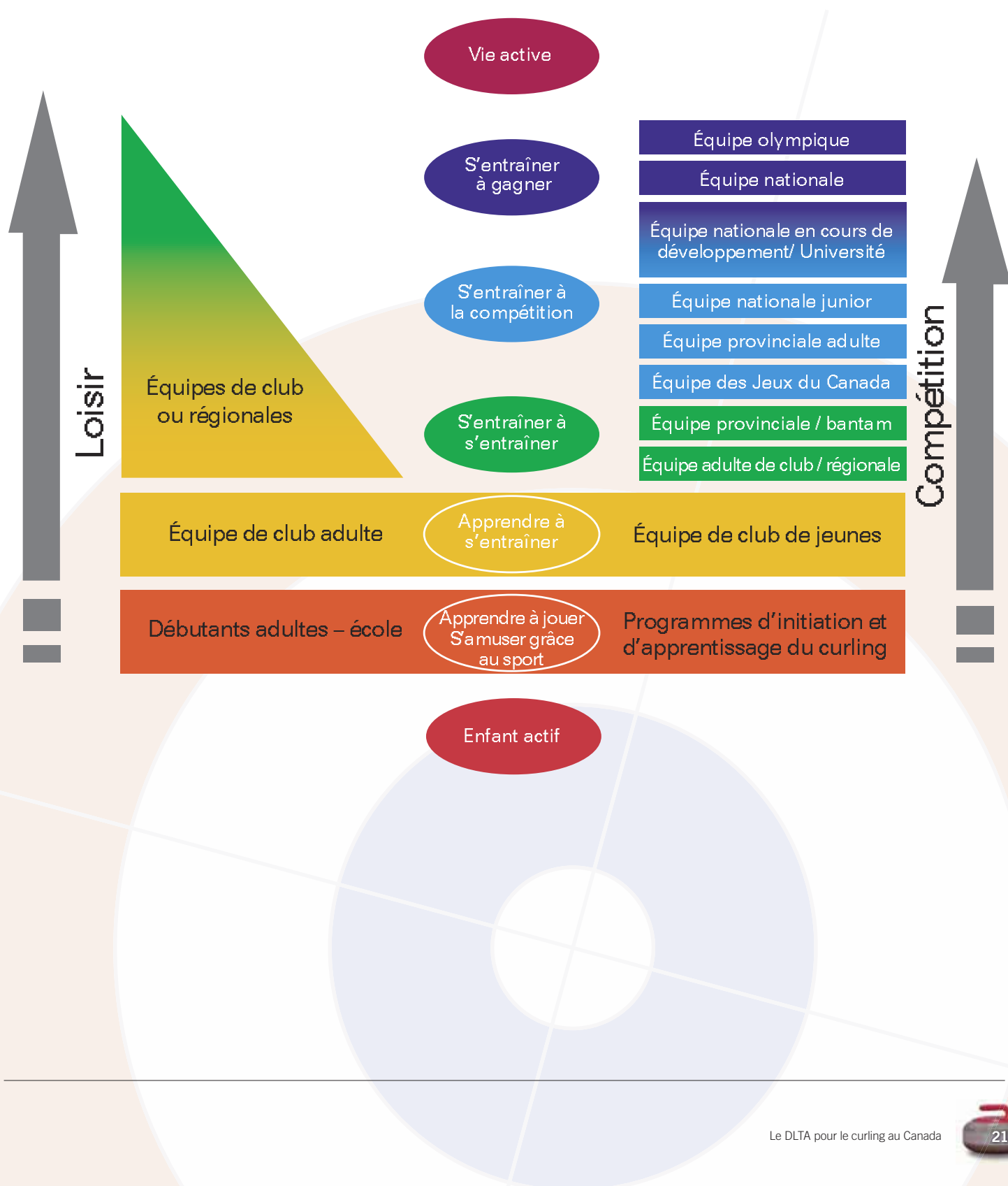
Le milieu sportif n'a généralement qu'une seule chance de créer l'environnement propice au recrutement de participants ayant un handicap. Il n'est pas nécessairement évident pour ces derniers d'entreprendre un nouveau sport, et les recherches démontrent que s'ils ne vivent pas une première expérience positive, ils peuvent définitivement renoncer au sport et à un style de vie sain. Le stade Premier contact/Recrutement vise à assurer que la première expérience soit positive. À cet égard, on doit encourager les athlètes ayant un handicap qui se retirent de la compétition à rester actifs au sein de leur milieu sportif en tant qu'entraîneurs, bénévoles dans le cadre des programmes offerts, agents de financement, mentors ou officiels étant donné que leur exemple et leur leadership encourageront dans une large mesure tout futur athlète ayant un handicap et favoriseront son entrée réussie dans le sport.

Pour plus de renseignements, visitez www.DLTA.ca.



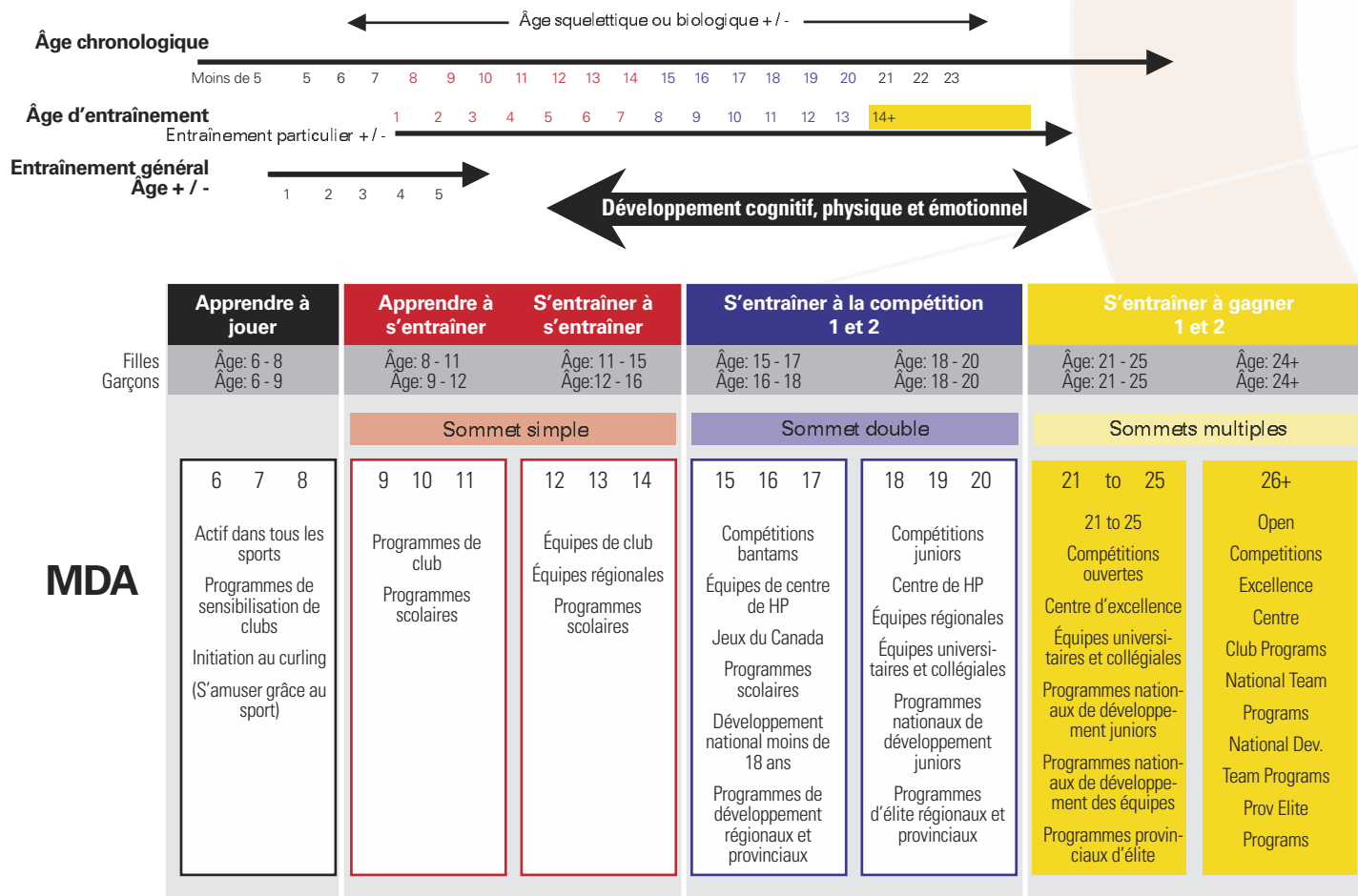
GRAPHIQUE DU REMANIEMENT ET DE L'INTÉGRATION DU SYSTÈME SPORTIF

Remaniement et intégration du système
(Dagg-Jackson et Way 2004)



SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION

Association canadienne de curling – Modèle de développement à long terme de l'athlète
(Dagg-Jackson, Balyi, Soligo et Way 2006)



MDP

Enfant actif

Clubs

Vie active

MDA = Modèle de développement de l'athlète
MDP = Modèle de développement du participant récréatif

	Fondé sur les tests et la surveillance	Optimisation des charges d'entraînement, de compétition et de récupération	Fondé sur des données normatives internationales et nationales	Développement du rythme individuel qui varie selon les capacités et la maturation de chaque athlète
---	--	--	--	---

MISE EN ŒUVRE

La conception du DLTA pour le curling ne représente qu'une première étape. On doit reconnaître le modèle comme guide du sport à chaque stade de la participation, dès la première fois que l'athlète de curling met pied sur la piste et jusqu'à la retraite. Les partenaires de curling et les intervenants devraient convenir d'adopter le DLTA comme un cadre conceptuel de qualité qui montrera la voie à suivre pour l'acquisition d'habiletés et de compétences dans le sport.

Le DLTA influencera de nombreuses décisions et directions, dont les suivantes :

- intégration dans l'ensemble du système
- formation des entraîneurs;
- élaboration de programmes appropriés à l'âge et au stade;
- structure et calendriers des ligues et des compétitions;
- collaboration entre les organismes de sport, les entraîneurs, les enseignants pour l'établissement du calendrier d'entraînement et de compétition;
- capacité de faire partie d'une stratégie et de tactiques de sport nationales.

RÉSUMÉ

Le DLTA pour le curling est une philosophie et un véhicule pour une approche cohésive en vue d'une participation à l'activité physique et au sport tout au long de la vie.

Le curling est un sport qui favorise véritablement la participation des jeunes et vieux. Compte tenu de la mise en œuvre de lignes directrices en vue d'assurer le développement systématique, les athlètes pourront atteindre leur performance optimale et se divertiront à chaque stade de leur participation.

Le DLTA aide le curling à trouver des partenaires et des intervenants potentiels qui peuvent participer en collaboration avec les programmes et appuyer les stades allant d'Enfant actif à Vie active. Il permettra de planifier les exigences appropriées pour un système prospère à tous les niveaux. Des nombres suffisants d'instructeurs et d'entraîneurs peuvent être formés et faire équipe avec les athlètes et les programmes appropriés afin de répondre aux besoins particuliers.

Un cadre pour l'examen des pratiques actuelles, l'élaboration de nouvelles initiatives et la normalisation des programmes guidera les entraîneurs, les athlètes, les administrateurs et les clubs afin d'offrir des options pour tous les stades du développement des athlètes de curling. Il permettra aussi une plus grande intégration des athlètes ayant un handicap dans les programmes de curling.



ANNEXE 1 – CHEMINEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA COMPÉTITION POUR L'ATHLÈTE

Mois	S'amuser grâce au sport F 6-8, G 6-9	Apprendre à s'entraîner F 8-11 G 9-12	S'entraîner à s'entraîner F 11-15 G 12-16	S'entraîner à la compétition 1 F 15-17 (+/-) F 16-18 (+/-)	S'entraîner à la compétition 2 F 17-20 (+/-) G 18-20 (+/-)	S'entraîner à gagner 1 F et G 20-25 (+/-)	S'entraîner à gagner 2 25 +
Mai	Autres sports	Autres sports Entraînement	Autres sports Entraînement	Autres sports Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace
Juin	Autres sports Entraînement	Autres sports Entraînement	Autres sports Entraînement	Autres sports Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace
Juillet	Autres sports Entraînement	Camp de curling de 1 semaine	Camp de curling de 1 semaine	Autres sports Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace
Août	Autres sports Entraînement	Camp de curling de 1 semaine	Camp de curling de 1 semaine	Autres sports Entraînement propre au sport Camp de 1 semaine	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace
Septembre	Autres sports	Autres sports	Entraînement de haute performance (EHP)	EHP	EHP	EHP	EHP
Octobre	Programme de curling junior 1 fois par semaine	1-2 fois par semaine sur glace	Bonspiel 2-3 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Bonspiel 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Bonspiel 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	2 bonspiels avec bourse 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	2 bonspiels avec bourse 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue
Novembre	1 fois par semaine	1-2 fois par semaine sur glace	Bonspiel 2-3 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Bonspiel 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Bonspiel 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	2 bonspiels avec bourse 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	2 bonspiels avec bourse 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue

Mois	S'amuser grâce au sport F 6-8, G 6-9	Apprendre à s'entraîner F 8-11 G 9-12	S'entraîner à s'entraîner F 11-15 G 12-16	S'entraîner à la compétition 1 F 15-17 (+/-) F 16-18 (+/-)	S'entraîner à la compétition 2 F 17-20 (+/-) G 18-20 (+/-)	S'entraîner à gagner 1 F et G 20-25 (+/-)	S'entraîner à gagner 2 25 +
Décembre	1 fois par semaine	1-2 fois par semaine sur glace	Éliminatoires 2-3 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Éliminatoires 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Éliminatoires 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Éliminatoires 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Éliminatoires 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue
Janvier	Bonspiel 1 fois par semaine	1-2 fois par semaine Bonspiel	Provinciaux 2-3 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Provinciaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Provinciaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Provinciaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Provinciaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue
Février	Bonspiel 1 fois par semaine	1-2 fois par semaine Bonspiel	Provinciaux 2-3 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Nationaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Nationaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Olympiques Nationaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Olympiques Nationaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue
Mars	Bonspiel 1 fois par semaine	1-2 fois par semaine Bonspiel	Jeux du Canada 2-3 fois par semaine sur glace, inc. ligue Jeux du Canada	Mondiaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Mondiaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Mondiaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue	Mondiaux 2-4 fois par semaine sur glace, inc. ligue
Avril	Autres sports Entraînement	Autres sports Entraînement	Autres sports Entraînement	Autres sports Entraînement propre au sport Technique sur glace	Entraînement propre au sport Technique sur glace	Championnat des joueurs Entraînement propre au sport Technique sur glace	Championnat des joueurs Entraînement propre au sport Technique sur glace

ANNEXE 2 – CHEMINEMENT DE LA COMPÉTITION POUR LE MDA DE L'ACC

Cheminement de la compétition pour le MDA – Programmes et services de soutien (Dagg-Jackson et Way 2004)



Cheminement de la compétition pour le modèle de développement de l'athlète (MDA)

ANNEXE 3 – MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS DE L'ACC

Modèle de développement des entraîneurs de l'ACC (Dagg-Jackson et Way 2004)



Modèle de développement des entraîneurs de l'ACC

GLOSSAIRE

Activités auxiliaires: connaissances et expérience qu'a l'athlète des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la restauration, de la régénération, de la préparation mentale, de l'affûtage et du sommet de performance. Les activités auxiliaires expliquent « comment, quand et ce qui doit être fait » pour augmenter l'entraînement et la performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer davantage physiologiquement, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.

Adaptation: réponse à un stimulus ou une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Adolescence: s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte.

Âge chronologique: nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années.

Âge d'entraînement: le nombre d'années de l'athlète dans le sport.

Âge de développement: âge déterminé par les facteurs physiologiques de la maturation.

Affûtage: phase d'entraînement qui précède immédiatement une compétition durant laquelle la charge d'entraînement d'un athlète est réduite afin d'atteindre un sommet de la performance durant la compétition.

Amplitude du mouvement: mouvement d'une articulation.

Capacité aérobie: montant total d'énergie qu'on peut produire en conditions aérobies en présence d'oxygène.

Capacité anaérobie alactique: montant total d'énergie qu'on peut produire sans présence d'oxygène.

Capacité d'entraînement: potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

Chrono-nutrition: moment de l'apport nutritionnel par rapport à l'entraînement ou la compétition, assurant la probabilité d'une performance maximale.

Criblage: évaluation du potentiel physique, technique, tactique et mental d'un athlète.

Croissance: augmentation de la taille du corps dans l'ensemble et dans chacune des parties.

Croissance et maturation: termes souvent employés ensemble et parfois même synonymes. Cependant, chacun des termes se réfère à des activités biologiques spécifiques.

Début de la VMC: commencement de la poussée de croissance.

Développement: acquisition de la compétence comportementale, apprentissage des comportements sociaux, émotionnels et intellectuels appropriés, entre autres.

Développement de compétence: action soutenue par un modèle de capacités apprises et développées par la pratique et qui peut se poursuivre.

Développement de la force: action soutenue par le modèle des capacités de développer la force par la pratique et qui peut se poursuivre.

Entraînement formel en musculation: introduction des charges externes, la plupart du temps avec des haltères ou des barres, du protocole d'entraînement selon les objectifs du développement de la force et de la puissance.

Équipe de soutien intégré (ESI): groupe de professionnels (médecins, physiologues, nutritionnistes, physiothérapeutes, biomécaniciens, massothérapeutes et psychologues) dirigé par l'entraîneur et qui collabore afin d'aider l'athlète à réaliser des niveaux d'élite de performance.

Essais et surveillance: essais sur le terrain et en laboratoire régulièrement programmés, évaluations médicales et psychologiques.

État de préparation: niveau de croissance, de maturité et de développement de l'enfant qui lui permet d'exécuter des tâches et de satisfaire aux exigences au moyen de l'entraînement et de la compétition. L'état de préparation se réfère aussi à « l'état de préparation et aux périodes critiques » de la capacité d'entraînement pendant la croissance et le développement de jeunes athlètes, comme les stimuli doivent être chronométrés pour réaliser l'adaptation optimale avec le respect des habiletés motrices, à la puissance aérobie de capacité aérobie, à l'endurance musculaire et à la force.

Évaluation musculosquelettique: évaluation de l'alignement postural d'un individu, des modèles de mouvement et de l'équilibre neuromusculaire. Ceci aide l'efficacité directe du mouvement avec le développement des approches proactives et évite les blessures.

Flexibilité: capacité de pouvoir faire des mouvements à partir de certaines articulations dans l'amplitude du mouvement appropriée.

Force: capacité de produire de la force par une contraction volontaire maximum simple.

Habilité: capacité d'effectuer une tâche avec un maximum de précision et un minimum d'énergie et de temps.

Maintien: états de position statiques ou dynamiques du corps maintenu par l'intermédiaire du système squelettique et neuromusculaire de l'individu.

Maturation: progrès vers un état biologiquement mature. La maturation diffère de la croissance car le système biologique devient mature à différents rythmes, tous les individus atteignent le même point final et deviennent matures.

Ménarche: début de premier cycle menstruel.

Mésocycle: se compose habituellement de 2 à 4 microcycles.

Mesures anthropométriques: mesure régulière et périodique de la taille debout, de la taille assise, de l'envergure de bras et du poids pour surveiller la croissance. Ceci aide à prévoir le début de la VMC.

Microcycle: dure habituellement une semaine.

Modeler la compétition: créer une compétition modèle pour aider l'athlète à maximiser ses capacités et pour exécuter le niveau plus élevé possible, développant également une tactique de compétition favorable au succès.

Périodes: temps de préparation, de compétitions et de transition.

Périodes de développement: une période critique se réfère à un point dans le développement d'un comportement spécifique au moment où l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience, présentée à un temps plus tôt ou postérieur, n'a aucun effet ou retarde l'acquisition postérieure de l'habileté.

Périodisation: structure de périodes à court et à long termes d'entraînement, de compétition et de récupération afin de fournir des performances optimales au moment voulu ou durant la période requise.

- Périodisation simple : une période de préparation et une période de compétition durant l'année
- Périodisation double : deux périodes de préparation et deux périodes de compétition durant l'année
- Périodisation triple : trois périodes de préparation et trois périodes de compétition durant l'année
- Périodisation multiple : compétitions tout au long de l'année tout et maintien des habiletés physiques et techniques.

Phase: généralement phase de préparation « générale », phase de préparation « spécifique », phase de « pré-compétition », phase de « compétition » et phase de « transition » comportant de 4-6 mésocycles.

Puberté: moment où un individu est mature sur le plan sexuel et capable de se reproduire.

Principe de l'interférence: principe d'entraînement selon lequel certaines formes d'entraînement, ou le développement d'une variable particulière, peut mener à une réduction temporaire ou permanente de la performance ou du niveau fonctionnel d'une autre variable. Par exemple, l'entraînement de la force peut temporairement réduire la capacité d'exécuter des habiletés hautement spécialisées, étant donné que des niveaux plus élevés de tension peuvent être produits ou de plus grandes vitesses de mouvement peuvent être atteintes.

Puissance: capacité de produire la force la plus élevée possible dans le temps le plus court possible.

Puissance aérobie: taux auquel de l'énergie peut être produite en conditions aérobies.

Puissance anaérobie alactique: taux auquel de l'énergie peut être produite par le système d'ATP (phosphate haute énergie) : c'est l'effort maximal.

Savoir-faire physique: capacité d'exécuter des habiletés fondamentales et spécialisées du mouvement et la connaissance, la compréhension et la capacité d'interpréter l'environnement.

Technique: l'intégration des modèles de mouvement tout en exécutant diverses habiletés. Plus la technique est meilleure plus l'exécution est efficace.

Vitesse: capacité de réagir à un stimulus ou à un signal dans le temps le plus court possible (vitesse de la réaction) ou d'effectuer un mouvement au tempo le plus élevé (vitesse du mouvement).

VMC: taux de croissance maximum (poussée de croissance) de la taille qui dure entre 2,5 et 3 ans chez la plupart des adolescents. La VMC se produit habituellement entre les âges de 12 à 15 pour les garçons et entre 11 à 14 ans pour les filles. Les athlètes à développement hâtifs et tardifs pourraient différer des âges énoncés.

REMERCIEMENTS



Le présent aperçu du plan de développement à long terme de l'athlète (DLTA) pour le curling a été produit par un groupe de travail composé des personnes suivantes :

Elaine Dagg-Jackson
Melissa Soligo
Istvan Balyi
Gerry Peckham
Richard Way
Sharon Delver

Collaboration de l'équipe de soutien intégré du curling :

Bob Comartin
Laura Farres
Dallas Parsons

Premières données, recherche, compilation :

Linda Moore
Janice Mori
Sharon Delver

Édition :
Jim Grove

Révision :
Scott Arnold
Andrea Ronnebeck
Wendy Morgan
Jennifer Bolton-Ferris

Rédaction : Elaine Dagg-Jackson et Melissa Soligo

Traduction : Nicole Caverly

Conception graphique : McAllister Media

Impression : Hemlock Printers

Photos : Michael Burns Jr., Andrew Klaver, Douglas Hoyle

Publié par l'Association canadienne de curling

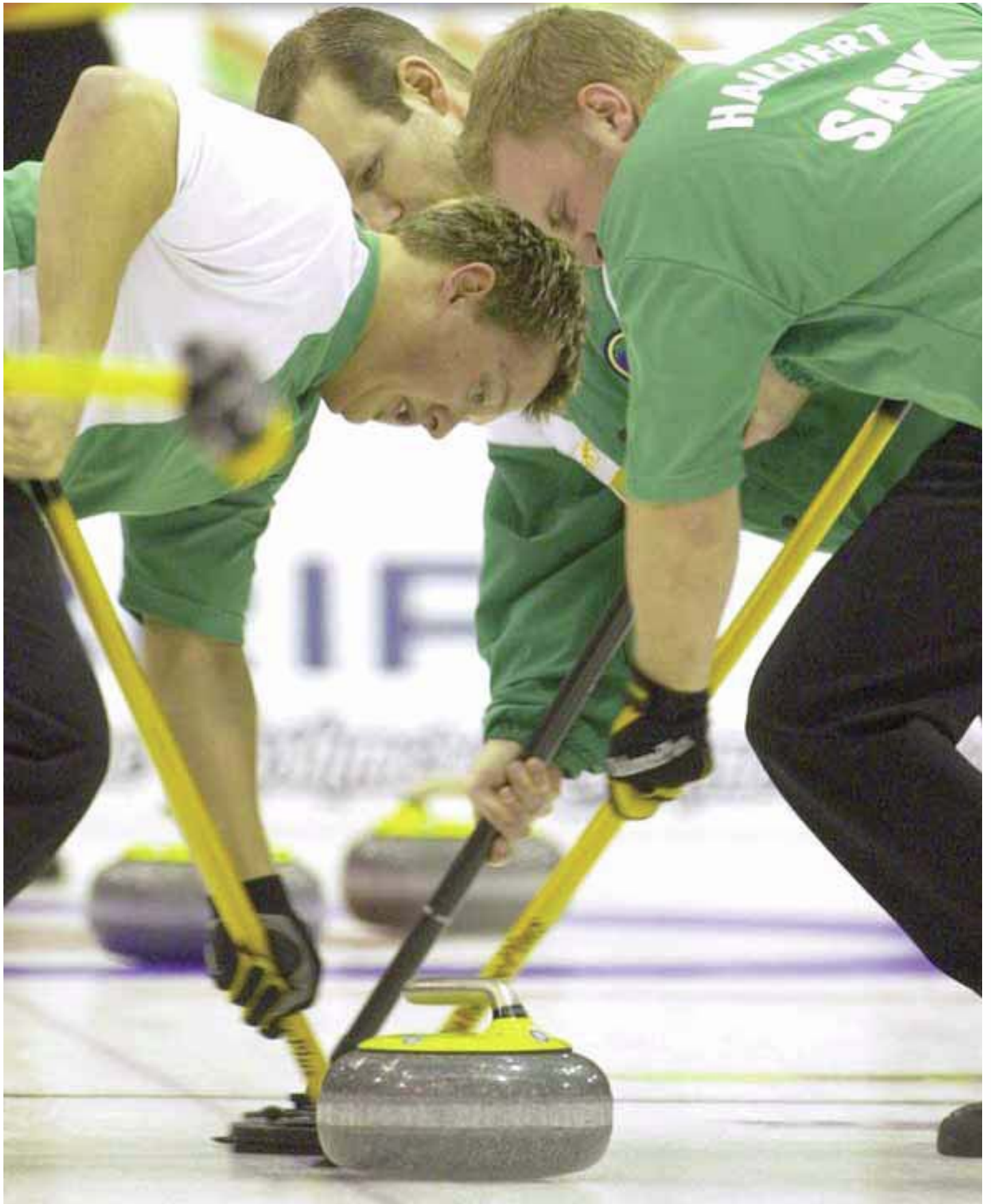
Pour plus de renseignements sur le curling et toute mise à jour sur le présent sujet, veuillez visiter : **www.curling.ca**

Pour tout renseignement supplémentaire sur le développement à long terme de l'athlète, veuillez consulter les documents intitulés Au Canada, le sport c'est pour la vie et Devenir champion n'est pas une question de chance, publiés par les Centres canadiens multisports ou visitez **www.DLTA.ca**

Nous reconnaissons le soutien financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

Canada

Le DLTA pour le curling au Canada 31





Le curling pour la vie