



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Curling

### Groupe d'auteurs

Sandra Gugolz, experte J+S-Kids, Ralph Stöckli, chef de discipline J+S Curling

### Conditions cadres

Âge	La participation d'enfants âgés de 5 à 8 ans est plutôt rare. C'est la raison pour laquelle, les leçons d'introduction s'adressent spécialement au groupe des <b>7 à 10 ans</b> .
Taille du groupe	4 à 8 participants par moniteur. L'importance des groupes dépend du nombre de pistes à disposition. Idéalement: 10 enfants au maximum par piste.
Environnement du cours	Condition minimale: 1 piste de curling. Afin de réaliser les leçons aussi variées que possible, il serait idéal d'avoir toute une halle à disposition. On peut ainsi éviter que d'autres joueurs de curling soient dérangés lors de leur entraînement (on part du principe que, pour les leçons d'introduction, une halle est mise à disposition).
Aspects de sécurité	<p>Des règles claires assurent la sécurité!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• On va sur la glace seulement sur ordre du moniteur</li><li>• Ne pas soulever de pierres =&gt; les pierres sont poussées</li><li>• Ne jamais reculer ou glisser =&gt; on évite de s'encoupler dans les pierres</li><li>• Ne pas jouer des pierres en direction de personnes =&gt; avertir les autres!</li><li>• Faire attention aux bords des pistes (lors des jeux, définir un endroit «sûr»)</li><li>• Aller sur la glace et la quitter uniquement par le «hack»</li><li>• Suivre les directives du moniteur</li></ul> <p>Celui qui ne suit pas les règles doit quitter la glace!</p> <p>Il faut tenir compte du fait que les risques d'accidents augmentent vers la fin de la leçon, les enfants sont fatigués et la concentration diminue. De plus, il fait en général très froid dans les halles de curling (env. 3° – 6° C). Il faut faire attention à ce que les enfants bougent suffisamment et qu'ils soient habillés en conséquence.</p>
Autres	<p>A cet âge, on joue avec des pierres «Cherry Rocker» (moins lourdes) et, en principe (du moins au début du cours) sur la demi-longueur de la piste. Pour cela, il faut ce que l'on définissent des «maisons Cherry». Ce n'est pas à disposition dans toutes les halles et sur toutes les pistes.</p> <p>La glace de curling est un emplacement très délicat. Elle peut facilement être abîmée et devenir impraticable pour un match de curling normal. Là aussi, il y a quelques règles à observer dont il faut absolument tenir compte!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les souliers doivent absolument être propres dépourvus de crochets ou de choses semblables qui pourraient laisser des rayures sur la glace (couvrir éventuellement avec des bandes collantes)</li><li>• Les vêtements ne doivent pas pelucher</li><li>• Ne jamais taper sur la glace avec des balais ou d'autres instruments</li><li>• Le matériel de jeu ou d'aide doit être de telle sorte que la glace ne puisse pas être abîmée, c'est-à-dire ne pas remplir de sable ou de choses semblables, pas d'instruments métalliques. Les choses en plastique conviennent très bien comme, par exemple, des gobelets de yogourt, des bouteilles en pet ou autres.</li><li>• Ne jamais rester sur la glace avec une partie du corps. Celui qui tombe, se relève le plus rapidement possible. Ne pas mettre les doigts sur la glace.</li></ul>

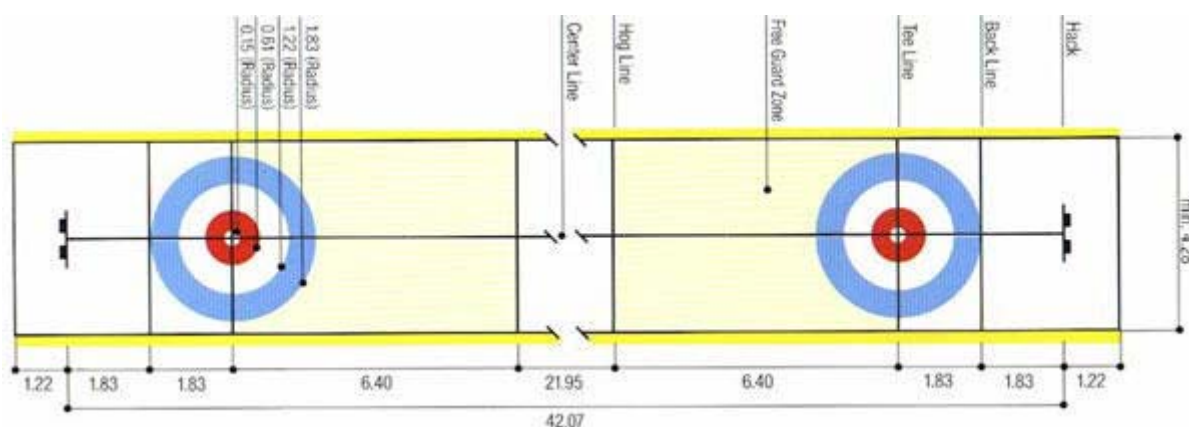


## Aperçu des leçons

Les leçons sont prévues pour une progression et contiennent des éléments qui se répètent. Ce sont, d'une part, des parties rituelles et, d'autre part, des parties où des progrès visibles peuvent être faits, mais aussi des jeux auxquels les Kids aiment vraiment jouer 😊

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	My first step	Faire connaissance avec le matériel et les règles pour sa propre sécurité. Se familiariser avec l'élément «glace» et la semelle de sliding.	aucun	Simple
2	My first slide	Assurer la sûreté en rapport avec le mouvement sur la glace. Apprendre la technique de base du sliding.	Mouvement en avant sur la glace avec la semelle de sliding.	Moyen
3	My first rock	Jouer des pierres dans la maison (demi-longueur de la piste). Sensibilité pour le «chemin» de la pierre en mouvement. Introduire le balayage.	Pouvoir appliquer la technique du sliding dans sa base.	Moyen
4	My first shot	Améliorer le balayage. Introduire l'«in-handle» et l'«out-handle».	Savoir appliquer la coordination du lancer de la pierre (y compris la technique du sliding).	Moyen
5	My first competition	Promouvoir l'esprit d'équipe. Appliquer ce qui a été appris. Avoir du plaisir!	Connaître la base des règles du curling. Maîtriser le lancer de la pierre.	Simple
6	My first team	Connaître la composition d'une équipe et les rôles de chaque joueur.	Se mouvoir avec assurance sur la glace. Maîtriser le lancer de la pierre.	Simple
7	My first tactics	Connaître la tactique de base: draw, shot, guard, take-out. Différencier lors de la poussée.	Connaître les bases du jeu du curling. Maîtriser le lancer de la pierre.	Moyen
8	My first practice	Automatiser le sliding. S'entraîner de manière concentrée et indépendante.	Sliding assuré, bon équilibre.	Difficile
9	My first game	Appliquer les connaissances de la tactique et promouvoir le comportement au sein de l'équipe.	Connaissance de base du jeu du curling. Maîtriser le lancer de la pierre.	Moyen
10	My fun lesson	Améliorer ce qui a été appris. Jouer et avoir du plaisir!	Connaissance de base du jeu du curling. Maîtriser le lancer de la pierre.	Moyen

## Règles de jeu





Au curling, ce sont toujours deux équipes de quatre joueurs chacune qui jouent l'une contre l'autre. Un passage se nomme «end». Normalement, la durée d'un match est de 8 «ends». Voici quelques règles de base importantes:

- L'avantage de la dernière pierre au 1<sup>er</sup> end (passage) se joue à pile ou face. Ensuite, c'est toujours l'équipe qui n'a pas marqué le point qui a l'avantage de la dernière pierre à l'end suivant.
- Avant le début du match, les équipes se souhaitent «bon match» en se serrant la main. Après le match, l'équipe qui a perdu félicite l'équipe gagnante en lui serrant la main.
- Chaque joueur (4 joueurs par équipe) joue 2 pierres par end (8 pierres par équipe et par end). En alternance avec l'adversaire (propre pierre – adversaire – propre pierre – adversaire).
- L'équipe a le droit de balayer ses propres pierres.
- La pierre doit rester sur la propre piste (limite de la piste). Si la pierre touche le marquage limite, elle doit être enlevée du jeu.
- Lors du balayage, la pierre ne doit pas être touchée par le balai auquel cas elle doit immédiatement être enlevée du jeu.
- Lorsque les deux équipes ont joué toutes les pierres (total 16 pierres), on attribue les points. Le nombre de pierres qui sont le plus près du centre avant la meilleure pierre de l'adversaire est attribué à l'équipe.

Toutes les règles de jeu du curling et d'autres informations importantes se trouvent par exemple sous: [www.curlingbasics.com](http://www.curlingbasics.com) ou [www.curling.ch](http://www.curling.ch)

### **Spirit of Curling**

Une loi non écrite, le «Spirit of Curling», fait aussi partie des règles de jeu. Ces règles de comportement doivent déjà être enseignées aux enfants et elles font partie des leçons de curling. Voici quelques points:

- Un curler joue pour gagner mais jamais pour humilier son adversaire.
- Un curler ne va jamais essayer de distraire son adversaire ou l'empêcher de jouer à son meilleur niveau.
- Un curler ne violera jamais sciemment les règles de jeu ou une des traditions écrites.
- Au cours d'un litige, un curler décidera toujours en faveur de son adversaire.
- Un curler ne critique ni ne gronde ses coéquipiers ou encore ses adversaires.
- Un curler apprécie et reconnaît la bonne performance de l'adversaire.
- Si un curler fait une erreur, il est le premier à la reconnaître.

### **Matériel**

- Des souliers de curling ou des semelles de sliding à enfiler. Ces semelles de curling devraient être à disposition dans chaque halle de curling. Il est important que les enfants viennent avec des souliers de gymnastique propres (des souliers de gymnastique de halles ne conviennent que sous condition parce que, souvent, elles n'ont que peu de profil et donc glissent sur la glace).
- A cause du froid, les enfants doivent porter des vêtements chauds. Le système de différentes couches est souvent le plus approprié, parce que jouer et balayer peut donner très chaud. Des gants et éventuellement aussi un bonnet peuvent être un avantage.
- Pour le lancer de la pierre, des pantalons souples sont un avantage. De longs pantalons de training (éventuellement des collants ou de larges sous-vêtements) conviennent parfaitement bien.
- Les pierres et les balais sont mis à disposition par les halles.
- Afin de pouvoir élaborer un enseignement riche en changements, il est absolument nécessaire d'avoir un choix de matériel de jeu (p. ex. balles, ballons, frisbee, gobelets, cubes etc.). Dans quelques halles, ce matériel est à disposition (il faut s'en assurer au préalable).



## Trucs et astuces

- Afin d'éviter de trop charger le genou, il faut faire attention à ce que le pied qui se trouve devant soit à plat sur le sol et que le genou de la jambe qui se trouve derrière ne soit pas tourné vers l'extérieur.
- Faire usage d'un sifflet peut être un avantage. Par exemple, siffler 1 fois signifie «écoutez tous», siffler 2 fois signifie «venez tous vers moi».

## Ouvrages (en allemand)

- **Top-Bewegungsspiele Band 1 und 2**  
L. Huber/S. Lienert/U. Müller/J. Baumberger, bm-sportverlag.ch  
ISBN: 978-3-9523011-2-8 und 978-3-9523011-3-5
- **Bewegungspausen**  
U. Müller/J. Baumberger, bm-sportverlag.ch  
ISBN: 978-3-033-00141-1
- **Basistests**  
J. Baumberger/U. Müller/S. Lienert, bm-sportverlag.ch  
ISBN: 978-3-033-00349-1
- **Lerngymnastik für Kinder**  
Erich Ballinger, Knauer Verlag  
ISBN: 3-426-76090-8

## DVD

- «Curling – It's time to rock!»: à commander sous [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)