



# MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU CURLEUR

Le **modèle de développement à long terme du curleur (DLTC)** de Curling Canada est un cadre en plusieurs étapes qui comprend des parcours appropriés pour les curleurs de tout âge et de toute ambition.

Ce guide a été conçu pour informer les entraîneurs, les athlètes, les parents et les administrateurs sur les aspects les plus importants de notre modèle de DLTC.

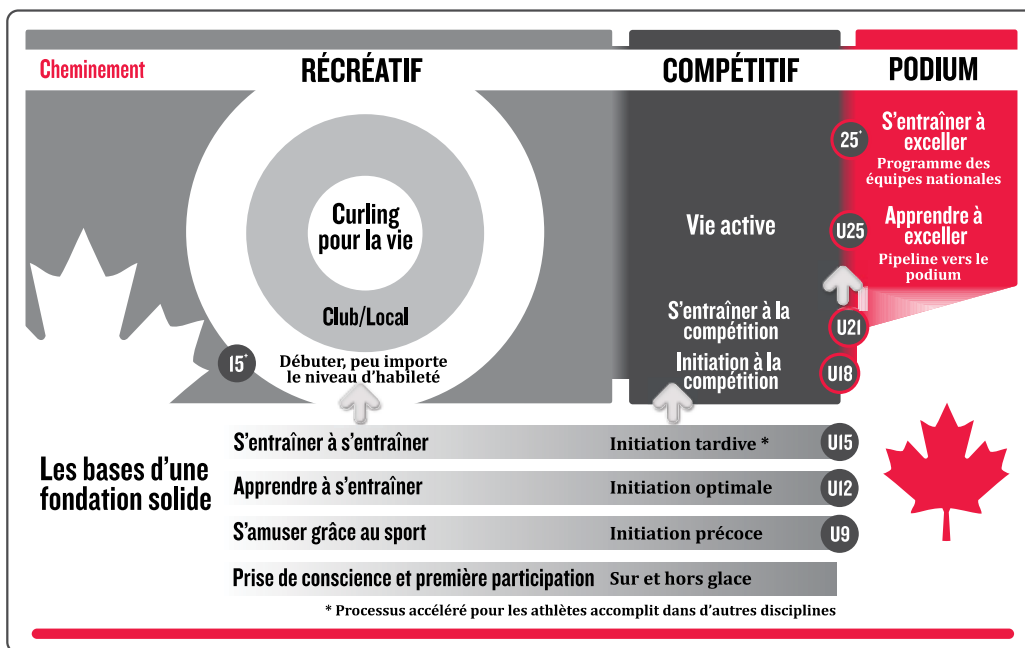
- 3 Modèle de DLTC**
- 4 Curleur 5 étoiles
- 5 Étapes fondamentales**
- 6 S’amuser grâce au curling (U-9)
- 7 Apprendre à s’entraîner (U-12)
- 8 S’entraîner à s’entraîner (U-15)
- 9 Parcours récréatif**
- 10 Le curling pour la vie (15+)
- 11 Parcours compétitif**
- 12 Apprendre la compétition (U-18)
- 13 S’entraîner à la compétition (U-21)
- 14 La compétition pour la vie (21+)
- 15 Voie d’accès au podium**
- 16 Apprendre l’excellence (U-25)
- 17 S’entraîner à l’excellence (25+)
- 18 Performance Standards
- 19 Développement des entraîneurs
- 20 Annexe temporaire

Ce guide a été produit par le **Centre national d’entraînement et de développement (CNED)** de Curling Canada, qui se consacre à l’amélioration continue de notre modèle de DLTC. Nous remercions tout particulièrement Rob Krepps, directeur et entraîneur-chef du CNED, Helen Radford, gestionnaire du curling pour les jeunes et prochaine génération chez Curling Canada, et Jennifer Ferris, notre consultante PNCE et sport sécuritaire, pour leur importante contribution à ce projet.

# MODÈLE DE DLTC



Le modèle de développement à long terme du curleur de Curling Canada est un cadre à plusieurs étapes qui comprend des parcours appropriés pour les curleurs de tout âge et de toute ambition. Ce modèle permet à chaque participant de devenir un « **CURLEUR 5 ÉTOILES** ».



**ÉTAPES FONDAMENTALES** : ces étapes ont pour but d'aider les jeunes curleurs à développer à la fois l'intérêt pour une participation future et l'aptitude à réussir en compétition. Apprenez-en plus sur les **étapes fondamentales**.



**PARCOURS RÉCRÉATIF** : composé d'une seule étape à multiples facettes, le parcours récréatif offre plusieurs points d'entrée pour accommoder les curleurs de différents âges et niveaux d'expérience. Apprenez-en plus sur le **parcours récréatif**.



**PARCOURS COMPÉTITIF** : les étapes qui composent le parcours compétitif englobent tous les compétiteurs au sein de notre sport, à l'exception de ceux qui concourent au niveau le plus élitte. Apprenez-en plus sur le **parcours compétitif**.



**VOIE D'ACCÈS AU PODIUM** : les étapes qui composent la voie d'accès au podium sont réservées aux athlètes de haut niveau qui ont démontré leur capacité à représenter le Canada lors de grands championnats internationaux. Apprenez-en plus sur la **voie d'accès au podium**.



# LE CURLEUR 5 ÉTOILES

Le **modèle de développement à long terme du curleur (DLTC)** de Curling Canada est conçu autour de l'idée de développer le « curleur 5 étoiles ». En termes simples, le curleur 5 étoiles est une personne qui possède les compétences nécessaires pour progresser au sein de son stade actuel et passer au suivant.

- ★ **TECHNIQUE** : les capacités de mouvement et d'exécution qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement. Voir les **progressions techniques** pour chaque étape.
- ★ **TACTIQUE** : les capacités d'analyse et de perception qui permettent aux curleurs de prendre des décisions judicieuses durant un match. Voir les **progressions tactiques** pour chaque étape.
- ★ **PHYSIQUE** : les capacités physiologiques qui permettent aux curleurs de résister aux exigences de l'entraînement et de la compétition. Voir les **progressions physiques** pour chaque étape.
- ★ **MENTAL** : les capacités psychologiques qui permettent aux curleurs de s'entraîner et de concourir efficacement. Voir les **progressions mentales** pour chaque étape.
- ★ **SOCIAL** : les capacités interpersonnelles qui permettent aux curleurs d'avoir des interactions positives au sein de leur équipe et avec les autres. Voir les **progressions sociales** pour chaque étape.

Afin de développer le **CURLEUR 5 ÉTOILES**, les entraîneurs doivent proposer un mélange approprié d'entraînement, de compétition et de récupération :



## ENTRAÎNEMENT

L'entraînement est la principale plateforme de développement des compétences. Parallèlement, un entraînement ciblé peut également contribuer au succès en compétition.



## COMPÉTITION

La compétition est la principale plateforme d'évaluation des compétences. Cela dit, certaines compétences s'acquièrent mieux dans le cadre de matchs.



## RÉCUPÉRATION

La récupération est un aspect essentiel du développement des compétences. En fait, une récupération insuffisante peut réduire considérablement les adaptations qui se produiraient autrement.

# ÉTAPES FONDAMENTALES

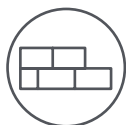


Les étapes fondamentales offrent aux enfants et aux jeunes adolescents une porte d'entrée vers notre sport. Il est tout à fait possible pour les jeunes participants de commencer à s'impliquer à **n'importe laquelle** de ces trois étapes, le moment optimal dépendant de leur intérêt et de leur disponibilité :



## **S'AMUSER GRÂCE AU CURLING (U-9):**

cette étape représente une occasion de « démarrage précoce » pour les enfants qui ont un fort désir de participer et qui ont la capacité de concilier le curling avec leurs autres sports. Apprenez-en plus sur [S'amuser grâce au curling \(U-9\)](#).



## **APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U-12):**

cette étape est le point de départ recommandé pour la plupart des jeunes curleurs, car elle offre suffisamment de temps pour que chacun puisse développer les compétences fondamentales nécessaires. Apprenez-en plus sur [Apprendre à s'entraîner \(U-12\)](#).



## **S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (U-15):**

cette étape permet aux jeunes curleurs établis de développer leurs compétences, tout en donnant aux débutants motivés une occasion convenable de rattraper leur retard. Apprenez-en plus sur [S'entraîner à s'entraîner \(U-15\)](#).

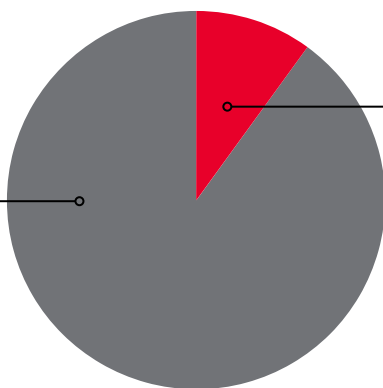
# S'AMUSER GRÂCE AU CURLING (U9)



S'amuser grâce au curling (U-9) offre un point de départ précoce au sein des **étapes fondamentales**. Il est particulièrement approprié pour les enfants qui ont un fort désir de jouer au curling **et** qui ont l'occasion de participer à d'autres sports. Cette combinaison permet à nos plus jeunes participants de faire l'expérience du curling tout en développant leurs capacités athlétiques.

## ENTRAÎNEMENT (90%)

- 1 entraînement dirigé par semaine
- **Programme RockStars** : Recommandé
- Entraînement hors glace : Via d'autres sports



## COMPÉTITION (10%)

- **Tic Tap Toc** : Facultatif
- **Trio Curling/Curling à quatre pour les jeunes** : Intégré
- Autres sports: Toute l'année

**Note aux parents** : En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important d'offrir aux jeunes curleurs un temps de récupération adéquat. Au stade S'amuser grâce au curling (U-9), cela signifie 2 à 3 jours par semaine sans jouer au curling et sans pratiquer d'autres sports organisés.

## ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Exécution comparable à celle de ses pairs de S'amuser grâce au curling (U-9)	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend des décisions de base au Trio Curling ou au curling à quatre pour enfants	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Développe son agilité, son équilibre et sa coordination	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	Fait preuve d'une attitude positive et se concentre sur les tâches de base à accomplir	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Interagit avec les autres curleurs, écoute les entraîneurs	<a href="#">Voir les progressions</a>

- **Niveau requis du PNCE** : S. O.
- **Niveau recommandé du PNCE** : **Entraîneur de club - Jeunesse**
- **Occasion de PP** : **Webinaires « Entraîner aux étapes fondamentales »**

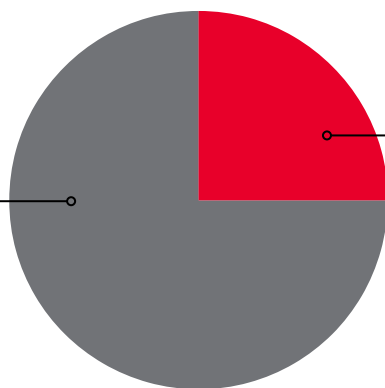
# APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U12)



Parmi les **étapes fondamentales**, Apprendre à s'entraîner (U-12) est le point de départ recommandé pour la plupart des jeunes curleurs. Ce stade est consacré au développement des compétences sportives fondamentales, y compris celles qui sont spécifiques au curling. Par conséquent, les curleurs qui commencent à ce stade ne sont **pas** désavantagés par rapport à ceux qui ont commencé plus tôt.

## ENTRAÎNEMENT (75%)

- 1 ou 2 entraînements dirigés par semaine
- **Programme RockStars** : Recommandé
- Entraînement hors glace : Via d'autres sports



## COMPÉTITION (25%)

- **Tic Tap Toc** : Recommandé
- **Trio Curling/Curling à quatre pour les jeunes** : Intégré
- Autres sports: Toute l'année

**Note aux parents** : En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important d'offrir aux jeunes curleurs un temps de récupération adéquat. Au stade Apprendre à s'entraîner (U-12), cela signifie 2 à 3 jours par semaine sans jouer au curling et sans pratiquer d'autres sports organisés.

## ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Exécution comparable à celle de ses pairs d'Apprendre à s'entraîner (U-12)	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend des décisions plus judicieuses au Trio Curling ou au curling à quatre pour enfants	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Renforce sa force, son endurance et sa flexibilité de base	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	Fait preuve d'une attitude positive, se concentre sur les tâches, fait preuve de confiance en soi	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Interagit avec les autres curleurs, respecte les entraîneurs	<a href="#">Voir les progressions</a>

- Niveau requis du PNCE : S. O.
- Niveau recommandé du PNCE : **Entraîneur de club - Jeunesse**
- Occasion de PP : **Webinaires « Entraîner aux étapes fondamentales »**

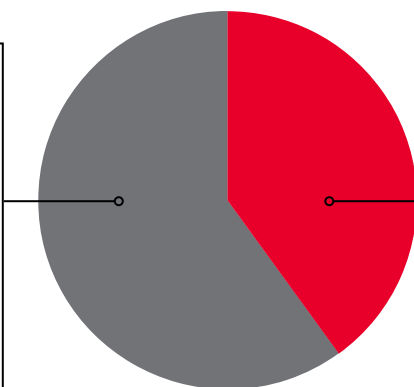
# S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (U15)



Dernière des **étapes fondamentales**, S'entraîner à s'entraîner (U-15) prépare les curleurs au parcours compétitif et au parcours récréatif. Ces deux options sont généralement offertes aux curleurs établis, mais ceux qui commencent à ce stade doivent s'engager pleinement à ce stade pour que le parcours compétitif soit réaliste.

## ENTRAÎNEMENT (60%)

- 1 ou 2 entraînements dirigés par semaine
- 0 ou 1 entraînement auto-dirigé par semaine
- **Application Solo Curling (U-15) : Recommandé**
- Entraînement hors glace : Recommandé



## COMPÉTITION (40%)

- Ligue de curling U-15 : Initialement
- 3 tournois U-15 ou plus : Éventuellement
- **Trio Curling/Double : Recommandé**
- Autres sports: À l'école ou hors saison

**Note aux parents :** En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important d'offrir aux curleurs un temps de récupération adéquat. Au stade S'entraîner à s'entraîner (U-15), cela signifie 1 à 2 jours par semaine sans jouer au curling et sans pratiquer de sports scolaires.

## ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Exécution comparable à celle de ses pairs de S'entraîner à s'entraîner (U-15)	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend de bonnes décisions lors des compétitions U-15	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Renforce sa force, son endurance et sa flexibilité en général	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	Prendre conscience des différentes aptitudes mentales	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Apprécie les relations positives au sein de l'équipe	<a href="#">Voir les progressions</a>

- Niveau requis du PNCE : S. O.
- Niveau recommandé du PNCE : **Entraîneur de compétition (formé ou certifié)**
- Occasion de PP : **Webinaires « Entraîner aux étapes fondamentales »**



# PARCOURS RÉCRÉATIF



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+) :**

ce point d'entrée accueille les adolescents plus âgés qui ont joué au curling au stade S'entraîner à s'entraîner (U-15), ainsi que ceux qui n'ont que peu ou pas d'expérience du curling. Le principal point commun entre ces jeunes est leur désir de jouer au curling pour le plaisir.



## **ADULTES DÉBUTANTS (21+) :**

ce point d'entrée accueille les participants adultes ayant peu ou pas d'expérience du curling. 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+) :**

ce point d'entrée accueille les curleurs adultes qui ont quitté le parcours compétitif. Il s'agit de participants qui ont choisi de mettre fin à leur participation à la compétition ou de la reporter, mais qui souhaitent continuer à pratiquer le curling de façon récréative.



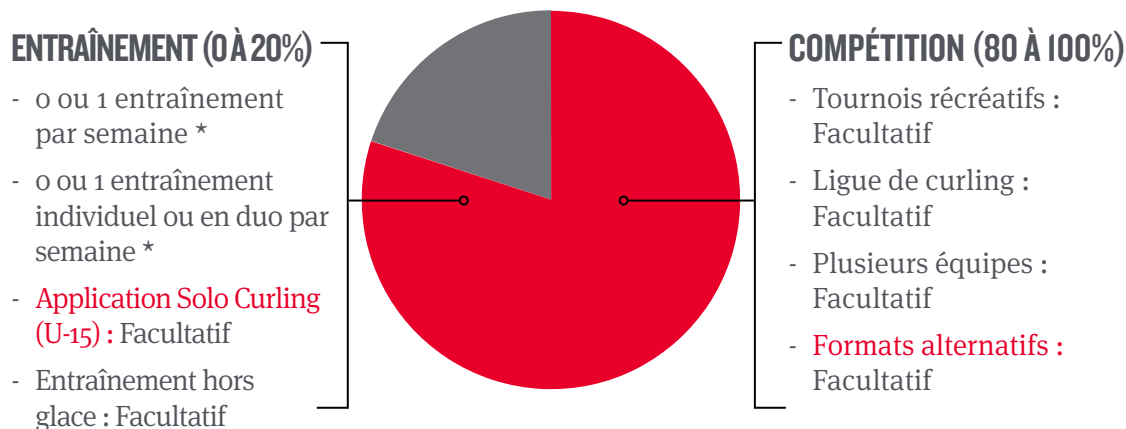
## **CURLEUR 5 ÉTOILES**

Le parcours récréatif et l'étape **Le curling pour la vie (15+)** comprennent des niveaux conçus pour former le curleur 5 étoiles. Dans le cas présent, il s'agit d'un curleur qui possède les compétences nécessaires pour profiter du curling de façon continue.

# LE CURLING POUR LA VIE (15+)



Seule étape du **parcours récréatif**, les curleurs de niveau Le curling pour la vie (15+) sont des adolescents et des adultes ayant une expérience plus ou moins importante du curling. Ce que ces participants ont en commun, c'est le désir de jouer au curling de manière purement récréative. Ils sont également la principale clientèle des installations de curling partout au Canada.



**Note aux curleurs :** En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important de prévoir un temps de récupération adéquat. Au stade Le curling pour la vie (15+), cela signifie généralement 1 à 2 jours par semaine sans jouer au curling et sans pratiquer d'autres sports.

## ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Exécution comparable à celle de ses pairs au sein de sa ligue et/ou lors de tournois	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend de bonnes décisions lors de matchs récréatifs	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Prend soin de sa condition physique pour sa santé et la prévention des blessures	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	A une attitude propice au plaisir et à l'amitié	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Favorise les relations positives au sein de l'équipe (ou des équipes) et du groupe	<a href="#">Voir les progressions</a>

\*Compte tenu de la nature de cette étape, la progression des compétences est entièrement fondée sur l'intérêt et les aptitudes de chacun.

- Niveau requis du PNCE : S. O.
- Niveau recommandé du PNCE : **Entraîneur de club**

# PARCOURS COMPÉTITIF



Le parcours compétitif englobe tous les compétiteurs au sein de notre sport, à l'exception de ceux qui suivent la **Voie d'accès au podium**. 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 et est un préalable nécessaire à l'étape S'entraîner à la compétition (U-21). Apprenez-en plus sur le stade [Apprendre la compétition \(U-18\)](#).



## **S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (U-21) :**

cette étape représente l'étape suivante du parcours compétitif et prépare les curleurs à la compétition future au niveau adulte. Apprenez-en plus sur le stade [S'entraîner à la compétition \(U-21\)](#).



## **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. Apprenez-en plus sur le stade [La compétition pour la vie \(21+\)](#).

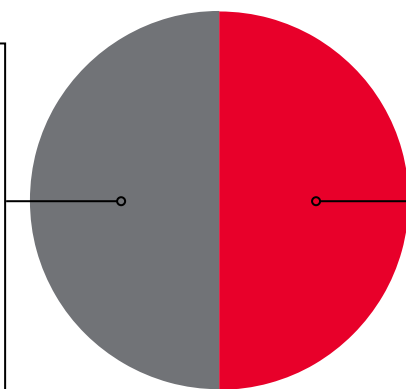
# APPRENDRE LA COMPÉTITION (U-18)



S'appuyant sur les progrès réalisés au cours des **étapes fondamentales**, l'étape S'entraîner à la compétition (U-18) marque la première étape 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.

## ENTRAÎNEMENT (50%)

- 2 entraînements par équipe dirigés par semaine
- 1 entraînement auto-dirigé par semaine
- **Application Solo Curling (U-18)** : Nécessaire
- Entraînement hors glace : Nécessaire



## COMPÉTITION (50%)

- 4 tournois compétitifs ou plus par saison
- Éliminatoires U-18 et U-21
- **Double mixte** : Recommandé
- Ligue de curling : Facultatif

**Note aux entraîneurs** : En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important de fournir aux curleurs un temps de récupération adéquat. Au stade Apprendre la compétition (U-18), cela signifie 1 à 2 jours par semaine sans jouer au curling et sans entraînement hors glace pendant la saison, et de faire des autres sports une activité principalement hors saison.

## ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Exécution conforme aux <b>normes U-18</b>	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend de bonnes décisions lors des compétitions U-18	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Commence un programme d'entraînement physique spécifique	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	Commence un programme d'entraînement mental spécifique	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Renforce les relations et la confiance au sein de l'équipe	<a href="#">Voir les progressions</a>

- **Niveau requis du PNCE** : **Entraîneur de compétition (formé)**
- **Niveau recommandé du PNCE** : **Entraîneur de compétition (certifié)**
- **Occasion de PP** : **Webinaires « Entraîner sur le parcours compétitif »**

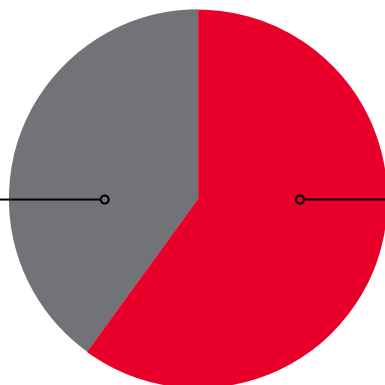
# S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (U-21)



S'appuyant sur les progrès réalisés au cours de l'étape **Apprendre la compétition (U-18)**, l'étape S'entraîner à la compétition (U-21) représente la prochaine étape du **parcours compétitif**. La réussite de l'étape S'entraîner à la compétition (U-21) préparera les curleurs à l'étape **La compétition pour la vie (21+)** et, potentiellement, à l'étape **Voie d'accès au podium**.

## ENTRAÎNEMENT (40%)

- 2 entraînements par équipe dirigés par semaine
- 1 entraînement auto-dirigé par semaine
- **Application Solo Curling (U-21)** : Nécessaire
- Entraînement hors glace : Nécessaire



## COMPÉTITION (60%)

- 5 tournois compétitifs ou plus par saison
- Éliminatoires U-21 hommes/femmes
- **Curling universitaire/ collégial** : Si disponible
- **Double mixte** : Recommandé

**Note aux entraîneurs** : En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important de fournir aux curleurs un temps de récupération adéquat. Au stade S'entraîner à la compétition (U-21), cela signifie 1 à 2 jours par semaine sans jouer au curling et sans entraînement hors glace pendant la saison, et de faire des autres sports une activité principalement hors saison.

## ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Exécution conforme aux <b>normes U-21</b>	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend de bonnes décisions lors des compétitions U-21	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Suit un programme d'entraînement physique spécifique	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	Suit un programme d'entraînement mental spécifique	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Renforce la confiance et la culture de l'excellence au sein de l'équipe	<a href="#">Voir les progressions</a>

- Niveau requis du **PNCE** : **Entraîneur de compétition (formé)**
- Niveau recommandé du **PNCE** : **Entraîneur de compétition - développement (en formation)**
- Occasion de **PP** : **Webinaires « Entraîner sur le parcours compétitif »**

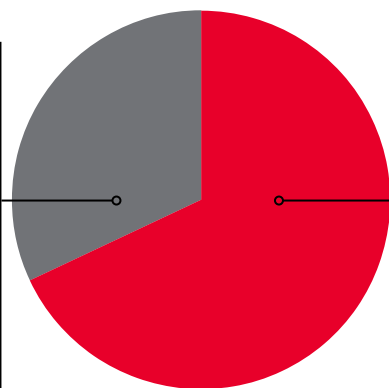
# LA COMPÉTITION POUR LA VIE (21+)



En tant qu'étape la plus diversifiée du **parcours compétitif**, les curleurs de l'étape La compétition pour la vie (21+) comprennent ceux qui concourent dans les catégories hommes, femmes, double mixte, mixte, universitaire, collégiale, championnat de club, seniors et/ou maîtres. Le point d'entrée typique pour ce stade est **S'entraîner à la compétition (U-21)**.

## ENTRAÎNEMENT (25 À 40%)

- 0 à 2 entraînements par équipe dirigés par semaine
- 0 à 2 entraînements individuels ou en duo par semaine
- **Application Solo Curling (U-21+) : Recommandé**
- Entraînement hors glace : Recommandé



## COMPÉTITION (60 À 75%)

- 0 à 5 tournois compétitifs ou plus par saison
- Participation à des éliminatoires ciblées
- Ligue de curling : Facultatif
- Plusieurs équipes : Facultatif

**Note aux entraîneurs/compétiteurs :** En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important de prévoir un temps de récupération adéquat. Au stade La compétition pour la vie (21+), cela signifie 1 à 2 jours par semaine sans jouer au curling et sans entraînement hors glace pendant la saison.

## ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Exécution appropriée pour des compétitions ciblées	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend de bonnes décisions lors de compétitions ciblées	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Suit un programme d'entraînement physique conforme à ses ambitions	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	Suit un programme d'entraînement mental conforme à ses ambitions	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Renforce la confiance et la culture de l'excellence au sein de l'équipe	<a href="#">Voir les progressions</a>

\* Compte tenu de la diversité de cette étape, la progression des compétences sera différente selon la catégorie de compétition.

- **Niveau requis du PNCE : Entraîneur de compétition (certifié) \***
- **Niveau recommandé du PNCE : Entraîneur de compétition - développement (en formation) \***
- **Occasion de PP : Webinaires « Entraîner sur le parcours compétitif »**

\* Étant donné que les exigences du PNCE varient en fonction de la catégorie de compétition, ce qui précède représente les attentes **maximales** pour cette étape.

# VOIE D'ACCÈS AU PODIUM



La Voie d'accès au podium est réservée aux curleurs hautement qualifiés qui ont le potentiel de représenter le Canada lors des grands championnats internationaux. Elle est composée de deux étapes distinctes, qui englobent les programmes de prochaine génération et de l'équipe nationale de Curling Canada.



## **APPRENDRE L'EXCELLENCE (U-25) :**

cette étape marque la première étape de la Voie d'accès au podium et comprend les curleurs qui font partie du programme de prochaine génération de Curling Canada. Apprenez-en plus sur [Apprendre l'excellence \(U-25\)](#).



## **S'ENTRAÎNER À L'EXCELLENCE (25+) :**

cette étape représente le point culminant de la Voie d'accès au podium et comprend les curleurs qui font partie du programme de l'équipe nationale de Curling Canada. Apprenez-en plus sur [S'entraîner à l'excellence \(25+\)](#).

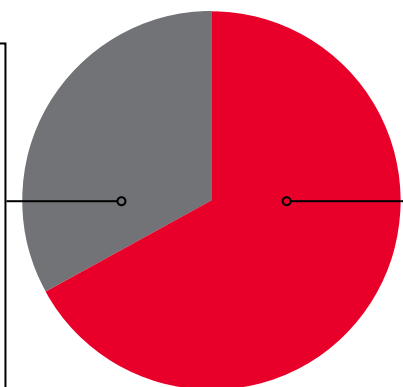
# APPRENDRE L'EXCELLENCE (U-25)



Cette étape marque le premier pas sur la **Voie d'accès au podium** et priorise les curleurs qui font partie du programme de prochaine génération de Curling Canada. Cela dit, on encourage tous les curleurs classés parmi les 10 premiers du **système canadien de classement des équipes U-25** à suivre les lignes directrices suivantes en matière d'entraînement et de compétition.

## ENTRAÎNEMENT (33%)

- 2 entraînements par équipe dirigés par semaine
- 1 ou 2 entraînements individuels ou en duo par semaine
- **Application Solo Curling (U-25+)** : Nécessaire
- Entraînement hors glace : Nécessaire



## COMPÉTITION (67%)

- 6 événements du circuit ou plus par saison
- Éliminatoires hommes/femmes
- **Curling universitaire/ collégial** : Si possible
- **Double mixte** : Recommandé

**Note aux entraîneurs/compétiteurs** : En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important de prévoir un temps de récupération adéquat. Au stade Apprendre l'excellence (U-25), cela signifie 1 à 2 jours par semaine sans jouer au curling pendant la saison, surtout si l'on tient compte des engagements scolaires et/ou professionnels.

### ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Performance conforme aux normes U-25	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend de bonnes décisions lors de compétitions de niveau élite	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Suit un programme d'entraînement physique spécifique	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	Suit un programme d'entraînement mental spécifique	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Renforce la confiance et la culture de l'excellence au sein de l'équipe	<a href="#">Voir les progressions</a>

- **Niveau requis du PNCE** : **Entraîneur de compétition (certifié)**
- **Niveau recommandé du PNCE** : **Entraîneur de compétition - développement (en formation)**
- **Occasion de PP** : **Webinaires « Entraîner sur la voie d'accès au podium »**



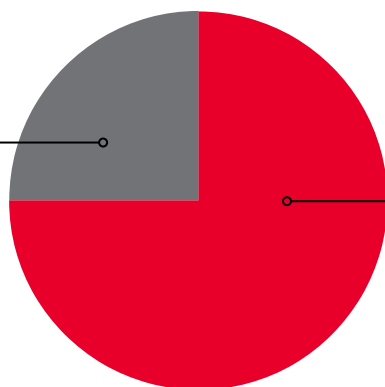
# S'ENTRAÎNER À L'EXCELLENCE (25+)



En tant que point culminant de la **Voie d'accès au podium**, l'étape S'entraîner à l'excellence (25+) comprend les curleurs qui font partie du programme de l'équipe nationale de Curling Canada. S'appuyant sur les compétences qu'ils ont développées au cours des étapes précédentes, ces curleurs sont destinés à représenter le Canada aux Jeux olympiques et/ou aux championnats du monde.

## ENTRAÎNEMENT (25%)

- 2 entraînements par équipe dirigés par semaine
- 1 ou 2 entraînements individuels ou en duo par semaine
- Vérification des compétences : Nécessaire
- Entraînement hors glace : Nécessaire



## COMPÉTITION (75%)

- 7 événements du circuit ou plus par saison
- Éliminatoires hommes/femmes
- Voyages à l'étranger : Nécessaire
- **Double mixte** : Recommandé

**Note aux entraîneurs/compétiteurs** : En plus des proportions adéquates d'entraînement et de compétition, il est important de prévoir un temps de récupération adéquat. Au stade S'entraîner à l'excellence (25+), cela signifie 1 jour par semaine sans jouer au curling pendant la saison, à l'exception des semaines de grands championnats.

### ★★★★★ NIVEAUX DU CURLEUR 5 ÉTOILES

<b>TECHNIQUE</b>	Performance conforme aux normes de niveau élite	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>TACTIQUE</b>	Prend de bonnes décisions lors de compétitions de niveau élite	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>PHYSIQUE</b>	Suit un programme d'entraînement physique personnalisé	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>MENTAL</b>	Suit un programme d'entraînement mental personnalisé	<a href="#">Voir les progressions</a>
<b>SOCIAL</b>	Renforce la confiance et la culture de l'excellence au sein de l'équipe	<a href="#">Voir les progressions</a>

- Niveau requis du PNCE : **Entraîneur de compétition - développement (en formation)**
- Niveau recommandé du PNCE : **Entraîneur de compétition - développement (certifié)**
- Occasion de PP : **Webinaires « Entraîner sur la voie d'accès au podium »**

# NORMES DE PERFORMANCE



La meilleure mesure de la performance d'un curleur est la précision des lancers, surtout si tous les lancers sont soigneusement enregistrés et notés. L'application la plus directe de la précision des lancers est l'évaluation de la performance du joueur exécutant les lancers, mais elle peut également donner un aperçu des contributions des balayeurs et des joueurs indiquant l'axe de lancer.

<b>NORMES FÉMININES *</b>	<b>PLACEMENTS</b>	<b>SORTIES</b>	<b>GLOBAL</b>
S'entraîner à l'excellence (25+)	82 à 85 %	82 à 85 %	82 à 85 %
Apprendre l'excellence (U-25)	78 à 82 %	79 à 83 %	79 à 83 %
S'entraîner à la compétition (U-21)	74 à 79 %	75 à 80 %	75 à 80 %
Apprendre la compétition (U-18)	67 à 73 %	70 à 76 %	69 à 75 %

<b>NORMES MASCULINES *</b>	<b>PLACEMENTS</b>	<b>SORTIES</b>	<b>GLOBAL</b>
S'entraîner à l'excellence (25+)	87 à 90 %	86 à 89 %	87 à 90 %
Apprendre l'excellence (U-25)	83 à 87 %	82 à 86 %	83 à 87 %
S'entraîner à la compétition (U-21)	79 à 84 %	80 à 85 %	79 à 84 %
Apprendre la compétition (U-18)	74 à 80 %	72 à 78 %	73 à 79 %

\* Les normes ci-dessus ont été établies à partir des récentes éditions du Brier, du Tournoi des Cœurs Scotties, des championnats canadiens juniors U-21 et des championnats canadiens U-18.



# DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS



Curling Canada et ses associations membres s'engagent fermement à développer tous les entraîneurs au sein de notre système. L'objectif principal est de s'assurer que chaque entraîneur possède la formation nécessaire pour soutenir le développement continu de ses curleurs. À cette fin, le **modèle de DLTC** de Curling Canada comporte une approche entièrement alignée sur le **développement des entraîneurs**.

ÉTAPES FONDAMENTALES	PARCOURS RÉCRÉATIF	PARCOURS COMPÉTITIF	VOIE D'ACCÈS AU PODIUM
<b>PROFIL SPORT COMMUNAUTAIRE DU PNCE</b>		<b>PROFIL COMPÉTITION DU PNCE</b>	
Entraîneur de club - Jeunesse (recommandé)	Entraîneur de club (recommandé)	Entraîneur de compétition (requis *)	Entraîneur de compétition - Développement (requis *)

\* Bien que les exigences du PNCE puissent varier d'une catégorie de compétition à l'autre, ces entraîneurs devront éventuellement devenir certifiés.

Tous les programmes de développement des entraîneurs de Curling Canada sont liés au **Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)** et s'inscrivent dans l'un des deux profils suivants :

**Profil Sport communautaire :** Ce profil s'adresse aux entraîneurs qui travaillent au niveau des clubs. On encourage les entraîneurs qui travaillent avec des curleurs des étapes **S'amuser grâce au curling (U-9)**, **Apprendre à s'entraîner (U-12)** et **S'entraîner à s'entraîner (U-15)** à suivre le programme **Entraîneur de club - Jeunesse**, tandis que ceux qui travaillent avec des curleurs du stade **Le curling pour la vie (15+)** devraient plutôt suivre le programme **Entraîneur de club**.

**Profil Compétition :** Ce profil s'adresse aux entraîneurs qui travaillent avec des équipes. La formation **Entraîneur de compétition** est la norme pour les entraîneurs des équipes des stades **Apprendre la compétition (U-18)**, **S'entraîner à la compétition (U-21)** et **La compétition pour la vie (21+)**, tandis que le programme **Entraîneur de compétition - Développement** deviendra éventuellement la norme pour les entraîneurs des équipes des étapes **Apprendre l'excellence (U-25)** et **S'entraîner à l'excellence (25+)**.



# **ANNEXE TEMPORAIRE**



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES – S'AMUSER GRÂCE AU CURLING (U-9)

Les compétences techniques sont les **aptitudes de mouvement et d'exécution** qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
<b>LANCER</b>				
Mécanique du lancer		✓	✓	Installation, élan, glissade, lancer
Précision de l'axe de lancer		✓	✓	Viser et glisser vers la brosse
Contrôle de la vitesse		✓	✓	Distinction entre la vitesse de placement et de sortie
Application de la rotation		✓	✓	Technique de base pour les deux rotations
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour les séances sans entraîneur
<b>COUPS</b>				
Placements de base		✓	✓	Garder les placements en jeu
Placements complexes	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Sorties de base		✓	✓	Retirer les pierres de l'adversaire
Sorties complexes	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour les séances sans entraîneur
<b>BALAYAGE</b>				
Mécanique du balayage		✓	✓	Mouvement des bras, position du corps et jeu de jambes
Pression du balayage	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Vitesse du balayage	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Direction du balayage	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour les séances sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES – APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U-12)

Les compétences techniques sont les **aptitudes de mouvement et d'exécution** qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
<b>LANCER</b>				
Mécanique du lancer		✓	✓	Installation, élan, glissade, lancer
Précision de l'axe de lancer		✓	✓	Viser et glisser vers la brosse
Contrôle de la vitesse		✓	✓	Distinction entre la vitesse de placement et de sortie
Application de la rotation		✓	✓	Technique de base pour les deux rotations
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour les séances sans entraîneur
<b>COUPS</b>				
Placements de base		✓	✓	Garder les placements en jeu
Placements complexes	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Sorties de base		✓	✓	Retirer les pierres de l'adversaire
Sorties complexes	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour les séances sans entraîneur
<b>BALAYAGE</b>				
Mécanique du balayage		✓	✓	Mouvement des bras, position du corps et jeu de jambes
Pression du balayage	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Vitesse du balayage		✓	✓	Déplacement rapide de la tête de brosse
Direction du balayage	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour les séances sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES – S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (U-15)

Les compétences techniques sont les **aptitudes de mouvement et d'exécution** qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	PRÉSENTER	RENFORCER	AMÉLIORER	POINTS IMPORTANTS
<b>LANCER</b>				
Mécanique du lancer		✓	✓	Installation, élan, glissade, lancer
Précision de l'axe de lancer		✓	✓	Atteindre le balai (centre, gauche, droite)
Contrôle de la vitesse		✓	✓	Vitesse de placement et de sortie choisie
Application de la rotation		✓	✓	Bonne technique avec les deux rotations
Autodéveloppement	✓	✓		Protocoles d'entraînement personnel du lancer
<b>COUPS</b>				
Placements de base		✓	✓	Placements, gardes et contournements
Placements complexes	✓	✓		Aperçu des gels
Sorties de base		✓	✓	Frapper-rester, frapper-rouler et déblayages
Sorties complexes	✓	✓		Aperçu des doubles sorties
Autodéveloppement	✓	✓		Matches/exercices à effectifs réduits (rôle du joueur effectuant le lancer)
<b>BALAYAGE</b>				
Mécanique du balayage		✓	✓	Mouvement des bras, position du corps et jeu de jambes
Pression du balayage	✓	✓		Pression sur la tête de brosse (prioritaire)
Vitesse du balayage	✓	✓		Vitesse de la tête de brosse (secondaire)
Direction du balayage	✓			Techniques directionnelles de base
Autodéveloppement	✓			Matches/exercices à effectifs réduits (rôle du balayeur)

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES – APPRENDRE LA COMPÉTITION (U-18)

Les compétences techniques sont les **aptitudes de mouvement et d'exécution** qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RENFORCER	AMÉLIORER	APPROFONDIR	POINTS IMPORTANTS
<b>LANCER</b>				
Mécanique du lancer		✓	✓	Installation, élan, glissade, lancer
Précision de l'axe de lancer		✓	✓	Atteindre le balai à l'extrémité de la piste
Contrôle de la vitesse		✓	✓	Toutes les vitesses de placement et de sortie
Application de la rotation		✓	✓	Rotation constante dans les sens horaire et antihoraire
Autodéveloppement	✓	✓		Protocoles d'entraînement personnel du lancer
<b>COUPS</b>				
Placements de base		✓	✓	Placements, gardes et contournements
Placements complexes	✓	✓		Gels; Aperçu des déplacements légers
Sorties de base		✓	✓	Frapper-rester, frapper-rouler et déblayages
Sorties complexes	✓	✓		Doubles sorties; Aperçu des sorties en finesse
Autodéveloppement	✓	✓		Matches/exercices à effectifs réduits (rôle du joueur effectuant le lancer)
<b>BALAYAGE</b>				
Mécanique du balayage		✓	✓	Mouvement des bras, position du corps et jeu de jambes
Pression du balayage	✓	✓		Pression sur la tête de brosse (priorité 1)
Vitesse du balayage	✓	✓		Vitesse de la tête de brosse (priorité 2)
Direction du balayage	✓	✓		Influence sur la trajectoire de la pierre (ligne droite ou courbe)
Autodéveloppement	✓	✓		Matches/exercices à effectifs réduits (rôle du balayeur)

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.





# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES – S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (U-21)

Les compétences techniques sont les **aptitudes de mouvement et d'exécution** qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	AMÉLIORER	APPROFONDIR	PARFAIRE	POINTS IMPORTANTS
<b>LANCER</b>				
Mécanique du lancer		✓	✓	Installation, élan, glissade, lancer
Précision de l'axe de lancer		✓	✓	Atteindre le balai à l'extrémité de la piste
Contrôle de la vitesse		✓	✓	Toutes les vitesses de placement et de sortie
Application de la rotation		✓	✓	Rotation constante dans les sens horaire et antihoraire
Autodéveloppement	✓	✓		Protocoles d'entraînement personnel du lancer
<b>COUPS</b>				
Placements de base		✓	✓	Placements, gardes et contournements
Placements complexes	✓	✓		Gels et déplacements légers; Aperçu des angles
Sorties de base		✓	✓	Frapper-rester, frapper-rouler et déblayages
Sorties complexes	✓	✓		Doubles sorties et sorties en finesse; Aperçu des montées de pierres
Autodéveloppement	✓	✓		Matches/exercices à effectifs réduits (rôle du joueur effectuant le lancer)
<b>BALAYAGE</b>				
Mécanique du balayage		✓	✓	Mouvement des bras, position du corps et jeu de jambes
Pression du balayage	✓	✓		Pression sur la tête de brosse (priorité 1)
Vitesse du balayage	✓	✓		Vitesse de la tête de brosse (priorité 2)
Direction du balayage	✓	✓		Influence sur la trajectoire de la pierre (ligne droite ou courbe)
Autodéveloppement	✓	✓		Matches/exercices à effectifs réduits (rôle du balayeur)

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES – APPRENDRE L'EXCELLENCE (U-25)

Les compétences techniques sont les **aptitudes de mouvement et d'exécution** qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
<b>LANCER</b>				
Mécanique du lancer		✓	✓	Installation, élan, glissade, lancer
Précision de l'axe de lancer		✓	✓	Glisser vers le balai, lâcher la pierre afin de conserver l'axe de lancer
Contrôle de la vitesse		✓	✓	Toutes les vitesses de placement et de sortie
Application de la rotation		✓	✓	Rotation variable (moins, régulière, plus)
Autodéveloppement	✓	✓		Protocoles d'entraînement personnel du lancer
<b>COUPS</b>				
Placements de base		✓	✓	Placements, gardes et contournements
Placements complexes	✓	✓		Gels, déplacements légers et angles
Sorties de base		✓	✓	Frapper-rester, frapper-rouler et déblayages
Sorties complexes	✓	✓		Doubles sorties, sorties en finesse et montées de pierres
Autodéveloppement	✓	✓		Matches/exercices à effectifs réduits (rôle du joueur effectuant le lancer)
<b>BALAYAGE</b>				
Mécanique du balayage		✓	✓	Mouvement des bras, position du corps et jeu de jambes
Pression du balayage	✓	✓		Pression sur la tête de brosse (priorité 1)
Vitesse du balayage	✓	✓		Vitesse de la tête de brosse (priorité 2)
Direction du balayage	✓	✓		Influence sur la trajectoire de la pierre (ligne droite ou courbe)
Autodéveloppement	✓	✓		Matches/exercices à effectifs réduits; Balayage actif

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES – S'ENTRAÎNER À L'EXCELLENCE (25+)

Les compétences techniques sont les **aptitudes de mouvement et d'exécution** qui permettent aux curleurs de lancer et de balayer efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
<b>LANCER</b>				
Mécanique du lancer	✓	✓	✓	Installation, élan, glissade, lancer
Précision de l'axe de lancer	✓	✓	✓	Glisser vers le balai, lâcher la pierre afin de conserver l'axe de lancer
Contrôle de la vitesse	✓	✓	✓	Toutes les vitesses de placement et de sortie
Application de la rotation	✓	✓	✓	Rotation variable (moins, régulière, plus)
Autodéveloppement	✓	✓	✓	Protocoles d'entraînement personnel du lancer
<b>COUPS</b>				
Placements de base	✓	✓	✓	Placements, gardes et contournements
Placements complexes	✓	✓	✓	Gels, déplacements légers et angles
Sorties de base	✓	✓	✓	Frapper-rester, frapper-rouler et déblayages
Sorties complexes	✓	✓	✓	Doubles sorties, sorties en finesse et montées de pierres
Autodéveloppement	✓	✓	✓	Matches/exercices à effectifs réduits (rôle du joueur effectuant le lancer)
<b>BALAYAGE</b>				
Mécanique du balayage	✓	✓	✓	Mouvement des bras, position du corps et jeu de jambes
Pression du balayage	✓	✓	✓	Pression sur la tête de brosse (priorité 1)
Vitesse du balayage	✓	✓	✓	Vitesse de la tête de brosse (priorité 2)
Direction du balayage	✓	✓	✓	Influence sur la trajectoire de la pierre (ligne droite ou courbe)
Autodéveloppement	✓	✓	✓	Matches/exercices à effectifs réduits; Balayage actif

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TACTIQUES – S'AMUSER GRÂCE AU CURLING (U-9)

Les compétences tactiques sont les **aptitudes analytiques et perceptives** qui permettent aux curleurs de prendre des décisions judicieuses avant et pendant un lancer.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
<b>PLANIFICATION DES BOUTS</b>				
Facteurs liés au pointage	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Variables EAJ	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Résultat escompté	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Structure de contingence	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur
<b>SÉLECTION DES LANCERS</b>				
Facteurs liés à la stratégie	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Configuration de la maison	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Tolérance disponible	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Décisions d'exécution		✓	✓	Signaux pour le lancer demandé
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur
<b>GESTION DES LANCERS</b>				
Conditions de jeu	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Gestion de l'axe de lancer		✓	✓	Demander de balayer pour les lancers à trajectoire extérieure et de ne pas balayer pour les lancers à trajectoire plus droite
Gestion de la vitesse		✓	✓	Balayer lorsque la pierre manque de vitesse, ne pas balayer lorsque la pierre est lancée avec trop de force
Décisions de type « plan B »				Ces curleurs ne sont pas prêts
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES TACTIQUES – APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U-12)

Les compétences tactiques sont les **aptitudes analytiques et perceptives** qui permettent aux curleurs de prendre des décisions judicieuses avant et pendant un lancer.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
<b>PLANIFICATION DES BOUTS</b>				
Facteurs liés au pointage	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Variables EAJ	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Résultat escompté	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Structure de contingence	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur
<b>SÉLECTION DES LANCERS</b>				
Facteurs liés à la stratégie		✓	✓	Marteau (sur les côtés), pas de marteau (au centre)
Configuration de la maison	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Tolérance disponible	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Décisions d'exécution		✓	✓	Signaux pour le lancer demandé
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur
<b>GESTION DES LANCERS</b>				
Conditions de jeu	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Gestion de l'axe de lancer		✓	✓	Demander de balayer pour les lancers à trajectoire extérieure et de ne pas balayer pour les lancers à trajectoire plus droite
Gestion de la vitesse		✓	✓	Balayer lorsque la pierre manque de vitesse, ne pas balayer lorsque la pierre est lancée avec trop de force
Décisions de type « plan B »				Ces curleurs ne sont pas prêts
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TACTIQUES – S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (U-15)

Les compétences tactiques sont les **aptitudes analytiques et perceptives** qui permettent aux curleurs de prendre des décisions judicieuses avant et pendant un lancer.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	PRÉSENTER	RENFORCER	AMÉLIORER	POINTS IMPORTANTS
<b>PLANIFICATION DES BOUTS</b>				
Facteurs liés au pointage	✓	✓		Modèles de plan de match (U-15)
Variables EAJ	✓	✓		Équipe vs adversaire (exécution et stratégie)
Résultat escompté	✓	✓		Protéger, sonder, poursuivre
Structure de contingence	✓	✓		Concept de repliement
Autodéveloppement	✓	✓		Statistiques du tableau d'affichage (normes U-15)
<b>SÉLECTION DES LANCERS</b>				
Facteurs liés à la stratégie		✓	✓	Coups de départ; accent mis sur les coups en général
Configuration de la maison	✓	✓		Maison positive, neutre ou négative
Tolérance disponible	✓	✓		Marge d'erreur pour le présent lancer
Décisions d'exécution		✓	✓	Options de rotation, de vitesse et d'axe
Autodéveloppement	✓	✓		Statistiques de l'application Solo Curling (normes U-15)
<b>GESTION DES LANCERS</b>				
Conditions de jeu		✓	✓	Conscience de l'axe de lancer (vitesse et courbe)
Gestion de l'axe de lancer	✓	✓		Systèmes et normes d'équipe (U-15)
Gestion de la vitesse	✓	✓		Systèmes et normes d'équipe (U-15)
Décisions de type « plan B »	✓	✓		Ajustements une fois la pierre lancée
Autodéveloppement	✓	✓		Matches à effectifs réduits, exercices d'équipe

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TACTIQUES – APPRENDRE LA COMPÉTITION (U-18)

Les compétences tactiques sont les **aptitudes analytiques et perceptives** qui permettent aux curleurs de prendre des décisions judicieuses avant et pendant un lancer.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RENFORCER	AMÉLIORER	APPROFONDIR	POINTS IMPORTANTS
<b>PLANIFICATION DES BOUTS</b>				
Facteurs liés au pointage	✓	✓		Modèles de plan de match (U-18)
Variables EAJ	✓	✓		Équipe, adversaire, conditions de jeu
Résultat escompté	✓	✓		Protéger, sonder (-), sonder (+), poursuivre
Structure de contingence	✓	✓		Point de repliement (passage à la protection)
Autodéveloppement	✓	✓		Statistiques du tableau d'affichage (normes U-18)
<b>SÉLECTION DES LANCERS</b>				
Facteurs liés à la stratégie		✓	✓	Coups de départ; accent mis sur les coups en général
Configuration de la maison	✓	✓		Maison positive, neutre ou négative
Tolérance disponible	✓	✓		Marge d'erreur pour le présent lancer
Décisions d'exécution		✓	✓	Options de rotation, de vitesse et d'axe
Autodéveloppement	✓	✓		Match et statistiques de l'application Solo Curling (normes U-18)
<b>GESTION DES LANCERS</b>				
Conditions de jeu		✓	✓	Conscience de l'axe de lancer (vitesse et courbe)
Gestion de l'axe de lancer	✓	✓		Systèmes et normes d'équipe (U-18)
Gestion de la vitesse	✓	✓		Systèmes et normes d'équipe (U-18)
Décisions de type « plan B »	✓	✓		Ajustements une fois la pierre lancée
Autodéveloppement	✓	✓		Matches à effectifs réduits, exercices d'équipe

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TACTIQUES – S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (U-21)

Les compétences tactiques sont les **aptitudes analytiques et perceptives** qui permettent aux curleurs de prendre des décisions judicieuses avant et pendant un lancer.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	AMÉLIORER	APPROFONDIR	PARFAIRE	POINTS IMPORTANTS
<b>PLANIFICATION DES BOUTS</b>				
Facteurs liés au pointage		✓	✓	Modèles de plan de match (U-21)
Variables EAJ		✓	✓	Équipe, adversaire, conditions de jeu
Résultat escompté		✓	✓	Protéger, sonder (-), sonder (+), poursuivre
Structure de contingence		✓	✓	Point de repliement (passage à la protection)
Autodéveloppement	✓	✓		Statistiques du tableau d'affichage (normes U-21)
<b>SÉLECTION DES LANCERS</b>				
Facteurs liés à la stratégie		✓	✓	Coups de départ; accent mis sur les coups en général
Configuration de la maison	✓	✓		Maison positive, neutre ou négative
Tolérance disponible		✓	✓	Marge d'erreur pour le présent lancer
Décisions d'exécution	✓	✓		Options de rotation, de vitesse et d'axe
Autodéveloppement	✓	✓		Match et statistiques de l'application Solo Curling (normes U-21)
<b>GESTION DES LANCERS</b>				
Conditions de jeu		✓	✓	Conscience de l'axe de lancer (vitesse et courbe)
Gestion de l'axe de lancer	✓	✓		Systèmes et normes d'équipe (U-21)
Gestion de la vitesse	✓	✓		Systèmes et normes d'équipe (U-21)
Décisions de type « plan B »	✓	✓		Ajustements une fois la pierre lancée
Autodéveloppement	✓	✓		Matches à effectifs réduits, exercices d'équipe

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.





# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TACTIQUES – APPRENDRE L'EXCELLENCE (U-25)

Les compétences tactiques sont les **aptitudes analytiques et perceptives** qui permettent aux curleurs de prendre des décisions judicieuses avant et pendant un lancer.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
<b>PLANIFICATION DES BOUTS</b>				
Facteurs liés au pointage		✓	✓	Plan de match en fonction des probabilités
Variables EAJ		✓	✓	Équipe, adversaire, conditions de jeu
Options de stratégie		✓	✓	Protéger, sonder (-), sonder (+), poursuivre
Plans de contingence		✓	✓	Point de repliement et point d'attaque
Autodéveloppement	✓	✓		Analyse du tableau d'affichage (votre équipe)
<b>SÉLECTION DES LANCERS</b>				
Facteurs liés à la stratégie		✓	✓	Coups de départ; accent mis sur les coups en général
Configuration de la maison	✓	✓		Maison positive, neutre ou négative
Tolérance disponible		✓	✓	Marge d'erreur pour le présent lancer
Décisions d'exécution	✓	✓		Options de rotation, de vitesse et d'axe
Autodéveloppement	✓	✓		Analyse des lancers (votre équipe)
<b>GESTION DES LANCERS</b>				
Conditions de jeu		✓	✓	Conscience de l'axe de lancer (vitesse et courbe)
Gestion de l'axe de lancer	✓	✓		Systèmes et normes d'équipe (élite)
Gestion de la vitesse	✓	✓		Systèmes et normes d'équipe (élite)
Décisions de type « plan B »	✓	✓		Ajustements une fois la pierre lancée
Autodéveloppement	✓	✓		Jeu vidéo, matchs à effectifs réduits, exercices d'équipe

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.



# PROGRESSION DES COMPÉTENCES TACTIQUES – S'ENTRAÎNER À L'EXCELLENCE (25+)

Les compétences tactiques sont les **aptitudes analytiques et perceptives** qui permettent aux curleurs de prendre des décisions judicieuses avant et pendant un lancer.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
<b>PLANIFICATION DES BOUTS</b>				
Facteurs liés au pointage	✓	✓	✓	Plan de match en fonction des probabilités
Variables EAJ	✓	✓	✓	Équipe, adversaire, conditions de jeu
Options de stratégie	✓	✓	✓	Protéger, sonder (-), sonder (+), poursuivre
Plans de contingence	✓	✓	✓	Point de repliement et point d'attaque
Autodéveloppement	✓	✓	✓	Analyse du tableau d'affichage (votre équipe)
<b>SÉLECTION DES LANCERS</b>				
Facteurs liés à la stratégie	✓	✓	✓	Coups de départ; accent mis sur les coups en général
Configuration de la maison	✓	✓	✓	Maison positive, neutre ou négative
Tolérance disponible	✓	✓	✓	Marge d'erreur pour le présent lancer
Décisions d'exécution	✓	✓	✓	Options de rotation, de vitesse et d'axe
Autodéveloppement	✓	✓	✓	Analyse des lancers (votre équipe)
<b>GESTION DES LANCERS</b>				
Conditions de jeu	✓	✓	✓	Conscience de l'axe de lancer (vitesse et courbe)
Gestion de l'axe de lancer	✓	✓	✓	Systèmes et normes d'équipe (élite)
Gestion de la vitesse	✓	✓	✓	Systèmes et normes d'équipe (élite)
Décisions de type « plan B »	✓	✓	✓	Ajustements une fois la pierre lancée
Autodéveloppement	✓	✓	✓	Jeu vidéo, matchs à effectifs réduits, exercices d'équipe

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES PHYSIQUES – S'AMUSER GRÂCE AU CURLING (U-9)

Les compétences physiques sont les **aptitudes physiologiques** qui permettent aux curleurs de supporter les exigences de l'entraînement et de la compétition.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
Force/puissance	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Endurance/condition physique	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Souplesse/mobilité		✓		Incorporer les rudiments dans les échauffements et les récupérations
Mode de vie de l'athlète		✓		Promouvoir d'autres sports (aucune limite)
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau or au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES PHYSIQUES – APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U-12)

Les compétences physiques sont les **aptitudes physiologiques** qui permettent aux curleurs de supporter les exigences de l'entraînement et de la compétition.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
Force/puissance		✓		Découlent du curling et d'autres sports
Endurance/condition physique		✓		Découlent du curling et d'autres sports
Souplesse/mobilité		✓	✓	Incorporer les rudiments (échauffements et les récupérations)
Mode de vie de l'athlète		✓	✓	Promouvoir d'autres sports (aucune limite)
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES PHYSIQUES – S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (U-15)

Les compétences physiques sont les **aptitudes physiologiques** qui permettent aux curleurs de supporter les exigences de l'entraînement et de la compétition.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	PRÉSENTER	RENFORCER	AMÉLIORER	POINTS IMPORTANTS
Force/puissance		✓	✓	Force générale (exercices au poids du corps)
Endurance/condition physique		✓	✓	Endurance générale (hors glace est suffisant)
Souplesse/mobilité		✓	✓	Souplesse générale (étirements/yoga)
Mode de vie de l'athlète		✓	✓	Promouvoir d'autres sports (scolaires/hors saison)
Autodéveloppement	✓	✓		Programme de conditionnement physique général – sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES PHYSIQUES – APPRENDRE LA COMPÉTITION (U-18)

Les compétences physiques sont les **aptitudes physiologiques** qui permettent aux curleurs de supporter les exigences de l'entraînement et de la compétition.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RENFORCER	AMÉLIORER	APPROFONDIR	POINTS IMPORTANTS
Force/puissance		✓	✓	Force générale (muscultation)
Endurance/condition physique		✓	✓	Endurance générale (intervalles de balayage facultatifs)
Souplesse/mobilité		✓	✓	Souplesse générale (étirements/yoga)
Mode de vie de l'athlète		✓	✓	Nutrition, sommeil, autres sports (hors saison)
Autodéveloppement	✓	✓		Programme de conditionnement physique général (sans entraîneur)

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES PHYSIQUES – S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (U-21)

Les compétences physiques sont les **aptitudes physiologiques** qui permettent aux curleurs de supporter les exigences de l'entraînement et de la compétition.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	AMÉLIORER	APPROFONDIR	PARFAIRE	POINTS IMPORTANTS
Force/puissance		✓	✓	Force fonctionnelle (musculature)
Endurance/condition physique		✓	✓	Endurance fonctionnelle (avec intervalles de balayage)
Souplesse/mobilité		✓	✓	Souplesse fonctionnelle (étirements/yoga)
Mode de vie de l'athlète		✓	✓	Nutrition, sommeil, autres sports (hors saison)
Autodéveloppement	✓	✓		Programme de conditionnement physique axé sur le curling (sans entraîneur)

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES PHYSIQUES – APPRENDRE L'EXCELLENCE (U-25)

Les compétences physiques sont les **aptitudes physiologiques** qui permettent aux curleurs de supporter les exigences de l'entraînement et de la compétition.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
Force/puissance		✓	✓	Force fonctionnelle (musculature)
Endurance/condition physique		✓	✓	Endurance fonctionnelle (avec intervalles de balayage)
Souplesse/mobilité		✓	✓	Souplesse fonctionnelle (étirements/yoga)
Mode de vie de l'athlète		✓	✓	Nutrition, sommeil, santé et bien-être
Autodéveloppement	✓	✓		Programme de conditionnement physique axé sur le curling (semi-dirigé)

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.





## PROGRESSION DES COMPÉTENCES PHYSIQUES – S'ENTRAÎNER À L'EXCELLENCE (25+)

Les compétences physiques sont les **aptitudes physiologiques** qui permettent aux curleurs de supporter les exigences de l'entraînement et de la compétition.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
Force/puissance		✓	✓	Force fonctionnelle (musculature)
Endurance/condition physique		✓	✓	Endurance fonctionnelle (avec intervalles de balayage)
Souplesse/mobilité		✓	✓	Souplesse fonctionnelle (étirements/yoga)
Mode de vie de l'athlète		✓	✓	Nutrition, sommeil, santé et bien-être
Autodéveloppement		✓	✓	Programme de conditionnement physique axé sur le curling (avec entraîneur)

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES MENTALES – S'AMUSER GRÂCE AU CURLING (U-9)

Les compétences mentales sont les **aptitudes psychologiques** qui permettent aux curleurs de s'entraîner et de concourir efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
Confiance en soi	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Gestion du stress	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Concentration sur les tâches		✓		Conscience des coups de chance et des malchances
Forces de caractère		✓		Attitude positive, enthousiasme
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau or au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES MENTALES – APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U-12)

Les compétences mentales sont les **aptitudes psychologiques** qui permettent aux curleurs de s'entraîner et de concourir efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
Confiance en soi		✓	✓	L'amélioration prime sur l'exécution
Gestion du stress	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Concentration sur les tâches		✓	✓	Acceptation des coups de chance et des malchances
Forces de caractère		✓	✓	Attitude positive, enthousiasme
Autodéveloppement	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES MENTALES – S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (U-15)

Les compétences mentales sont les **aptitudes psychologiques** qui permettent aux curleurs de s'entraîner et de concourir efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	PRÉSENTER	RENFORCER	AMÉLIORER	POINTS IMPORTANTS
Confiance en soi	✓	✓		Le processus prime sur la performance, estime de soi
Gestion du stress	✓	✓		Pression essentiellement situationnelle
Concentration sur les tâches		✓	✓	Concentration sur le coup présent
Forces de caractère		✓	✓	Mentalité axée sur la croissance, fixation d'objectifs à court terme
Autodéveloppement	✓	✓		Regarder le curling d'élite

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES MENTALES – APPRENDRE LA COMPÉTITION (U-18)

Les compétences mentales sont les **aptitudes psychologiques** qui permettent aux curleurs de s'entraîner et de concourir efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RENFORCER	AMÉLIORER	APPROFONDIR	POINTS IMPORTANTS
Confiance en soi	✓	✓		Équilibre entre le processus et la performance, estime de soi
Gestion du stress	✓	✓		Pression situationnelle et autogénérée
Concentration sur les tâches		✓	✓	Concentration sur le coup et le bout présents
Forces de caractère		✓	✓	Mentalité axée sur la croissance, fixation d'objectifs, maîtrise de soi
Autodéveloppement	✓	✓		Regarder le curling d'élite, routines, autoréflexion

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES MENTALES – S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (U-21)

Les compétences mentales sont les **aptitudes psychologiques** qui permettent aux curleurs de s'entraîner et de concourir efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	AMÉLIORER	APPROFONDIR	PARFAIRE	POINTS IMPORTANTS
Confiance en soi	✓	✓		Équilibre entre le processus et la performance, courage
Gestion du stress	✓	✓		Pression situationnelle et autogénérée
Concentration sur les tâches		✓	✓	Concentration sur le coup, le bout et le match présents
Forces de caractère		✓	✓	Mentalité axée sur la croissance, fixation d'objectifs, maîtrise de soi
Autodéveloppement	✓	✓		Regarder le curling d'élite, routines, autoréflexion

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES MENTALES – APPRENDRE L'EXCELLENCE (U-25)

Les compétences mentales sont les **aptitudes psychologiques** qui permettent aux curleurs de s'entraîner et de concourir efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
Confiance en soi		✓	✓	Performance attendue, valorisation du processus, courage
Gestion du stress		✓	✓	Pression situationnelle et autogénérée
Concentration sur les tâches		✓	✓	Concentration sur le coup, le bout, le match et l'événement présents
Forces de caractère		✓	✓	Fixation d'objectifs, maîtrise de soi, proactivité
Autodéveloppement	✓	✓		Visualisation, routines, autoréflexion/compassion

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES MENTALES – S'ENTRAÎNER À L'EXCELLENCE (25+)

Les compétences mentales sont les **aptitudes psychologiques** qui permettent aux curleurs de s'entraîner et de concourir efficacement.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
Confiance en soi		✓	✓	Performance attendue, valorisation du processus, courage
Gestion du stress		✓	✓	Pression situationnelle et autogénérée
Concentration sur les tâches		✓	✓	Concentration sur le coup, le bout, le match et l'événement présents
Forces de caractère		✓	✓	Fixation d'objectifs, maîtrise de soi, proactivité
Autodéveloppement		✓	✓	Visualisation, routines, autoréflexion/compassion

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.





## PROGRESSION DES COMPÉTENCES SOCIALES – S'AMUSER GRÂCE AU CURLING (U-9)

Les compétences sociales sont les **aptitudes interpersonnelles** qui permettent aux curleurs d'établir des relations positives au sein de leur équipe et avec les autres.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
Relations avec les coéquipiers		✓		Interactions positives, soutien, sentiment d'appartenance
Relations avec les entraîneurs		✓		Les curleurs écoutent les entraîneurs
Relations avec les adversaires	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autres relations	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autoréflexion	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES SOCIALES – APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U-12)

Les compétences sociales sont les **aptitudes interpersonnelles** qui permettent aux curleurs d'établir des relations positives au sein de leur équipe et avec les autres.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RETARDER	PRÉSENTER	RENFORCER	POINTS IMPORTANTS
Relations avec les coéquipiers		✓	✓	Interactions positives, soutien, sentiment d'appartenance
Relations avec les entraîneurs		✓	✓	Les curleurs écoutent leurs entraîneurs et acceptent les commentaires
Relations avec les adversaires	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autres relations	X			Ces curleurs ne sont pas prêts
Autoréflexion	X			Pas prêts pour l'entraînement sans entraîneur

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES SOCIALES – S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (U-15)

Les compétences sociales sont les **aptitudes interpersonnelles** qui permettent aux curleurs d'établir des relations positives au sein de leur équipe et avec les autres.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	PRÉSENTER	RENFORCER	AMÉLIORER	POINTS IMPORTANTS
Relations avec les coéquipiers		✓	✓	Interactions positives, soutien, sentiment d'appartenance
Relations avec les entraîneurs		✓	✓	Les curleurs écoutent les entraîneurs et mettent leurs commentaires en pratique
Relations avec les adversaires	✓	✓		Respect des adversaires, des arbitres et des organisateurs
Autres relations	✓	✓		Appréciation des parents/supporteurs
Autoréflexion	✓	✓		Réflexions de reconnaissance

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES SOCIALES – APPRENDRE LA COMPÉTITION (U-18)

Les compétences sociales sont les **aptitudes interpersonnelles** qui permettent aux curleurs d'établir des relations positives au sein de leur équipe et avec les autres.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	RENFORCER	AMÉLIORER	APPROFONDIR	POINTS IMPORTANTS
Relations avec les coéquipiers	✓	✓		Soutien, communication, confiance
Relations avec les entraîneurs	✓	✓		Communication bidirectionnelle, les curleurs mettent en pratique les commentaires
Relations avec les adversaires	✓	✓		Respect des adversaires, des arbitres et des organisateurs
Autres relations	✓	✓		Appréciation des parents/supporteurs, commanditaires
Autoréflexion	✓	✓		Faire preuve de reconnaissance

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES SOCIALES – S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (U-21)

Les compétences sociales sont les **aptitudes interpersonnelles** qui permettent aux curleurs d'établir des relations positives au sein de leur équipe et avec les autres.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	AMÉLIORER	APPROFONDIR	PARFAIRE	POINTS IMPORTANTS
Relations avec les coéquipiers		✓	✓	Communication, imputabilité, confiance
Relations avec les entraîneurs		✓	✓	Communication bidirectionnelle, les curleurs mettent en pratique les commentaires
Relations avec les adversaires	✓	✓		Respect des adversaires, des arbitres et des organisateurs
Autres relations	✓	✓		Appréciation des parents/supporteurs, commanditaires
Autoréflexion	✓	✓		Faire preuve de reconnaissance et d'empathie

**Note aux entraîneurs :** Afin de vous assurer que vos athlètes se développent de manière appropriée, votre attention devrait passer du niveau argent au niveau **or** au fur et à mesure que cette étape progresse.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES SOCIALES – APPRENDRE L'EXCELLENCE (U-25)

Les compétences sociales sont les **aptitudes interpersonnelles** qui permettent aux curleurs d'établir des relations positives au sein de leur équipe et avec les autres.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
Relations avec les coéquipiers		✓	✓	Communication, imputabilité, confiance
Relations avec les entraîneurs		✓	✓	Collaboration permanente, retour d'information réciproque
Relations avec les adversaires	✓	✓		Respect des adversaires, des arbitres et des organisateurs
Autres relations	✓	✓		Relations avec les partisans, les commanditaires et les médias
Autoréflexion	✓	✓		Faire preuve de reconnaissance et d'empathie

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.



## PROGRESSION DES COMPÉTENCES SOCIALES – S'ENTRAÎNER À L'EXCELLENCE (25+)

Les compétences sociales sont les **aptitudes interpersonnelles** qui permettent aux curleurs d'établir des relations positives au sein de leur équipe et avec les autres.

CATÉGORIES DE COMPÉTENCES	APPROFONDIR	PARFAIRE	ENTRETENIR	POINTS IMPORTANTS
Relations avec les coéquipiers	✓	✓	✓	Communication, imputabilité, confiance
Relations avec les entraîneurs	✓	✓	✓	Collaboration permanente, retour d'information réciproque
Relations avec les adversaires	✓	✓	✓	Respect des adversaires, des arbitres et des organisateurs
Autres relations	✓	✓	✓	Relations avec les partisans, les commanditaires et les médias
Autoréflexion	✓	✓	✓	Faire preuve de reconnaissance et d'empathie

**Note aux entraîneurs :** Afin de prioriser les points à améliorer les plus pressants, votre attention devrait passer du niveau **argent** au niveau **or** une fois qu'une compétence a été maîtrisée.