

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Et si on partait en camp ?* »

8 -9 et 15 -16 février 2019

Curling

Thomas ZIMMERMANN

Bref descriptif

Cet atelier proposera une découverte de ce sport et questionnera sa pratique avec des élèves dans un contexte d'activité annexe en camp de glisse: Quelle faisabilité? Quels apprentissages? Quels objectifs poursuivre?

Initiation au Curling

Marche à suivre pour une initiation d'environ 2 heures.

Equipement

Chaussures propres et habits chauds.

Dans certaines halles des chaussures de curling sont mises à disposition. Sinon mettre une semelle glissante sous le pied.

Principe : droitiers, le pied gauche glisse, gauchers, le pied droit glisse.

1 balai par personne (à disposition dans les halles)



Sécurité

La glace est en même temps fragile et dure. Se déplacer prudemment et ne pas gesticuler avec le balai.

Toujours se déplacer sur les côtés de la piste.

Ne pas envoyer des pierres en direction d'autres joueurs.

Ne jamais jouer envoyer des pierres depuis les deux maisons en même temps !

Se déplacer

Aller sur la glace avec la semelle antidérapante en premier.

Se déplacer comme en faisant de la trottinette, tout en se tenant au balai.



Sliding

Depuis le hack, mouvement en arrière et pousser en avant en tenant :

- deux pierres – le balai à plat sur la glace – un stabilisateur
 - peut se faire en traversant la piste en largeur
- pierre – balai – sans lâcher la pierre
 - peut se faire face à face, des deux côtés de la piste
- pierre – balai – avec lâcher de la pierre
 - pied avant légèrement ouvert, derrière la pierre
 - balai coincé sous le bras
 - jambe arrière tendue



Curling – Donner la rotation

Suite de l'exercice en donnant une rotation à la pierre :

In – sens de l'aiguille d'une montre – la pierre « curle » vers la droite

Out – sens contraire de l'aiguille d'une montre - la pierre « curle » vers la gauche

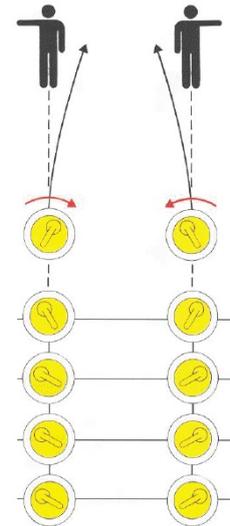
Préparation de la poignée à 4h (in) ou à 8h (out)

La pierre fait entre 3 à 4 tours sur toute la trajectoire.

Direction

Un joueur se place au milieu de la piste et indique la direction avec son balai. Le joueur lance la pierre dans cette direction en donnant la bonne rotation. Celui qui montre la direction arrête la pierre.

On peut faire cet exercice depuis les deux côtés de la piste.



Longueur

Un joueur après l'autre lance la pierre et essaie de la placer dans la maison d'en face.

Stratégie

Jeu 2-2 (1-1 ou 1-2) sur la cible devant le hack sans sliding.

Apprentissage des règles – découverte de la stratégie – importance de la dernière pierre.

Balayage

Carrousel : 1 qui montre la direction dans la maison d'en face, 1 (ou 2) qui balaie, 1 qui joue la pierre. Les autres se tiennent prêts pour jouer.

Le lanceur devient balayeur, le balayeur devient skip, le skip revient se préparer pour lancer.

But : découvrir comment montrer, découvrir le balayage, trouver la bonne longueur pour le lanceur.

Jeu

Match de 2 ou 3 ends

Attribution des rôles (numéro 1 lance les pierres 1-2, numéro 2 lance les pierres 3-4, numéro 3 lance les pierres 5-6 et remplace le skip, numéro 4 (skip) indique ce qu'il faut jouer et lance les pierres 7-8. Toujours 2 balayeurs qui suivent la pierre.

Changement des rôles à chaque end possible.

Spirit of Curling

Insister tout au long de l'initiation sur l'esprit de fair-play qui règne dans le curling.

Dossier ci-joint.

Spirit of Curling

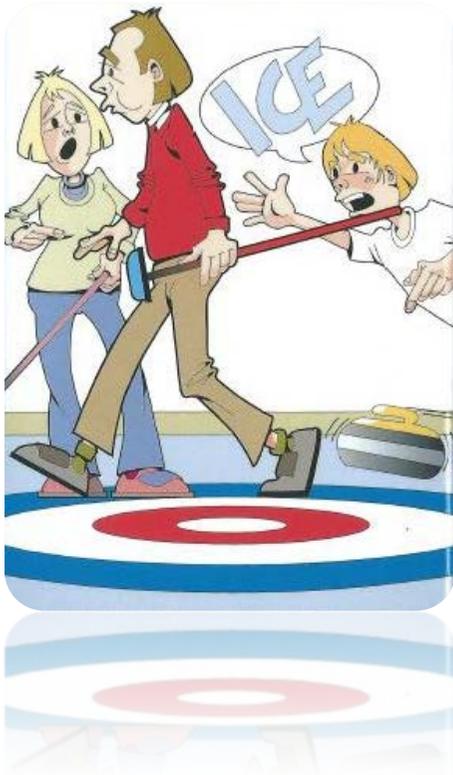


En curling, le fair-play et l'esprit de camaraderie ont autant de valeur que les capacités sportives comme le savoir-faire ou l'adresse. C'est surtout un jeu qui repose sur la tradition : suivre une pierre jouée avec adresse est un plaisir pour les yeux, mais il s'agit aussi d'observer et de sauvegarder les traditions séculaires dans lesquelles se trouve le véritable esprit du curling. On y joue pour gagner, certes, mais jamais dans le but d'humilier l'adversaire. Un vrai curleur préfère une défaite à une victoire déloyale !

Un bon curleur ne cherche jamais à distraire son adversaire ou à l'empêcher d'une façon ou d'une autre de donner le meilleur de lui-même. Aucun curleur n'enfreint intentionnellement une règle du jeu ou une des nombreuses traditions, qu'elle soit écrite ou non. Si, malgré ses efforts, il le fait involontairement et s'en rend compte, il est le premier à s'en excuser.

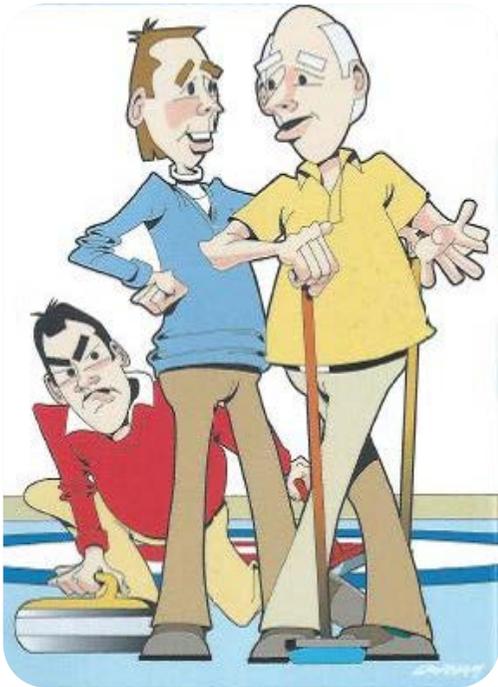
Le jeu consiste en premier lieu à s'affronter dans le cadre d'un savoir et d'une technique particulière : l'esprit dans lequel se déroule cet affrontement est sportif, amical et repose sur le respect. Ce Spirit of Curling, présent dans les règles du jeu, s'étend aussi au comportement en dehors de la glace.

Sécurité



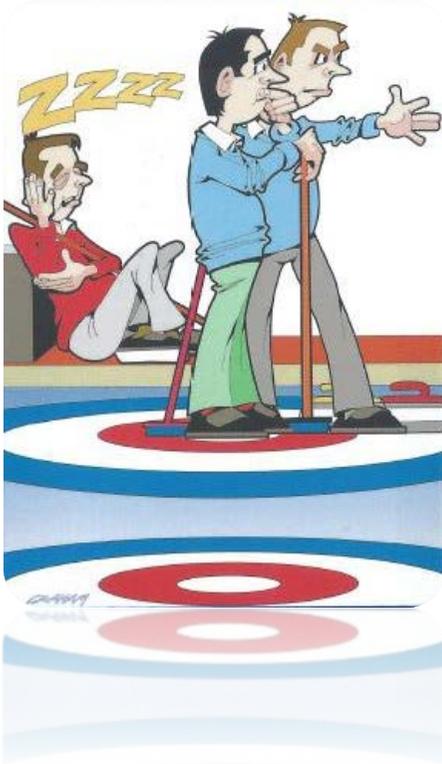
- Assurez-vous que personne ne va être touché par le balai ou par une pierre quand c'est à vous de jouer.
- Utilisez le balai pour arrêter les pierres.
- Quand vous rangez les pierres en fin de end, faites attention aux pierres qui bougent.
- Quand une pierre risque de toucher quelqu'un, criez « ICE ».
- Ne soulevez pas les pierres.
- Terminez votre sliding avant de vous relever.

Egard pour les autres



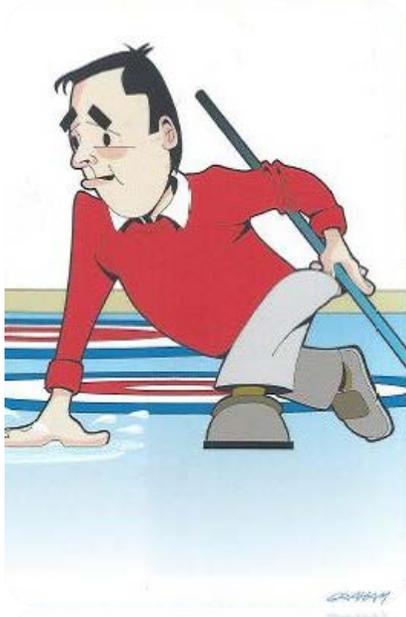
- Ne dérangez pas un joueur dans le hack ; restez silencieux et n'obstruez pas son champ de vision.
- Quand votre adversaire est en train de jouer, tenez-vous au bord de la piste, entre les lignes de courtoisie.
- Ne traversez jamais devant une pierre en mouvement.
- Seuls les skips et contre-skips se tiennent dans la maison et ils devraient tenir leurs balais de manière à ne pas déranger l'adversaire.
- A la fin du end, seuls les skips ou contre-skips devraient se trouver dans la maison jusqu'à ce que le résultat soit décidé.

Vitesse de jeu



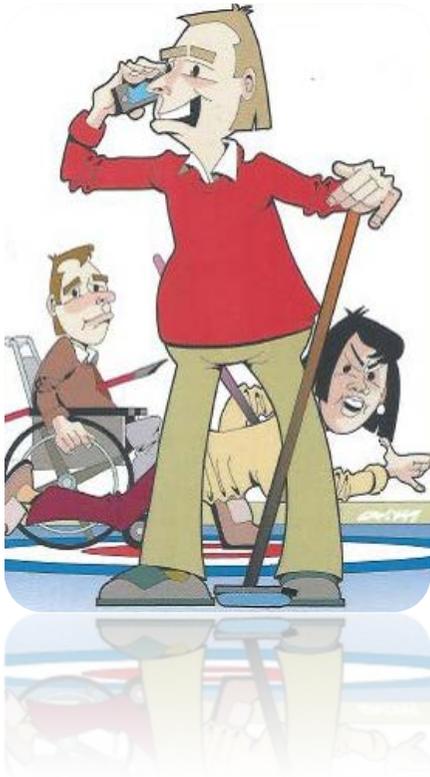
- **Soyez à l'heure pour le début du match.**
- **Assurez-vous d'être prêts dans le hack quand c'est à vous de jouer.**
- **Placez les pierres du skip devant le hack quand c'est à son tour de jouer.**
- **Respectez une bonne vitesse de jeu et prenez des décisions dans un laps de temps raisonnable.**

Soin de la glace



- Portez des chaussures propres.
- La chaleur du corps fait fondre la glace. Touchez la glace le moins longtemps possible (mains, genoux).
- Evitez que les pierres touchent les hacks.
- Ne tapez pas avec votre balai sur la glace.
- Ne mangez et ne buvez pas dans la halle.

En général



- Si vous ne pouvez pas jouer, prévoyez un remplaçant.
- Eteignez votre téléphone portable avant le match.
- Félicitez le lanceur d'une bonne pierre et ne faites pas de remarques quand l'adversaire rate une pierre.
- Notez rapidement les résultats.
- Au début et à la fin du match, on serre la main des adversaires.
- Le vainqueur paie un verre au perdant.

Liens

« Guide de deux minutes sur le sport du curling » par Curling Canada :
youtu.be/VtaeSnklbGA

« Curling pour les jeunes » par Curling Canada :
Série de petits films à montrer aux jeunes avant l'initiation.
www.youtube.com/playlist?list=PL-P2ipXMdq3T8WFgRE6FpeyVniK47Qyfo

Sources pour les images

CurlingCanada.ca
Curling.ch
ShotShop.ch
CurlingBasics.com

Pour toute question ou complément d'information :

thomas.zimmermann@vd.educanet2.ch
076 615 08 74