

## Exemples d'initiations au curling pour les classes

### Remarques générales

- Ce guide d'initiation au curling pour les classes est l'un des trois guides disponibles:  
Niveau A: jardin d'enfants – 1<sup>re</sup> classe  
**Niveau B: 2<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> classe**  
Niveau C: 5<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> classe  
Il est important d'adapter les exercices au niveau des élèves. Par conséquent, des exercices provenant des deux autres guides peuvent au besoin aussi être intégrés à cette leçon.
- La plupart du temps, les enfants choisissent un sport non pas pour la discipline elle-même mais pour l'atmosphère de groupe, parce que l'entraîneuse ou l'entraîneur les prend au sérieux, les félicite et leur inspire confiance ou encore parce qu'ils réussissent à réaliser les exercices à l'entraînement. Autrement dit, parce qu'ils y prennent du plaisir.
- Il est très important de pouvoir garantir la sécurité des participantes et participants en tout temps. Pour cela, il est impératif de rappeler les règles à respecter au début de l'initiation.
- Les élèves doivent porter des chaussures de salle propres et des vêtements adaptés (suffisamment chauds et souples) pour se rendre à l'initiation au curling.
- En particulier pour les plus jeunes enfants, il est important de prévoir une pause lors d'une activité sportive de 90 minutes. Une boisson et un en-cas sains constitueront le remontant idéal.
- Demander aux enfants ce qui leur a particulièrement plu à la fin de l'initiation permet de renforcer les impressions positives et de les graver davantage en mémoire.
- Le flyer que les enfants peuvent ramener à la maison doit s'adresser tout particulièrement aux parents. En plus d'être présenté de manière attrayante, il doit contenir des informations telles que les heures d'entraînement, l'équipement, les coûts et les données de contact (téléphone, e-mail) de la personne responsable.

#### En cas de questions:

SWISSCURLING

Manuela Netzer, cheffe de la relève

[Manuela.netzer@curling.ch](mailto:Manuela.netzer@curling.ch)

+41 76 508 62 59

#### D'autres informations disponibles sous:

[www.curling.ch/learn-to-curl](http://www.curling.ch/learn-to-curl)

[www.curling.ch/sharing-is-caring](http://www.curling.ch/sharing-is-caring)

Merci à Simon Herzog pour l'élaboration des exemples d'initiations!

## Exemple de cours niveau B: 2<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> classe

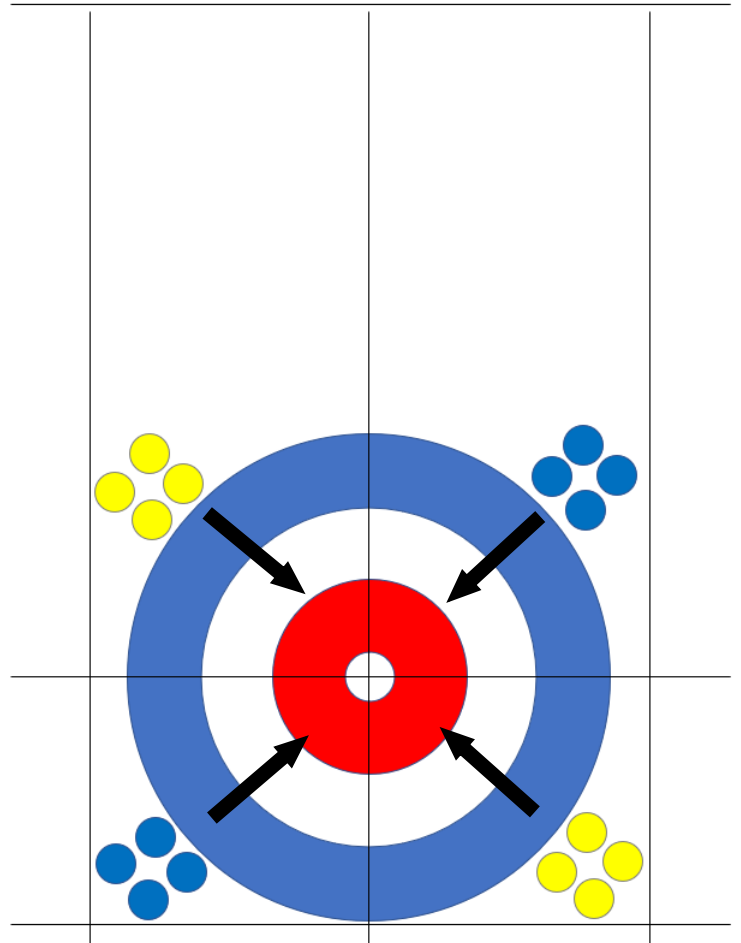
Dans un premier temps, les enfants apprennent le sliding. Ensuite, ils peuvent se mesurer les uns aux autres, s'affronter et perdre ou gagner.

Accueil Communication des règles	Expliquer le déroulement. Objectif: le plaisir. Règles de base: - Ne pas soulever les pierres - Ne pas lancer ou pousser les pierres vers d'autres personnes - Se déplacer et glisser uniquement en avant - Ne pas s'asseoir ou s'agenouiller sur la glace	5'
Contact avec la glace	Traverser une fois toute la piste en groupe, d'abord sans semelle de sliding, puis avec.	5'
Carrousel	Former un cercle (semelle de sliding au pied), se donner la main et tourner en rond. Dans quel sens est-ce le plus facile?	10'
Sliding (montrer et imiter)	Se positionner correctement dans le hack, relever le bassin, déplacer légèrement le poids vers l'arrière et pousser en avant. Slider avec deux pierres cherry, év. avec d'autres objets servant d'appui au sliding (baguette, deux stabilisateurs ou deux cônes) Commencer par apprendre à exécuter le mouvement et la position de sliding, puis proposer un point à viser: - Viser un cône en slidant à travers deux cônes. - Slider en direction d'une balle. (Conseil: utiliser une balle de jonglage, qui ne roule pas trop loin lorsqu'on la touche avec le pied.)	15'
Lancer de pierres	Slider avec une pierre et un stabilisateur/cône et lâcher la pierre. Dans un second temps, proposer un point à viser (p. ex. toucher un cône ou un dé en mousse avec la pierre) -> Chaque enfant a trois essais: qui a atteint son but et combien de fois?	10'
Pause	Prendre le temps de discuter du curling et d'aborder les questions des enfants ainsi que les points qui les intéressent.	10'
Jeu dans la maison cherry ou curling pétanque	Former deux équipes et jouer - Jeu vers la maison cherry (en milieu de piste): Quelle équipe est la plus proche du dolly à la fin? - Curling pétanque: placer un cône à une distance accessible de tous les enfants. Quelle équipe est la plus proche du cône à la fin? - Glace rapide ou enfants plus âgés: év. utiliser toute la distance.	15'
Tic Tac Curling	Voir annexe	15'
Clôture	Qu'est-ce qui vous a le plus intéressés? Distribuer les flyers, inviter les enfants à un cours/entraînement pour personnes débutantes.	5'
		Total 90'

## Instructions pour le jeu du Tic Tac Curling

### Règles de base:

- Max. quatre joueuses ou joueurs
- On joue une pierre à la fois. Les équipes jouent à tour de rôle dans le sens des aiguilles d'une montre.
- On joue depuis le bord de la maison.
- Il n'est en aucun cas autorisé de se tenir dans la maison.
- Les pierres adverses ne peuvent pas être sorties de la maison. Si cela se produit, la pierre fautive est retirée du jeu et la pierre adverse est remplacée.
- Encouragez les équipes à discuter des différentes options tactiques.
- Attribution des points: l'équipe qui a la pierre la plus proche du centre remporte la partie (comme au curling normal).



Conseil: utiliser éventuellement des tapis ou une matière similaire pour protéger la glace.