

Manuel technique

SLIDING DELIVERY

Modèle en 5 phases



Historique des versions et du document

Version	Description	But	Date	Validation
V1.0	Projet concept de base	Consultation interne équipe Sport de performance et Relève	29 janvier 2018	Pas validé pour publication
V2.0	Document de base avec premières images du shooting photo	Présentation interne aux experts J+S et coaches de la relève	11 avril 2018	Pas validé pour publication
V2.1	Version adaptée et complétée avec d'autres images, corrections	Consultation interne équipe Sport de performance et Relève	1 ^{er} juin 2018	Pas validé pour publication
V3.0	Document de base saison 2018/19	Publication sur le site de SWISSCURLING et base de formation pour la saison 2018/19	15 juin 2018	Validé pour publication
V4.0	Document de base saison 2019/20	Corrections minimales sur le contenu, publication sur le site Internet de SWISSCURLING , base de formation pour la saison 2019/20	9 juillet 2019	Validé pour publication

Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Contexte

- Les supports de formation de **SWISSCURLING** concernant le Sliding Delivery ont environ une dizaine d'années et ne correspondent plus à la conception actuelle de **SWISSCURLING** en matière de technique pour le sport de performance et la formation.
- Les coaches de **SWISSCURLING** ont observé, en particulier dans le secteur de la relève, que la technique de lancer enseignée varie d'une région à l'autre de Suisse, et même parfois d'une halle à l'autre.
- A beaucoup d'endroits, les techniques de lancer ne correspondent ni aux supports de formation utilisés actuellement, ni à la nouvelle conception de **SWISSCURLING** en matière de technique pour le sport de performance et la formation.
- Par conséquent, nous constatons que la technique définie jusqu'à présent en matière du Sliding Delivery n'est pas appliquée uniformément à l'échelle de la Suisse.
- Les secteurs du sport de performance et de la formation de **SWISSCURLING** estiment qu'il est impératif de définir une technique du Sliding Delivery standardisée, stable, et aussi facile que possible à apprendre pour garantir à long terme le succès de **SWISSCURLING** au niveau international, aussi bien chez les juniors que pour l'élite.
- Un groupe d'experts a été constitué à l'automne 2017 pour définir une nouvelle conception de la formation et poser les bases de la technique qui sera enseignée à ceux qui souhaitent pratiquer le curling. Les personnes suivantes font partie du groupe d'experts:
 - Andreas Schwaller, chef du sport de performance de **SWISSCURLING** (présidence)
 - Sebastian Stock, coach national de l'élite pour **SWISSCURLING** (direction du projet)
 - Erich Nyffenegger, chef de la formation de **SWISSCURLING**
 - Marco Battilana, chef de la relève de **SWISSCURLING**
 - Martin Rios, coach national de la relève de **SWISSCURLING**
 - Stefan Meienberg, coach national de la relève de **SWISSCURLING**
 - Manuela Netzer, coach national de l'élite de **SWISSCURLING**
 - Thomas Lips, coach national de l'élite de **SWISSCURLING**

Objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery

Objectifs

1. Comme standard de formation, **SWISSCURLING** entend promouvoir un Sliding Delivery stable et contrôlé.
2. A leurs débuts, les débutants de tous âges apprendront le curling selon le modèle standard du Sliding Delivery cer mis en place par **SWISSCURLING**.
3. La technique standardisée du Sliding Delivery doit être aussi facile que possible à apprendre et visera à poser une base d'enseignement applicable à toute la Suisse.
4. La technique du Sliding Delivery standardisée vise à préserver le corps autant que possible afin d'éviter les blessures à long terme.
5. Le modèle standard du Sliding Delivery sera appliqué à toute la Suisse dès la saison 2018/2019, en particulier dans le secteur de la relève.
6. Par conséquent, tous les entraîneurs et instructeurs suisses seront formés par **SWISSCURLING** au modèle en 5 phases.

Réflexions de base

- Le modèle standard est centré sur les éléments indispensables à la réalisation d'un Sliding Delivery stable et contrôlé. Les mouvements qui ne sont pas absolument nécessaires sont mis de côté.
- Le premier mouvement en avant (après la position de départ, ou *set-up*) est supprimé. On se range à présent au principe du *No-Press-Forward-Delivery*, appliqué depuis déjà plusieurs années à l'échelle internationale.
- Le modèle standard pose les bases nécessaires au développement individuel du Sliding Delivery tout a long de la carrière, en particulier pour le sport de performance et le sport de pointe.
- Il est toujours possible, voire nécessaire, d'adapter la technique du Sliding Delivery pour chaque individu.
- Pour les Cherry Rockers et les juniors, il convient de normaliser autant que possible la technique du Sliding Delivery.

Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Intégration dans le FTEM Curling

FTEM Curling: Parcours idéal de l'athlète, de débutant à master

Etat le 30 avril 2018



	Foundation			Talent				Elite		Mastery	
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M1	
Résultats obtenus	Ligue suisse Cherry Rockers	Cherry Rockers, ligue C jun.	Ligue C ou B jun.	Ligue A jun. ou SL élite	CS jun./CS élite	CS élite	CS élite	CS élite	CS élite	CS élite	
Succès nationaux		CS Cherry Top 3	Ligue C/B CS Top 3	CS jun. Top 3/ CS élite	Or CS jun./CS élite Top 6	CS Top 3	Or CS	Or CS	Or CS	Or CS	
Succès internationaux					CM junior Top 6	CM jun. Top 3	CM Top 8 / Universiade Top 3	CM Top 6 / CE Top 4	Médailles aux CM / CE / JO	Or CM / CE / JO	
Classement OOM					Top 300	Top 150	Top 50	Top 30	Top 20	Top 10	Top 3
Points OOM au YTD					5+	25+	75+	100+	150+	250+	450+
Repérer le talent	Qui est responsable de repérer le talent?	Centre junior	Centre junior	Coach de l'équipe, entraîneur cadre local	Coach national de la relève, coach de l'équipe	Coach national de l'élite Coach national de la relève	Coach national de l'élite	Coach national de l'élite	Coach national de l'élite	Coach national de l'élite	Coach national de l'élite
Formation/Ecole/ Travail	Quelles possibilités y a-t-il?	Ecole primaire	Ecole primaire	Ecole secondaire (sportive)	Gymnase/apprentissage sportif	Gymnase/apprentissage sportif	Gymnase/apprentissage sportif, études	Apprentissage sportif, études	Etudes, travail à temps partiel	Travail à temps partiel	Travail à temps partiel
Taux d'occupation, études, école	Travail/Ecole				80-100%	50-80%	40-60%	30-50%	0-50%	0-30%	0-20%
Responsabilité	Développement sportif/Carrière	Parents, club	Parents, club	Coach de l'équipe, entraîneur cadre local	Coach de l'équipe, coach national	Coach national, coach de l'équipe	Coach national, coach de l'équipe	Coach national, coach de l'équipe	Coach national, coach de l'équipe	Coach national, coach de l'équipe	Coach national, coach de l'équipe
Niveau du cadre	Sur la base de la sélection			Cadre local de la relève	Cadre régional de la relève (C)	Cadre national de la relève (C)	C/B	B	B	A	A
Formation du coach d'équipe	Formation souhaitée	Sport pour enfants, J+S	Moniteur J+S avec formation continue 1	Moniteur J+S avec formation continue 1	Moniteur J+S avec formation continue 1 ou 2	Moniteur J+S avec formation continue 2 et suppl. sport d'élite	Suppl. sport d'élite et CEP (coursus d'entraîneur prof.)	CEP	CEP	CED (coursus d'entraî- neur diplômé)	CED
Structure resp.		Clubs	Clubs	Clubs	Clubs, RLZ ¹⁾	Clubs, RLZ ¹⁾	Clubs, NLZ ²⁾	Clubs, NLZ ²⁾	Clubs, NLZ ²⁾	Clubs, NLZ ²⁾	Clubs, NLZ ²⁾
Soutien SCA	Entraîneurs Activités du cadre Utilisation NLZ Utilisation RLZ Soutien financier Médecine sportive										
Soutien de tiers	Armée Aide sportive Carte Swiss Olympic			Local	Régional	National	National/Elite/Bronze	Argent/Or	Bronze/Argent	Argent/Or	Or
Volume d'entraînement	Heures p./semaine on ice Heures p./semaine off ice Nb. de pierres par semaine Nb. de matches par année Nb. de compétitions par année	2 3	4 3	6 4	8 5	10 6	10 8	10 10	10 12	10 15	10 15
Compétitions	YOG/EYOF/Universiade CM juniors CE CM World Cup Series JO										

Le modèle en 5 phases du Sliding Delivery est inclus dans le projet FTEM Curling, dans la partie « Technique ».

Quelles compétences sont requises dans quelle phase?

Comment puis-je pratiquer le curling toute ma vie?

Technique: *Foundation*



	F1	F2	F3
Sliding Delivery	Se déplacer sur la glace, Premier sliding selon les principes du modèle en 5 phases	Sliding juste et stable selon le modèle en 5 phases pour les longueurs et les take-outs peu rapides	Sliding juste et stable selon le modèle en 5 phases pour toutes les longueurs (longueurs comme take-outs rapides)
Balayage, estimation des vitesses	Premiers essais de balayage	Premier balayage de la pierre en mouvement des deux côtés. Première estimation des vitesses	Développement de la technique de balayage des deux côtés
Lecture de glace, lecture des trajectoires	-	Première lecture de glace et première estimation des lignes en tant que skip	Développement de la lecture de glace et de la lecture des trajectoires
Equipement	-	-	Familiarisation avec l'équipement individuel adapté (chaussures, balais, chronomètres, etc.)

Technique: *Talent*



Montrer un potentiel



Confirmer son potentiel



Entraînement et réalisation des objectifs



Premiers succès et récompenses

	T1	T2	T3	T4
Sliding Delivery	<p>Constance du Sliding Delivery selon le modèle en 5 phases. Compréhension du déroulement optimal de son Sliding Delivery.</p> <p>Première estimation/évaluation et feedback concernant le Sliding Delivery d'un autre joueur.</p>	<p>Compréhension accrue du déroulement optimal de son Sliding Delivery et adaptation individuelle du modèle en 5 phases. Evaluation détaillée du Sliding Delivery d'un autre joueur avec feedback et suggestions de corrections.</p>	<p>Reconnaissance d'erreurs techniques individuelles lors de son Sliding Delivery . Correction régulière des erreurs et optimisation individuelle du Sliding Delivery .</p> <p>Augmentation de la constance au niveau du Sliding Delivery.</p>	<p>Reconnaissance et élimination d'erreurs techniques individuelles lors de son Sliding Delivery.</p> <p>Augmentation de la constance au niveau du Sliding Delivery.</p>
Balayage, estimation de la vitesse	<p>Optimisation de la technique de balayage des deux côtés (pression et fréquence). Consolidation de la capacité à évaluer les vitesses en fonction des couloirs, des lignes et des points sur la glace.</p>	<p>Optimisation continue de la technique de balayage des deux côtés (pression et fréquence).</p> <p>Consolidation continue de la capacité à évaluer les vitesses.</p>	<p>Reconnaissance des erreurs individuelles au niveau de la technique de balayage. Consolidation de sa propre capacité à évaluer les vitesses et les lignes ainsi qu'à lire la glace.</p>	
Lecture de glace, lecture des trajectoires	<p>Consolidation de la capacité à lire la glace et les trajectoires en tenant compte des différents slidings des coéquipiers et de l'adversaire ainsi que des couloirs, des lignes et des points sur la glace.</p>	<p>Consolidation continue et renforcement de ses capacités à lire la glace et les trajectoires.</p>		
Équipement	<p>Familiarisation avec l'équipement individuel adapté (chaussures, balais, chronomètres, etc.)</p>			

Technique: *Elite & Master*



	E1	E2	M1
Sliding Delivery	<p>Remise en question consciente et critique de ses capacités techniques. Adaptation consciente et, si besoin, redéfinition complète de la succession des mouvements techniques de son sliding. Adaptation consciente de son Sliding Delivery (surtout du lâcher) en fonction des conditions de glace. Recherche consciente de nouvelles méthodes et techniques de sliding.</p>		
Balayage et estimation des vitesses	<p>Remise en question consciente et critique de ses capacités techniques. Adaptation consciente et, si besoin, redéfinition complète de la succession des mouvements techniques lors du balayage. Recherche consciente de nouvelles méthodes et techniques de balayage et d'estimation des vitesses.</p>		
Lecture de glace, lecture des trajectoires	<p>Recherche consciente de nouvelles méthodes et techniques de lecture de glace et de trajectoires.</p>		
Equipement	<p>Test approfondi de matériel et développement de nouveaux équipements et/ou de détails dans l'équipement.</p>		

Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Le modèle en 5 phases du Sliding Delivery

1	Set-up			
2	Backward Motion			
3	Forward Motion			
4	Sliding			
5	Release			

Détails du modèle en 5 phases

1

Set-up



2

Backward Motion



3

Forward Motion



4

Sliding



5

Release



Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Aperçu du *set-up* (phase 1)

1

Set-up



Préparation et *set-up*

1

Set-up

La phase 1 commence **TOUJOURS** – même pour les pierres d'entraînement – par le nettoyage de la pierre.



Etape 1:

Nettoyage de la pierre et de la glace

Etape 2:

Positionnement du pied de poussée dans le hack

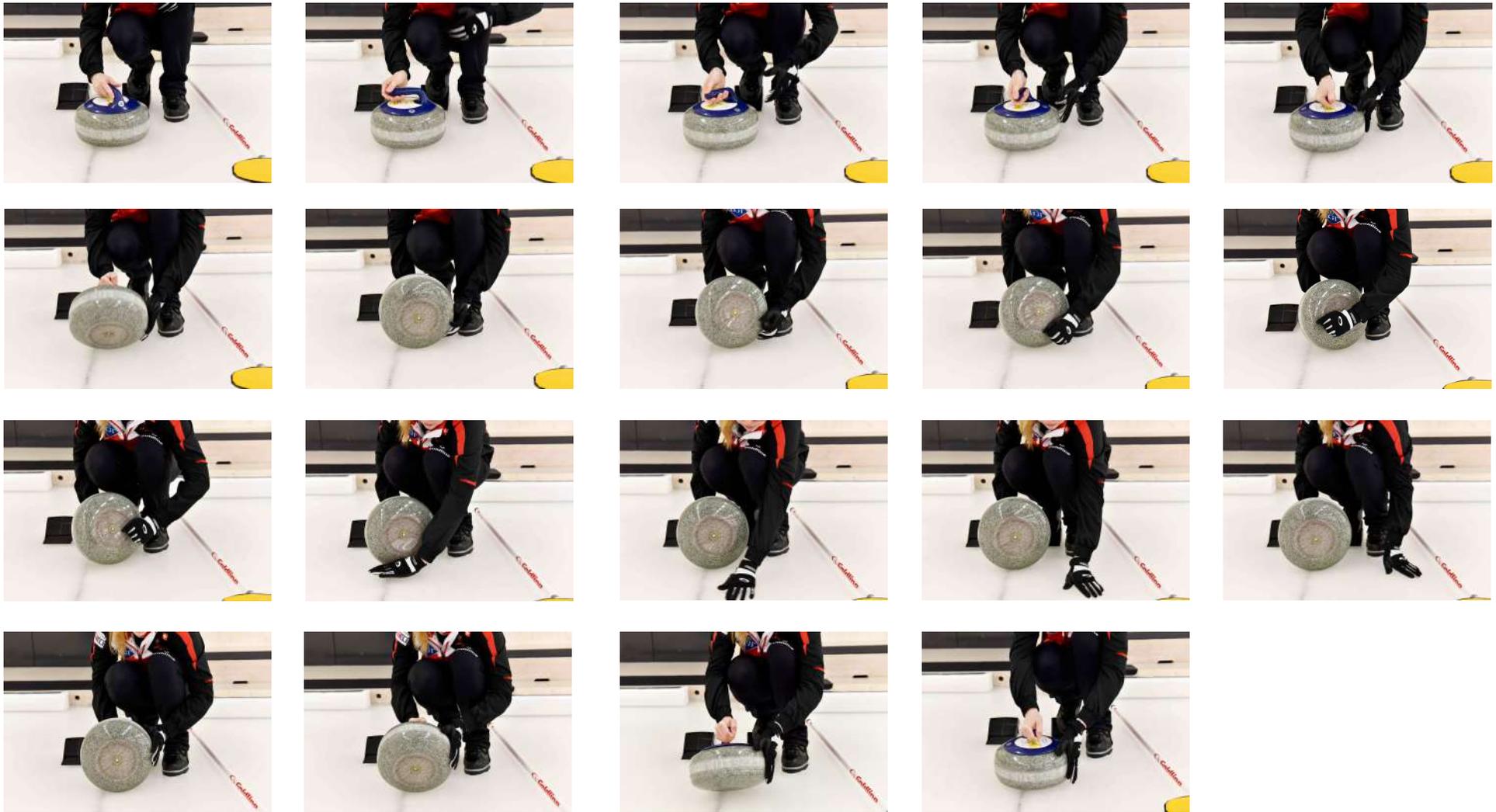
Etape 3:

Adoption de la position de base et d'un alignement correct

Avant chaque sliding, nettoyer la pierre et la glace

1

Set-up



Positionnement du pied de poussée dans le hack



- Après le nettoyage de la pierre, ressortir du hack et placer le pied de poussée dans le hack depuis derrière.
- La pointe du pied se trouve au milieu du hack au point de poussée.
- Pour les hacks Marco, ce point est reconnaissable grâce à la « croix ».



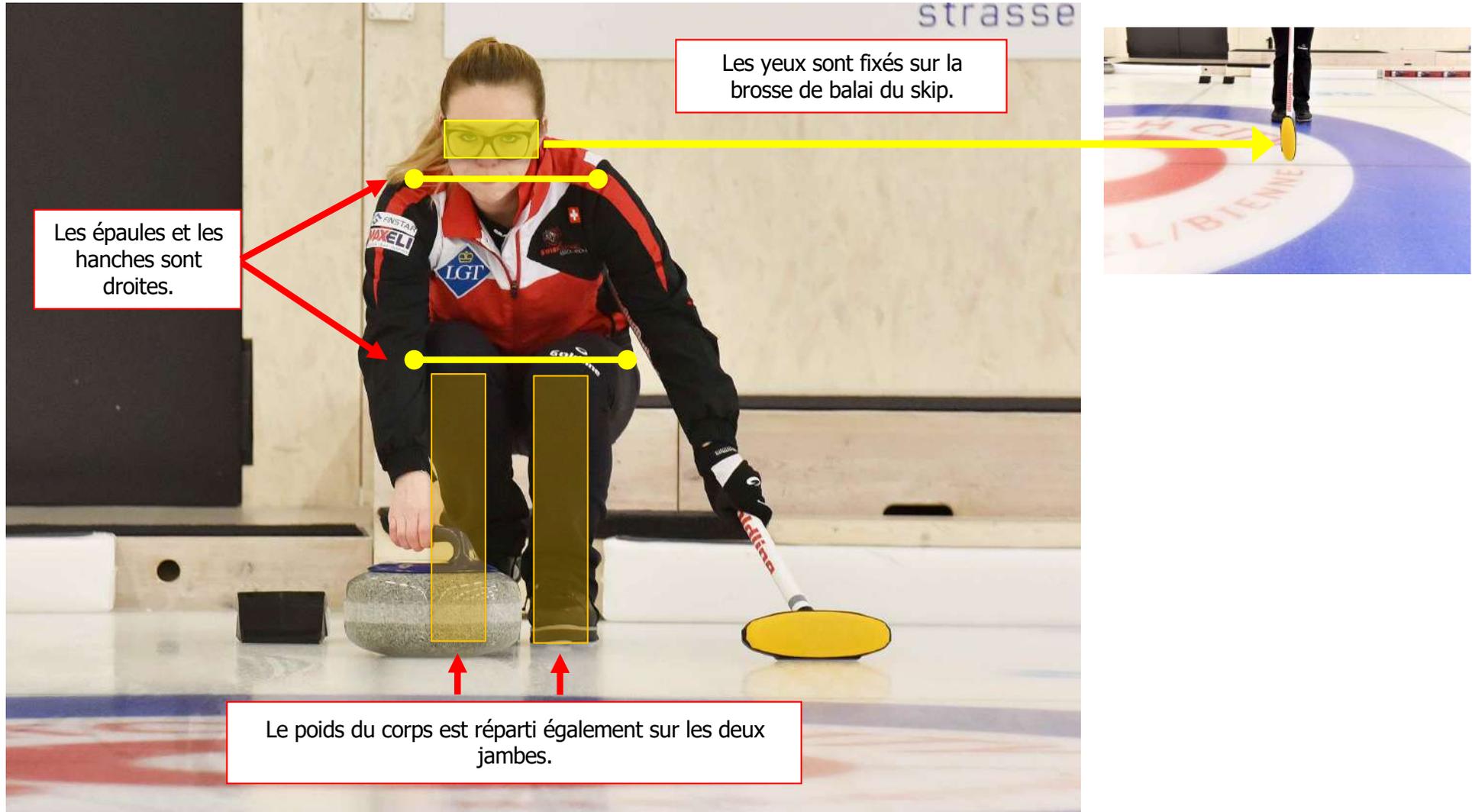
La pointe du pied est placée au centre du hack Marco, sur la « croix ».



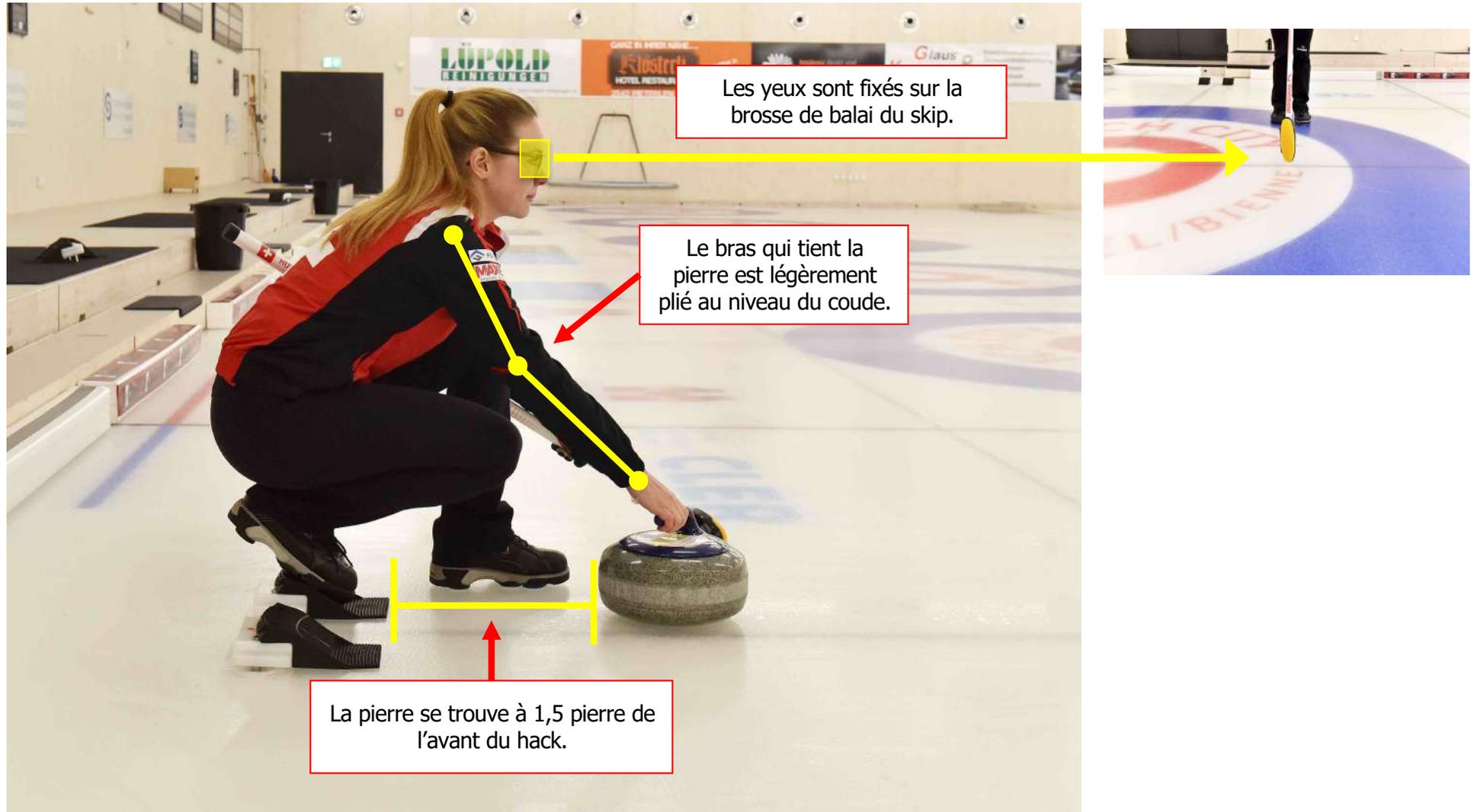
La pointe du pied est alignée sur le balai du skip (but)

Infrastructure nécessaire
Les hacks Marco étant **LES** hacks standards des compétitions internationales (CE, CM, JO), il est recommandé aux clubs de passer aussi vite que possible à ces hacks libres.

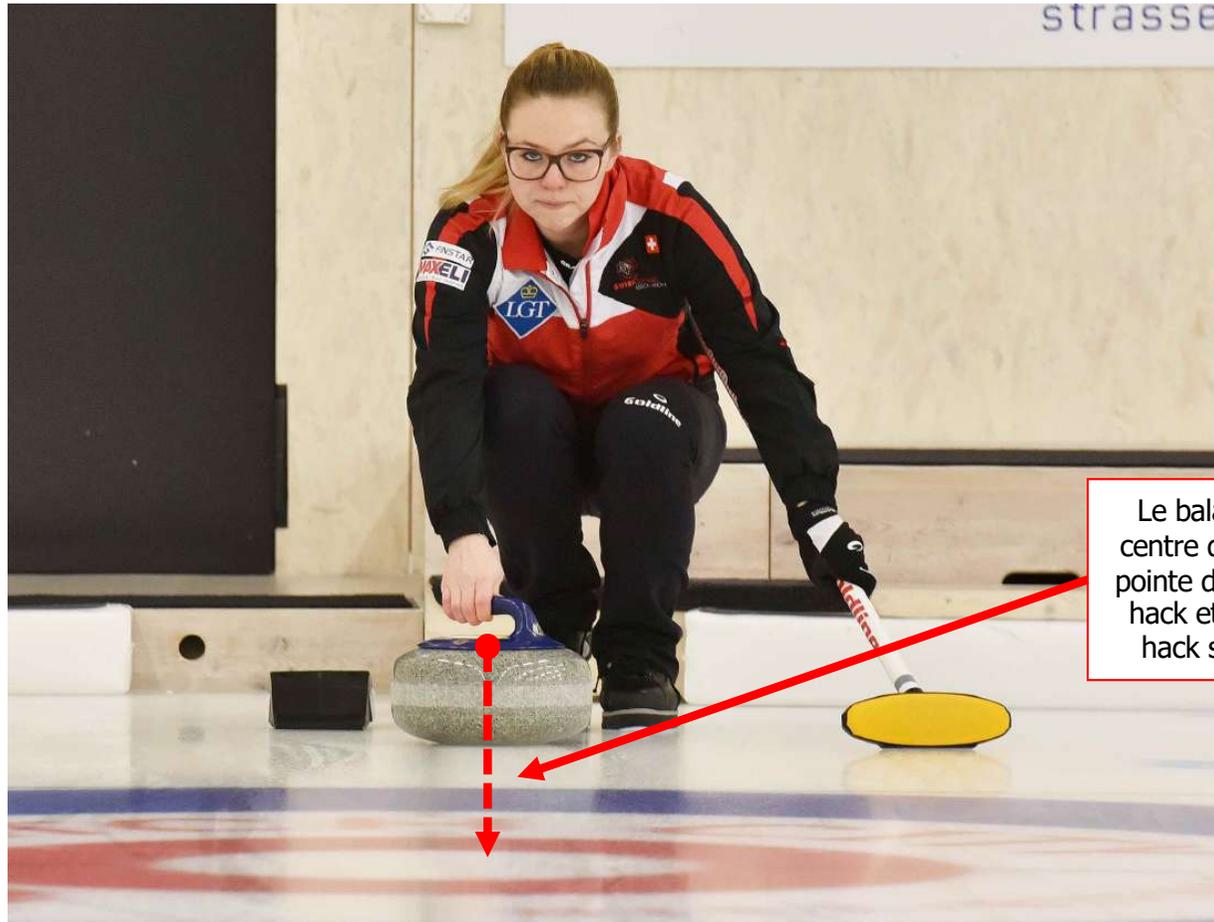
Position de base et alignement correct (1)



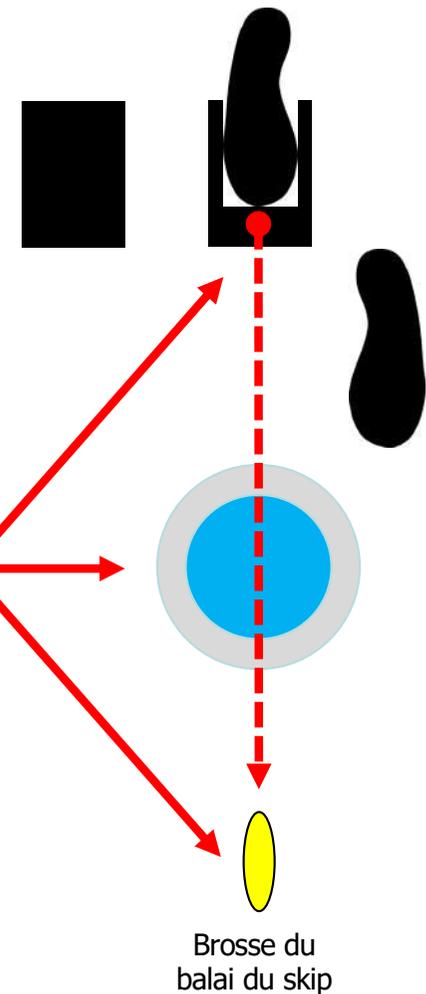
Position de base et alignement correct (2)



Position de base et alignement correct (3)



Le balai du skip, le centre de la pierre, la pointe du pied dans le hack et le centre du hack sont alignés.



Brosse du balai du skip

Remarque: La photo n'illustre pas parfaitement l'alignement du balai du skip, du centre de la pierre, du pied de poussée et du centre du hack (voir schéma à droite pour plus de clarté).

Position du balai – set-up (1)

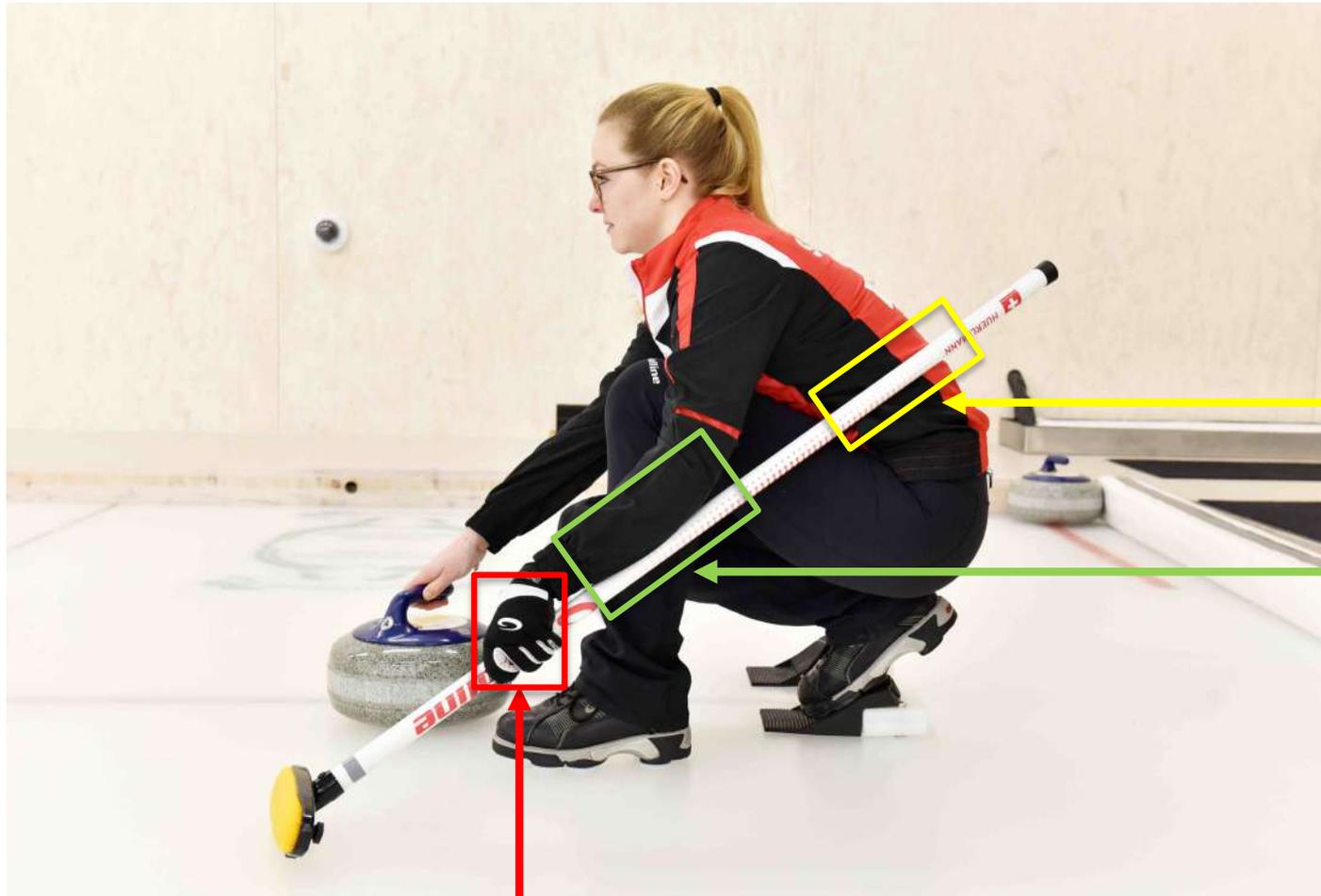


Les épaules constituent un trapèze non isocèle stable avec la pierre et la tête du balai.

La pierre et la tête du balai se trouvent toujours à la même hauteur.



Position du balai – set-up (2)



Le manche du balai est maintenu contre la taille grâce à la pression exercée plus bas par l'avant-bras.

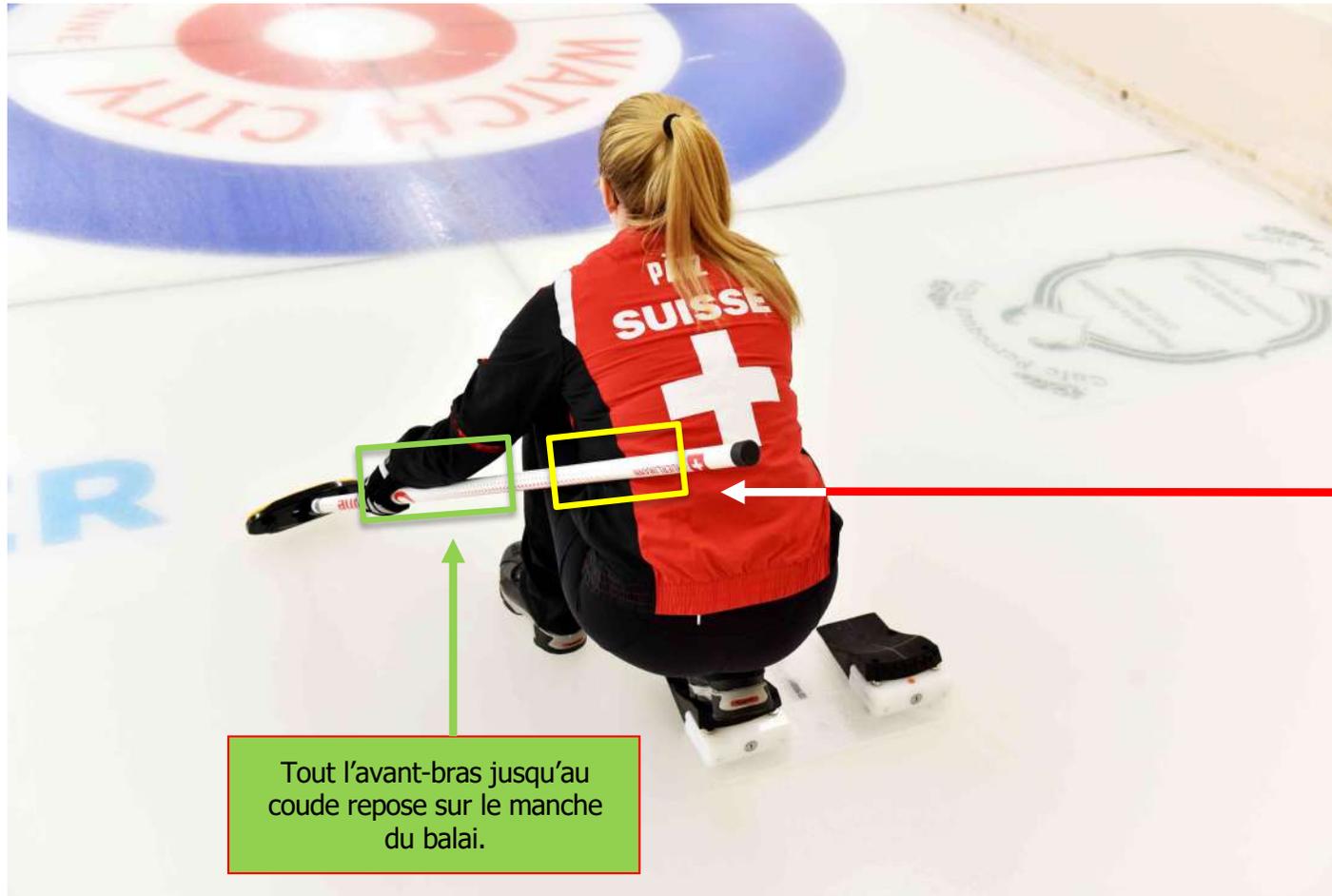
Tout l'avant-bras jusqu'au coude repose sur le manche du balai.

La main qui tient le manche du balai se trouve à environ 5 largeurs de main au-dessus de la tête du balai (un peu plus/moins selon la taille des mains). Il est important de maintenir une position stable ainsi qu'une tenue aussi naturelle que possible et similaire à celle de l'autre bras.

Position du balai – set-up (3)

1

Set-up



Le manche du balai est maintenu contre la taille grâce à la pression exercée plus bas par l'avant-bras. La pression exercée reste la même durant tout le Sliding Delivery, et le balai reste à la même position.

Tout l'avant-bras jusqu'au coude repose sur le manche du balai.

Handle – position de la main *clockwise*



Handle – position de la main *clockwise* (dans le sens des aiguilles d'une montre, droitier)

- Seuls les trois premiers doigts de la main et l'intérieur du pouce tiennent la poignée. L'intérieur de la main ne touche pas la pierre.
- Le coude de la main est incliné vers le haut.
- La poignée doit être tenue aussi au centre que possible. Contrôle: soulever et reposer la pierre. Si toute la pierre touche la glace en même temps, la poignée est tenue correctement.



Remarque

Les images montrent la position de la poignée pour un droitier.

La position pour un gaucher sera illustrée lors d'une prochaine actualisation du manuel technique.

Handle – position de la main *counter clockwise*



Handle – position de la main *counter clockwise* (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, droitier)

- Seuls les trois premiers doigts de la main et l'intérieur du pouce tiennent la poignée. L'intérieur de la main ne touche pas la pierre.
- Le coude de la main est incliné vers le haut.
- La poignée doit être tenue aussi au centre que possible. Contrôle: soulever et reposer la pierre. Si toute la pierre touche la glace en même temps, la poignée est tenue correctement.



Remarque

Les images montrent la position de la poignée pour un droitier.

La position pour un gaucher sera illustrée lors d'une prochaine actualisation du manuel technique.

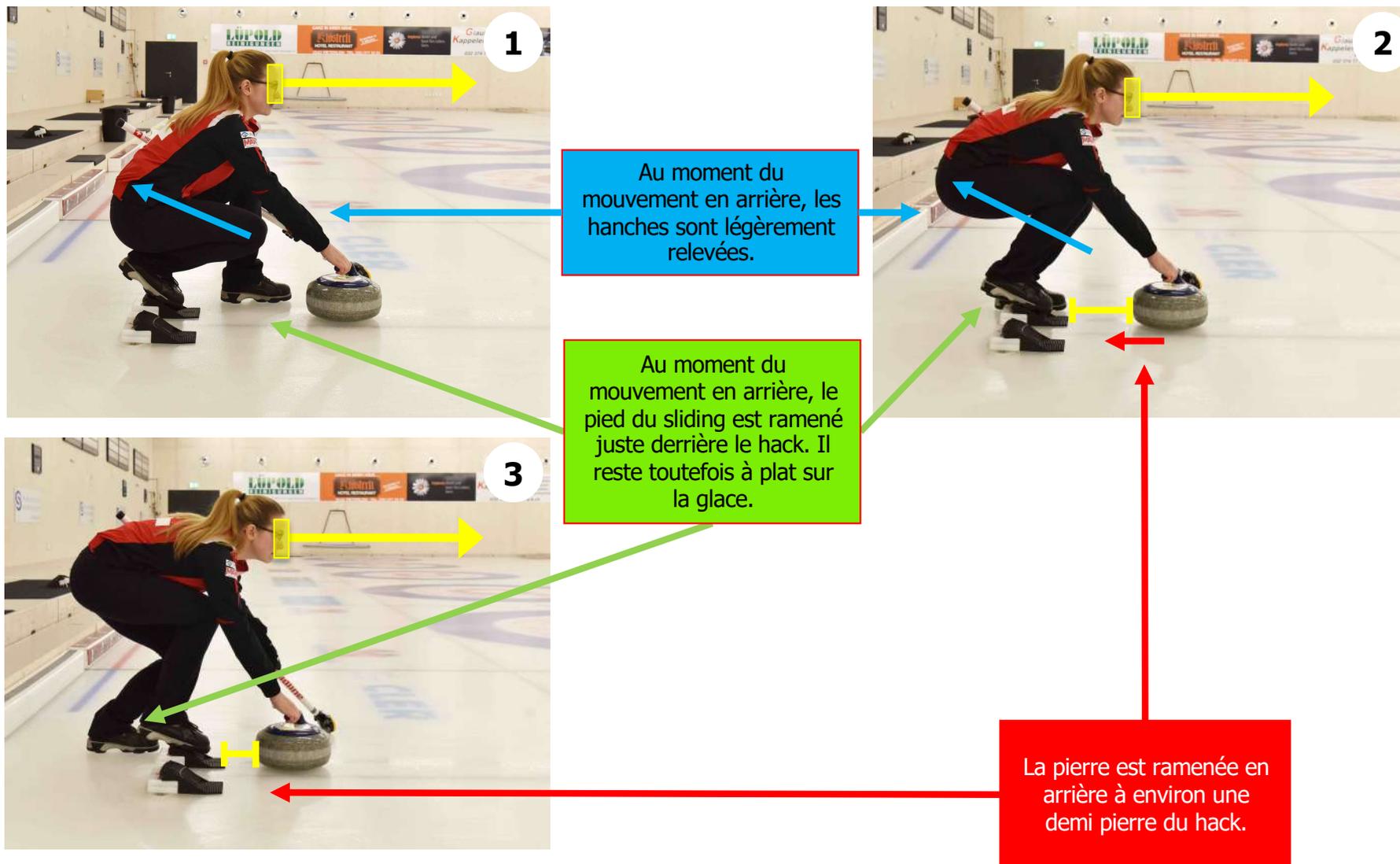
Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Aperçu du *backward motion* (phase 2)



Etapes de base du *backward motion*



Déroulement du *backward motion* (vue de devant)

2

Backward
Motion



- Contrairement à l'opinion qui prévalait autrefois, le léger mouvement en avant de la pierre est complètement supprimé.
- La pierre est ramenée en arrière le long de la ligne (*line of delivery*, ou ligne de lancer) imaginaire qui relie la pointe du pied de poussée au balai du skip.
- Le pied de sliding reste à plat sur la glace. Il est ramené en arrière sur une ligne droite jusqu'à se trouver derrière le talon du pied de poussée.
- La hanche se déplace aussi en arrière.
- La tête reste toujours à la même hauteur que dans la position de départ.
- Le regard reste fixé sur le but.
- A la fin de ce mouvement, le poids est réparti également sur les deux jambes. A cet instant, il convient de faire une courte pause dans le mouvement.

Déroulement du *backward motion* (vue de derrière)

2

Backward
Motion



- Contrairement à l'opinion qui prévalait autrefois, le léger mouvement en avant de la pierre est complètement supprimé.
- La pierre est ramenée en arrière le long de la ligne (*line of delivery*, ou ligne de lancer) imaginaire qui relie la pointe du pied de poussée au balai du skip.
- Le pied de sliding reste à plat sur la glace. Il est ramené en arrière sur une ligne droite jusqu'à se trouver derrière le talon du pied de poussée.
- La hanche se déplace aussi en arrière.
- La tête reste toujours à la même hauteur que dans la position de départ.
- Le regard reste fixé sur le but.
- A la fin de ce mouvement, le poids est réparti également sur les deux jambes. A cet instant, il convient de faire une courte pause dans le mouvement.

Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Aperçu du *forward motion* (phase 3)

3

Forward Motion



Etapes de base du *forward motion*



Départ: fin du *backward motion*



«Stone» - «Foot» - «Push»

3

Forward Motion

STONE



Au début du mouvement en avant, le haut du corps avance et la pierre est poussée activement à l'aide du bras de lancer le long de la ligne de lancer.

FOOT



Le pied de sliding suit la pierre. En dépassant le hack, il est placé derrière la pierre et sous le centre de gravité du corps. Ce mouvement permet de transférer le poids du corps sur le pied de sliding.

PUSH



La jambe de poussée suit le corps après le mouvement actif de poussée hors du hack, déclenché par l'articulation de la cheville.

Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Aperçu du sliding (phase 4)

4

Sliding



Etapes de base du sliding

4

Sliding



Description du mouvement de sliding

- Le pied de sliding est à plat sur la glace, en dessous du centre de gravité du corps.
- La pointe du pied de sliding est légèrement tournée vers l'extérieur (max. env. 15°), afin d'améliorer la stabilité et l'équilibre.
- La jambe de poussée est dans l'axe du corps et tendue vers l'arrière, le genou légèrement plié.
- Le genou et la jambe sont tout juste au-dessus de la glace mais ne la touchent pas.
- Le pied de poussée est tendu. Seules la pointe et une partie du cou-de-pied touchent la glace.
- Le bras du lancer est légèrement plié et accompagne la pierre avec une tension moyenne (ce qui correspond environ à la moitié de la tension maximale du corps).
- La pierre se trouve à environ une pierre du pied de sliding sur la ligne de lancer. Durant toute la durée du sliding jusqu'au lâcher de la pierre, cette distance reste la même.
- Le balai du skip, le centre de la pierre, le centre du pied de sliding et la jambe de poussée sont alignés durant tout le sliding.

Sliding (vue de devant)

4

Sliding



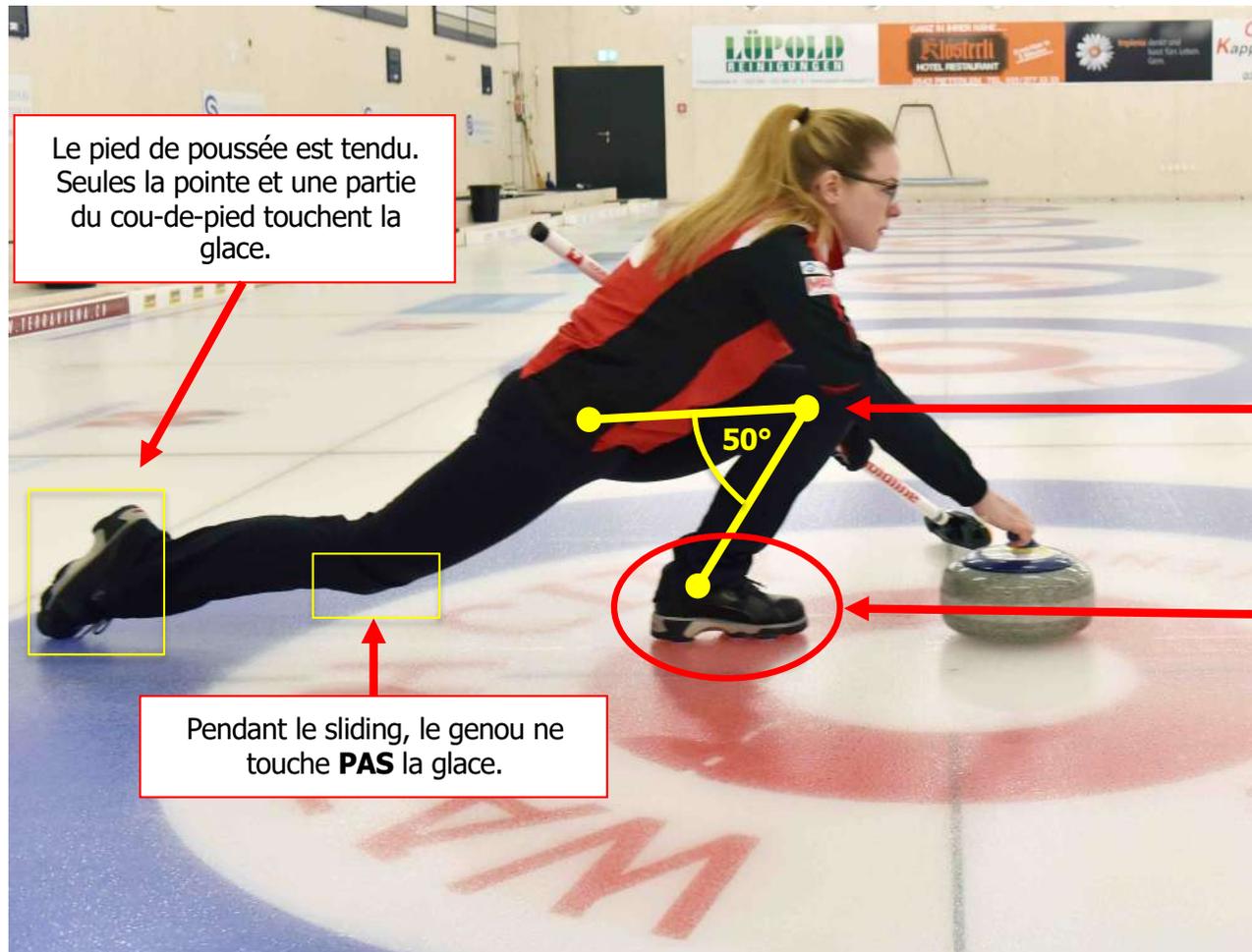
Détails position du corps lors du sliding (de côté)

4

Sliding



Détails position du corps lors du sliding (de côté)



Le pied de poussée est tendu. Seules la pointe et une partie du cou-de-pied touchent la glace.



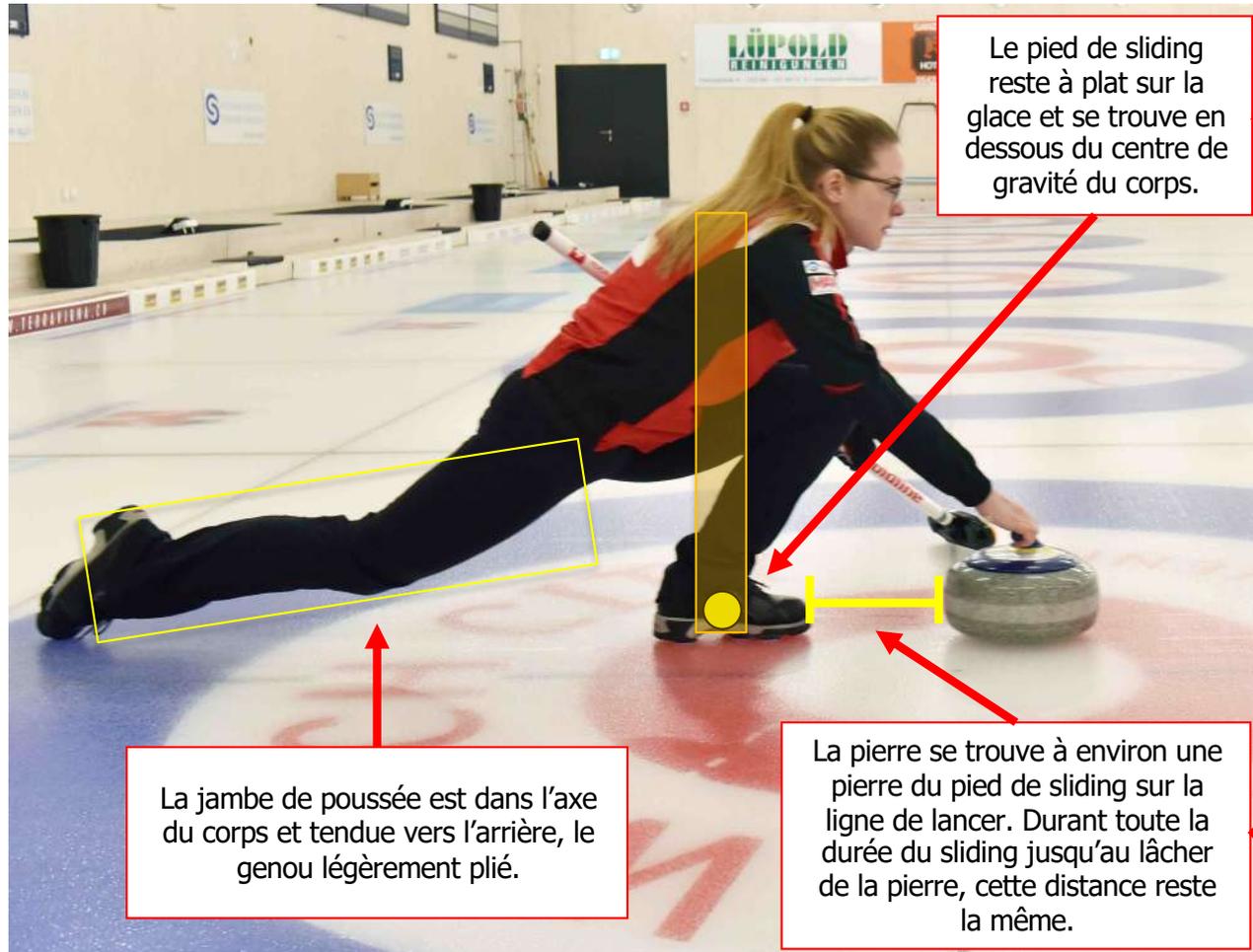
Pendant le sliding, le genou ne touche **PAS** la glace.



Grâce à la tension de la musculature de la cuisse, l'articulation du genou forme un angle d'environ 50°.

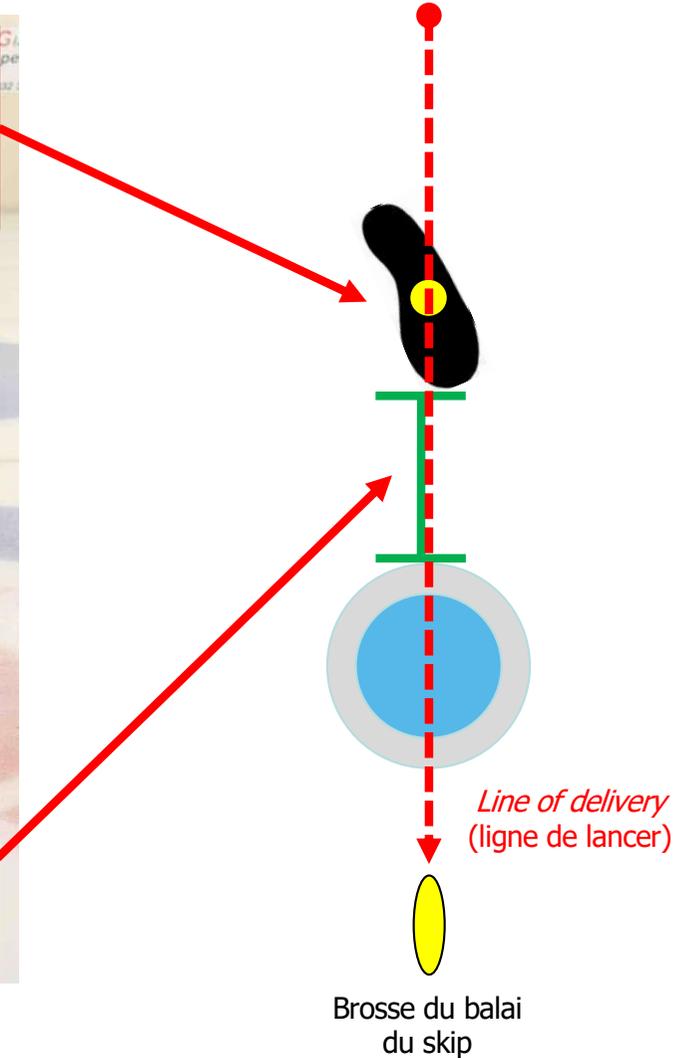
Le pied de sliding reste à plat sur la glace et se trouve en dessous du centre de gravité du corps. Le talon reste toujours sur la glace.

Détails position du corps lors du sliding (de côté)



La jambe de poussée est dans l'axe du corps et tendue vers l'arrière, le genou légèrement plié.

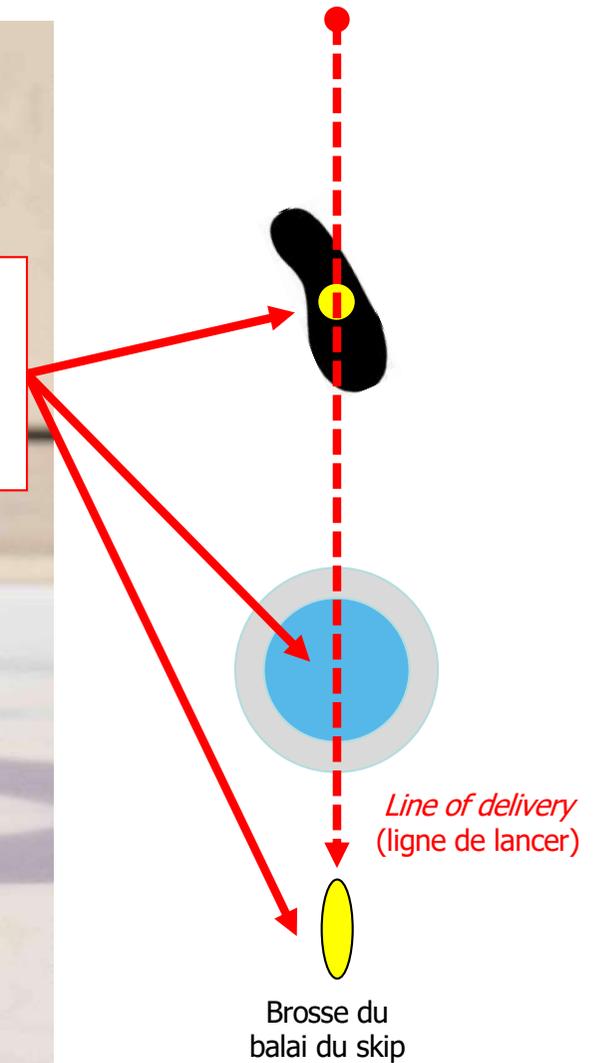
La pierre se trouve à environ une pierre du pied de sliding sur la ligne de lancer. Durant toute la durée du sliding jusqu'au lâcher de la pierre, cette distance reste la même.



Position de la pierre et du pied sur la ligne de lancer

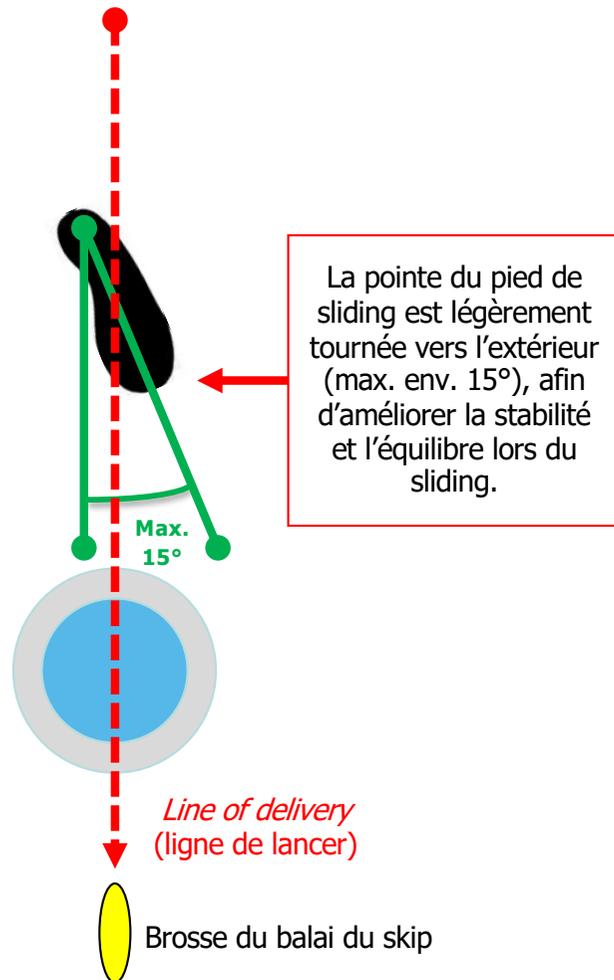
4

Sliding

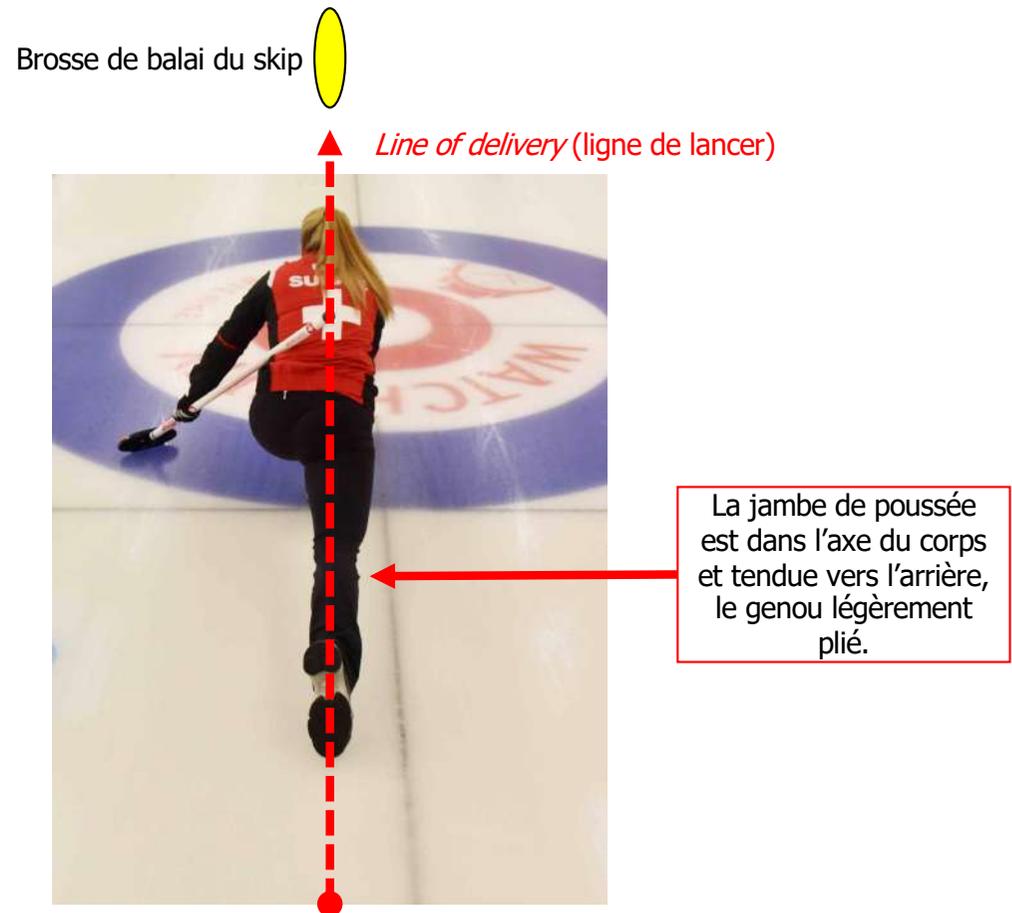


Position des jambes lors du sliding

Position du pied de sliding



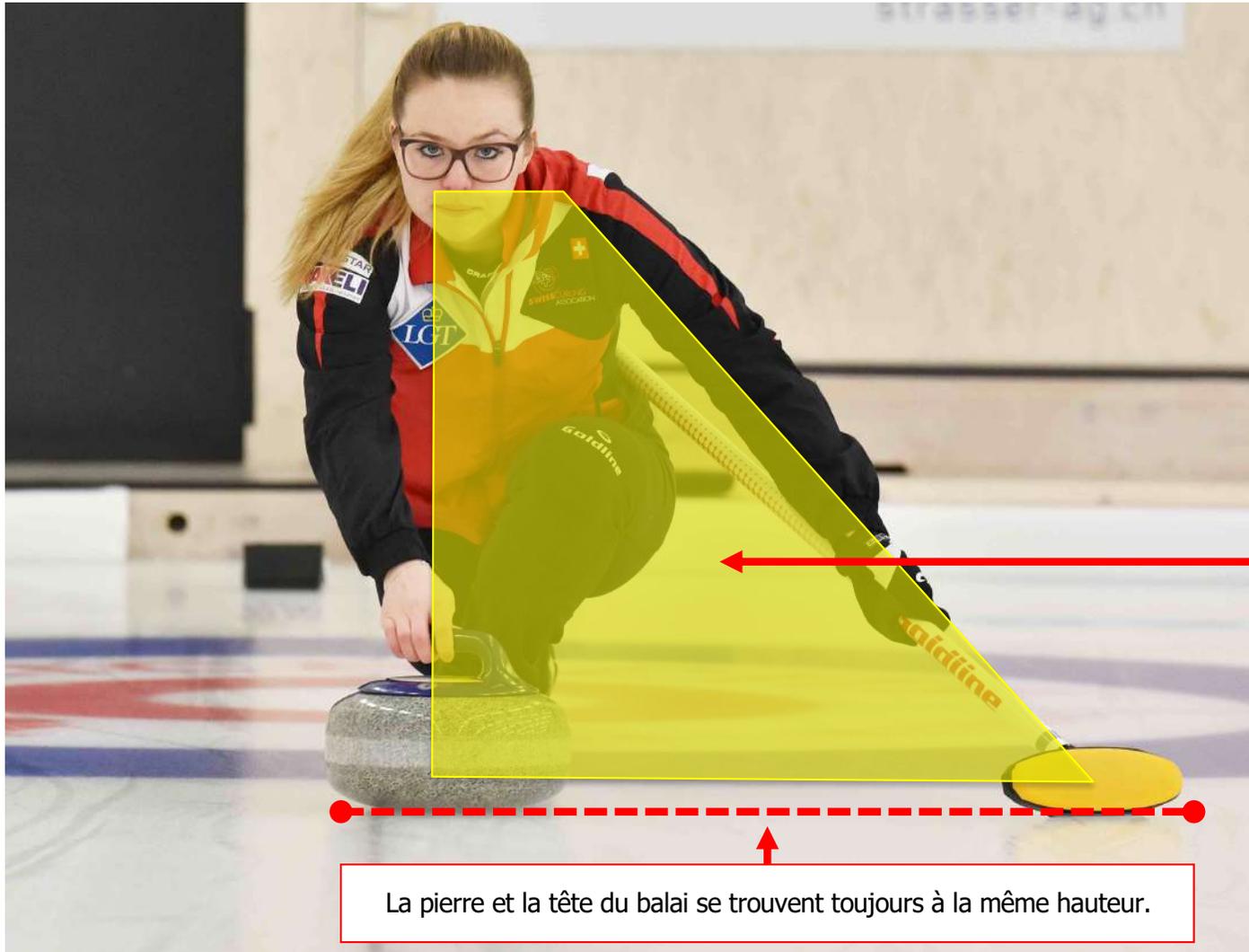
Position de la jambe de poussée



Position du balai lors du sliding (vue de devant)

4

Sliding



Les épaules constituent un trapèze non isocèle stable avec la pierre et la tête du balai.

La pierre et la tête du balai se trouvent toujours à la même hauteur.

Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Aperçu du *release*/lâcher (phase 5)

5

Release



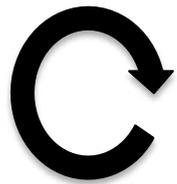
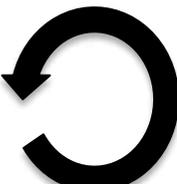
Etapes de base du lâcher

5

Release



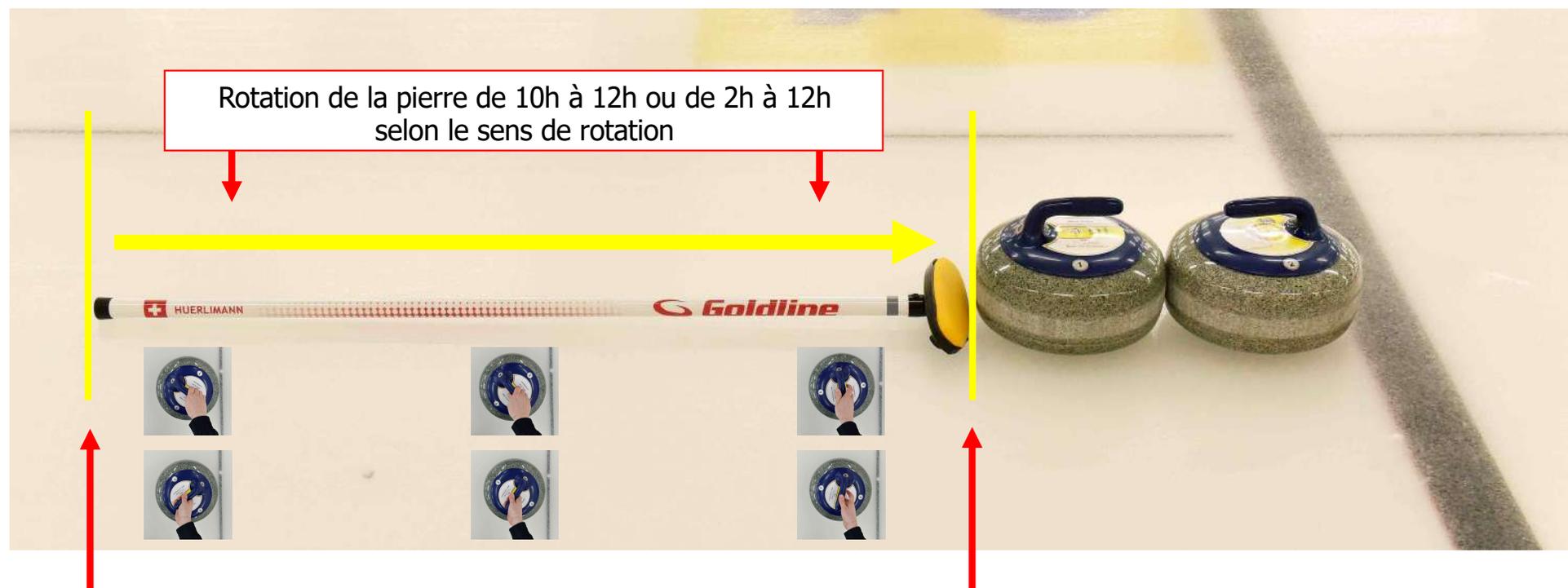
Lâcher (position de la poignée dans les deux sens)

				<p><i>Clockwise</i> (dans le sens des aiguilles d'une montre)</p> <p>Rotation de la poignée depuis 10h (départ) jusqu'à max. 12h (lâcher de la pierre). Il est préférable de lâcher peu avant 12h plutôt que peu après.</p>
				<p><i>Counter-clockwise</i> (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre)</p> <p>Rotation de la poignée depuis 2h (départ) jusqu'à max. 12h (lâcher de la pierre). Il est préférable de lâcher peu après 12h plutôt que peu avant.</p>

Remarque
Les images montrent la position de la poignée pour un droitier. La position pour un gaucher sera illustrée lors d'une prochaine actualisation du manuel technique.

Point de lâcher (*release point*)

Le déclenchement de la rotation de la pierre se fait en tournant la poignée durant le sliding, pendant environ 1,5 mètre avant le lâcher de la pierre.



La rotation commence environ une longueur de balai avant le point de lâcher.

Le point de lâcher se trouve environ deux longueurs de pierre avant la hog line.

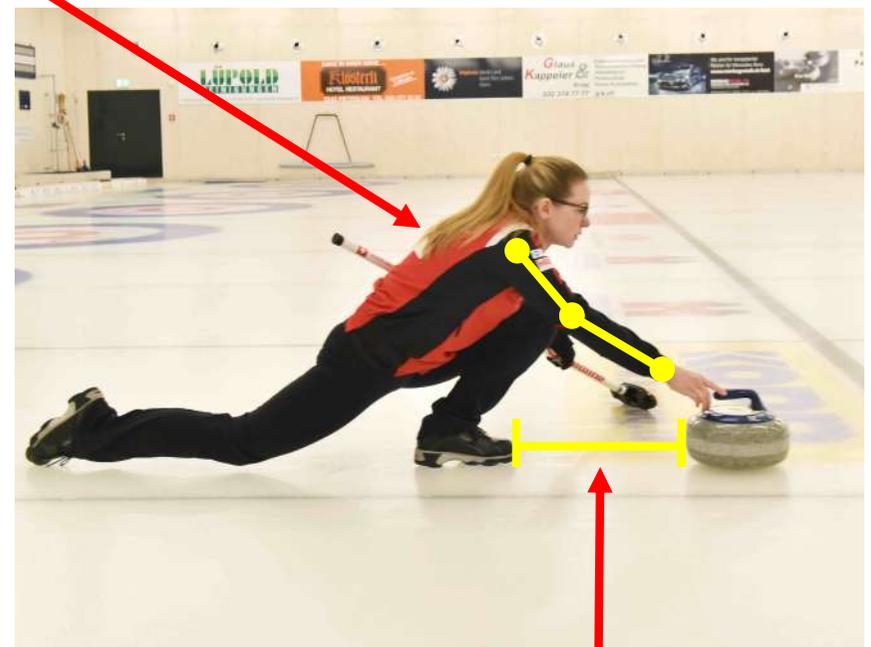
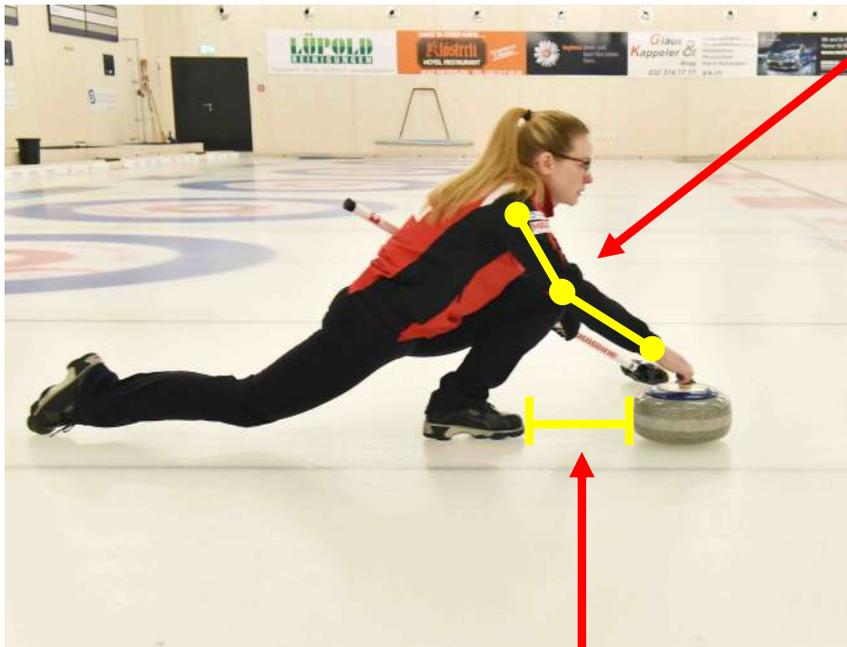
Lâcher actif

5

Release

Lâcher actif:

Le lâcher de la pierre est accompagné d'une poussée **minimale** vers l'avant, déclenchée par une **légère** extension de l'avant-bras (d'environ 5 cm) en direction du balai du skip.



La poussée vers l'avant permet un lâcher actif de la pierre, depuis le corps vers le balai du skip.

Suivi (*follow-trough*) et rotations de la pierre



Suivi

Après avoir lâché la poignée, la main suit la pierre jusqu'à environ une longueur de balai après la hog line en pointant vers le balai du skip.

Nombre de rotations de pierre visé

- Pour les draws, la pierre doit tourner quatre fois (quatre rotations) entre le lâcher et l'arrêt. Cela correspond à environ une rotation jusqu'à la moitié de la piste.
- Pour les take outs normaux (env. 10 secondes entre les deux hog lines), la pierre doit tourner deux fois (deux rotations).

Contenu

Chapitre	Contenu	Page
0	Table des matières	3
1	Contexte, objectifs et réflexions de base sur le Sliding Delivery	4
2	Intégration dans le FTEM Curling	7
3	Aperçu du modèle en 5 phases du Sliding Delivery	12
4	Phase 1: <i>Set-up</i>	15
5	Phase 2: <i>Backward Motion</i>	28
6	Phase 3: <i>Forward Motion</i>	33
7	Phase 4: <i>Sliding</i>	37
8	Phase 5: <i>Release</i>	48
9	Contact	55

Contact

SWISSCURLING

Erich Nyffenegger

Chef de formation

Tél.: +41 79 344 94 74

E-mail: erich.nyffenegger@curling.ch