

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^{re} classe
Niveau B: 2^e – 4^e classe
Niveau C: 5^e – 9^e 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.
- 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

+41 76 508 62 59

D'autres informations disponibles sous:

www.curling.ch/learn-to-curl

www.curling.ch/sharing-is-caring

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

Exemple de cours niveau C: 5^e – 9^e classe

Avec des enfants/jeunes de cet âge, il est possible de jouer avec les grandes pierres sur toute la longueur, comme lors d'une initiation au curling pour adultes. La partie consacrée à l'entraînement avant le jeu peut toutefois durer plus longtemps (les adultes venant pour essayer le curling, les classes pour l'apprendre).

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'
Sliding (montrer et imiter)	Se positionner correctement dans le hack, relever le bassin, déplacer légèrement le poids vers l'arrière et pousser en avant. 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.) - Les enfants tiennent le balai les uns pour les autres à tour de rôle.	15'
Lancer de pierres	Slider avec une pierre et un balai et lâcher la pierre.	10'
Rotation et balayage	Introduction au handle: pourquoi donner une rotation? Comment? Montrer le handle. Introduction au balayage: pourquoi balayer? Aujourd'hui, balayage uniquement pour la longueur. Jouer les pierres avec une rotation, deux balayeurs ou balayuses essayant de balayer la pierre pour la faire atteindre la maison.	15'
Ev. pause	Prendre le temps de discuter du curling et d'aborder les questions des enfants ainsi que les points qui les intéressent.	5'
Jeu de curling	Former deux équipes pour jouer au curling. Expliquer les règles principales.	45-55'
Ev. <i>short curling</i>	Selon le temps et la motivation, jouer un end à partir de la hogline.	0-10'
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 120'