



PISTE 2.0_V2

Manuel de sélection des talents de **SWISSCURLING**

Manuela Netzer

Cheffe de la relève et entraîneuse nationale

Ittigen, le 20 décembre 2024

Table des matières

.....	1
1 Introduction	4
2 Peaufinage du concept de sélection des talents SWISSCURLING	4
2.1 État des lieux.....	4
2.2 Buts	4
2.2.1 Orientation sur les processus, non plus les résultats.....	4
2.2.2 Sélection individuelle, non plus par équipe	5
2.2.3 Entrer en élite avec succès.....	5
2.2.4 Inclure les entraîneur.euse.s comme porteur.trice.s de compétences essentielles	5
3 PISTE.....	6
3.1 Logique de classement	6
3.2 Progression dans les cadres	6
3.3 Mesures de correction: développement biologique et âge chronologique.....	6
4 Liste des paramètres de sélection	7
4.1 Performance actuelle	7
4.1.1 Résultats en compétition	7
4.1.2 Test de motricité sportive	7
4.1.3 Test de sport spécifique	9
4.2 Mental.....	9
4.3 Résistance.....	10
4.4 Organisation de l'environnement	11
4.5 Âge et volume d'entraînement	12
4.6 Facteur d'équipe	13
4.7 Autres paramètres rejetés lors de l'élaboration du concept.....	13
5 Plan annuel.....	13
5.1 Tests au sein des cadres.....	13

5.1.1	Test de motricité sportive	13
5.1.2	Test de sport spécifique	14
5.2	Paramètres complémentaires	14
6	<i>Première entrée dans les cadres de la relève de SWISSCURLING</i>	15
6.1	Admission dans le cadre local	15
6.1.1	Âge	15
6.1.2	Conditions pour l'admission et obtention de <i>Talent Card Local</i>	15
6.2	Cas spéciaux.....	16
7	<i>Communication</i>	16
8	<i>Promotion</i>	17
8.1	Situation de base.....	17
8.2	Détails concernant la promotion.....	17
9	<i>Annexe.....</i>	18

1 Introduction

Avec la philosophie de sélection PISTE, ce sont les meilleur.e.s dans le futur, et non pas maintenant, qui sont mis.es en avant. L'évaluation du potentiel par l'entraîneur.euse occupe une place centrale dans le concept de sélection. La question est la suivante : quel.le athlète a ce qu'il faut pour se lancer sur le chemin du sport d'élite? Pour obtenir non pas des succès régionaux ou nationaux chez les juniors, mais des médailles à des Championnats du monde élite, des Championnats d'Europe et aux Jeux Olympiques.

La science le met clairement en avant : faire trop de sélection n'est pas optimal, il faudrait soutenir le plus d'athlètes possible. Cependant, lorsqu'il est nécessaire de faire des sélections, alors il faut impérativement regarder au-delà du succès à court terme en junior, avec comme objectif de garder de nombreux talents et les soutenir dans leur voie jusqu'au sommet du sport d'élite. ([Voir Manuel pour la détection et la sélection des talents, 2016, p. 3](#))

2 Peaufinage du concept de sélection des talents SWISSCURLING

2.1 État des lieux

En 2010, suite à une demande de Swiss Olympic, **SWISSCURLING** a lancé le concept de sélection PISTE. Le concept a été continuellement retravaillé ces dernières années. En 2022, les demandes de Swiss Olympic ont forcé un changement de la sélection des talents, en particulier le changement entre une sélection des équipes et une sélection des talents individuels.

2.2 Buts

2.2.1 Orientation sur les processus, non plus les résultats

En curling, les athlètes sont au pic de leur performance vers la trentaine. Avant cela, se passent environ un à deux cycles olympiques. Cela veut dire qu'il faut beaucoup de résistance et résilience pour celles et ceux qui souhaitent avoir du succès dans les événements majeurs en élite.

C'est pour cela que nous nous sommes concentré.e.s sur un procédé de sélection renouvelable, qui donne suffisamment de temps aux athlètes et se concentre sur les processus. Se concentrer sur les processus n'est cependant pas facile, car il est actuellement encore difficile de définir les facteurs significatifs qui influencent la performance au niveau élite.

2.2.2 Sélection individuelle, non plus par équipe

Lorsqu'on regarde le passage de la relève à l'élite, la sélection d'équipes entières fait très peu de sens. La plupart des athlètes entrent en élite seul.e.s. Les passages en élite en équipe complète sont très rares, vu le faible nombre d'athlètes et les âges parfois variables au sein de l'équipe. Par une sélection individuelle, nous espérons que des athlètes avec des profils similaires puissent joindre leurs forces plus tôt au sein d'une même équipe.

Ne sont pas incluses dans les sélections individuelles les équipes nationales junior et junior filles, qui sont qualifiées dans le cadre national en équipe, car elles représentent la suisse au Championnat du monde junior.

2.2.3 Entrer en élite avec succès

Les athlètes et les équipes se concentrent de plus en plus sur le résultat et l'objectif final de remporter le Championnat Suisse junior et de participer aux Championnats du monde. Parfois, cet objectif est complété par un souhait de médaille ou de titre. Cet objectif, qu'il soit atteint ou non, marque trop souvent la fin de la carrière de curling compétitive. Avec le cadre prometteur et les ressources mises à disposition, par exemple les structures de soutien de l'armée, des dispositifs de transition existent pour permettre un passage réussi dans l'élite.

SWISSCURLING s'aligne sur le modèle FTEM et plus précisément sur le niveau *Mastery*. Comme pour toutes les activités, ce concept de sélection doit placer les athlètes au centre de ses préoccupations. L'objectif est de montrer les différentes possibilités et voies par lesquelles des objectifs à long terme peuvent être atteints et des succès durables célébrés.

2.2.4 Inclure les entraîneur.euse.s comme porteur.trice.s de compétences essentielles

Au niveau de l'association, les observations des entraîneur.euse.s sont utilisées, en plus des résultats, comme méthode d'évaluation. Il est important que les responsables

de formation (entraîneur.euse.s de l'équipe) aient les compétences nécessaires pour contribuer à une sélection appropriée, via leurs évaluations, et cela avec un minimum de contraintes organisationnelles. Parallèlement, nous sommes convaincu.e.s que cela augmente la transparence et la confiance pour le concept de sélection PISTE auprès des personnes impliquées.

3 PISTE

3.1 Logique de classement

Les différents niveaux de la catégorie *Talent* de FTEM doivent être représentés par le processus de sélection. Selon les cadres, les compétences, paramètres et critères de sélection sont différents. Ces différences sont notamment dues aux taux d'abandon plus élevés à des niveaux inférieurs, ainsi qu'au nombre décroissant de cartes Swiss Olympic avec l'augmentation du niveau de cadre.

Les pages suivantes présentent les paramètres d'évaluation, qui sont pondérés différemment selon les niveaux FTEM. T1, T2 et T3/T4 (correspondant aux niveaux de cadres **SWISSCURLING** : local, régional et national) ont leurs propres critères de sélection.

3.2 Progression dans les cadres

Les athlètes qui montrent de très bonnes performances dans leur cadre actuel seront éligibles pour le cadre de niveau supérieur l'année suivante. Le classement doit rester cohérent.

3.3 Mesures de correction: développement biologique et âge chronologique

Lors d'une sélection individuelle, le développement biologique et l'âge chronologique doivent être pris en compte dans les calculs. L'outil de classement est ajusté pour tenir compte de la structure saisonnière du curling (date de référence : 1er juillet). Il compense ainsi l'avantage des personnes nées en début d'année par rapport à celles nées en fin d'année. Grâce à la méthode *Mirwald*, le développement biologique des athlètes (développeurs précoces, normaux ou tardifs) est déterminé, de sorte que celles et ceux qui grandissent et se renforcent plus tôt n'aient pas un avantage.

4 Liste des paramètres de sélection

4.1 Performance actuelle

4.1.1 Résultats en compétition

Le résultat dans le championnat le plus élevé (ligue A/B ou C, Championnat Suisse ou Championnat du monde) donne un score à la fin de la saison.

Pts	T1 (Cadre Local)	T2 (Cadre régional)	T3 (Cadre national)
1			
2	Or CS-C	Bronze CS-B	6ème place CS-A
3	8ème place Ligue B	Argent CS-B	5ème place CS-A
4	7ème place Ligue B	Or CS-B/promotion en A ¹	4ème place CS-A
5	6ème place Ligue B	6ème place CS-A	Bronze CS-A
6	5ème place Ligue B	5ème place CS-A	Argent CS-A
7	4ème place Ligue B	4ème place CS-A	Or CS-A
8	Bronze CS-B	Bronze CS-A	5/6ème place WJCC
9	Argent CS-B	Argent CS-A	Play-offs WJCC
10	Or CS-B/promotion en A ¹	Or CS-A	Médaille WJCC

Délai: 31 mars

Enregistré par: Responsable **SWISSCURLING** de la relève

Pondération pour le classement:

CL: 10%

CR: 20%

CN: 35%

4.1.2 Test de motricité sportive

Le test de motricité sportive contient les exercices suivants, testés dans l'ordre suivant:

Saut en longueur à pieds joints, pompes, gainage, 12-minutes (course)²

¹ Si la promotion a été obtenue lors des qualifications A/B

² Test et échelle en annexe

Les paramètres évalués sont ajustés en fonction de l'âge calendaire au moment du test. Les tableaux ont été établis sur la base de découvertes scientifiques et d'expériences (par exemple, les moyennes des effectifs des quatre dernières années) et sont spécifiques pour les filles et les garçons (voir l'exemple des pompes pour les garçons ci-dessous).

âge	Pompes (s)									
	faible		insuffisant		suffisant		bon		très bon	
13		25	30	40	50	55	60	65	70	75
14		25	30	40	50	55	60	65	70	75
15		25	30	40	50	55	60	65	70	75
16		30	40	50	60	67	74	81	88	95
17		30	40	50	60	67	74	81	88	95
18		30	40	50	60	67	74	81	88	95
19		30	40	50	60	67	74	81	88	95
20		30	40	50	60	67	74	81	88	95
points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Le test avec le meilleur résultat global est pris en compte pour la sélection.

Étant donné que les tests sont actuellement organisés et réalisés de manière décentralisée, les personnes, formées préalablement, qui font passer les tests, doivent suivre les directives du déroulement du test afin de garantir autant que possible l'équité.

Seules la maladie/la blessure (avec un certificat médical), les examens de fin d'études ou échéances similaires sont acceptés comme motifs d'absence. Dans ce cas, seul le résultat de l'autre test de la saison est pris en compte.

Si le test n'a pas pu être réalisé ou a été réalisé de manière incomplète, l'athlète a la possibilité de faire un test de rattrapage lors de deux dates d'ici à la fin de l'année civile. Si aucun résultat complet n'est disponible avant fin décembre, la sélection est effectuée sur la base d'une valeur incomplète ou sans valeur.

Si un certificat médical est disponible pour tous les tests, la valeur du test de l'année précédente peut être utilisée une fois pour la sélection.

Réalisation, dates : 2 fois par an lors des événements de sélection en mai et en août/septembre (CL : samedi en mai, CR : samedi suivant l'Ascension, CN : lundi précédant l'Ascension)

Enregistré par: Coach **SWISSCURLING** de la relève, responsable du cadre local

Pondération pour le classement:

CL: 20%

CR: 12.5%

CN: 10%

4.1.3 Test de sport spécifique

Le nouveau test sport spécifique ne vise pas uniquement à évaluer la capacité à réussir des pierres de l'athlète, mais aussi à mesurer ses compétences dans les domaines de la technique, de la communication et du mental. Le test est basé sur le cadre pédagogique de **SWISSCURLING**. Le contenu et la pondération des domaines varient selon le niveau du cadre. Il est prévu que la tactique soit intégrée à ce test à une date ultérieure.

Étant donné que les tests sont actuellement organisés et réalisés de manière décentralisée, les personnes, formées préalablement, qui font passer les tests, doivent suivre les directives du déroulement du test afin de garantir autant que possible l'équité.

Seules la maladie/la blessure (avec un certificat médical), les examens de fin d'études ou échéances similaires sont acceptés comme motifs d'absence. Un test de rattrapage peut être effectué à une autre date durant la saison. Si aucun résultat complet n'est disponible avant fin mars, la sélection est effectuée sur la base d'une valeur incomplète ou sans valeur.

Si un certificat médical est disponible pour tous les tests, la valeur du test de l'année précédente peut être utilisée une fois pour la sélection.

Réalisation, dates : test sur la glace 1 fois par an lors des événements de cadre entre décembre et février; observation à l'occasion d'un match de championnat³

Enregistré par: Coach **SWISSCURLING** de la relève, responsable du cadre local

Pondération pour le classement:

CL: 20%

CR: 12.5%

CN: 10%

4.2 Mental

Au niveau du cadre local, l'athlète est évalué.e par le.la responsable du cadre local à l'aide d'un questionnaire simple.

Les athlètes du cadre régional et national remplissent un questionnaire détaillé envoyé par le.la responsable de la sélection, qui sera évalué. Ce questionnaire est également

³ Test en annexe

complété par le.la responsable de la formation (entraîneur.euse de l'équipe), afin d'obtenir une évaluation aussi précise que possible de l'état d'esprit de l'athlète.

Les points pour la sélection sont attribués selon le modèle ci-contre⁴:

Pte im Frage- bogen	LK Pte PISTE	Pte im Frage- bogen	RK/NK Pte PISTE
45-43	10	250 - 235	10
42-40	9	234 - 220	9
39-37	8	219-205	8
36-34	7	204 - 190	7
33-31	6	189 - 175	6
30-28	5	174 - 160	5
27-25	4	159 - 145	4
24-22	3	144 - 130	3
21-19	2	129 - 115	2
18-0	1	114 - 0	1

Réalisation, dates : entre le 1^{er} janvier et le 28 février de la saison en cours, évaluation jusqu'au 31 mars.

Enregistré par: Coach **SWISSCURLING** de la relève, responsable du cadre local

Pondération pour le classement:

CL: 20%

CR: 10%

CN: 10%

4.3 Résistance

Pour une carrière réussie (passage en élite réussi, succès internationaux au niveau élite, ...), les heures d'entraînement jouent un rôle crucial, comme dans d'autres sports. Étant donné que le niveau international des jeunes augmente, des volumes d'entraînement plus élevés sont nécessaires pour réussir à ce niveau, et ce, déjà dès un jeune âge. Un élément clé pour le succès est donc la capacité de résistance de l'athlète. De plus, comme le bien-être à long terme de l'athlète est primordial, il est également important d'évaluer cette capacité de résistance pour détecter d'éventuelles surcharges.

Pour déterminer cette valeur de manière aussi simple que possible, l'athlète, avec le soutien du ou de la responsable de formation (entraîneur.euse de l'équipe), tient un

⁴ Le questionnaire peut être consulté sur demande.

journal d'entraînement de mai à février. Le nombre d'absences pour blessure ou maladie par rapport aux heures d'entraînement planifiées et effectuées est déterminant pour cette évaluation.

Réalisation, dates: 1^{er} juin ou 1^{er} août (pour le CL) au 28 février, envoi mensuel du journal d'entraînement, évaluation jusqu'au 31 mars.

LK RK/NK Pte PISTE	Verhältnis
1	>20%
2	14.1-20%
3	8-14%
4	<8%

Enregistré par: Coach **SWISSCURLING** de la relève, cheffe de la relève

Pondération pour le classement:

CL: 15%

CR: 10%

CN: 10%

4.4 Organisation de l'environnement

Pour pouvoir supporter les volumes d'entraînement plus élevés décrits dans le chapitre précédent, l'athlète doit organiser son "environnement" dès le niveau régional. Souvent, la première étape consiste à clarifier les priorités dans le domaine privé/personnel (événements familiaux, vacances, autres loisirs). Ensuite, le choix de la formation après l'école obligatoire devient important, ainsi que, dans un second temps, l'organisation d'une solution sportive spécifique dans le cadre scolaire ou professionnel.

L'évaluation de l'organisation de l'environnement est également effectuée à l'aide du journal d'entraînement et est réalisée par le/la coach **SWISSCURLING** responsable. Le nombre d'absences pour d'école/de formation ou d'obligations privées par rapport aux heures d'entraînement planifiées et effectuées est déterminant pour cette évaluation. L'évaluation varie en fonction du niveau du cadre.

- 1 point supplémentaire pour une solution sportive
- Pour les cadres nationaux: 1 point supplémentaire pour une forte probabilité de carrière sportive dans l'élite

RK/NK LK Pte PISTE	Verhältnis
1	>20%
2	10-20%
3	<10%

Réalisation, dates: 1^{er} mai ou 1^{er} août au 28 février, envoi mensuel du journal d'entraînement, évaluation jusqu'au 31 mars.

Enregistré par: Coach **SWISSCURLING** de la relève

Pondération pour le classement:

CL: 10%

CR: 20%

CN: 10%

4.5 Âge et volume d'entraînement

Tant l'âge d'entraînement (notamment au niveau T1) que le volume d'entraînement (notamment aux niveaux T2-4) sont des paramètres précieux et pertinents pour la sélection.

Au niveau du cadre local, le paramètre doit relativiser l'avantage des athlètes qui sont dans le cadre local depuis plus longtemps. Cela de sorte que les athlètes qui rejoignent le cadre local avec un léger retard par rapport au parcours optimal aient encore de bonnes chances de rattraper leur retard.

À partir du niveau du cadre régional, le volume d'entraînement est enregistré à l'aide d'un journal (Excel ou Force8). Celui-ci, comparé aux valeurs de référence FTEM, constitue la base de l'évaluation.

Anz. Saisons im Lokalkader	LK Pte PISTE	RK/NK Pte PISTE	FTEM T1 12h	FTEM T2 16h	FTEM T3 20h	FTEM T4 22h	Differenz
1. Saison	4	1	<11	<15	<19	<21	>1
2. Saison	3	2	11-13	15-17	19-21	21-23	-1/0/1
3. Saison	2	3	>13	>17	>21	>23	<-1
ab 4. Saison	1						

Réalisation, dates: 1^{er} juin ou 1^{er} août au 28 février, envoi mensuel du journal d'entraînement, évaluation jusqu'au 31 mars.

Enregistré par: Coach **SWISSCURLING** de la relève, responsable du cadre local

Pondération pour le classement:

CL: 10%

CR: 15%

CN: 15%

4.6 Facteur d'équipe

En raison de trop d'incohérences, ce paramètre ne sera pas inclus dans la sélection PISTE à partir du 30 juin 2024.

4.7 Autres paramètres rejetés lors de l'élaboration du concept

- Développement des performances
- Préconditions anthropométriques

5 Plan annuel

5.1 Tests au sein des cadres

Dans de nombreuses fédérations, les tests de motricité sportive et spécifiques sont organisés lors de grandes journées de sélection pour déterminer la performance d'entraînement actuelle. Nous avons décidé de maintenir les tests pendant les événements de cadre, tels qu'ils sont organisés depuis six ans. Cette décision est principalement motivée par notre volonté de gérer les ressources disponibles avec soin et de les investir davantage dans le développement plutôt que dans la sélection.

Dans les sections suivantes, les conditions pour les tests des différents niveaux de cadre sont définies.

5.1.1 Test de motricité sportive

Le test de motricité sportive est exécuté deux fois pendant la saison. Le meilleur des deux résultats est utilisé pour la sélection.

Cadre	Nr.	Dates	Évènement de cadre	Remarques
Cadre local	1	Mai	Journée de test	Décentralisé pour CL
	2	Fin août/début septembre	Journée de cadre de l'été	
Cadre régional	1	Samedi après l'ascension	Weekend de cadre hors-glace Tenero/Macolin	Si possible, test à faire le premier jour sans effort excessif préalable
	2	Août/septembre	Évènement de cadre, Bienne/Macolin	
Cadre national	1	Dimanche avant l'ascension	3T Tenero	
	2	Août/septembre	Évènement de cadre, Bienne/Macolin	

Tous		Octobre – décembre	Test de rattrapage selon annonce	
------	--	--------------------	----------------------------------	--

5.1.2 Test de sport spécifique

Le test de sport spécifique a lieu une fois au cours de la saison.

Cadre	Dates	Évènement de cadre	Remarques
Local	Janvier/février	Journée de cadre	Décentralisé à Genève, Berne, Baden ou St. Gall.
Régional	Mars	Évènement de cadre, Bienne/Macolin	Il faut s'efforcer de garantir des conditions similaires à tous les athlètes.*
National	Décembre	Évènement de cadre, Bienne/Macolin	
Tous	Janvier – mars	Test de rattrapage selon annonce	

5.2 Paramètres complémentaires

Le journal d'entraînement est tenu à partir du 1^{er} juin, remis mensuellement, et clôturé fin février. Les valeurs des paramètres, qui sont dérivées du journal d'entraînement, seront établies d'ici le 31 mars. Ces paramètres comprennent la résistance, l'organisation de l'environnement et l'âge/volume d'entraînement.

Le questionnaire pour déterminer l'évaluation du paramètre « Mental » est rempli en janvier/février. Ensuite, les questionnaires sont évalués et l'évaluation est déterminée d'ici le 31 mars.

6 Première entrée dans les cadres de la relève de **SWISSCURLING**

Comme décrit dans le [concept de promotion de la relève](#), l'entrée dans les cadres de **SWISSCURLING** s'effectue par le cadre local. D'une part, cela se fait pour garantir une formation continue des athlètes. D'autre part, Swiss Olympic n'attribue une *Talent Card Regional* directement que dans des cas exceptionnels bien justifiés.

6.1 Admission dans le cadre local

6.1.1 Âge

Les limites d'âge suivantes sont appliquées pour les nouvelles admissions dans le cadre local, et donc les cadres de **SWISSCURLING**:

Âge minimal: 11 ans

Âge maximal: 16 ans

6.1.2 Conditions pour l'admission et obtention de *Talent Card Local*

Pour qu'un.e athlète soit admis.e dans le cadre local, il ou elle doit soumettre une candidature complète dans le délai imparti et passer le test de motricité sportive en mai dans l'un des quatre sites de cadre local. Si un.e athlète ne peut pas passer les quatre parties du test en raison d'une blessure ou d'une maladie (avec certificat médical), il ou elle doit être présent.e, dans la mesure du possible, et obligatoirement passer le test en août/septembre. Sinon, l'admission dans le cadre local pour la saison en cours n'est pas possible et sera reportée à l'année suivante. Dans ce cas, l'athlète devra soumettre une nouvelle candidature en avril. Si l'athlète ne peut à nouveau pas passer le deuxième test pour cause de blessure ou de maladie (avec certificat médical), elle ou il est admis.e dans le cadre local sur demande mais ne reçoit pas de Swiss Olympic Talent Card.

Les dates des tests de motricité sportive en mai seront publiées avec l'appel à candidatures en mars. Les quatre sites essaient de fixer au moins deux dates différentes pour permettre aux athlètes de se rendre dans un autre site si nécessaire.

Si le test n'a pas été passé en mai, la *Talent Card Local* ne sera délivrée que lorsque le test aura été passé à la deuxième date en août/septembre.

6.2 Cas spéciaux

Pour les équipes qui obtiennent un très bon résultat en compétition (qualification pour la finale du championnat suisse A) et dont les athlètes ne font pas partie des cadres de la relève, il existe une procédure d'admission individuelle déterminée par la commission sportive des juniors.

L'attribution d'une *Talent Card* de niveau adéquat (national ou régional) par Swiss Olympic n'est pas garantie et ne peut être influencée que partiellement par **SWISSCURLING**.

7 Communication

La communication sur l'état actuel de la nouvelle sélection PISTE s'est faite en deux étapes :

Le 1er mai 2024, tou.te.s les athlètes et entraîneur.euse.s des équipes régionales et nationales ont été invité.e.s à une réunion en visioconférence pour connaître l'état actuel des lieux.

Le 16 mai 2024, tou.te.s les directeur.trice.s de centres, entraîneur.euse.s des équipes du cadre local, parents et toutes autres personnes intéressées ont été invitées à une réunion en visioconférence pour connaître l'état actuel des lieux. La deuxième partie de la réunion comportait des informations sur le cadre local de **SWISSCURLING**.

Les deux réunions ont été enregistrées et l'enregistrement a été envoyé aux personnes concernées et/ou mis en ligne sur le site web (<https://www.curling.ch/fr/sport/releve>).

Depuis, toutes les informations nécessaires ont été directement communiquées par la cheffe de la relève de **SWISSCURLING** aux entraîneur.euse.s des équipes concernées. D'autres séances d'information seront organisées si nécessaire, en utilisant également les journées de cadre.

Des échanges réguliers ont eu lieu, et ont lieu, avec le représentant de la fédération chez Swiss Olympic pour vérifier l'exactitude du contenu et de la mise en œuvre de la sélection selon PISTE.

8 Promotion

8.1 Situation de base

L'une des idées directrices de PISTE est de promouvoir aussi largement que possible et de sélectionner uniquement si nécessaire. Il est clair qu'une promotion dès le plus jeune âge et durable des jeunes athlètes est essentielle pour les succès ultérieurs au niveau élite. Avec la nouvelle sélection individuelle, **SWISSCURLING** vise à investir les ressources de manière optimale dans les athlètes les plus prometteur.trice.s.

Cependant, promouvoir les athlètes du curling sur une base individuelle présente des limites. En termes de ressources, cela est d'une part très coûteux et, d'autre part, le travail d'équipe est un élément clé du succès en curling. Les ressources déjà limitées seraient mal utilisées et se dissiperaient trop rapidement si la promotion des athlètes individuels était privilégiée. Par conséquent, **SWISSCURLING** continue de suivre la stratégie de promouvoir principalement des équipes dans les différents cadres. Il est envisageable que certains jours soient dédiés à la promotion individuelle des athlètes lors des journées de cadre.

8.2 Détails concernant la promotion

Les détails de la promotion des athlètes dans les différents échelons du cadre de **SWISSCURLING** sont définis dans le [concept de promotion de la relève](#) (actuellement en cours de modification).

9 Annexe

Point 4.1.2 Test de motricité sportive et échelle

Test de motricité sportive

Matériel nécessaire

Ruban de mesure, tapis, métronome (application mobile + boîtier), chronomètre,
Cartes jaunes, crayons et document Contrôle des résultats



Force de détente

Saut en longueur sans élan (3 essais)

=> sans élan, bras libre, la partie du corps la plus en arrière au sol compte !

Le saut n'est valable que si l'on peut se tenir sans toucher le sol devant les pieds.



Force du tronc

1. Pompes (1 par deux secondes)

(Bras écartés de la largeur des épaules; un essai)

=> Omoplates et tronc contrôlés, bras aux pompes formes un angle de 90°

La personne qui effectue le test contrôle l'exécution correcte et avertit si nécessaire les athlètes.

(= carton jaune). Le troisième avertissement équivaut à l'arrêt de l'exercice.



2. Gainage

Lever les jambes l'une après l'autre 5cm du sol (1 pied par seconde)

(Bras écartés de la largeur des épaules; un essai)

=> Omoplates et tronc contrôlés, les mains ne se touchent pas, bras forment un angle de 90°

La personne qui effectue le test contrôle l'exécution correcte et avertit si nécessaire les athlètes.

(= carton jaune). Le troisième avertissement équivaut à l'arrêt de l'exercice.



Endurance

Test de 12 minutes (un essai)

Le résultat est arrondi à la centaine supérieure.



Les athlètes s'arrêtent sur place à la fin des 12 minutes et attendent la confirmation de la distance par la personne qui effectue le test.

Echelle test de motricité sportive

L'âge est pertinent au moment du test.

Si un(e) athlète a moins de 13 ans, il(elle) est mesuré(e) sur les valeurs les plus basses.

Si le résultat est inférieur à la valeur la plus basse, l'athlète reçoit 1 point.



Filles

Saut en longueur sans élan (cm)										
âge	faible		insuffisant		suffisant		bon		très bon	
13	140	150	160	170	180	190	200	210	220	
14	140	150	160	170	180	190	200	210	220	
15	140	150	160	170	180	190	200	210	220	
16	160	170	180	190	200	210	220	230	240	
17	160	170	180	190	200	210	220	230	240	
18	160	170	180	190	200	210	220	230	240	
19	160	170	180	190	200	210	220	230	240	
20	160	170	180	190	200	210	220	230	240	
points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Pompes (s)										
âge	faible		insuffisant		suffisant		bon		très bon	
13	25	30	40	50	55	60	65	70	75	
14	25	30	40	50	55	60	65	70	75	
15	25	30	40	50	55	60	65	70	75	
16	30	40	50	60	67	74	81	88	95	
17	30	40	50	60	67	74	81	88	95	
18	30	40	50	60	67	74	81	88	95	
19	30	40	50	60	67	74	81	88	95	
20	30	40	50	60	67	74	81	88	95	
points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

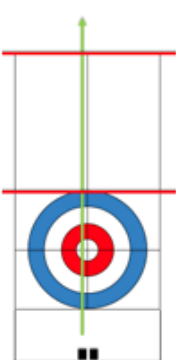


Gainage (s)										
âge	faible		insuffisant		suffisant		bon		très bon	
13	75	85	95	105	120	135	150	165	180	
14	75	85	95	105	120	135	150	165	180	
15	75	85	95	105	120	135	150	165	180	
16	90	100	110	120	135	150	165	180	195	
17	90	100	110	120	135	150	165	180	195	
18	90	100	110	120	135	150	165	180	195	
19	90	100	110	120	135	150	165	180	195	
20	90	100	110	120	135	150	165	180	195	
points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Test de 12min (m)										
âge	faible		insuffisant		suffisant		bon		très bon	
13	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	
14	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	
15	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	
16	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	
17	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	
18	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	
19	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	
20	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	
points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Point 4.1.3

Test de sport spécifique sélection des cadres de la relève (Cadre local)

Les tests de contrôle sont exécutés si possible en équipe. Les trois exercices sont joués par toute la s les athlètes. Avant le test, la piste peut être testée pour un maximum de 10 minutes, ensuite les exercices commencent. Seulement le la joueur euse peut balayer sa propre pierre. Un.e coach ou coéquipier.ère peut se charger de donner la glace. Les exercices 1 et 2 sont joués vers l'away-end. L'exercice 3 est joué en direction du home-end.

Serie	Déroulement de l'exercice	Evaluation	Organisation	Punkte
1.	<p>Sliding</p> <p>Un sliding est exécuté sans pierre et sans balai. Le sliding doit être exécuté avec la jambe de poussée tendue. La partie du corps la plus à l'arrière est mesurée. La meilleure tentative est comptabilisée. S'il y a une chute, le sliding n'est pas comptabilisé.</p>	<p>2 points: Le sliding va au-delà de la hogline 1 point: Le sliding traverse toute la maison</p> <p>La dernière partie du corps, avec la jambe arrière (jambe de poussée) tendue, et le corps en direction de la maison opposée, sera mesurée.</p>		<p>3 tentatives = max. 2 points</p>
2.	<p>Draw</p> <p>Il y'a 5 zones. Chaque athlète joue les pierres dans les zones cibles dans l'ordre suivant : 1, 2, 3, 4, 5, 2, 5, 3. Au total, 8 draws sont joués. Le curl peut être choisi (in-/out-turn).</p>	<p>La pierre est comptabilisée lorsqu'elle est dans la zone ou en contact avec la frontière de la zone. La décision est prise par le la coach SCA accompagnant.</p>		<p>8 pierres = max. 8 points</p>
3.	<p>Takeout</p> <p>La pierre de référence est placée à l'extérieur du 4-pieds. Chaque athlète joue d'abord 3 takeouts sur la pierre de gauche et 3 takeouts sur la pierre de droite. Le curl peut être choisi (in-/out-turn).</p>	<p>L'exigence de base pour marquer des points est que la pierre de référence quitte la zone de jeu. 1 point: le shooter (pierre jouée) reste dans la maison. 0.5 point: le shooter (pierre jouée) sort de la maison.</p>		<p>6 pierres = max. 6 points</p>

Conditions générales

- Pierre touchée par un.e balayeur.euse:
 - Saleté/Pick:
 - Réclamations:
 - Règlements:
- > La pierre est considérée comme invalide.
 - > Si la pierre prend une saleté et change de trajectoire, de manière visible et claire, la pierre peut être jouée à nouveau.
 - > Ne sont possibles que sur place, directement sur la glace, et immédiatement auprès du.de la responsable concerné.e. Après cela, aucune réclamation ne sera traitée.
 - > En général, le règlement de la WCF s'applique pour la réalisation des exercices de contrôle.

Feuille d'observation spécifique au sport - Evaluation cadre local

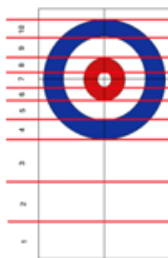



Prénom, Nom		SWISSCURLING ASSOCIATION			
Domaines	Critères d'évaluation	Explication	Points possibles	Points	Remarques
Set up	Préparation dans le hack	Nettoyer la pierre; aligner le pied dans le hack	4		
	Position de base hack	Epaules et genoux alignés; yeux fixés sur le balai			
	Position pierre et balai	Forment un triangle avec le pied; pierre devant le pied de poussée			
Mouvement arrière	Handie	Le handie est tourné à 10h/14h	4		
	Mouvement arrière	Mouvement direct vers l'arrière; hanche légèrement surelevée			
	Pied de sliding	Recule jusqu'à peu après le hack; le pied reste plat et en contact avec la glace			
Mouvement avant	Pierre	Reculer d'une demi largeur de pierre sur la ligne cible	4		
	Regard	Les yeux visent l'objectif			
	Ligne pierre / corps	La pierre et le corps se déplacent sans drift vers l'objectif			
Sliding	Pierre; pied; pousser	L'ordre PPP est suivi; le corps ne suit pas trop tard	4		
	Equilibre	L'équilibre est maintenu en tout temps			
	Position du corps	Position du corps droite; regard sur la cible			
	Pied de sliding	Plat sur la glace; centré sous le centre de masse du corps			
Lâcher	Jambe de poussée	Tendue à l'arrière; le genou ne touche pas la glace	4		
	Bras de lâcher	Le bras de lâcher est légèrement plié et guidé la pierre			
	Position de la pierre	env. 1 largeur de pierre devant le pied de sliding et centrée par rapport à la ligne du sliding			
	Tenue de la pierre	Grip ferme et contrôlé			
Communication	Rotation et point de lâcher	Mouvement de rotation commence env. 2m avant la hogline; le mouvement doit être régulier	4		
	Lâcher	Lâcher à 12h; env. 50cm avant la hogline			
	Continuité du sliding	Après le lâcher, continuer de slider et de regarder où la pierre va			
	Total des points	Total des points			
Remarques					
Domaines	Critères d'évaluation	Explication	Points possibles	Points	Remarques
Communication	Quantité des annonces de balayage	Les annonces sont faites 2-3 fois entre les deux hoglines.	4		
	Qualité des annonces	Les annonces sont en accord avec le résultat, peu de corrections			
	Volume / Entente	Volume adapté à la halle, un contact visuel est maintenu			
Communication Team	Signes	Des signes sont également utilisés pour communiquer	4		
	Discussion hack / Support	Le joueur.euse est soutenu, échange régulier avec l'équipe			
	Discussion de end	Prend part de manière active aux discussions entre les ends			
Mental	Ambiance d'équipe	Prend part de manière active et positive à l'ambiance d'équipe	4		
	Positivité	Communique de manière positive verbalement et non-verbalement			
	Emotions positives	Montre des émotions positives			
Langage corporel	Soutien Team	Soutient ses coéquipier.ère.s dans les situations difficiles	4		
	Langage corporel	Montre un langage corporel positif			
	Stress	Communique de manière constructive pour l'équipe même sous stress			
Total des points			12	0	

Compléance atteinte 1 point
 Compléance partiellement atteinte 0.5 point
 Compléance pas atteinte 0 point

Test de sport spécifique sélection des cadres de la relève (CR & CN)

Les tests de contrôle sont exécutés si possible en équipe. Les quatre exercices sont joués par tous les athlètes. Avant le test, la piste peut être testée pour un maximum de 10 minutes, ensuite les exercices commencent. Seulement le joueur.euse peut balayer sa propre pierre. Un.e coach ou coéquipier.ère peut se charger de donner la glace. Les exercices seront joués en alternant entre le home-end et le away-end.



Série	Déroulement de l'exercice	Evaluation	Organisation	Points
Draw	<ul style="list-style-type: none"> - Il y a 10 zones. - Chaque joueur.euse joue les pierres dans les zones cibles dans l'ordre suivant : 1, 3, 7, 10, 5, 6 - Au total, 6 draws sont joués. Le curl (in/out) peut être choisi. 	<p>La pierre est comptabilisée lorsqu'elle est dans la zone ou en contact avec la frontière de la zone. La décision est prise par le coach SCA accompagnant.e.</p> <p>1 point: La zone déterminée au dé est atteinte. 0.5 point: La zone avant la zone déterminée au dé est atteinte.</p>		<p>6 pierres = max. 6 points</p>
Takeout	<ul style="list-style-type: none"> - La pierre de référence est placée à l'extérieur du 4-pieds. - Chaque joueur.euse joue d'abord 2 takeouts sur la pierre de référence de gauche et 2 takeouts sur la pierre de référence de droite. - Le curl (in/out) peut être choisi. - Les pierres sont jouées sans balai (sliding). 	<p>L'exigence de base pour marquer des points est que la pierre de référence quitte la zone de jeu.</p> <p>1 point: le shooter (pierre jouée) reste dans la maison. 0.5 point: le shooter (pierre jouée) sort de la maison.</p>		<p>4 pierres = max. 4 points</p>
Clearing	<ul style="list-style-type: none"> - Une guard se trouve à 1 longueur de balai de la maison. - La pierre de référence doit être sortie du jeu par la pierre jouée. - La pierre jouée devrait aussi sortir du jeu. - D'abord 2 pierres sont jouées dans le sens des aiguilles d'une montre U ensuite 2 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre U. 	<p>1 point: Les deux pierres sortent de la zone de jeu. 0.5 point: La guard sort de la zone de jeu et la zone du 8-pieds est libre.</p>		<p>4 pierres = max. 4 points</p>
Guard	<ul style="list-style-type: none"> - Une pierre de référence est dans le 4-pieds, sur la centérline. - Cette pierre doit être gardée par la pierre jouée. - D'abord 2 pierres sont jouées dans le sens des aiguilles d'une montre U ensuite 2 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre U. 	<p>1 point: La pierre jouée est sur la centérline et au maximum à une longueur de balai de la maison. 0.5 point: La pierre jouée est sur la centérline, mais à plus d'une longueur de balai de la maison, ou la pierre ne touche pas la centérline, mais couvre une partie de la pierre de référence et se trouve à une longueur de balai de la maison.</p>		<p>4 pierres = max. 4 points</p>

Conditions générales

Pierre touchée par un.e balayeur.euse:

Saleté/Pick:

Réclamations:

Règlements:

> La pierre est considérée comme invalide.

> Si la pierre prend une saleté et change de trajectoire, de manière visible et claire, la pierre peut être jouée à nouveau.

> Ne sont possibles que sur place, directement sur la glace, et immédiatement auprès du/de la responsable concerné.e. Après cela, aucune réclamation ne sera traitée

> En général, le règlement de la WCF s'applique pour la réalisation des exercices de contrôle.

Feuille d'observation spécifique au sport - Evaluation cadre régional et national



Prénom, Nom					
Domaines	Critères d'évaluation	Explication	Points possibles	Points	Remarques
Set up	Préparation dans le hack	Nettoyer la pierre, aligner le pied dans le hack	4		
	Position de base hack	Epaules et genoux alignés; yeux fixés sur le balai			
	Position pierre et balai	Forment un triangle rectangle avec le pied, la pierre est devant le pied de poussée			
	Handle	Le handle est tourné à 10h/14h			
Mouvement arrière	Mouvement arrière	Mouvement direct vers l'arrière; hanche légèrement surelevée	4		
	Pied de sliding	Recule jusqu'à peu après le hack; le pied reste plat et en contact avec la glace			
	Pierre	Reculer d'une demi largeur de pierre sur la ligne cible			
	Regard	Les yeux visent l'objectif			
Mouvement avant	Ligne pierre / corps	La pierre et le corps se déplacent sans drift vers l'objectif	4		
	Pierre; pied; pousser	L'ordre PPP est suivi; le corps ne suit pas trop tard			
	Equilibre	L'équilibre est maintenu en tout temps			
	Position du corps	Position du corps droite; regard sur la cible			
Sliding	Pied de sliding	Plat sur la glace; centré sous le centre de masse du corps	4		
	Jambe de poussée	Tendue à l'arrière; le genou ne touche pas la glace			
	Bras de lâcher	Le bras de lâcher est légèrement plié et guidé la pierre			
	Position de la pierre	env. 1 largeur de pierre devant le pied de sliding et centrée par rapport à la ligne du sliding			
Lâcher	Tenue de la pierre	Grip ferme et contrôlé	4		
	Rotation et point de lâcher	Mouvement de rotation commence env. 2m avant la hogline; le mouvement doit être régulier			
	Lâcher	Lâcher à 12h; env. 50cm avant la hogline			
	Continuité du sliding	Après le lâcher, continuer de slider et de regarder où la pierre va			
		Total des points	20	0	
Domaines	Critères d'évaluation	Explication	Points possibles	Points	Remarques
Communication	Quantité des annonces de balayage	Les annonces sont faites 4-5 fois entre les deux hoglines.	4		
	Qualité des annonces	Les annonces sont en accord avec le résultat, peu de corrections			
	Volume / Entente	Volume adapté à la halle, un contact visuel est maintenu			
	Signes	Des signes sont également utilisés pour communiquer			
Communication Team	Discussion hack / Support	Le la joueur.euse est soutenu, échangé régulier avec l'équipe	4		
	Discussion de end	Prend part de manière active aux discussions entre les ends			
	Ambiance d'équipe	Prend part de manière active et positive à l'ambiance d'équipe			
	Positivité	Communique de manière positive verbalement et non-verbalement			
Mental	Emotions positives	Montre des émotions positives	4		
	Soutien Team	Soutient ses coéquipier.ère.s dans les situations difficiles			
	Langage corporel	Montre un langage corporel positif			
	Stress	Communique de manière constructive pour l'équipe même sous stress			
		Total des points	12	0	

Compétence atteinte 1 point
 Compétence partiellement atteinte 0.5 point
 Compétence pas atteinte 0 point

20 décembre 2024

SWISSCURLING

Manuela Netzer, Cheffe de la relève et entraîneuse nationale

manuela.netzer@curling.ch