

Volume d'entraînement

Introduction

Le document détaillé sur le volume d'entraînement fournit aux athlètes des explications sur les chiffres indiqués dans l'aperçu du FTEM, valeurs indicatives pour chaque niveau. Ces valeurs sont exprimées en nombres d'heures et constituent une moyenne pour chaque semaine lors de la saison des tournois. Pendant la saison estivale, le nombre d'heures d'entraînement *off ice* est plus élevé.

Foundation 1

<i>On ice</i> /semaine	2h	Le junior joue au curling une fois par semaine pendant deux heures. La saison dure d'octobre à mars.
<i>Off ice</i> /semaine	3h	En dehors du curling, le junior fait de l'exercice de manière aussi variée que possible pendant au moins trois heures par semaine.
Pierres/semaine		Non décisif
Matches/année		Non décisif
Compétitions / année		Non décisif

Foundation 2

<i>On ice</i> /semaine	4h	L'athlète s'entraîne sur la glace pendant quatre heures par semaine. La saison dure d'octobre à mars.
<i>Off ice</i> /semaine	3h	En dehors du curling, l'athlète fait de l'exercice de manière aussi variée que possible pendant au moins trois heures par semaine.
Pierres/semaine	50	L'athlète joue 50 pierres par semaine.
Matches/année	25	L'athlète joue environ 25 matches par année.
Compétitions / année	6	L'athlète participe à six tournois par année (tournois, év. championnats).

Foundation 3

<i>On ice</i> /semaine	6h	L'athlète s'entraîne 6h par semaine sur la glace. La saison dure de septembre à mars.
<i>Off ice</i> /semaine	4h	En dehors du curling, l'athlète fait du sport à raison d'environ quatre heures par semaine. La diversité passe un peu au second plan au profit de l'entraînement physique. La coordination et l'équilibre sont entraînés, ainsi que les bases de l'endurance et de la musculation.
Pierres/semaine	75	L'athlète joue 75 pierres par semaine réparties entre matchs et entraînements. Pendant un entraînement d'équipe, l'athlète joue 20 à 30 pierres et entre 32 et 48 individuellement.
Matches/année	35	L'athlète joue environ 35 matchs par année.
Compétitions / année	8	L'athlète participe à huit tournois par année (tournois, championnats).

Talent 1

<i>On ice</i> /semaine	8h	L'athlète s'entraîne 8h par semaine sur la glace. La saison dure de septembre à mars.
<i>Off ice</i> /semaine	5h	L'athlète passe 5h par semaine en dehors de la glace à travailler sur l'amélioration de ses performances. - Un entraînement régulier et encadré est mis en place pour la musculation, l'endurance, la rapidité, la souplesse, la coordination et l'équilibre (env. 4h par semaine). - L'athlète apprend et entraîne des techniques de psychologie sportive (env. 30mn par semaine). - L'athlète regarde des matchs pour apprendre de ses modèles (env. 30mn par semaine)
Pierres/semaine	90	L'athlète joue 90 pierres par semaine réparties entre matchs et entraînements. Pendant un entraînement d'équipe, l'athlète joue 20 à 30 pierres et 32 à 48 individuellement.
Matches/année	50	L'athlète joue environ 50 matchs par année.
Compétitions / année	10	L'athlète participe à dix tournois par année (tournois, championnats)

Talent 2

<i>On ice</i> /semaine	10h	L'athlète s'entraîne 10h par semaine sur la glace. La saison dure de septembre à mars.
<i>Off ice</i> /semaine	6h	L'athlète passe 6h par semaine en dehors de la glace à travailler sur l'amélioration de ses performances. - L'entraînement mis en place pour la musculation, l'endurance, la rapidité, la souplesse, la coordination et l'équilibre s'intensifie (env. 4h par semaine). - Il est nécessaire de mettre en place une collaboration avec un psychologue sportif ou un entraîneur mental. L'athlète augmente son entraînement dans ce domaine (env. 1h par semaine). - L'athlète regarde des matchs pour apprendre de ses modèles (env. 30mn par semaine). - L'athlète accorde de l'importance à la régénération et essaie différentes mesures (env. 30mn par semaine).
Pierres/semaine	120	L'athlète joue 120 pierres par semaine réparties entre matchs et entraînements. Pendant un entraînement d'équipe, l'athlète joue 20 à 30 pierres par semaine et 32 à 48 individuellement.
Matchs/année	70	L'athlète joue environ 70 matchs par année.
Compétitions / année	11	L'athlète participe à onze tournois par année (tournois, championnats).

Talent 3

<i>On ice</i> /semaine	10h	L'athlète s'entraîne 10h par semaine sur la glace. La saison dure de septembre à mars.
<i>Off ice</i> /semaine	8h	L'athlète passe huit heures par semaine en dehors de la glace à travailler sur l'amélioration de ses performances. - L'entraînement mis en place pour la musculation, l'endurance, la rapidité, la souplesse, la coordination et l'équilibre est maintenu (env. 5h par semaine). - L'athlète s'entraîne régulièrement au niveau mental et exerce des techniques (env. 1h par semaine). - L'athlète apprend en analysant des matchs en live ou en diffusé (env. 1h par semaine). - L'athlète accorde de l'importance à la régénération. Il sait ce qui l'aide et met en place des mesures (env. 1h par semaine).
Pierres/semaine	150	L'athlète joue 150 pierres par semaine réparties entre matchs et entraînements. Pendant un entraînement d'équipe, l'athlète joue 20 à 30 pierres par semaine et 32 à 48 individuellement.
Matchs/année	80	L'athlète joue environ 80 matchs par année.

Compétitions / année	12	L'athlète participe à douze tournois par année (tournois, championnats).
-------------------------	----	--

Talent 4

<i>On ice</i> /semaine	10h	L'athlète s'entraîne 10h par semaine sur la glace. La saison dure de septembre à mars.
<i>Off ice</i> /semaine	10h	L'athlète passe 10h par semaine en dehors de la glace à travailler sur l'amélioration de ses performances. - L'entraînement mis en place pour la musculation, l'endurance, la rapidité, la souplesse, la coordination et l'équilibre est maintenu (env. 6h par semaine). - L'athlète s'entraîne régulièrement au niveau mental et exerce des techniques. L'équipe consacre du temps à son développement (env. 1h30 par semaine). - L'athlète apprend en analysant des matchs en live ou en diffusé (env. une heure par semaine). - L'athlète accorde de l'importance à la régénération. Il sait ce qui l'aide et met régulièrement en place des mesures de régénération (env. 1h30 par semaine).
Pierres/semaine	180	L'athlète joue 180 pierres par semaine réparties entre matchs et entraînements. Pendant un entraînement d'équipe, l'athlète joue 20 à 30 pierres par semaine et 32 à 48 individuellement.
Matchs/année	90	L'athlète joue environ 90 matchs par année.
Compétitions / année	13	L'athlète participe à treize tournois par année (tournois, championnats).

Elite 1

<i>On ice</i> /semaine	10h	L'athlète s'entraîne 10h par semaine sur la glace. La saison s'étend de juillet à mai.
<i>Off ice</i> /semaine	12h	L'athlète passe douze heures par semaine en dehors de la glace à travailler sur l'amélioration de ses performances. - L'entraînement mis en place pour la musculation, l'endurance, la rapidité, la souplesse, la coordination et l'équilibre est maintenu (env. 7h par semaine). - L'athlète s'entraîne régulièrement au niveau mental et exerce des techniques. L'équipe consacre du temps à son développement (env. 2h par semaine). - L'athlète apprend en analysant des matchs en live ou en diffusé (env. 1h30 par semaine). - L'athlète accorde de l'importance à la régénération. Il met régulièrement en place des mesures de régénération et prend garde à sa santé (env. 1h30 par semaine)
Pierres/semaine	200	L'athlète joue 200 pierres par semaine réparties entre matchs et entraînements. Pendant un entraînement d'équipe, l'athlète joue 20 à 30 pierres par semaine et 32 à 48 individuellement.
Matchs/année	100	L'athlète joue environ 100 matchs par année.
Compétitions / année	14	L'athlète participe à quatorze tournois par année (tournois, championnats).

Elite 2

<i>On ice</i> /semaine	10h	L'athlète s'entraîne dix heures par semaine sur la glace. La saison s'étend de juillet à mai.
<i>Off ice</i> /semaine	15h	L'athlète passe douze heures par semaine en dehors de la glace à travailler sur l'amélioration de ses performances. - L'entraînement mis en place pour la musculation, l'endurance, la rapidité, la souplesse, la coordination et l'équilibre est maintenu (env. 8h par semaine). - L'athlète s'entraîne régulièrement au niveau mental et exerce des techniques. L'équipe consacre du temps à son développement (env. 2h par semaine). - L'athlète apprend en analysant des matchs en live ou en diffusé (env. 2h par semaine). - L'athlète accorde de l'importance à la régénération. Il met régulièrement en place des mesures et prend garde à sa santé (env. 3h par semaine).
Pierres/semaine	200	L'athlète joue 200 pierres par semaine réparties entre matchs et entraînements. Pendant un entraînement d'équipe, l'athlète joue 20 à 30 pierres par semaine et 32 à 48 individuellement.
Matchs/année	110	L'athlète joue environ 110 matchs par année.

Compétitions / année	16	L'athlète participe à seize tournois par année (tournois, championnats).
-------------------------	----	--

Master

<i>On ice</i> /semaine	10h	L'athlète s'entraîne dix heures par semaine sur la glace. La saison s'étend de juillet à mai.
<i>Off ice</i> /semaine	15h	L'athlète passe douze heures par semaine en dehors de la glace à travailler sur l'amélioration de ses performances. - L'entraînement mis en place pour la musculation, l'endurance, la rapidité, la souplesse, la coordination et l'équilibre est maintenu (env. 8h par semaine). - L'athlète s'entraîne régulièrement au niveau mental et exerce des techniques. L'équipe consacre du temps à son développement (env. 3h par semaine). - L'athlète apprend en analysant des matchs en live ou en diffusé (env. 2h par semaine). - L'athlète accorde de l'importance à la régénération. Il met régulièrement en place des mesures de régénération et prend garde à sa santé (env. 2h par semaine).
Pierres/semaine	200	L'athlète joue 200 pierres par semaine réparties entre matchs et entraînements. Pendant un entraînement d'équipe, l'athlète joue 20 à 30 pierres par semaine et 32 à 48 individuellement.
Matchs/année	120	L'athlète joue environ 120 matchs par année.
Compétitions / année	18	L'athlète participe à 18 tournois par année (tournois, championnats).