

# LEARN TO CURL



Powered by  
**SWISSCURLING**  
ASSOCIATION

Un projet scolaire de **SWISSCURLING**



## Sommaire

1 Introduction.....	2
2 Bon à savoir .....	3
2.1 Contenu .....	3
2.2 Matériel / Equipement .....	3
2.3 Temps à prévoir .....	3
2.4 Préparatifs .....	3
3 Déroulement d'une leçon .....	4
3.1 Introduction .....	4
3.2 Organisation .....	5
3.3 Parcours possible aux postes .....	5
3.4 Activités supplémentaires .....	5
4 Feuilles de postes (documents à imprimer) .....	5
5 Continuation .....	11
5.1 Et maintenant?.....	11
5.2 Liens utiles .....	11
6 Autres documents à imprimer.....	11

## 1 Introduction

A travers le projet scolaire *Learn to Curl*, **SWISSCURLING** entend faire naître un enthousiasme pour le curling dans les salles de classe de Suisse. Le but est que le plus d'élèves d'école primaire possible apprennent les règles de base ainsi que les termes principaux du curling et puissent surtout s'essayer au jeu. L'initiation au curling a lieu dans les salles de classe ou les salles de gymnastique de manière à ne générer aucune contrainte en termes de temps et de coûts. Bien entendu, il est possible de jouer au vrai curling sur la glace dans un deuxième temps si on le souhaite.

Vous trouverez toutes les informations sur le programme *Learn to Curl* de **SWISSCURLING** sous le lien <https://www.curling.ch/fr/learn-to-curl>.

## 2 Bon à savoir

### 2.1 Contenu

En trois leçons, les élèves reçoivent des informations sur le curling, s'adonnent à des activités sportives et, selon l'exercice théorique choisi, se familiarisent également avec la langue anglaise.

### 2.2 Matériel / Equipement

Les éléments suivants vous sont fournis dans le cadre du projet:

- Deux sets avec pierres et surfaces de jeu
- Des modèles de documents à imprimer pour les différents postes
- Deux jeux de mini curling

Vous aurez en outre besoin:

- De copies imprimées pour le poste 4
- D'un projecteur et d'un ordinateur pour montrer des vidéos en ligne
- De quatre morceaux de tapis provenant de la salle de gymnastique
- De deux cordes à sauter
- Ev. d'autres jeux de mini curling
- Si possible d'une salle de gymnastique, sinon de deux salles de classe

Pour les activités aux différents postes, il est recommandé aux participantes et participants de porter des habits de sport. Néanmoins, il est tout à fait possible de participer en habits de ville.

### 2.3 Temps à prévoir

Après une brève introduction en plénum (env. 30 minutes), il s'agit de diviser la classe en groupes et d'expliquer les différents postes. Les activités des postes doivent pouvoir être réalisées par les groupes sans l'aide de l'enseignante ou de l'enseignant.

Il faut prévoir trois périodes (si possible consécutives), soit environ 140 minutes. Il s'agit du temps nécessaire à la réalisation du parcours, la mise en place des postes n'étant pas comprise dans ce calcul.

### 2.4 Préparatifs

#### **Postes 1 / 3**

Le tapis sur lequel est dessinée la maison de curling est posé au sol. Une ligne est tracée à environ 10 mètres (ou selon ce que les circonstances permettent). C'est derrière cette ligne que doit se tenir la joueuse ou le joueur au moment de lancer la pierre. Les pierres rouges sont placées d'un côté et les pierres bleues de l'autre côté, derrière la ligne.

#### **Poste 2**

Mettre à disposition les feuilles de postes imprimées, les morceaux de tapis et les cordes à sauter.

#### **Poste 4**

Imprimer les feuilles de postes selon l'activité choisie. Le *memory* doit être imprimé sur du papier rigide, év. plastifié.

#### **Poste 5**

Dérouler le matériel sur une table ou par terre.

## 3 Déroulement d'une leçon

### 3.1 Introduction

Durée	Contenu	Organisation	Matériel
5'	<p>Introductions possibles (selon l'âge et les connaissances préalables):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Montrez les images (en annexe): «Que voyez-vous? Que savez-vous à ce sujet?»</li> <li>- Ecrivez les termes (en annexe) en grand sur des feuilles de papier et suspendez-les. «Que pouvez-vous dire sur ces termes?»</li> <li>- «Qu'est-ce qui vous vient en tête quand vous pensez au curling?» Les élèves échangent deux par deux et présentent ensuite. OU: Tous les élèves écrivent un terme sur une feuille et la suspendent au tableau.</li> <li>- «Quels mouvements typiques du curling connais-tu?» Une ou un élève s'avance et montre aux autres.</li> </ul>	Plénium / Par deux	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Images imprimées</li> <li>- Un terme par feuille</li> <li>- Une feuille par élève, un marqueur épais</li> </ul>
5'	<p>Informations historiques:</p> <p>Il y a près de 500 ans, les Ecossaises et Ecossais ont commencé à lancer des pierres sur les lacs gelés. Au début, on se servait simplement des pierres que l'on trouvait dans les rivières et les lacs, qui avaient des poids différents. Des voyageuses et voyageurs ont ultérieurement ramené ce sport au Canada ou en Suisse, où il est relativement connu. C'est seulement au cours des cent dernières années que des règles ont été définies et que les pierres et la surface de jeu ont été harmonisés.</p> <p>Depuis 1998, le curling est une discipline olympique, qui réussit très bien à la Suisse. Lors des six Jeux Olympiques, elle a remporté huit médailles (3x hommes, 2x femmes, 1x double mixte).</p>	Plénium	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ev. images (annexe)</li> </ul>
15'	<p>Montrer le guide de deux minutes (<a href="https://vimeo.com/564520540">https://vimeo.com/564520540</a>)</p> <p>Questions possibles pour les élèves (peuvent être distribuées, posées durant la vidéo ou après le visionnage)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Quel est le but du jeu?»</li> </ul>	Plénium	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordinateur / projecteur</li> <li>- Ev. questions imprimées</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Combien de membres une équipe compte-t-elle?»</li> <li>- «Qui gagne le jeu?»</li> <li>- «Quel est le matériel nécessaire? Sur quelle surface joue-t-on?»</li> <li>- «Quels termes as-tu appris et que signifient-ils?»</li> <li>- «Pourquoi balaie-t-on au curling?»</li> <li>- «Pourquoi ce sport s'appelle curling?»</li> </ul> <p>Poser les questions au sein des groupes ou les aborder directement en plénum.</p>	En groupes	
5'	Montrer la vidéo des temps forts de <b>SWISSCURLING</b> durant la saison 2020/21, lien: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Ot9AAcsbSQ">https://www.youtube.com/watch?v=3Ot9AAcsbSQ</a>		

### 3.2 Organisation

- Expliquez les différents postes, les règles et le déroulement des exercices aux élèves
- Divisez votre classe en cinq groupes. Chaque groupe comprend idéalement quatre élèves.
- Le cas échéant, attribuez les noms des grandes nations du curling suivantes aux équipes, choisissez d'autres noms ou laissez aux groupes le soin de se choisir eux-mêmes un nom.

A partir de 25 élèves, il devient judicieux se procurer des jeux de mini curling supplémentaires et d'adapter le temps à consacrer aux différents postes.

### 3.3 Parcours possible aux postes

Postes	Equipe	Equipe	Equipe	Equipe	Equipe
① FloorCurl 1	Suisse	Etats-Unis	Ecosse	Canada	Suède
② Renforcement/Coordination	Suède	Suisse	Etats-Unis	Ecosse	Canada
③ FloorCurl 2	Canada	Suède	Suisse	Etats-Unis	Ecosse
④ Langue du curling	Ecosse	Canada	Suède	Suisse	Etats-Unis
⑤ Mini curling	Etats-Unis	Ecosse	Canada	Suède	Suisse

Chaque poste prend quinze minutes.

### 3.4 Activités supplémentaires

Pour les activités supplémentaires suivantes, il faut prévoir un peu plus que le temps indiqué initialement.

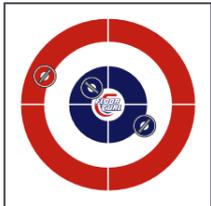
- Trouvez un cri de ralliement pour votre équipe.
- Quel est le drapeau de votre nation? Dessinez-le sur une feuille A4.
- Quels résultats votre nation a-t-elle remportés dernièrement en curling? Cherchez et présentez les résultats devant la classe.

## 4 Feuilles de postes (documents à imprimer)

# Postes 1 / 3 – FloorCurl

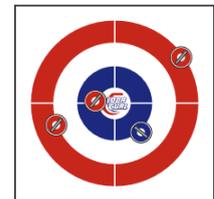
C'est parti pour votre premier match de curling. Lisez attentivement les instructions suivantes et respectez-les durant le jeu. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre enseignante ou votre enseignant.

1. Répartissez-vous en deux équipes si possible de même taille. Une équipe joue avec les «pierres» rouges, l'autre avec les bleues. Les équipes jouent à tour de rôle (d'abord rouge, puis bleu, puis rouge, etc.).
2. On se place derrière la ligne pour jouer. Pour lancer, il faut s'accroupir au sol (cf. image) et pousser la «pierre» en direction de la maison.
3. Lorsque toutes les «pierres» sont jouées, on compte le nombre de points par équipe. L'équipe qui a la «pierre» la plus proche du centre remporte la partie. Elle marque le nombre de «pierres» de sa couleur placées dans la maison jusqu'à la prochaine «pierre» de l'adversaire.



Exemple 1: Bleu marque deux «pierres», soit deux points.

Exemple 2: Rouge marque une «pierre», soit un point.



Attention: Les «pierres» ne peuvent pas être touchées ou déplacées avant que les huit «pierres» n'aient été jouées.

4. Notez après chaque end (lorsque toutes les pierres ont été jouées) qui a marqué combien de points. Ramenez les «pierres» à leur point de départ et rejouez. L'équipe qui a remporté l'end précédent commence.
5. Lorsque l'enseignante ou l'enseignant siffle, terminez votre partie et comptez les points. Qui a gagné?
6. Complément: quelle tactique marche le mieux? Préfères-tu jouer les «pierres» dans la maison ou tirer les «pierres» de l'adversaire hors de l'aire de jeu? Y a-t-il une possibilité de protéger tes «pierres»?

# Poste 2 – En forme pour le curling

Choisissez ensemble un exercice après l'autre et exécutez-les du mieux possible. Réalisez au moins quatre des cinq exercices! Commencez par retirer vos chaussures.

## ① Position de sliding

- Formez un cercle debout et réalisez une fente, autrement dit une position de sliding, en écartant vos jambes l'une de l'autre: pied de devant en appui sur le sol, légèrement tourné vers l'extérieur, partie supérieure du pied de derrière au sol, tension maintenue dans la jambe et la hanche.
- Faites-vous des passes avec une, deux ou trois balles de tennis en essayant de rester en équilibre.
- Changez la jambe d'appui (de devant) après quelques lancers.



## ② Equilibre sur une jambe



- Place ton poids sur une jambe et soulève l'autre pied du sol.
- Ferme les yeux et compte jusqu'à 30. Change de pied et recommence.
- Si l'exercice est trop difficile, garde les yeux ouverts et fixe un point au sol devant toi.
- Si l'exercice est trop facile, incline la tête lentement de droite à gauche ou vers l'arrière.



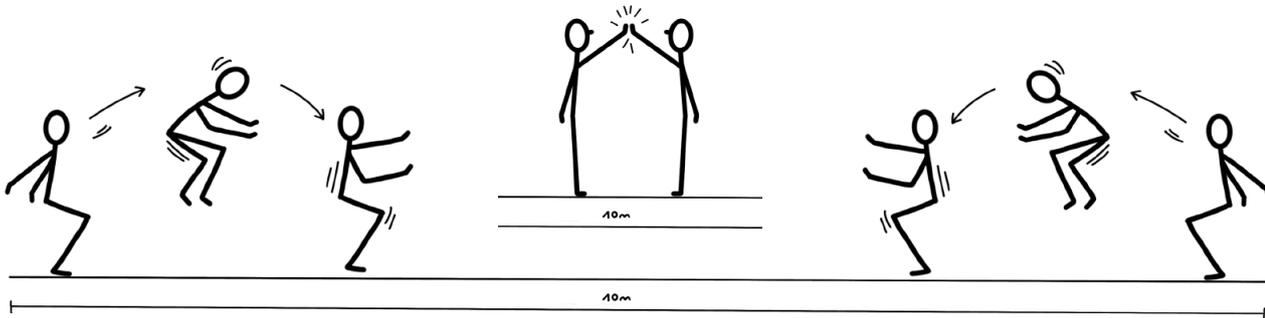
## ③ Gainage par deux en tapant dans la main de sa/son partenaire

- Placez-vous par deux en appui sur vos mains, avec les bras écartés de la largeur des épaules et regardez-vous.
- Tu soulèves la main gauche du sol et ta/ton partenaire soulève la main droite afin que vous puissiez vous taper dans la main.
- Changez de côté et tapez-vous à nouveau dans la main. Répétez l'exercice dix fois.
- Veillez à bouger le haut du corps le moins possible.



#### ④ Sauts en longueur sans élan

- Place-toi en face de ta/ton partenaire, à une distance d'au moins 10 mètres.
- Sautez en même temps à pieds joints l'un/e vers l'autre et tapez-vous dans la main.



- Retournez-vous et revenez à votre point de départ en effectuant le même nombre de sauts.

#### ⑤ Glissades

- Place-toi en position de sliding (en fente large, pied de devant en appui sur le sol, légèrement tourné vers l'extérieur, partie supérieure du pied de derrière au sol, tension maintenue dans la jambe et la hanche).
- Le pied de devant et, si nécessaire, le pied de derrière reposent sur un morceau de tapis, côté glissant tourné vers le bas.
- Pliez une corde à sauter en deux et fais-toi tirer par ta/ton partenaire à travers la salle de gymnastique. Echangez les rôles et poursuivez l'exercice en essayant aussi de changer le pied d'appui.
- Faites une course contre un autre groupe de deux personnes.



# Poste 4 – Langue du curling

## ① *Memory*

Quel terme appartient à quelle image? Jouez ensuite au *memory* en groupes.

## ② *Hidden Words*

Niveau facile: trouve les termes anglais dans la grille. Si possible, traduis-les. Niveau difficile: traduis les termes français et trouve les mots anglais correspondants dans la grille.

## ③ *Missing Words*

Complète les mots manquants dans les phrases en anglais.

## Poste 5 – Mini curling

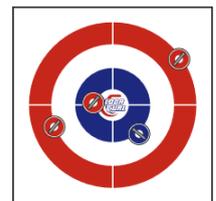
1. A ce poste, vous jouez à un contre un. Une personne joue avec les «pierres» rouges, l'autre avec les bleues.
2. Les équipes jouent en alternance (rouge, puis bleu, puis rouge, etc.).
3. Lorsque toutes les «pierres» sont jouées, on compte le nombre de points par équipe. L'équipe qui a la «pierre» la plus proche du centre remporte la partie. Elle marque le nombre de «pierres» de sa couleur placées dans la maison jusqu'à la prochaine «pierre» de l'adversaire.



Exemple 1: Bleu marque deux «pierres», soit deux points.

Exemple 2: Rouge marque une «pierre», soit un point.

Attention: Les «pierres» ne peuvent pas être touchées ou déplacées avant que les huit «pierres» ne soient jouées.



4. Notez après chaque end (lorsque toutes les pierres ont été jouées) qui a marqué combien de points. Ramenez les pierres à leur point de départ et rejouez. L'équipe qui a remporté l'end précédent commence.
5. Lorsque l'enseignante ou l'enseignant siffle, terminez votre partie et comptez les points. Qui a gagné?



## 5 Continuation

### 5.1 Et maintenant?

Ta classe et toi avez été gagnés par la fièvre du curling? La prochaine étape consiste alors à te rendre sur la glace en bénéficiant de l'encadrement correspondant. Dans toutes les halles de curling de Suisse, des instructrices et instructeurs te montreront comment fonctionne ce jeu sur la glace, avec des pierres et des balais. Plusieurs possibilités s'offrent à toi:

- Heure de sport sur la classe avec ta classe (initiée à FloorCurl)
- Initiation au curling avec les enseignantes et enseignants de ton établissement
- Formation continue pour les enseignantes et enseignants de sport
- Cours pour personnes débutantes ou avancées destinés aux adultes intéressés
- Entraînement junior pour les écolières et écoliers intéressés

Consulte le lien suivant pour savoir où se situent les halles de curling les plus proches de ton établissement scolaire: <http://www.curling.ch/fr/halles>

### 5.2 Liens utiles

Bien entendu, il est possible d'acquérir un jeu FloorCurl ou de mini curling pour l'école ou la salle de classe. Toutes les informations utiles sont disponibles sous les liens suivants:

Jeu	Lien	Achat via	Prix
Set FloorCurl	<a href="#">Home - FloorCurl</a> <a href="#">FloorCurl - Rock Solid Productions</a>	SWISSCURLING	Env. 580 CHF
Mini curling	<a href="#">Amazon Minicurling</a>	Commande directe	18,25 CHF

Pour les plus frileux, qui préfèrent pratiquer le curling sur leur ordinateur, des jeux sont disponibles sous les liens suivants:

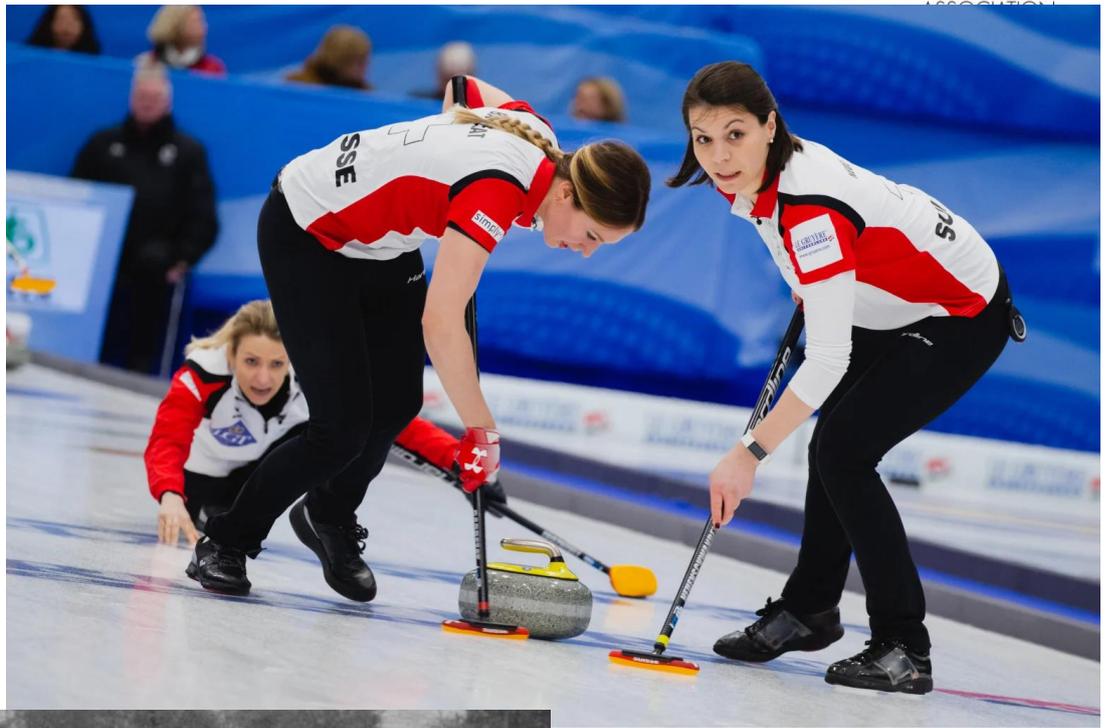
- [www.playit-online.de/sport-onlinespiele/curling/](http://www.playit-online.de/sport-onlinespiele/curling/)
- [www.playcurling.com/de/](http://www.playcurling.com/de/)

Toutes les informations sur le projet *Learn to Curl* de SWISSCURLING sont disponibles sous le lien suivants: [www.curling.ch/learn-to-curl](http://www.curling.ch/learn-to-curl)

Si vous ne trouvez pas de réponse à vos questions, merci de contacter:

- le Secrétariat central de SWISSCURLING, [admin@curling.ch](mailto:admin@curling.ch), 031 359 73 83
- la cheffe de la relève de SWISSCURLING, [manuela.netzer@curling.ch](mailto:manuela.netzer@curling.ch), 076 508 62 59

## 6 Autres documents à imprimer



Infront.sport.de



Wikipedia.com



Olympics.com

## TERMES RELATIFS AU CURLING

RINK

HACK

HOUSE

BALAI

PIERRE

SHOT

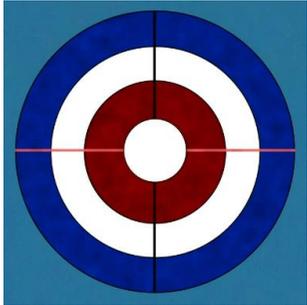
TAKE OUT

SKIP

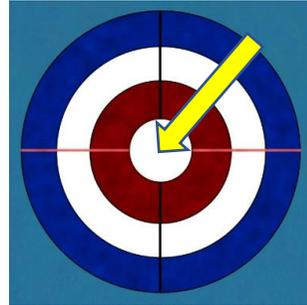
END

DOLLY

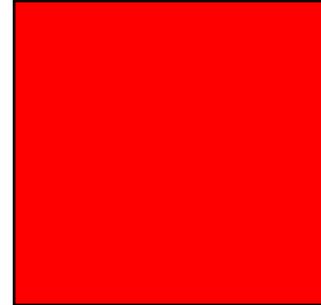
**MAISON**



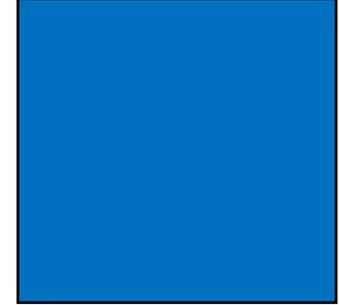
**DOLLY**



**ROUGE**



**BLEU**



**PIERRE**



**BALAI**



**TEAM**



**SKIP**



Trouve les mots cachés.

STONE / SHOT / BROOM / PLAYER / SWEEP

HOUSE / SCOREBOARD / LINE / SECOND / THIRD



Sais-tu ce que signifient ces mots? Traduis-les:

SECOND	
SHOT	
HOUSE	
SCOREBOARD	
STONE	
LINE	
BROOM	
PLAYER	
THIRD	
SWEEP	

Trouve les mots cachés.

Ces mots sont en anglais dans la grille, et en français ci-dessous. Tu dois donc commencer par les traduire.

DEUXIÈME	
TIR	
MAISON	
TABLEAU DE SCORE	
PIERRE	
LIGNE	
BALAI	
JOUEUSE / JOUEUR	
BALAYER	
TROISIÈME	

D	B	D	Q	K	R	T	E	G	P	M	T	Z	N	S
M	O	O	R	B	R	S	A	M	P	J	H	T	A	E
H	I	V	X	F	U	E	I	W	O	J	H	Y	B	C
V	N	K	O	O	A	A	Y	U	U	I	M	L	D	O
X	Y	D	H	U	K	W	N	A	R	T	B	H	E	N
B	M	O	B	C	K	T	B	D	L	C	V	F	I	D
S	C	O	R	E	B	O	A	R	D	P	G	W	L	C
O	J	E	H	P	R	O	W	L	C	H	W	C	F	G
F	L	J	N	M	H	S	A	D	I	O	C	K	P	P
C	H	T	H	H	D	B	Y	K	Z	N	F	Q	W	E
K	C	C	S	J	D	A	C	S	Z	B	E	S	I	E
S	I	J	T	V	O	M	J	K	I	W	H	N	B	W
I	A	T	O	A	Z	Y	Z	H	T	O	G	E	T	S
Y	F	Y	N	Z	Y	Q	G	V	T	P	Q	U	G	N
T	A	Q	E	U	Z	Y	P	J	K	T	F	D	S	D

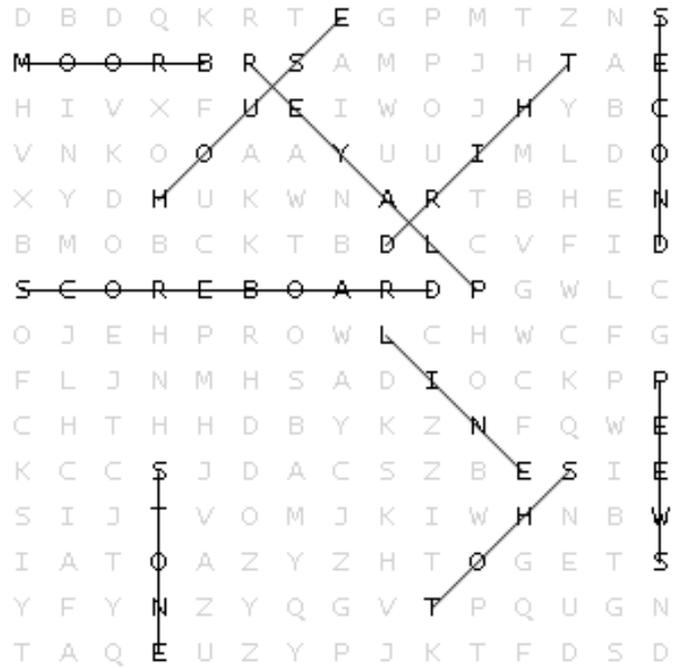
Complète les phrase ci-dessous en insérant le mot manquant.

1. The \_\_\_\_\_ sweep the stone.
2. The skip stands in the \_\_\_\_\_.
3. The \_\_\_\_\_ or dolly is the centre of the house.
4. The \_\_\_\_\_ is playing first.
5. If you have more points, you win the \_\_\_\_\_.
6. A \_\_\_\_\_ has four members.
7. Each player has a \_\_\_\_\_.
8. The \_\_\_\_\_ watch the game.
9. Switzerland is \_\_\_\_\_.
10. A game has eight \_\_\_\_\_.

team / spectators / lead / game / sweepers /  
world champion / house / ends / button / broom

**SOLUTION HIDDEN WORDS**

SECOND	DEUXIÈME
SHOT	TIR
HOUSE	MAISON
SCOREBOARD	TABLEAU DE SCORE
STONE	PIERRE
LINE	LIGNE
BROOM	BALAI
PLAYER	JOUEUSE/JOUEUR
THIRD	TROISIÈME
SWEEP	BALAYER



**SOLUTION MISSING WORDS**

1. The SWEEPERS sweep the stone.
2. The skip stands in the HOUSE.
3. The BUTTON or dolly is the centre of the house.
4. The LEAD is playing first.
5. If you have more points, you win the GAME.
6. A TEAM has four members.
7. Each player has a BROOM.
8. The SPECTATORS watch the game.
9. Switzerland is WORLD CHAMPION.
10. A game has eight ENDS.