



# Plan d'étude-cadre

(Relève)

«Un parcours structuré vers l'élite»

Version 4.2 (25 juillet 2021)



## Contenu









1.	Structure, importance et objectifs.....	4
1.1.	Contexte / relation avec le FTEM.....	4
1.2.	Répartition .....	5
1.3.	Définitions .....	5
2.	Remarques didactiques.....	5
2.1.	Planification, exécution et évaluation de l'entraînement.....	5
2.2.	Responsabilités.....	6
2.3.	Exemples de cas.....	6
2.3.1.	Exemple 1.....	6
2.3.2.	Exemple 2.....	7
2.4.	Sessions d'entraînement ciblées.....	8
2.5.	Sécurité.....	8
2.6.	Structure.....	8
3.	Compétences.....	9
3.1.	Technique.....	9
3.1.1.	Sliding.....	9
3.1.2.	Longueurs et direction.....	10
3.1.3.	Balayage.....	11
3.2.	Tactique / Stratégie.....	12
3.3.	Communication.....	13
3.4.	Dynamique d'équipe.....	14
3.5.	Mental.....	15
3.6.	Condition physique.....	16
3.6.1.	Force.....	16
3.6.2.	Endurance.....	17
3.6.3.	Coordination et souplesse.....	18
3.7.	Santé.....	19
3.8.	Organisation.....	20
4.	Annexes.....	21
4.1.	Exemple de planification annuelle.....	21
4.2.	Exemple de planification d'entraînement annuelle.....	22
4.3.	Notions.....	23
4.3.1.	Aire de jeu.....	23
4.3.2.	Règles / technique.....	24
4.3.3.	Positions et fonctions au sein de l'équipe.....	25
4.3.4.	Balayage.....	25
4.3.5.	Coup / pierre jouée.....	26
4.4.	Longueurs.....	27
4.5.	Chronométrage.....	28
4.6.	Schéma X.....	29
4.6.1.	Pierres possibles au curling.....	29
4.6.2.	Cinq points importants d'un point de vue tactique.....	29
4.6.3.	Principes stratégiques selon le schéma X.....	30
4.7.	Game plan.....	31
4.7.1.	Explication des couleurs et niveau de risque.....	31
4.7.2.	Exemple de game plan L3.....	32
4.7.3.	Exemple de game plan R2.....	33
4.8.	Esprit axé sur le sport de performance.....	34

# 1. Structure, importance et objectifs

## 1.1. Contexte / relation avec le FTEM




















Le plan d'étude-cadre de **SWISSCURLING** se fonde sur le concept de promotion sportive FTEM. Le plan d'étude-cadre fixe en détail les compétences que les athlètes doivent acquérir à chaque échelon de promotion. Il subdivise encore davantage les échelons de promotion F3 à T3 conformément au FTEM.

Etat le 30 avril 2018

**Parcours idéal de l'athlète, de débutant à master**

	FTEM			Talent			Prévues succès et récompenses			Elite			Mastery			
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M1	E1	E2	M1	E1	E2	M1
<b>Résultats obtenus</b>	Cherry Rockers	Cherry Rockers, Ligue C Jun.	Ligue C ou B Jun., Ligue C/B CS Top 3	Ligue A Jun. ou SL elite	CS Jun./CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite
<b>Relever le défi</b>																
<b>Formation/Ecole/ Travail</b>	Centre junior	Centre junior	Coach de l'équipe, entraîneur club local	CS Jun./CS elite	CS Jun./CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite
<b>Taux d'occupation, stages, école</b>	Ecole primaire	Ecole primaire	Ecole primaire	Top 300	Top 150	Top 50	Top 30	Top 20	Top 10	Top 3	Top 3	Top 3	Top 3	Top 3	Top 3	Top 3
<b>Responsabilité</b>	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club
<b>Niveau du cadre</b>	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection	Sur la base de la sélection
<b>Formation du coach / équipe</b>	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive	Formation sportive
<b>Structure resp.</b>	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs	Clubs
<b>Soutien SOA</b>	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs	Entraîneurs
<b>Soutien de tiers</b>	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée	Armée
<b>Volume d'entraînement</b>	2	3	4	5	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
<b>Compétitions</b>	Cherry Rockers	Cherry Rockers, Ligue C Jun.	Ligue C ou B Jun., Ligue C/B CS Top 3	Ligue A Jun. ou SL elite	CS Jun./CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite	CS elite

\* Coeur de promotion régional, \*\* Coeur de promotion national

## 1.2. Répartition

<b>F3</b>	Cadre local	<b>L1</b>	Cadre local Niveau 1	Equipes avec médailles aux CS C
		<b>L2</b>	Cadre local Niveau 2	
		<b>L3</b>	Cadre local Niveau 3	
<b>T1</b>	Cadre régional	<b>R1</b>	Cadre régional Niveau 1	Teams avec potentiel top 6 au CS A
		<b>R2</b>	Cadre régional Niveau 2	Teams avec potentiel titre CS
<b>T2</b>	Cadre national	<b>N</b>	Cadre national	Teams avec potentiel CM
<b>T3</b>	Cadre national	<b>N</b>	Equipe nationale	Teams avec potentiel médaille au CM

## 1.3. Définitions

Entraînement E	Entraînement d'équipe
Entraîneur E	Entraîneur d'équipe
Entraînement L1/L2/L3	Entraînement du cadre local
Entraîneur L	Entraîneur du cadre local
Entraînement R1/R2	Entraînement du cadre régional
Entraîneur R	Entraîneur du cadre régional
Entraînement N	Entraînement du cadre national
Entraîneur N	Entraîneur du cadre national
CNR	Coach national de la relève

## 2. Remarques didactiques

### 2.1. Planification, exécution et évaluation de l'entraînement

Le plan d'étude-cadre de **SWISSCURLING** est axé sur les compétences qui doivent être acquises à chaque échelon de promotion. Chaque champ de compétence peut mener à l'échelon de promotion inférieur ou supérieur. Dans le cadre de la planification, il est important que l'entraîneur garde à l'esprit les compétences acquises et les compétences à atteindre. Le plan d'étude-cadre décrit les compétences qu'un athlète doit posséder à chaque échelon de promotion.

Durant une saison, des dates sont fixées pour vérifier à intervalles réguliers que les compétences nécessaires sont atteintes (objectifs intermédiaires). En fin de saison, une évaluation finale est réalisée pour analyser la saison écoulée à la lumière des compétences acquises. Cette analyse sert de planification pour la saison à venir. Les compétences inscrites dans le plan d'étude-cadre font office d'objectifs directeurs, et leur réalisation peut passer par différents biais.

La sélection de la méthode est libre, de manière à ce que chaque entraîneur puisse choisir librement comment il souhaite atteindre les objectifs posés.

Ainsi, l'objectif peut être atteint au moyen de différentes unités d'entraînement sur la glace et en dehors, p. ex. des matches d'entraînement, une planification ciblée des tournois, des présentations spécialisées, des leçons de théorie, etc. Lors de la planification, il convient de fixer des objectifs en termes d'horizon temporel (à l'entraînement, lors des compétitions, au fitness, etc.) ainsi que de déterminer clairement à qui incombent quelles responsabilités. Là encore, différentes variantes de mise en œuvre sont possibles.

Par conséquent, il est recommandé d'établir un plan de l'année avant le début de la saison (cf. annexe «Exemple de planification d'entraînement annuelle») en faisant participer les athlètes au processus de planification. Dans ce contexte, l'athlète doit déterminer son niveau actuel de performance et réfléchir activement à son processus d'apprentissage.

## 2.2. Responsabilités

Une équipe de curling travaille souvent avec différents entraîneurs dont son propre entraîneur d'équipe, les entraîneurs de **SWISSCURLING** ainsi que d'autres entraîneurs dans les domaines du physique et du mental. Lors de la planification de l'entraînement, il est impératif de déterminer lequel de ces acteurs est chargé de quelles tâches à quel moment.

## 2.3. Exemples de cas

### 2.3.1. Exemple 1

Compétence	Sliding / L2
	...lance toutes les pierres selon le même processus (rituel, nettoyage de la pierre, modèle en 5 phases, etc.).
	...est capable de stabiliser activement son sliding.
	...est capable de slider jusqu'à la hogline sans balai et sans pierre.

Mesures	Quand?	Responsabilité
Au début de chaque entraînement: divers exercices de slidings, p. ex.: Slider avec ou sans pierre / balai, avec les yeux fermés, en lançant un objet, en jonglant, slider entre des cônes	Entraînement E	Entraîneur E
Observation sur la base d'enregistrements vidéos, discussion sur place avec le natel	Entraînement L2	Entraîneur L

Dans cet exemple, deux entraîneurs différents contribuent à la réalisation de trois objectifs, en partant de l'idée que les athlètes travailleront le plus souvent possible à leur technique de base et l'amélioreront constamment. Les compétences à atteindre mènent de l'une à l'autre de manière continue. Il est recommandé de clarifier quel entraîneur est responsable de quel domaine d'entraînement. Dans cet exemple, c'est l'entraîneur du cadre local qui est responsable d'enregistrer les vidéos et d'en discuter avec les athlètes.

### 2.3.2. Exemple 2

L'accent est mis sur une seule compétence, et les autres compétences sont abordées ultérieurement. Le travail est toutefois réalisé et mis en pratique sur un horizon-temps étendu.

Compétence	Tactique / stratégie / R2
A aborder ultérieurement	...est capable de mettre en œuvre les plans stratégiques de manière ciblée durant le jeu.
A aborder ultérieurement	...est capable de réagir à différents facteurs (conditions de glace, adversaire, déroulement du jeu) de manière ciblée.
<b>ACCENT</b>	...implique tous les membres de l'équipe dans la mise en œuvre de la stratégie durant le match lors de situations tactiques importantes.

Mesures	Quand?	Responsabilité
Input / présentation du thème des plans stratégiques	Événement du cadre régional	Entraîneur R
Mise en pratique dans les compétitions, préparation et débriefing ciblés des matches	Tournois sept. – nov.	Entraîneur E
Évaluation durant le débriefing	Tournois sept. – nov.	Entraîneur E
Réunion d'équipe, remaniement des plans stratégiques	Nov.	Entraîneur E / Entraîneur R
Application / vérification	Déc. - fév.	Entraîneur E

## 2.4. Sessions d'entraînement ciblées

Afin que les sessions d'entraînement puissent être aussi productives que possible, les différentes personnes responsables sont tenues de se mettre d'accord et de se coordonner. Le temps d'entraînement doit être utilisé efficacement et de manière ciblée au moyen d'une planification claire et structurée. Les entraînements doivent commencer à temps, et la préparation se fait en amont. Un temps d'apprentissage axé sur des objectifs clairs est un gage de qualité pour chaque session d'entraînement. Dans ce contexte, il convient d'adopter un rythme adapté qui permet d'alterner les efforts liés aux activités intenses avec des phases de récupération consacrées à la réflexion.

## 2.5. Sécurité

Les entraîneurs prennent les mesures nécessaires pour assurer la sécurité de l'enseignement du curling. La prévention des accidents doit être incluse dans la planification. L'échauffement tient un rôle prépondérant avant chaque session d'entraînement et match. Tout accident peut en outre être évité lorsqu'on s'en tient aux règles fixées.

## 2.6. Structure

Le présent plan d'étude-cadre contient les chapitres suivants:

1. Technique
  - a. Sliding
  - b. Longueurs et direction
  - c. Balayage
2. Tactique / stratégie
3. Communication
4. Dynamique d'équipe / coaching
5. Mental
6. Physique
  - a. Force
  - b. Endurance
  - c. Coordination / divers
7. Alimentation
8. Gestion



### 3. Compétences

#### 3.1. Technique

##### 3.1.1. Sliding

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît les cinq étapes du modèle en cinq phases (<i>set up, backward motion, forward motion, sliding, release</i>).</li> <li>• sait adapter la poussée du sliding en fonction de la direction et de la longueur demandées.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut slider sans balai et sans pierre à travers la maison.</li> <li>• peut slider sans pierre mais avec balai jusqu'à la hogline.</li> <li>• joue chaque pierre en suivant les mêmes étapes (rituel, nettoyage de la pierre, modèle en cinq phases, etc.).</li> <li>• peut jouer des draws en appliquant correctement la technique du modèle en cinq phases.</li> <li>• parvient à stabiliser son sliding de manière active.</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut slider sans balai et sans pierre jusqu'à la hogline.</li> <li>• est conscient de son sliding et capable de l'évaluer.</li> <li>• peut intégrer et mettre en pratique des corrections techniques.</li> <li>• joue les deux handles en tenant la pierre comme indiqué dans le modèle en cinq phases.</li> <li>• joue les deux handles de manière constante avec quatre rotations pour les draws (entre la hogline et l'arrêt de la pierre).</li> <li>• joue les deux handles de manière constante avec deux rotations pour les take outs (de hogline à hogline).</li> <li>• parvient à jouer des take outs en exécutant correctement la technique préconisée dans le modèle en 5 phases.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut slider sans balai et sans pierre plus loin que la hogline.</li> <li>• repère des erreurs techniques sur des enregistrements vidéos.</li> <li>• sait jouer des take outs jusqu'à 9 secondes sans balai.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• observe le même point de lâcher pour toutes les pierres.</li> <li>• utilise constamment un lâcher actif régulier.</li> <li>• peut aider ses coéquipiers à corriger des erreurs techniques.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• est capable de reconnaître des erreurs techniques pour lui-même et ses coéquipiers, de donner des feedbacks et de proposer des corrections.</li> <li>• sait adapter son lancer aux conditions de la glace.</li> </ul>

### 3.1.2. Longueurs et direction

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît les différentes longueurs selon <b>SWISSCURLING</b> (voir annexe «Longueurs»).</li> <li>• sait jouer des guards.</li> <li>• sait jouer des draws.</li> <li>• sait jouer des take outs.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• est capable de jouer consciemment deux pierres de la même longueur l'une derrière l'autre (temps entre les deux hoglines).</li> <li>• sait utiliser le chronomètre de manière ciblée comme aide pour annoncer la longueur d'une pierre (cf. annexe «Chronométrage»).</li> <li>• sait s'aligner sur le balai de manière précise en s'agenouillant dans le hack.</li> <li>• parvient presque toujours à slider en direction du balai sur une ligne droite (main, nez, talon, pied de sliding).</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• est capable de jouer consciemment deux pierres au même endroit.</li> <li>• est capable de jouer consciemment dans les 5 zones de longueurs définies par <b>SWISSCURLING</b> (cf. annexe «Longueurs»)</li> <li>• peut jouer consciemment la longueur demandée.</li> <li>• sait utiliser son chronomètre comme aide pour reconnaître certains changements dans les conditions de la glace, plus spécifiquement au niveau des longueurs.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• est capable de jouer consciemment dans les 10 zones de longueurs spécifiées par <b>SWISSCURLING</b> (voir annexe «Longueurs»).</li> <li>• connaît les différentes longueurs de take outs et sait les utiliser et les jouer de manière ciblée (voir annexe «Longueurs»).</li> <li>• est capable de jouer différentes longueurs en alternance l'une derrière l'autre (capacité de différenciation).</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut s'adapter à différentes conditions de glace.</li> <li>• connaît toutes les pierres dont la longueur se situe entre les zones 1 à 10 (cf. annexe «Longueurs») et est capable de les jouer.</li> <li>• connaît toutes les longueurs de take outs et est capable de les jouer.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fait preuve d'une constance élevée sur les draws (+70%).</li> <li>• fait preuve d'une constance élevée sur les take outs (+70%).</li> <li>• peut s'adapter à différentes conditions de glace et réagir immédiatement à des changements.</li> </ul>

### 3.1.3. Balayage

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>peut accompagner une pierre jouée des deux côtés en balayant.</li> <li>est capable de balayer avec et sans antislid.</li> <li>peut accompagner une pierre jouée sur toute la longueur en nettoyant.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaît la position optimale du corps et des mains lors du balayage.</li> <li>communique activement avec le reste de l'équipe durant la trajectoire de la pierre.</li> <li>travaille constamment à l'amélioration de sa technique de balayage.</li> <li>est conscient de l'impact du balayage et sait quand, où et pourquoi on balaie.</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>sait estimer la longueur d'une pierre et la communiquer.</li> <li>assume la responsabilité en ce qui concerne la longueur d'une pierre.</li> <li>optimise la position du corps et des mains lors du balayage en fonction des feedbacks reçus.</li> <li>connaît le mouvement de balayage optimal (angle, amplitude du mouvement, etc.).</li> <li>s'entraîne physiquement de manière ciblée (tronc, haut du corps, jambes).</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>est capable de balayer plusieurs pierres d'un bout à l'autre (entraînement fractionné).</li> <li>sait de quelle manière il est le/la plus efficace au balayage (<i>open/closed</i> ou avec/sans antislid).</li> <li>réfléchit à la thématique du <i>directional sweeping</i>.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>se spécialise dans une position au sein de son équipe (balayeur de gauche / droite, contre-skip).</li> <li>se spécialise dans une certaine technique de balayage.</li> <li>intensifie son entraînement physique dans la perspective du balayage.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>optimise constamment sa technique de balayage sur la base des nouvelles connaissances en la matière (élite mondiale, résultats scientifiques).</li> <li>améliore sa technique de balayage sur la base d'enregistrements vidéos.</li> </ul>

## 3.2. Tactique / Stratégie

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît le schéma X (voir annexe «Schéma X»).</li> <li>• comprend la différence entre jeu offensif et jeu défensif.</li> <li>• sait quand il convient de jouer dans quelle zone.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• est capable d'appliquer le schéma X et sait quand il faut jouer offensif ou défensif.</li> <li>• peut justifier ses décisions tactiques à l'aide d'arguments.</li> <li>• sait que tous les membres de l'équipe sont responsables des décisions tactiques et doivent donc y participer.</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sait mettre le schéma X (y c. règle des cinq doigts) en pratique et comprend l'influence de chaque phase de jeu sur la tactique.</li> <li>• élabore, avec son équipe, un plan stratégique à mettre en pratique durant les matches (cf. annexe «Exemple de <i>game plan</i> L3»).</li> <li>• maintient avec son équipe un plan stratégique (<i>end plan</i>) pour atteindre les objectifs suivants: MUST SCORE 1, SCORE 2, STEAL</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reconnaît les particularités et les tendances propres à la tactique de compétition par rapport à la théorie du schéma X.</li> <li>• a recours au schéma X et à différents éléments (p. ex. conditions de glace, adversaire, déroulement du match) pour prendre des décisions tactiques durant les matches.</li> <li>• comprend les différents niveaux de risques et l'influence qu'ils peuvent avoir dans le déroulement du match.</li> <li>• réfléchit aux conséquences possibles de chaque coup et sait quelles sont les «bonnes» et les «mauvaises» erreurs.</li> <li>• définit, avec son équipe, un plan stratégique pour atteindre l'objectif de chaque end et en comprend les conséquences (<i>end plan</i>).</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• est capable de mettre au point avec son équipe un plan stratégique détaillé et ciblé (cf. annexe «Exemple de <i>game plan</i> R2») à appliquer durant les matches.</li> <li>• peut réagir de manière ciblée à différents éléments (p. ex. conditions de glace, adversaire, déroulement du match).</li> <li>• inclut ses coéquipiers dans la mise en œuvre du plan stratégique et dans la prise de décision lors de situations tactiques importantes pouvant survenir durant un match.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• considère le taux de réussite des plans stratégiques élaborés et commence à réaliser des évaluations statistiques à partir de ceux-ci.</li> <li>• connaît les probabilités statistiques de victoire dans différentes situations de jeu et sait les utiliser à son avantage.</li> <li>• définit et remanie régulièrement le <i>game plan</i> et les <i>end plans</i> de l'équipe.</li> </ul>

### 3.3. Communication

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît tous les termes importants en curling (voir annexe «Notions»).</li> <li>• est capable d'annoncer les longueurs (annonce de longueurs standardisée, voir annexe «Longueurs»).</li> <li>• connaît les signes de la main et signaux utilisés par son équipe.</li> <li>• sait communiquer ses intérêts et exprimer son opinion.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• est capable d'encourager et de motiver ses coéquipiers.</li> <li>• est apte à faire part de ses sentiments et de son point de vue au sein de l'équipe.</li> <li>• est conscient de l'impact de sa communication non verbale.</li> <li>• donne des indications claires, fortes et compréhensibles sur la longueur ou la direction durant toute la trajectoire de la pierre (balayeur, personne responsable de la maison).</li> <li>• établit des règles de communication claires au sein de l'équipe (<i>on ice, off ice</i>).</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participe activement à la préparation avant le match ainsi qu'au débriefing.</li> <li>• connaît le déroulement du time out de milieu de match tel qu'il a été défini par l'équipe.</li> <li>• est capable d'influer consciemment sur sa communication non verbale.</li> <li>• peut analyser sa prestation et donner des feedbacks constructifs à ses coéquipiers.</li> <li>• connaît les avantages et les inconvénients des médias sociaux.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• adapte sa communication aux conditions de match (volume sonore dans la halle, etc.) et aux circonstances (atmosphère dans l'équipe, etc.).</li> <li>• communique de manière constructive, même dans les situations de tension.</li> <li>• communique de manière positive, à la fois verbalement et non verbalement.</li> <li>• établit, en équipe, des règles concernant les médias sociaux et les respecte.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se tient aux processus définis et contribue à les développer encore davantage au sein de l'équipe.</li> <li>• est conscient de son influence et de celle de son équipe dans les médias sociaux et prend garde à toujours observer un usage sain des réseaux.</li> <li>• observe et optimise sans cesse sa communication lors du match ainsi qu'en équipe.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entretient un contact avec les médias (év. formation avec les médias) et élabore les points clés d'un bon interview.</li> <li>• se tient aux règles fixées par l'équipe lors des interviews.</li> <li>• est capable de donner une interview compréhensible en anglais (surtout pour les skips).</li> </ul>

### 3.4. Dynamique d'équipe

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>apprécie le sport d'équipe.</li> <li>connaît et applique l'esprit du curling.</li> <li>communique et entretient un esprit de confiance et de tolérance dans l'équipe.</li> <li>élabore une culture du feedback et de la critique avec son équipe.</li> <li>représente un coéquipier fiable.</li> <li>est confronté pour la première fois à l'esprit du sport d'élite (cf. annexe «Esprit axé sur le sport de performance»).</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>vit des expériences en équipe, sur la glace comme en dehors.</li> <li>contribue au bien-être général de tous les athlètes de l'équipe.</li> <li>réfléchit consciemment à l'esprit du sport d'élite.</li> <li>est capable de trouver des coéquipiers adaptés (avec le soutien du coach, du responsable du centre junior ou un représentant de <b>SWISSCURLING</b>).</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>assume un rôle et une responsabilité définis sur la glace et en dehors.</li> <li>applique de lui-même certains éléments empruntés au sport d'élite.</li> <li>est capable de gérer les conflits de manière constructive.</li> <li>définit la préparation aux matches avec son équipe et la met en pratique.</li> <li>est conscient de ses points forts et reconnaît son potentiel.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>définit, avec son équipe, des objectifs pour la saison en cours, pour les compétitions et pour les matches.</li> <li>travaille à améliorer ses points forts et à exploiter son potentiel aux côtés de son coach.</li> <li>réalise ses tâches sur la glace ainsi qu'en dehors et se perfectionne avec l'équipe.</li> <li>planifie les débriefings avec son équipe et met en pratique ce qui en ressort.</li> <li>axe sa vie privée et sa vie professionnelle sur les exigences du sport d'élite.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>établit, avec son équipe, un plan de saison structuré comprenant des phases de travail et de la récupération.</li> <li>planifie concrètement des programmes journaliers pour le déroulement des compétitions, les analyse et les adapte en collaboration avec l'équipe.</li> <li>établit avec son équipe un scénario détaillé pour le time out et l'applique.</li> <li>reconnaît les problèmes au sein de l'équipe et sait les mettre en avant au cours d'une discussion factuelle.</li> <li>fait appel à des personnes qualifiées pour obtenir des conseils et du soutien.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>analyse les rôles dans l'équipe et les optimise avec ses coéquipiers.</li> <li>réfléchit sur son propre rôle à jouer dans l'équipe: quel chemin mène au succès?</li> <li>participe à la construction d'un esprit d'équipe en organisant des événements en commun durant toute l'année.</li> <li>organise sa vie sous l'angle du sport d'élite.</li> </ul>

### 3.5. Mental

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• contribue de par son comportement au bon fonctionnement de l'équipe.</li> <li>• éprouve du plaisir à se mesurer aux autres athlètes.</li> <li>• est conscient de ses progrès en matière de performance.</li> <li>• esquisse certains rituels à accomplir en équipe.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• développe ses propres rituels dans la préparation d'un match.</li> <li>• apprend à gérer les victoires comme les défaites.</li> <li>• apprend à se réjouir d'une victoire et à craindre les défaites.</li> <li>• exprime des impressions personnelles.</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• développe sa propre <i>pre-shot routine</i> durant l'entraînement</li> <li>• apporte des avis personnels contribuant à discuter d'un match de manière constructive.</li> <li>• apprend ses premières techniques mentales (respiration, contrôle des pensées, visualisation).</li> <li>• reste concentré à l'entraînement et porte son attention sur les points essentiels.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apprend à gérer la pression, les attentes et les peurs.</li> <li>• examine et remanie sans cesse ses rituels personnels intervenant avant ou pendant un match.</li> <li>• réfléchit à son comportement durant les compétitions et l'adapte.</li> <li>• interagit de manière adaptée avec ses coéquipiers.</li> <li>• entraîne régulièrement des techniques mentales et les applique de manière ciblée.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• travaille avec un entraîneur mental ou un psychologue sportif.</li> <li>• optimise constamment sa stabilité mentale.</li> <li>• connaît des exercices pour activer les deux hémisphères du cerveau et est conscient de leur utilité.</li> <li>• voit les situations de pression comme un défi à relever.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• endosse une responsabilité pour lui-même et son équipe.</li> <li>• a recours à des stratégies de relaxation.</li> <li>• se prépare à des situations de jeu difficiles, à des matches et à des tournois importants de manière consciente et focalise son attention sur ce processus.</li> <li>• est là pour gagner (et pas pour ne pas perdre).</li> </ul>

## 3.6. Condition physique

### 3.6.1. Force

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît des programmes d'échauffement (<i>warm up</i>) et de récupération (<i>cool down</i>) adaptés à l'entraînement.</li> <li>• connaît des exercices de musculation pour stabiliser le tronc et l'axe des jambes.</li> <li>• connaît les exercices des tests de motricité sportive de <b>SWISSCURLING</b>.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• est capable d'exécuter individuellement des programmes d'échauffement, de récupération et d'étirement.</li> <li>• exécute des exercices de stabilisation du tronc de manière autonome et correcte en termes de coordination.</li> <li>• connaît des exercices de stabilisation des articulations sollicitées (genoux, hanches, épaules et poignets).</li> <li>• connaît les bases techniques de l'entraînement aux haltères (avec le manche de balai).</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exécute des exercices de stabilisation des articulations sollicitées (genoux, hanches, épaules, poignets) de manière autonome et correcte en termes de coordination.</li> <li>• réalise des exercices de base d'entraînement aux haltères sans poids et de manière autonome.</li> <li>• réalise correctement les tests de motricité sportive de <b>SWISSCURLING</b>.</li> <li>• se prête de manière autonome à plan d'entraînement hebdomadaire.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obtient des valeurs au minimum suffisantes dans tous les exercices des tests de motricité sportive de <b>SWISSCURLING</b>.</li> <li>• formule avec son entraîneur des objectifs de performance au début de la pause d'été.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît les principes de l'entraînement d'endurance musculaire et les applique de manière ciblée.</li> <li>• connaît les principes de l'entraînement fondé sur l'hypertrophie musculaire et les applique de manière ciblée.</li> <li>• connaît des exercices complexes d'entraînement aux haltères et apporte son assistance à un éventuel partenaire d'entraînement.</li> <li>• connaît divers objectifs de performances liés aux positions.</li> <li>• établit et exécute un plan d'entraînement hebdomadaire individuel et adapté à la situation de compétition (compris dans une planification d'entraînement).</li> <li>• se livre régulièrement à des exercices issus de l'ABC des sauts.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît les principes de l'entraînement de coordination intramusculaire et les applique de manière ciblée.</li> <li>• réalise des exercices complexes d'entraînement aux haltères et corrige un partenaire.</li> <li>• sait à qui s'adresser en cas de questions liées à l'entraînement de force.</li> <li>• obtient des valeurs au minimum bonnes dans tous les exercices des tests de motricité sportive de <b>SWISSCURLING</b>.</li> <li>• comprend la planification de l'entraînement de force (préparation de la saison et saison) et l'applique de manière ciblée.</li> </ul>



### 3.6.2. Endurance

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît des programmes d'échauffement (<i>warm up</i>) et de récupération (<i>cool down</i>) adaptés à l'entraînement.</li> <li>• connaît le test des 12 minutes et parvient à l'exécuter sans pause.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît des formes appropriées d'entraînement de l'endurance de base (activité, durée, intensité, régularité).</li> <li>• s'entraîne de manière autonome pour le test des 12 minutes.</li> <li>• se livre de manière autonome à un plan d'entraînement hebdomadaire.</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exerce régulièrement son endurance de base.</li> <li>• connaît différentes formes d'entraînement fractionné et d'entraînement HIIT.</li> <li>• surveille son pouls durant ses activités et observe ainsi sa progression durant trois mois au moins.</li> <li>• soutient une course d'intensité modérée durant 30 minutes sans interruption (ou autre activité d'intensité similaire).</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soutient une course d'intensité modérée durant 45 minutes sans interruption (ou autre activité d'intensité similaire).</li> <li>• obtient des valeurs au minimum suffisantes durant le test des 12 minutes effectué dans le cadre des tests de motricité sportive de <b>SWISSCURLING</b>.</li> <li>• consigne son évolution dans un carnet d'entraînement (activité, durée, intensité, pouls).</li> <li>• formule avec son entraîneur des objectifs de performance dans le domaine de l'endurance au début de la pause d'été.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilise les formes d'entraînement fractionné et d'entraînement HIIT de manière judicieuse et s'y livre régulièrement.</li> <li>• soutient une course d'intensité modérée durant 60 minutes sans interruption (ou autre activité d'intensité similaire).</li> <li>• établit et exécute un plan d'entraînement hebdomadaire individuel et adapté à la situation de compétition (compris dans une planification d'entraînement).</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se prête régulièrement à des entraînements d'endurance de base ainsi qu'à des entraînements fractionnés et des entraînements HIIT.</li> <li>• comprend la planification de l'entraînement d'endurance (préparation de la saison et saison) et l'applique de manière ciblée.</li> <li>• planifie un entraînement adapté à ses résultats de tests, aux valeurs obtenues et aux exigences (préparation de la saison et saison).</li> <li>• obtient des valeurs au minimum bonnes durant le test des 12 minutes effectué dans le cadre des tests de motricité sportive de <b>SWISSCURLING</b>.</li> <li>• sait à qui s'adresser en cas de question liées à l'entraînement de force.</li> </ul>

### 3.6.3. Coordination et souplesse

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>s'échauffe avant chaque entraînement et match.</li> <li>réalise régulièrement des exercices visant à améliorer sa souplesse.</li> <li>exerce régulièrement toutes ses capacités de coordination dans le cadre des entraînements au moins.</li> <li>utilise régulièrement une échelle de coordination pour améliorer son jeu de jambes/pieds.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaît des exercices adaptés au curling pour améliorer la souplesse et les exécute de manière autonome.</li> <li>sait qu'il peut exercer sa souplesse au niveau des muscles/tendons et des fascias/tissus.</li> <li>est conscient que la coordination inclut l'équilibre, l'orientation, le sens du rythme, la différenciation et la capacité de réaction.</li> <li>connaît des exercices favorisant les différentes capacités de coordination et les réalise régulièrement.</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>établit une préparation aux matches comprenant des exercices de souplesse et de coordination qu'il réalise et remanie régulièrement.</li> <li>est conscient qu'un entraînement régulier de la souplesse agit positivement sur les sensations corporelles, l'apprentissage du mouvement et la propension aux blessures.</li> <li>travaille constamment sur sa coordination et sait compliquer/faciliter des exercices de coordination.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaît des exercices spécifiques à l'entraînement de la souplesse des muscles et des fascias.</li> <li>connaît l'impact des exercices ciblant l'amélioration de la souplesse (durée, actif/passif, dynamiques/statique) sur le corps.</li> <li>sait compliquer/faciliter ses exercices de coordination.</li> <li>formule avec son entraîneur des objectifs de performance dans les domaines de la coordination et de la souplesse au début de la pause d'été.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaît l'impact et le rôle des fascias et y recourt de manière ciblée.</li> <li>réalise des exercices de souplesse de manière ciblée durant l'échauffement, la récupération et les entraînements spéciaux.</li> <li>complique régulièrement les exercices visant à optimiser la coordination.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>intègre à un plan d'entraînement hebdomadaire les exercices de souplesse et de coordination.</li> <li>optimise régulièrement les exercices de souplesse durant la préparation de match pour se conditionner de manière optimale en vue du match.</li> <li>optimise régulièrement les exercices de coordination durant la préparation de match pour se conditionner de manière optimale en vue du match.</li> <li>sait à qui s'adresser en cas de question liée à l'entraînement physique.</li> </ul>

### 3.7. Santé

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• boit suffisamment d'eau durant l'entraînement et le match.</li> <li>• connaît la pyramide classique de l'alimentation.</li> <li>• se nourrit de manière consciente avant le match.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• définit en équipe la nourriture à ingérer durant le match.</li> <li>• sait ce qui constitue une alimentation saine et équilibrée et suit majoritairement ce régime.</li> <li>• s'intéresse à une alimentation saine et équilibrée dans le sport et le quotidien.</li> <li>• prend soin de dormir suffisamment.</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• connaît les boissons adaptées durant l'entraînement et le match.</li> <li>• connaît la pyramide d'alimentation pour le sport de performance.</li> <li>• sait de combien de sommeil il a besoin pour être capable de fournir sa meilleure performance.</li> <li>• connaît différentes mesures de régénération.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se nourrit de manière ciblée durant le match afin de pouvoir donner le meilleur de lui-même durant tout le match.</li> <li>• sait quelle nourriture il convient d'ingérer avant le match afin de fournir une bonne prestation.</li> <li>• se nourrit consciemment de manière saine et équilibrée au quotidien.</li> <li>• applique régulièrement des mesures de régénération active/passive.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sait de quelle manière la nourriture et les boissons influent sur sa capacité personnelle de performance et sur sa concentration durant le match.</li> <li>• sait à quelles heures il est optimal de se nourrir avant le match et établit avec son équipe un horaire (des repas) à observer durant les compétitions.</li> <li>• planifie consciemment des phases de récupération et suffisamment de sommeil durant les week-ends de compétition.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• essaie différentes boissons et élabore sa propre stratégie pour garantir l'apport de liquides et de substances nutritives nécessaire avant, pendant et après le match.</li> <li>• optimise continuellement son alimentation afin que le corps puisse fournir une performance de pointe au moment voulu.</li> <li>• établit un plan hebdomadaire individuel, planifie suffisamment de sessions dédiées à la régénération et au sommeil.</li> </ul>

### 3.8. Organisation

L'athlète...

F3	L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arrive toujours à l'heure à l'entraînement et fait preuve de motivation.</li> <li>• connaît dans les grandes lignes le plan de saison de son équipe.</li> <li>• formule avec son entraîneur des objectifs d'équipe pour la saison.</li> <li>• respecte les délais fixés par l'entraîneur ainsi que ses instructions.</li> </ul>
	L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• réalise comme convenu les tâches organisationnelles de l'équipe qui lui sont dévolues.</li> <li>• contribue à la réalisation des objectifs sur la glace et en dehors.</li> <li>• s'implique dans l'établissement d'un plan d'entraînement.</li> <li>• soutient ses coéquipiers sur la glace et en dehors.</li> </ul>
	L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• établit en équipe un plan d'entraînement (sur la glace) au début de la saison.</li> <li>• organise et structure son quotidien avec le soutien d'adultes, autrement dit planifie ses sessions d'entraînement, ses devoirs et ses loisirs de manière équilibrée.</li> <li>• communique les problèmes de tous genres à temps à son équipe.</li> </ul>
T1	R1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organise et structure son quotidien de manière autonome, autrement dit planifie ses sessions d'entraînement, ses devoirs et ses loisirs de manière équilibrée.</li> <li>• établit avec son équipe un budget de la saison.</li> <li>• réalise avec son équipe un dossier de sponsoring et participe à la recherche de sponsors.</li> <li>• connaît les différentes pièces de matériel propres au curling ainsi que leurs avantages et leurs inconvénients.</li> </ul>
	R2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• avec les autres membres de l'équipe, entretient le contact avec les sponsors acquis.</li> <li>• s'assure des conditions d'entraînement nécessaires pour réaliser des sessions de qualité (conditions, horaire, encadrement).</li> <li>• planifie son avenir professionnel et sportif de manière prévoyante.</li> <li>• trouve avec son équipe un coach à la hauteur des attentes.</li> </ul>
T2	N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gère les questions financières d'ordre personnel et sait où obtenir de l'aide.</li> <li>• teste du matériel avec son équipe et se procure à temps ce qui convient.</li> <li>• cherche et trouve des solutions pour concilier de manière optimale la formation ou le travail et le sport de performance.</li> <li>• mène sa vie avec un esprit axé sur le sport de performance.</li> </ul>

# 4. Annexes

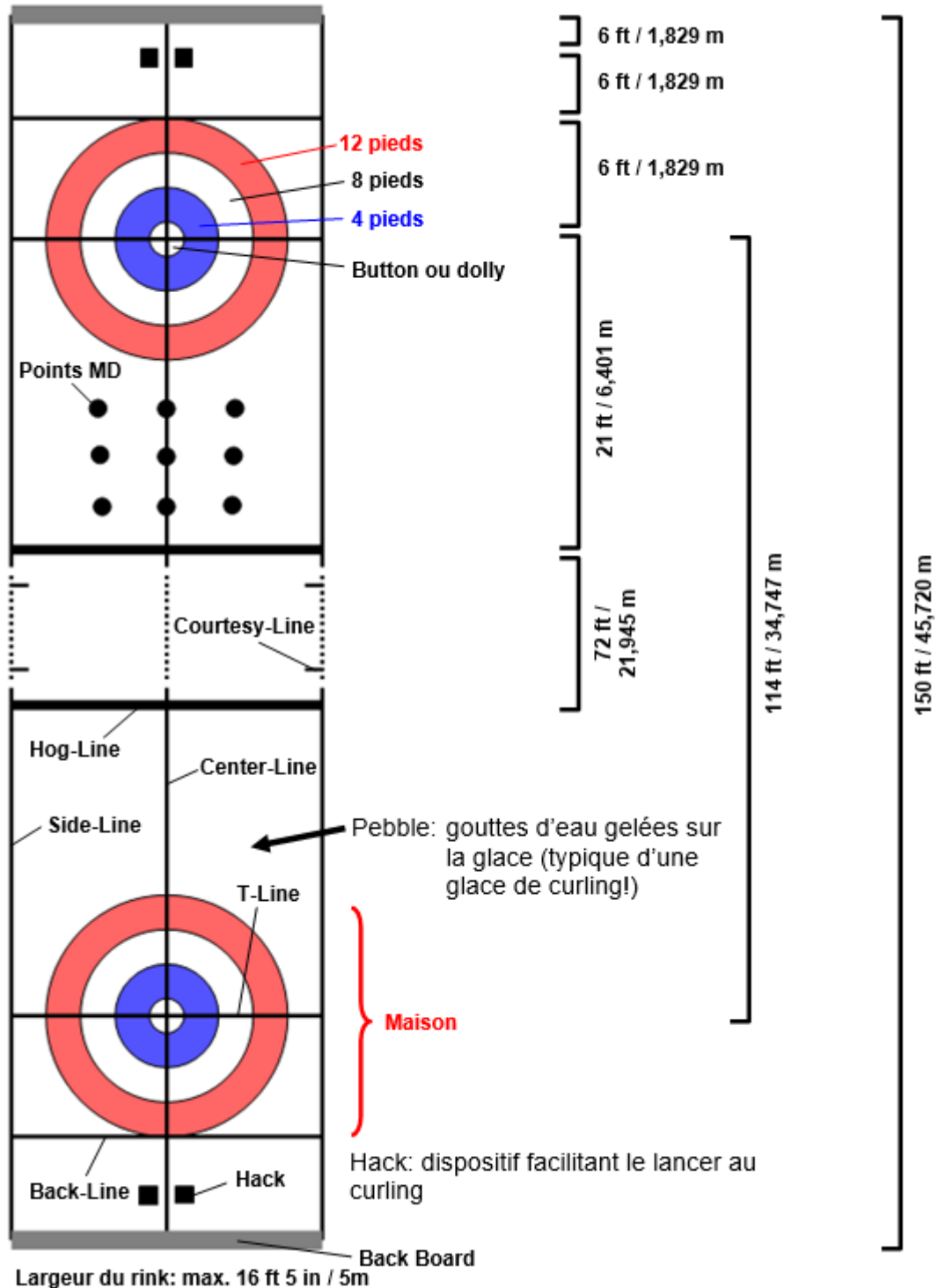
## 4.1. Exemple de planification annuelle

2021							2022						
Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mal
1. Je	1. Ma	1. Ju	1. Ju	1. Di	1. Se	1. Ve	1. Lu	1. Ma	1. Sa	1. Ma	1. Ma	1. Ve	1. Di
2. Ve	2. Lu	2. Ve	2. Ve	2. Lu	2. Sa	2. Sa	2. Ma	2. Je	2. Di	2. Me	2. Me	2. Sa	2. Lu
3. Sa	3. Ma	3. Sa	3. Sa	3. Ma	3. Ve	3. Di	3. Me	3. Ve	3. Lu	3. Je	3. Je	3. Di	3. Ma
4. Di	4. Ve	4. Di	4. Di	4. Ma	4. Sa	4. Lu	4. Sa	4. Sa	4. Ma	4. Ve	4. Ve	4. Lu	4. Me
5. Lu	5. Sa	5. Lu	5. Lu	5. Ma	5. Di	5. Ma	5. Ve	5. Di	5. Me	5. Sa	5. Sa	5. Ma	5. Je
6. Ma	6. Je	6. Ma	6. Ma	6. Ve	6. Lu	6. Ma	6. Sa	6. Lu	6. Je	6. Di	6. Di	6. Me	6. Ve
7. Me	7. Ve	7. Lu	7. Lu	7. Sa	7. Ma	7. Je	7. Di	7. Ma	7. Ve	7. Lu	7. Lu	7. Je	7. Sa
8. Sa	8. Di	8. Je	8. Je	8. Di	8. Ma	8. Ve	8. Lu	8. Ma	8. Sa	8. Ma	8. Ma	8. Ve	8. Di
9. Ve	9. Lu	9. Ve	9. Ve	9. Ma	9. Sa	9. Sa	9. Me	9. Je	9. Di	9. Me	9. Me	9. Sa	9. Lu
10. Sa	10. Lu	10. Je	10. Sa	10. Ma	10. Ve	10. Sa	10. Me	10. Je	10. Lu	10. Je	10. Je	10. Di	10. Ma
11. Di	11. Ma	11. Ve	11. Di	11. Ma	11. Sa	11. Lu	11. Je	11. Ma	11. Ve	11. Ve	11. Ve	11. Lu	11. Me
12. Lu	12. Me	12. Sa	12. Lu	12. Ma	12. Di	12. Ma	12. Ve	12. Di	12. Me	12. Sa	12. Sa	12. Ma	12. Je
13. Ma	13. Je	13. Di	13. Ma	13. Ve	13. Lu	13. Ma	13. Sa	13. Lu	13. Je	13. Di	13. Di	13. Me	13. Ve
14. Me	14. Ve	14. Lu	14. Me	14. Ma	14. Ma	14. Je	14. Sa	14. Ma	14. Ve	14. Lu	14. Lu	14. Je	14. Sa
15. Je	15. Sa	15. Me	15. Je	15. Ma	15. Me	15. Ve	15. Sa	15. Me	15. Sa	15. Me	15. Me	15. Ve	15. Di
16. Ve	16. Di	16. Me	16. Ve	16. Ma	16. Sa	16. Je	16. Sa	16. Je	16. Di	16. Me	16. Me	16. Sa	16. Lu
17. Sa	17. Lu	17. Je	17. Sa	17. Ma	17. Ve	17. Di	17. Me	17. Ve	17. Lu	17. Je	17. Je	17. Di	17. Ma
18. Di	18. Ma	18. Ve	18. Di	18. Ma	18. Sa	18. Lu	18. Sa	18. Ma	18. Ve	18. Ve	18. Ve	18. Di	18. Me
19. Lu	19. Me	19. Sa	19. Lu	19. Ma	19. Di	19. Ma	19. Ve	19. Sa	19. Me	19. Sa	19. Sa	19. Ma	19. Je
20. Ma	20. Je	20. Lu	20. Ma	20. Ma	20. Lu	20. Ma	20. Sa	20. Lu	20. Je	20. Di	20. Di	20. Me	20. Ve
21. Me	21. Ve	21. Me	21. Me	21. Ma	21. Sa	21. Je	21. Di	21. Me	21. Lu	21. Lu	21. Lu	21. Je	21. Sa
22. Je	22. Sa	22. Me	22. Je	22. Ma	22. Ve	22. Di	22. Sa	22. Me	22. Lu	22. Me	22. Me	22. Di	22. Ma
23. Ve	23. Lu	23. Sa	23. Ve	23. Ma	23. Je	23. Sa	23. Lu	23. Me	23. Je	23. Me	23. Me	23. Sa	23. Lu
24. Sa	24. Je	24. Sa	24. Sa	24. Ma	24. Ve	24. Di	24. Sa	24. Me	24. Lu	24. Je	24. Je	24. Di	24. Ma
25. Di	25. Me	25. Ve	25. Di	25. Ma	25. Sa	25. Lu	25. Sa	25. Me	25. Je	25. Ve	25. Ve	25. Lu	25. Ma
26. Lu	26. Ve	26. Lu	26. Lu	26. Ma	26. Di	26. Ma	26. Sa	26. Je	26. Me	26. Sa	26. Sa	26. Ma	26. Je
27. Ma	27. Je	27. Me	27. Ma	27. Ve	27. Lu	27. Me	27. Sa	27. Me	27. Lu	27. Di	27. Di	27. Me	27. Ve
28. Me	28. Ve	28. Lu	28. Me	28. Ma	28. Sa	28. Je	28. Sa	28. Me	28. Lu	28. Lu	28. Lu	28. Je	28. Sa
29. Je	29. Sa	29. Me	29. Je	29. Ma	29. Ve	29. Di	29. Lu	29. Me	29. Sa	29. Sa	29. Sa	29. Ve	29. Di
30. Ve	30. Di	30. Me	30. Me	30. Ma	30. Je	30. Sa	30. Me	30. Je	30. Di	30. Me	30. Me	30. Sa	30. Lu
31. Lu	31. Ma	31. Sa	31. Sa	31. Ma	31. Ve	31. Di	31. Sa	31. Me	31. Lu	31. Je	31. Je	31. Ma	31. Me



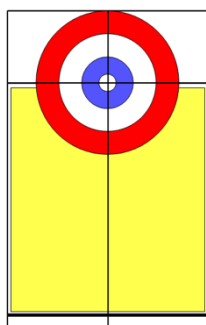
### 4.3. Notions

#### 4.3.1. Aire de jeu



### 4.3.2. Règles / technique

Notion	Explication
In Turn	Rotation de la pierre dans le sens des aiguilles d'une montre ( <i>clockwise rotation</i> )
Out Turn	Rotation de la pierre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ( <i>counter clockwise rotation</i> )
Hammer / marteau	Le marteau indique quelle équipe a la dernière pierre dans le end.
LSD	<b>Last Stone Draw:</b> Deux draws (un par rotation) sont joués avant la partie pour déterminer quelle équipe a la dernière pierre.
DSC	<b>Draw Shot Challenge:</b> Moyenne de la somme de tous les LSD après déduction du moins bon résultat. Cette moyenne est utilisée pour classer plus précisément les équipes.
Mid game break	5 minutes de pause au milieu du match (après le 4 <sup>e</sup> ou le 5 <sup>e</sup> end)
Time out, Coach interaction	Chaque équipe dispose d'un time out par match, durant lequel elle a le droit de s'entretenir pendant une minute avec son coach.
Thinking time	Forme du chronométrage: Le chronomètre n'est en marche que lorsque l'équipe réfléchit, pas quand elle joue.
Shooter	Nom de la pierre qui vient d'être jouée
Biter, pierre qui «mord» la maison	Une pierre qui touche la maison
Free guard zone	Zone devant la maison (en jaune ci-dessous), dans laquelle les pierres de l'adversaire ne peuvent être ôtées du jeu qu'avec la 6 <sup>e</sup> (au total) pierre jouée.





### 4.3.3. Positions et fonctions au sein de l'équipe

Notion	Explication
Lead	Joueur qui joue les deux premières pierres d'une équipe
Second	Joueur qui joue les troisième et quatrième pierres d'une équipe
Third	Joueur qui joue les cinquième et sixième pierres d'une équipe
Fourth	Joueur qui joue les deux dernières pierres d'une équipe
Balayeur	Joueur qui balaie lorsqu'il ne joue pas
Contre-skip	Joueur qui se tient dans la maison quand le skip joue
Skip	Joueur qui se tient dans la maison et détermine le jeu

**Attention:** Les fonctions ne sont PAS rattachées à une position particulière!

### 4.3.4. Balayage

Notion	Explication
Technique fermée	Action de balayer avec le bras de devant en bas sur le balai Avantage: un peu plus de puissance Inconvénient: plus difficile de regarder vers l'avant
Technique ouverte	Action de balayer avec le bras de derrière en bas sur le balai Inconvénient: un peu moins de puissance Avantage: facile de regarder vers l'avant
<i>Directional Sweeping</i>	Technique de balayage spécifique selon laquelle seul le balayeur qui est en mesure de «pousser» la pierre dans la bonne direction (mouvement <i>push</i> ) est en action. Cette technique peut se pratiquer aussi bien contre qu'avec le curl.



Team de Cruz au balayage:

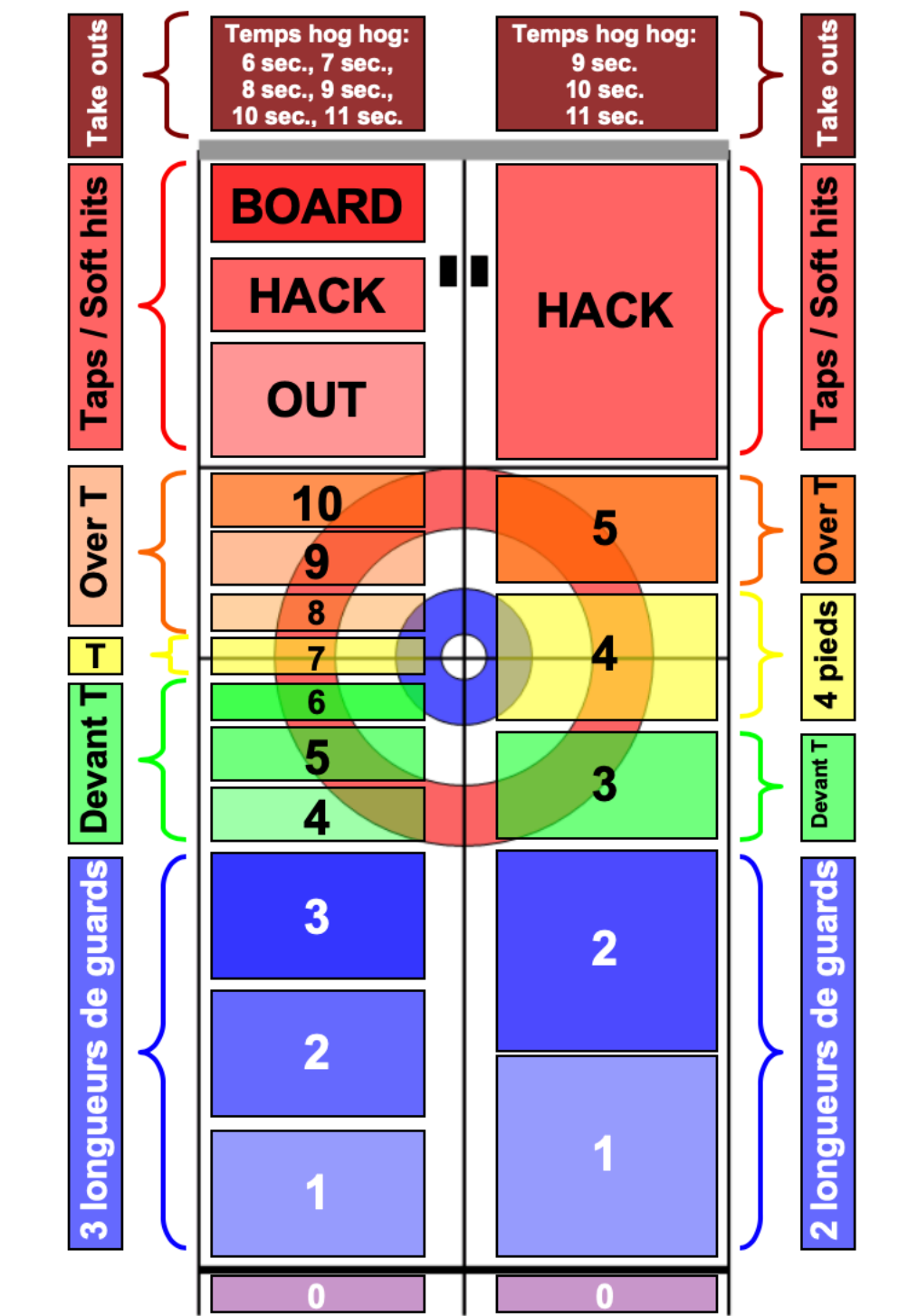
Benoît Schwarz (à gauche) balaie avec une technique fermée, Sven Michel (à droite) avec une technique ouverte.

#### 4.3.5. Coup / pierre jouée

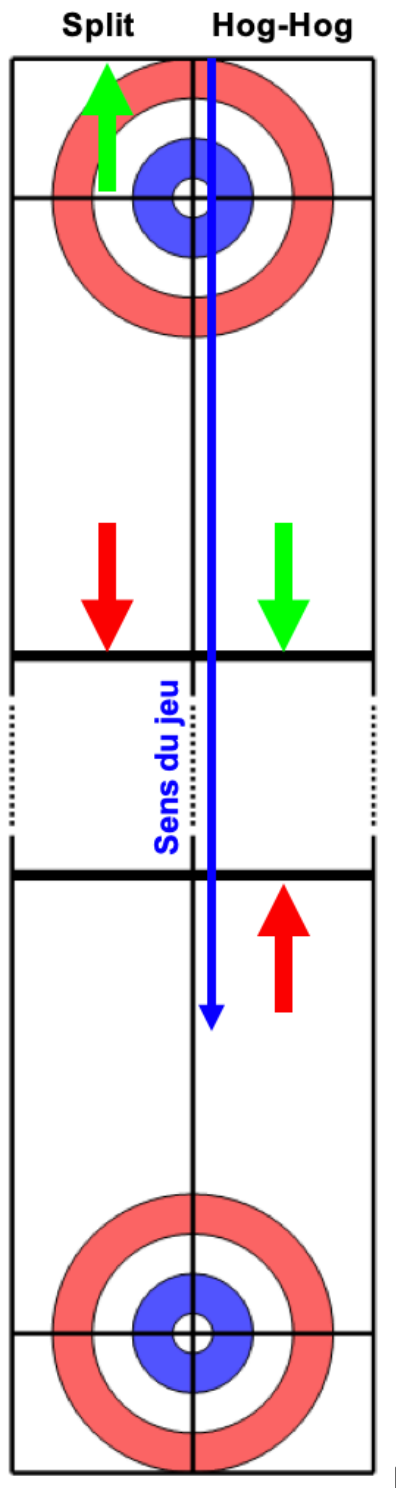
Notion	Explication
Draw	Pierre dans la maison
Free Guard	Pierre devant la maison
Guard	Pierre devant la maison protégeant une autre pierre
Center guard	Pierre devant la maison au centre
Corner guard	Pierre devant la maison sur le côté
Come around	Pierre dans la maison derrière une guard
Tap back	Pierre dans la maison qu'on pousse vers l'arrière
Split	Pierre qui en pousse («partage») une autre (se trouvant dans ou devant la maison) en la tapant sur l'oreille
Tick shot / Soft peeling	Pierre qui pousse une center guard sur les bords de l'aire de jeu
Freeze	Pierre jouée directement contre une pierre qui se trouve dans la maison
Raise	Pierre devant la maison qu'on pousse dans la maison
Take out	Pierre qu'on ôte de l'aire du jeu
Hit & Stay	Take out lors duquel la pierre jouée reste au même endroit
Hit & Roll	Take out lors duquel la pierre jouée roule vers un autre endroit
Hit & Roll Away	Take out dans la maison lors duquel la pierre jouée sort également de l'aire de jeu
Double take out	Deux pierres sont ôtées de l'aire de jeu
Triple take out	Trois pierres sont ôtées de l'aire de jeu
Run back	Take out lors duquel une guard est projetée sur une pierre dans la maison, qui est alors ôtée du jeu
Peel / clearing	Take out devant la maison lors duquel la pierre jouée sort également de l'aire de jeu
In off (take out)	Take out qui permet d'ôter une pierre du jeu en heurtant d'abord une pierre se trouvant sur le bord de l'aire de jeu

## 4.4. Longueurs

Indications de longueurs selon les niveaux



## 4.5. Chronométrage



### Split Time

#### Approche

**Start** Chronomètre à la 1<sup>ère</sup> backline

**Stop** Chronomètre à la 1<sup>ère</sup> hogline

#### Informations

Le temps chronométré donne aux balayeurs une indication quant à la longueur de la pierre jouée.

#### Utilité

Pour les balayeurs lorsque leur équipe joue, le lâcher de chaque joueur (pierre poussée ou retenue) **ayant également** une influence!

### Temps hog-hog

#### Approche

**Start** Chronomètre à la 1<sup>ère</sup> hogline

**Stop** Chronomètre à la 2<sup>e</sup> hogline

#### Informations

- Le temps chronométré donne aux skips une indication quant à la longueur de la pierre jouée.
- Gestion des différents *spots* (quelle trace est plus rapide?)
- Gestion de la glace pendant le match (comment la glace ou la rapidité de la glace évolue-t-elle?)

#### Utilité

Pour le skip lorsque son équipe ou l'équipe adverse joue, le lâcher de chaque joueur (pierre poussée ou retenue) n'ayant **pas** d'influence!

## 4.6. Schéma X

### 4.6.1. Pierres possibles au curling

Longueurs: guard (pierre de protection devant la maison) et draw (pierre dans la maison)

Take outs (la propre pierre ôte celle de l'adversaire)

Défensif	Offensif
<p><b>Que signifie défensif?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peu de risques!</li><li>• Pas de guards</li><li>• Beaucoup de take outs</li><li>• Peu de pierres en jeu</li></ul> <p><b>Quand jouer défensif?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Au début du jeu (pour connaître la glace)</li><li>• Sans dernière pierre</li><li>• Avec plus de deux pierres d'avance</li><li>• Au dernier end avec la dernière pierre (en cas d'égalité)</li></ul> <p><b>Jeu sans la dernière pierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Défensif</li><li>• Jouer au centre</li><li>• Objectif: l'adversaire ne doit pas marquer plus qu'une pierre</li></ul>	<p><b>Que signifie offensif?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beaucoup de risques!</li><li>• Guards</li><li>• Peu de take outs</li><li>• Beaucoup de pierres en jeu</li></ul> <p><b>Quand jouer offensif?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avec la dernière pierre</li><li>• Avec plus de deux pierres de retard</li><li>• Au dernier end sans la dernière pierre (en cas d'égalité)</li></ul> <p><b>Jeu avec la dernière pierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plutôt offensif</li><li>• Jouer plutôt vers l'extérieur</li><li>• Objectif: marquer au moins deux pierres</li></ul>

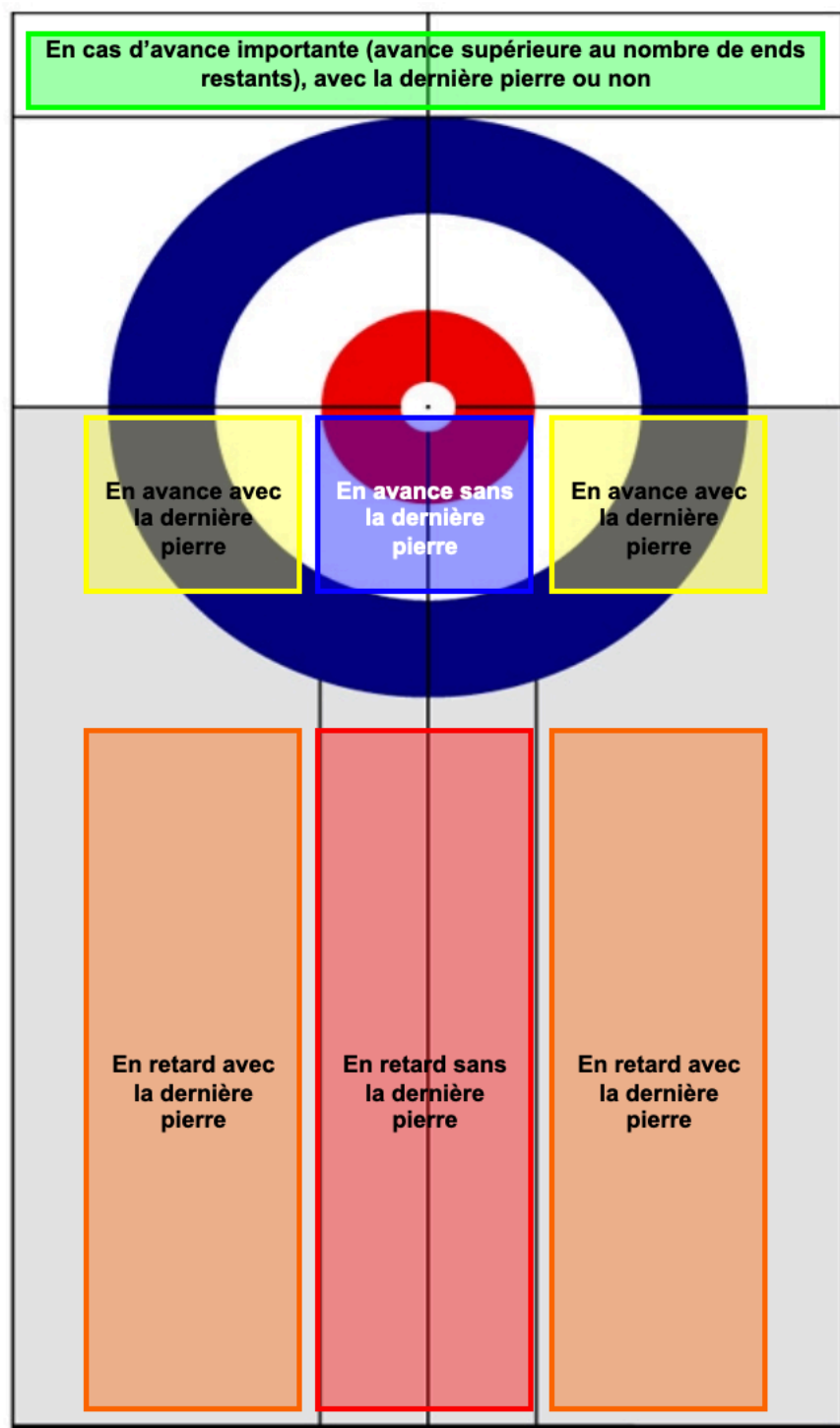
### 4.6.2. Cinq points importants d'un point de vue tactique

De manière générale, les cinq points suivants sont pris en compte lors de chaque décision tactique:



1. Quel est le score dans le jeu?
2. Quel est le end joué?
3. Quelle équipe a la dernière pierre?
4. A quelle pierre en est-on dans le end?
5. Quelle est la situation tactique actuelle dans la maison?

#### 4.6.3. Principes stratégiques selon le schéma X



## 4.7. Game plan

Les deux *game plans* exposés ci-dessous ne doivent être utilisés qu'après un examen approfondi. L'objectif est que chaque équipe établisse son *game plan* en fonction de son niveau de jeu et de son niveau tactique.

### 4.7.1. Explication des couleurs et niveau de risque

<b>Totalement défensif</b>	<b>«Prudence»</b> En cas d'avance ou lorsque nous ne voulons rien risquer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prudence</li> <li>- Sécurité</li> <li>- Peu de risques</li> <li>- Garder le jeu facile</li> <li>- Majorité de take outs</li> <li>- Peu de guards</li> </ul>
<b>Défensif contrôlé</b>	<b>«Peu de risques»</b> En cas d'avance peu importante ou lorsque nous voulons prendre peu de risques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prudence</li> <li>- Garder le jeu facile</li> <li>- Beaucoup de take outs</li> <li>- Lorsqu'une opportunité se présente, nous attaquons</li> </ul>
<b>Offensif contrôlé</b>	<b>«Saisir les opportunités»</b> Lorsque le score est équilibré ou lorsque la philosophie de l'équipe le veut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de risques mais les opportunités sont utilisées</li> <li>- Disposition à utiliser la <i>free guard zone</i></li> <li>- Guards proches de la maison</li> <li>- Vitesse de take out normale</li> </ul>
<b>Offensif agressif</b>	<b>«Agressivité»</b> En cas de retard ou lorsque la philosophie de l'équipe le veut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Gambling</i></li> <li>- Garder pour ainsi dire toutes les pierres en jeu</li> <li>- Beaucoup de guards, come arounds, freezes, tap backs</li> <li>- Peu de take outs, plutôt longueurs hack</li> <li>- Le degré de difficulté des pierres à jouer augmente.</li> </ul>
<b>All in</b>	<b>«Tout ou rien»</b> Lorsqu'il est question de victoire ou défaite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Maintenant, il doit se passer quelque chose!»</li> <li>- <i>Gambling</i></li> <li>- Garder toutes les pierres en jeu</li> <li>- Pour ainsi dire aucune pierre rapide</li> </ul>

Avec hammer	<b>MS</b>	<b>Must score</b> signifie:	Nous devons absolument marquer!
Avec hammer	<b>SC</b>	<b>Score 2+</b> signifie:	Nous voulons marquer au moins 2!
Avec hammer	<b>BL</b>	<b>Blank</b> signifie:	Nous voulons un end null!
Sans hammer	<b>ST</b>	<b>Steal 1+</b> signifie:	Nous voulons voler au moins 1!
Sans hammer	<b>FO</b>	<b>Force</b> signifie:	Nous voulons forcer l'adversaire à marquer une pierre!

#### 4.7.2. Exemple de game plan L3

Score	-4		-3		-2		-1		0		1		2		3		4		
	Plan	But	Plan	But	Plan	But	Plan	But	Plan	But	Plan	But	Plan	But	Plan	But	Plan	But	
End 1									FO	-1									
End 1*									BL	0									
End 2									FO	-1				FO	-1				
End 2*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2									
End 3	ST	+1	ST	+1	ST	+1	FO	-1	FO	-1				FO	-1				
End 3*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2				SC	+2				
End 4	ST	+1	ST	+1	ST	+1	ST	+1	FO	-1				FO	-1				
End 4*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2				SC	+2				
End 5	ST	+1	ST	+1	ST	+1	FO	-1	FO	-1				FO	-1				
End 5*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	2				SC	+2				
End 6	ST	+1	ST	+1	ST	+1	ST	+1	ST	+1				FO	-1				
End 6*	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2	SC	+2				SC	+2				
End 7	ST	+2	ST	+2	ST	+2	ST	+1	FO	-1				FO	-1				
End 7*	SC	+3	SC	+2	SC	+2	SC	+2	BL	0				SC	+2				
End 8	ST	+4	ST	+3	ST	+2	ST	+1	ST	+1				FO	-1				
End 8*	SC	+4	SC	+3	SC	+3	SC	+2	MS	+1				BL	0				
End sup									ST	+1									
End sup*									MS	+1									

\* avec hammer



### 4.7.3. Exemple de game plan R2

Score	-4			-3			-2			-1			0			1			2			3			4			
	Plan	But	No Go	Plan	But	No Go	Plan	But	No Go	Plan	But	No Go	Plan	But	No Go	Plan	But	No Go	Plan	But	No Go	Plan	But	No Go	Plan	But	No Go	
End 1																												
End 1*																												
End 2																												
End 2*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 3	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2
End 3*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 4	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2
End 4*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 5	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2
End 5*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 6	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2	ST	+1	0/-1	-2
End 6*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 7	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1
End 7*	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1	SC	+2	+1/0	-1
End 8	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1	ST	+1	+1	0/1
End 8*	SC	+2	0	+1/-1	SC	+2	0	+1/-1	SC	+2	0	+1/-1	SC	+2	0	+1/-1	SC	+2	0	+1/-1	SC	+2	0	+1/-1	SC	+2	0	+1/-1
End 9	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1	ST	+2	+2	+1/0/-1
End 9*	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0	SC	+3	+2	+1/0
End 10	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3	ST	+4	+4	+3
End 10*	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3	SC	+4	+4	+3
End sup																												
End sup*																												

\*avec hammer

## 4.8. Esprit axé sur le sport de performance

Afin que les athlètes et les coaches puissent se faire une idée de ce que nous entendons par «esprit (*mindset*) axé sur le sport de performance», nous dressons la liste suivante:

L'athlète...

- ...est très conscient de sa santé physique et mentale.
- ...est hautement conscient des performances de pointe à la fois physiques et psychiques dans sa discipline.
- ...se distingue par une volonté de performance particulièrement forte.
- ...est disposé à aller au-delà de ses limites pour atteindre ses objectifs.
- ...attribue la priorité au sport dans sa vie.
- ...dispose d'une haute motivation (intrinsèque) qui le pousse à œuvrer corps et âme pour atteindre ses objectifs.
- ...investit un temps et une énergie supérieurs à la moyenne dans son développement sportif.
- ...privilégie fortement la pratique de son sport en renonçant à d'autres choses (contacts sociaux, événements familiaux, sorties, etc.).
- ...cherche de manière prévoyante le dialogue avec les responsables de son école ou de sa formation pour se ménager suffisamment de temps pour le sport et organiser sa formation professionnelle ou scolaire en conséquence.
- ...considère la possibilité de pratiquer son sport à titre professionnel ou semi-professionnel et de gagner au moins en partie sa vie par ce biais.
- ...possède des objectifs clairement définis (à court, moyen et long termes) et développe des plans détaillés pour les atteindre.
- ...s'entoure de personnes qui considèrent le sport de manière positive et organise son environnement en conséquence.
- ...s'adjoint l'assistance de spécialistes issus de différents domaines et travaille de manière ciblée avec eux.