



Programme INTRODUCTION AU CURLING niveau U-12

Programme de 8 semaines (1 heure par séance)



INTRODUCTION

Le programme Introduction au curling niveau U-12 de Curling Canada est conçu pour initier les enfants au curling. L'objectif est de s'amuser, d'accroître l'activité physique grâce à des habiletés motrices de base, de suivre le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Curling Canada et d'initier les participants aux techniques spécifiques au curling.

Entraîneurs du programme

Il est recommandé que les entraîneurs soient formés au programme des Entraîneurs de club jeunesse du PNCE de Curling Canada pour assurer l'uniformité dans la mise en œuvre du programme. Renseignez-vous auprès des organismes provinciaux ou territoriaux locaux afin de déterminer les exigences en matière de vérification d'antécédents judiciaires pour vos employés et bénévoles travaillant avec des mineurs.

Certification recommandée pour les entraîneurs du programme Introduction au curling niveau U-12 : Certifié Entraîneur de club jeunesse

Ratio entraîneur-athlète recommandé pour les programmes U-12 : 1 pour 8

Chaque club devrait avoir en place une politique de vérification et de gestion des risques, car les entraîneurs, les employés ou les sous-traitants travailleront avec des mineurs.

Cadre du programme

Durée du programme : 8 semaines (+ ou - 1 semaine si nécessaire)

Durée de chaque séance : 1 heure

Tout au long de ce programme de 8 semaines, il est recommandé de garder les groupes en mouvement continu, en alternant entre les circuits ou les stations. Les plans de cours décrivent diverses stations correspondant à différentes habiletés et sont conçus en utilisant les habiletés motrices de base comme élément de base. Lors de l'utilisation des plans de cours, vous devrez peut-être modifier les activités en fonction du nombre de participants, ainsi que de l'espace disponible sur et hors glace. Par exemple, vous pourriez décider de configurer les stations en tant que parcours à obstacles au lieu d'allouer 2 minutes par station ou, si vous avez huit participants et que vous jouez au Trio Curling, vous devrez peut-être effectuer une rotation pour des rencontres individuelles avec les entraîneurs pendant que 6 enfants participent au match. S'il y a un nombre impair de participants, les entraîneurs devront peut-être se joindre à une équipe ou à un groupe.

Les plans de cours décrivent clairement les buts et objectifs, l'équipement requis, les éléments essentiels de l'enseignement, les jeux et les activités afin de soutenir les buts et objectifs, ainsi qu'une liste d'exercices ou d'activités suggérés. Chaque séance dure 1 heure et doit être traitée comme un environnement d'apprentissage amusant pour les débutants. Chaque séance comprendra également le développement des compétences souhaitées à travers des jeux amusants, des exercices et des activités. Afin d'améliorer l'environnement d'apprentissage, l'équipement utilisé a été choisi dans le but d'être plaisant, coloré et AMUSANT en général! Utilisez de la musique pour conserver l'intérêt des enfants et les garder en mouvement. La musique est également un excellent moyen de respecter l'horaire prévu, car la plupart des chansons durent de 3 à 4 minutes. Lorsque vous envisagez l'équipement à utiliser, essayez de trouver divers objets qui mettent l'accent sur l'inclusion pour tous. Des balles de couleurs vives avec des cloches et des textures diverses pour les participants à visibilité réduite et des tiges de lancement pour les participants en fauteuil roulant ne sont que quelques suggestions.

Vous remarquerez que chaque séance comporte des volets SUR et HORS glace. Les plans de cours comportent divers exercices et jeux pour la semaine, en fonction du thème. Il est recommandé de répartir



les participants en groupes et d'effectuer ces exercices en suivant un circuit. Par exemple, au cours du volet éducatif principal, un tiers du groupe effectuerait l'exercice A, un autre tiers effectuerait l'exercice B et un tiers l'exercice C. Pour ce qui est des exercices d'échauffement et de récupération, 4 à 6 actifs ont été répertoriés, couvrant divers domaines cibles d'habiletés motrices de base. Il est recommandé de sélectionner 3 de ces activités à effectuer elles aussi en suivant un circuit.

Votre programme doit se conformer aux lignes directrices de sécurité de la politique de Curling Canada sur le port du casque. Chaque participant devra apporter un casque pour les activités sur glace afin de participer au programme.

Introduction au curling niveau U-12

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

Aperçu général du programme

Semaine	Hors glace	Sur glace
1 À vos marques, prêts, partez!	15 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Mot de bienvenue • Orientation • Introduction • Examen des consignes de sécurité • Exigences en matière d'équipement 	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Sécurité • Apprendre à se déplacer sur la glace • Lancer : À vos marques, prêts, partez! Instructions de base pour lancer une pierre • Courts matchs et activités tout au long de la séance
2 Brossage en folie	15 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Rappel des consignes de sécurité • Échauffement / Récupération • Résumé de la semaine précédente 	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Rappel des consignes de sécurité • Résumé : À vos marques, prêts, partez! Informations supplémentaires sur le lancer • Introduction au brossage • Courts matchs et activités tout au long de la séance
3 Tourne, tourne, tourne	15 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Rappel des consignes de sécurité • Échauffement / Récupération • Résumé de la semaine précédente 	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Rappel des consignes de sécurité • Résumé : À vos marques, prêts, partez! Informations supplémentaires sur le lancer • Introduction aux différentes prises, aux rotations et au lancer (lâcher la pierre) • Résumé du brossage • Courts matchs et activités tout au long de la séance

4 Le compas dans l'œil	15 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Échauffement / Récupération Résumé de la semaine précédente 	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Résumé : À vos marques, prêts, partez! Prises, rotations, lancer (lâcher la pierre) Introduction au concept de la glissade vers une cible Résumé du brossage Courts matchs et activités tout au long de la séance
5 Jusqu'où pouvez-vous aller?	15 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Échauffement / Récupération Résumé de la semaine précédente 	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Résumé : À vos marques, prêts, partez! Prises, rotations, lancer (lâcher la pierre) Introduction à la poussée avec la jambe Introduction à l'évaluation de la vitesse - Brossage Courts matchs et activités tout au long de la séance
6 Allez! Plus fort!	15 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Échauffement / Récupération Résumé de la semaine précédente 	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Résumé : Exercices de lancer et de brossage suivant un circuit Courts matchs et activités tout au long de la séance
7 Téléchargement complété	15 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Échauffement / Récupération Résumé de la semaine précédente 	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Consolidation : Exercices de lancer et de brossage suivant un circuit Les participants devraient avoir une compréhension de base et être en mesure de lancer, brosser et jouer dans le cadre d'un match de Trio Curling Courts matchs et activités tout au long de la séance, rappel des consignes de sécurité
8 La grande finale	15 minutes <ul style="list-style-type: none"> Rappel des consignes de sécurité Échauffement / Récupération Résumé de la semaine précédente 	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> Semaine du mini-tournoi ou du défi Présentation des certificats

Liste de l'équipement requis pour le programme

Équipement fourni par le participant :

Chaussures propres utilisées uniquement pour le curling
Casque (de préférence pour les sports de glace)

Vêtements chauds
Bouteille d'eau

Équipement fourni par le centre de curling :

Semelles antidérapantes *
Brosses *
Semelles glissantes *
Badges d'identification
Tablette pour le visionnement de vidéos U-12
Sceau en plastique
Friandises / Prix
Certificats
Tableau multi-feuilles
Chronomètre

Cerceaux
Blocs de départ portables
Signalisation en papier
Tapis de caoutchouc
Liste pour une chasse aux trésors
Ballon de soccer ou gros ballon
Autocollants
Cartes de jeux d'équilibre
Jeu de société – Cartes de défis

* Désigne l'équipement considéré obligatoire pour le programme

Équipement fourni par le centre de curling pour aider au déroulement des activités reliées aux habiletés motrices de base et à l'activité physique :

Balles – différentes grosseurs, textures et couleurs

Poches

Quilles

Cônes

Jeu de fléchettes

Tige de lancement

Matelas pour curling de sol

Échelle de corde

Nouilles de piscine

Poulets en caoutchouc

Cordes à sauter

Cuillères de bois

Oeufs en bois

Disques d'équilibre

Verres de plastique

Raquette de ping-pong

Dé en mousse

Trous de golf

Marqueurs de plancher

Curling Canada a créé **8 vidéos** auxquelles vous pouvez accéder en ligne afin de vous aider avec ce programme Introduction au curling niveau U-12. Les vidéos sont présentées tout au long du programme. Vous pouvez accéder à chacune d'elles sur notre site Web **youthcurling.ca** sous l'onglet Galerie ou à l'aide des liens YouTube suivants :

1. Sécurité - <https://youtu.be/UXEorOy-z9k>
2. Échauffement - <https://youtu.be/P3NX-vSRnd4>
3. Position de départ - <https://youtu.be/p4gHqQ7stVs>
4. Élan arrière - <https://youtu.be/SmluVvxj0a8>
5. Élan avant - <https://youtu.be/G-FhwAzFRbg>
6. Lancer - <https://youtu.be/VTzQeZdx0S4>
7. Brossage - <https://youtu.be/NtCvpwHyJ2A>
8. Mettre le tout en application - <https://youtu.be/Gttg16OJG44>

Introduction au curling niveau U-12 – Programme d’enseignement

Semaine 1 : À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ!

Date : _____ Heure : _____ Nb de participants : _____ Nb de pistes : _____

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs : _____

Buts / Objectifs : Mot de bienvenue, orientation, sécurité, lancer de la pierre

Équipement requis :

Remarque : Assurez-vous que l'équipement qui entre en contact avec la glace a eu le temps de refroidir et / ou a été déposé hors de l'aire de jeu afin de s'ajuster à la température et ainsi éviter d'endommager la surface de jeu.

- | | |
|---|---|
| Badges d'identification | Tablette pour visionner de courtes vidéos |
| Semelles glissantes | Échelle de corde |
| Semelles antidérapantes | Corde à sauter |
| Brosses | Cartes de jeux d'équilibre |
| Ballon de soccer ou gros ballon | Quilles |
| Cônes | Balles de différentes grosseurs |
| Casques (participant) voir la politique relative au port du casque pour plus d'informations | |

Facteurs de risque potentiels : Blessure causée par une chute

Avant l'activité	Entraîneur responsable : _____ Remplir le plan d'action d'urgence & la liste de vérification de la sécurité des installations Réviser le plan de cours : S'assurer que l'équipement requis est disponible Préparer des badges d'identification pour chaque participant et s'assurer qu'elles soient bien en vue sur une table à leur arrivée Choisir / préparer une liste musicale (après la première semaine, demandez aux participants de suggérer quelques-unes de leurs chansons préférées) Choisir les activités d'échauffement et de récupération S'assurer que les entraîneurs connaissent leurs responsabilités pour chaque station
-------------------------	--

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Introduction 2 minutes</p> <p>Sécurité 2 minutes</p> <p>Échauffement 3 stations x 2 minutes chacune</p>	<p>1) Orientation et introduction :</p> <p>Jeu brise-glace : Captez la balle au bond. Regrouper les enfants en cercle et placez une personne au milieu du cercle avec une balle dans les mains. Cette personne lance la balle dans les airs et prononce le nom d'un autre enfant. Ce dernier doit attraper la balle après un bond et ensuite prendre place au milieu du cercle.</p> <p>2) Sécurité :</p> <p>Devinettes SÉCURITAIRES. En utilisant le jeu de devinettes classique « I Spy », identifiez les différents objets de sécurité grâce à une description. Par exemple : Je vois un cylindre rouge... Réponse : extincteur. Présentez la vidéo sur la sécurité : https://youtu.be/UXEorOy-z9k</p> <p>3) Activités d'échauffement :</p> <p>A – <u>Marelle</u> : En utilisant l'échelle de corde pour reproduire le jeu de la marelle, demandez à un enfant de lancer une poche dans le premier carré, de sauter dans ce carré, de ramasser la poche et de sauter pour revenir à la case départ. Répétez l'exercice pour chaque participant, puis jouez une autre ronde en utilisant le carré suivant.</p> <p>B – <u>Suivez le rythme</u> : Les enfants bougent en suivant un rythme (musique, tambourine ou autre). Variez la vitesse et changez les mouvements (saut, « jumping jack », bond, jogging). Les enfants doivent s'immobiliser lorsque le rythme s'arrête.</p> <p>C – <u>Phoques dans la mer</u> (la bûche qui roule) : Demandez aux enfants de prétendre qu'ils sont des phoques qui roulent dans la mer. Ils doivent rouler sur eux-mêmes sans toucher au tapis (plancher) avec leurs bras et leurs épaules. Tout en exécutant le mouvement, les enfants doivent essayer de garder leur dos droit.</p> <p>D – <u>Tag dribblée</u> : Les enfants jouent à la « tag » tout en dribblant avec un ballon (soccer) entre leurs pieds. Variante : Si vous n'avez pas accès à des gros ballons, les enfants doivent serrer une balle ou un ballon de fête entre leurs genoux.</p> <p>E – <u>Parade des animaux</u> : Demandez aux enfants : « Qui peut me montrer comment marche (<i>choisissez un animal</i>)? » Tous les enfants imitent ensuite leur camarade. Imiter la façon de marcher, puis de courir de l'animal. Quelques idées : kangourou, crabe, singe, ours, poney, écureuil.</p>		<p>Assurez-vous que les participants se sentent les bienvenus.</p> <p>Assurez-vous que chaque participant a un casque et est vêtu de façon appropriée pour un environnement froid.</p> <p>Organisez une activité AMUSANTE pour briser la glace afin que les participants puissent apprendre à se connaître!</p> <p>L'échauffement est structuré selon le programme Entraîneurs de club jeunesse du PNCE. Utilisez la méthode « Saut (sur place), étirement et glissade », tout en incorporant les habiletés motrices de base afin d'effectuer les activités. Lors du choix des activités d'échauffement, assurez-vous que tous les éléments ci-dessus sont abordés et inclus.</p>

	F – <u>Serpentin</u> : Demandez à un entraîneur d'être le responsable. Placez les enfants en ligne, l'un derrière l'autre, avec leurs mains sur les épaules de la personne devant eux. L'entraîneur mène les enfants à travers la surface de jeu en créant un serpent animé. Faites jouer de la musique pour rendre l'activité encore plus amusante!		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>25 minutes Activités sur glace</p> <p>A - 8 minutes et passez à la station suivante</p> <p>B - 8 minutes et passez à la station suivante</p> <p>C - 8 minutes</p>	<p>A – Lancer – position finale de glissement : En utilisant le document de référence du programme de l'Entraîneur de club jeunesse, présentez la position finale de glissement pour le lancer ainsi que la section « à vos marques ».</p> <p><u>Activité</u> : Quilles au bouton – Installez 10 quilles en plastique de façon à former le triangle classique et en plaçant la quille numéro 1 sur le bouton. Les enfants feront alors rouler un ballon vers les quilles, tout en gardant leur pied dans le bloc de départ. Variante : Espacez davantage les quilles et utilisez une pierre de curling ou faites lancer les enfants d'un bloc de départ portable.</p> <p>B – Présentez la partie « Prêts » du lancer</p> <p><u>Activité</u> : Relais en zig-zag – Installez un parcours en utilisant des cônes ou des quilles. Les enfants doivent se déplacer en zig-zag autour de ces objets. La première personne complète le parcours et revient au point de départ pour taper dans la main du deuxième participant. L'activité peut être effectuée en duos ou en groupes.</p> <p>C – Présentez la partie « Partez! » du lancer</p> <p><u>Activité</u> : Dépôt de la balle – Les enfants doivent effectuer un lancer de curling dans un récipient (bol ou cône à l'envers) placé dans la trajectoire de la glissade à une distance qui présentera un défi à l'enfant (par exemple : ligne arrière, 8 pieds, ligne de T, etc.). L'enfant tiendra une balle dans la main dont il se sert pour lancer. Une fois la glissade terminée, la main de l'enfant devrait être au-dessus du récipient et il pourra y laisser tomber directement la balle.</p>	<p>À vos marques, prêts, partez! – Section sur le lancer du programme Entraîneur de club jeunesse du PNCE</p>	<p>Deux semelles antidérapantes devraient être utilisées lors de toutes les activités sauf lors des glissements et des lancers.</p> <p>Lors de la première semaine uniquement, les stations devront être effectuées dans l'ordre puisque les participants seront initiés au lancer. Vous pouvez répartir les participants sur plusieurs pistes.</p>
<p>15 minutes Jeu sur glace</p>	<p>Quilles sur glace : En utilisant le lancer de curling classique, faites jouer une courte partie aux enfants en utilisant les quilles comme cibles au lieu des pierres. Installez un bloc de départ portable afin que les enfants soient mis au défi, mais qu'ils aient aussi une bonne chance de réussir.</p>		<p>L'objectif de la première semaine est que chaque enfant lance une pierre.</p>

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Hors ou sur glace</p> <p>Récupération 3 stations x 2,5 minutes chacune</p> <p>Conclusion 2 minutes</p>	<p>A – L'éclaireur – Chaque enfant place un marqueur (poche, cône ou quille) autour de la surface de jeu. Au signal, les enfants se déplacent (si le tout est sécuritaire; marche, bond, marche du crabe) vers cinq autres marqueurs et retourne ensuite à leur marqueur. Remarque pour l'entraîneur : changez la façon de se déplacer des enfants à chaque ronde.</p> <p>B – En haut, en bas et sur le côté – Les enfants sont répartis en duos formés d'un receveur et d'un lanceur. Ce dernier lance la balle à différents endroits autour du receveur. Le receveur devra suivre la balle et ajuster sa position pour l'attraper.</p> <p>C – En plein dans le mille – Les enfants sont debout derrière une ligne (corde à sauter) se trouvant à environ 10 à 15 mètres du cône sur lequel on a placé une balle (ou à une distance convenable pour défier les habiletés des enfants). Les enfants lancent une petite balle vers la plus grosse balle qui se trouve sur le cône pour la faire tomber. Alternez le bras avec lequel les enfants lancent. Variante : comme petite balle, les enfants peuvent utiliser des balles, des poches ou des poulets en caoutchouc.</p> <p>D – Planète des singes – Répartissez les enfants en deux groupes : les passeurs (groupe plus nombreux) et les singes (environ un tiers du groupe). En utilisant le jeu classique du « singe au centre », les passeurs vont se lancer la balle en évitant que les singes ne l'attrapent. Utilisez des cônes ou des marqueurs pour délimiter l'aire de jeu. Variantes : il est possible de délimiter certaines zones que les passeurs ne pourront traverser ou encore pour les singes.</p> <p>E – Flamant rose – Les enfants doivent se tenir en équilibre sur un pied avec la cheville ou le talon de l'autre jambe placé contre le genou de la jambe de soutien. Remarque : Assurez-vous que la durée de l'exercice sera la même sur les deux jambes. Dans la plupart des cas, l'enfant aura plus de facilité sur sa jambe dominante.</p> <p>F – Jeux d'équilibre – Les enfants prennent une feuille avec une série de jeux d'équilibre (non inclus dans la trousse du participant) et tentent d'en réussir le plus possible. Quelques exemples de jeux d'équilibre : deux pieds et deux épaules, tête, deux mains et deux pieds, derrière, deux mains, un genou et un pied, etc. Remarque : L'activité peut être effectuée en duos ou en groupes.</p> <p>Conclusion</p>		<p>La récupération et la conclusion devraient des périodes qui permettent de diminuer le rythme cardiaque et de ralentir le métabolisme. Ceci sera atteint grâce à des activités qui privilégient les habiletés motrices de base.</p> <p>Choisissez 3 activités à effectuer.</p>

Notes pour la prochaine séance :

Introduction au curling niveau U-12 – Programme d’enseignement

Semaine 2 : BROSSAGE EN FOLIE

Date : _____ Heure : _____ Nb de participants : _____ Nb de pistes : _____

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs : _____

Buts / Objectifs : Rappel des consignes de sécurité, révision du lancer, introduction au brossage

Équipement requis :

Remarque : Assurez-vous que l'équipement qui entre en contact avec la glace a eu le temps de refroidir et / ou a été déposé hors de l'aire de jeu afin de s'ajuster à la température et ainsi éviter d'endommager la surface de jeu.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Badges d'identification Semelles glissantes Semelles antidérapantes Brosses Casques (participant) voir la politique relative au port du casque pour plus d'informations Balles de différentes grosseurs Échelle de corde Quilles Nouilles de piscine | <ul style="list-style-type: none"> Cônes / Marqueurs Tableau multi-feuilles Autocollants Cuillère de bois Oeufs de bois Poulets en caoutchouc Cartes de jeux d'équilibre Tablette pour visionner de courtes vidéos |
|--|--|

Facteurs de risque potentiels : Blessure causée par une chute

Avant l'activité	Entraîneur responsable : _____ Remplir le plan d'action d'urgence & la liste de vérification de la sécurité des installations Réviser le plan de cours : <ul style="list-style-type: none"> S'assurer que l'équipement requis est disponible Préparer des badges d'identification pour chaque participant et s'assurer qu'elles soient bien en vue sur une table à leur arrivée Choisir / préparer une liste musicale (après la première semaine, demandez aux participants de suggérer quelques-unes de leurs chansons préférées) Choisir les activités d'échauffement et de récupération S'assurer que les entraîneurs connaissent leurs responsabilités pour chaque station
-------------------------	---



Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Introduction 2 minutes</p> <p>Échauffement 3 stations x 2,5 minutes chacune</p>	<p>1) Introduction :</p> <p>Révision des consignes de sécurité : Méthode « I Spy »</p> <p>2) Activités d'échauffement :</p> <p>Présentez la vidéo sur l'échauffement https://youtu.be/P3NX-vSRnd4</p> <p>A – <u>Captez la balle au bond</u> : Regroupez les enfants en cercle et placez une personne au milieu du cercle avec une balle dans les mains. Cette personne lance la balle dans les airs et prononce le nom d'un autre enfant. Ce dernier doit attraper la balle après un bond et ensuite prendre place au milieu du cercle. Variante : au lieu de placer une personne au milieu du cercle, lancez la balle à quelqu'un après avoir prononcé son nom. Ajoutez 2 ou 3 balles et / ou poulets en caoutchouc pour rendre le jeu encore plus amusant.</p> <p>B – <u>Duel de nouilles</u> : Chaque enfant aura besoin d'un partenaire pour cette activité. Chacun des partenaires aura sa propre nouille de piscine. Les deux enfants se feront face et les bouts de leurs nouilles devront se toucher. Lorsque le jeu commencera, un des partenaires comptera jusqu'à 3 et dira « Go ». Chacun des partenaires tentera alors de toucher le soulier de l'autre en premier. Lorsqu'un soulier sera touché, les deux partenaires reprendront leur position de départ et entameront une autre ronde. La partie se poursuivra jusqu'à ce que l'entraîneur y mette fin.</p> <p>C – <u>Parade des animaux</u> : Demandez aux enfants : « Qui peut me montrer comment marche (<i>choisissez un animal</i>)? » Tous les enfants imitent ensuite leur camarade. Imiter la façon de marcher, puis de courir de l'animal. Quelques idées : kangourou, crabe, singe, ours, poney, écureuil.</p> <p>D - <u>Tag version poulet</u> : Dans cette version adaptée du jeu classique de la tag, l'enfant qui « est » la tag tient dans sa main un poulet en caoutchouc. Il doit toucher les autres participants avec le poulet afin de les envoyer dans le poulailler. Variante : on peut ajouter au jeu un enfant qui pourra délivrer les poulets à l'aide d'une nouille de piscine ou d'un œuf.</p> <p>E – <u>Jean dit</u> : Dans cette version du jeu classique JEAN DIT, chaque enfant du groupe donne les instructions à tour de rôle (par exemple : trois instructions chacun). Ces instructions doivent être en lien avec des exercices d'étirement, d'équilibre, d'échauffement ou de récupération. Exemple : Jean dit... Touchez vos orteils,</p>		<p>Assurez-vous que les participants se sentent les bienvenus.</p> <p>Assurez-vous que chaque participant a un casque et est vêtu de façon appropriée pour un environnement froid.</p> <p>L'échauffement est structuré selon le programme Entraîneurs de club jeunesse du PNCE. Utilisez la méthode « Saut (sur place), étirement et glissade », tout en incorporant les habiletés motrices de base afin d'effectuer les activités. Lors du choix des activités d'échauffement, assurez-vous que tous les éléments ci-dessus sont abordés et inclus.</p> <p>La période d'échauffement a été prolongée afin d'inclure la transition entre les activités et les exercices sur glace.</p>

	<p>levez vos bras vers le ciel, piétinez le sol, etc. F – <u>Sprint groupé</u> : Les enfants sont répartis en duos ou en groupes et sont debout, un derrière l'autre, sur la ligne de départ (première ligne de jeu). Au signal, la première personne accélère jusqu'au premier marqueur. Lorsqu'elle y est, la deuxième personne peut avancer. Poursuivez jusqu'à ce que tout le groupe soit rendu au premier marqueur, puis continuez vers le prochain marqueur ou retournez vers la ligne de départ.</p>		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>25 minutes Activités sur glace</p> <p>3 stations x 8 minutes chacune</p>	<p>A) Lancer - À vos marques, prêts, partez! À l'aide du document de référence, révisez la position de glissade finale lors du lancer et les différentes phases du lancer : « À vos marques », « Prêts » et « Partez ».</p> <p>DÉFI : Jusqu'où pouvez-vous aller? À l'aide de quilles ou de cônes, installez des points de mesure à tous les deux mètres (environ) le long des lignes de côté. Les enfants doivent tenter de glisser le plus loin possible. Remarque : le point de départ pour le point de mesure peut varier selon le niveau d'habileté des participants.</p> <p>B) Introduction au brossage – Posture, prise et mouvement (voir le chapitre 4 du document de l'Entraîneur de club jeunesse du PNCE)</p> <p><u>Activité</u> : Lumière rouge ou verte (lors du brossage) Lors du brossage, utilisez une raquette de ping-pong comme lumière rouge (côté rouge) et lumière verte (côté noir). Les participants doivent brosser d'une ligne de jeu à l'autre et arrêter ou continuer de brosser selon votre signal.</p> <p>C) Introduction au Trio Curling – Utilisez les règlements tels que précisés dans l'aperçu du jeu qui se trouve ci-dessous. Expliquez aux enfants les différentes positions et rôles, en plus de leur donner un aperçu des règlements et du système de pointage.</p> <p><u>Activité</u> : Mini-partie. En utilisant les blocs de départ comme base ainsi que la maison la plus près, jouez une partie en demandant aux capitaines d'appeler la stratégie et aux lanceurs de ne pas quitter le bloc de départ lors de leurs lancers (le pied doit demeurer dans le bloc de départ). Aucune sortie de pierre n'est permise.</p>	<p>Entraîneur de club jeunesse du PNCE</p>	<p>Continuez de pratiquer le déplacement sur la glace.</p> <p>Renforcez continuellement les habiletés au niveau de l'équilibre.</p> <p>Les groupes passeront 8 minutes à chaque station. Le temps requis pour passer d'une station à une autre est inclus dans la durée de la séance.</p>

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>15 minutes Jeu sur glace</p>	<p>Premier bout – Trio Curling (les enfants doivent se souvenir de leur couleur ou de leur chiffre)</p> <p>Règlements adaptés pour le Trio Curling U-12 :</p> <p>1) La version de Trio Curling du programme Introduction au curling niveau U-12 est un match de 3 bouts utilisant la règle de la zone de garde protégée à 5 pierres.</p> <p>2) Chaque joueur lancera deux pierres, pour un total de six pierres par équipe par bout.</p> <p>3) Les joueurs changeront de position à chaque bout (premier, deuxième et capitaine). Chaque membre de l'équipe évoluera donc à chaque position au cours des trois prochaines semaines.</p> <p>4) La personne affectée au brossage pour un lancer sera la seule qui pourra brosser cette pierre jusqu'à ce qu'elle s'immobilise. Le but de cette règle est d'encourager le brosser à utiliser son propre jugement, de permettre au joueur qui lance la pierre de se concentrer sur son lancer et de permettre au joueur qui se trouve dans la maison de se concentrer sur le jugement de la trajectoire. Les trois joueurs devront ainsi apprendre à communiquer entre eux.</p> <p>5) 1^{er} bout : le marteau est déterminé par un pile ou face. 2^e bout : le marteau revient à l'autre équipe. 3^e bout : l'équipe qui a le moins de points choisit si elle désire avoir l'avantage de la dernière pierre pour le dernier bout. Si le pointage est égal, le marteau sera déterminé à l'aide d'un pile ou face.</p> <p>6) Il n'y a pas d'avantage à jouer un bout nul puisque la possession du marteau change à chaque bout.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 1^{er} et 2^e bouts valent 1 point chacun. • Le 3^e bout vaut 2 points. De cette façon, les deux équipes ont encore une chance de gagner la partie à l'amorce du dernier bout, ce qui rend la partie plus intéressante pour les deux équipes. • Si le pointage est égal à la fin du 3^e bout, les trois joueurs de chaque équipe effectueront un placement au bouton pour briser l'égalité et les points seront additionnés. Le brosser désigné est autorisé à brosser. Le système de pointage pour le placement au bouton est le suivant : 5 (la pierre touche au bouton), 4 (la pierre touche le 4 pieds), 3 (la pierre touche le 8 pieds), 2 (la pierre touche le 12 pieds), 1 (la pierre est en jeu mais ne touche pas la maison), 0 (la pierre est hors-jeu). Ordre de lancer : premiers, deuxièmes, capitaines (positions occupées par les joueurs lors du 3^e bout). 		<p>La partie de Trio Curling se déroulera sur une période de quelques semaines. Assurez-vous que tous les enfants retiennent leur couleur / chiffre afin qu'ils puissent changer de position et évoluer à toutes les positions.</p> <p>Il faut assigner à chaque enfant une couleur, un chiffre ou même un animal qui correspondra à sa position de Trio Curling. Par exemple :</p> <p>Capitaine : Groupe rouge Deuxième : Groupe bleu Premier : Groupe jaune</p> <p>Notez ces groupes en apposant un autocollant de couleur sur le badge d'identification des participants ou en les écrivant sur un tableau multi-feuilles. Lors des semaines suivantes, les membres des groupes d'une même couleur changeront de position.</p>

	7) Nous encourageons les entraîneurs à être sur la glace avec leur équipe et à se déplacer à divers endroits sur la surface de jeu.		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Hors et sur glace</p> <p>Récupération 3 stations x 2,5 minutes chacune</p>	<p>A - Soupe aux nouilles : Deux équipes. Les enfants peuvent s'installer en ligne derrière les cônes et faire face au centre de l'aire de jeu. Deux joueurs seront choisis pour être les « chefs fous ». Ces chefs fous tenteront de protéger leur soupe aux nouilles (cônes, quilles ou autres objets) des autres enfants affamés en les touchant avec leurs cuillères (nouilles de piscine plus longues). Chaque équipe choisira deux joueurs à la fois pour tenter de récupérer la nourriture au centre de l'aire de jeu (ils peuvent prendre un seul objet à la fois). Si le « chef fou » touche à un enfant affamé, ce dernier devra retourner vers son équipe sans nourriture et un autre joueur tentera sa chance. Après quelques minutes, choisissez deux nouveaux « chefs fous » et poursuivez la partie. Comptez le nombre d'objets que chaque équipe aura réussi à prendre dans la soupe. Variante : si le chef vous touche, changez de position avec lui et devenez le nouveau chef.</p> <p>B - Marelle : En utilisant l'échelle de corde pour reproduire le jeu de la marelle, demandez à un enfant de lancer une poche dans le premier carré, de sauter dans ce carré, de ramasser la poche et de sauter pour revenir à la case départ. Répétez l'exercice pour chaque participant, puis jouez une autre ronde en utilisant le carré suivant.</p> <p>C – Île musicale : En utilisant les règlements de la chaise musicale, créez des îles à l'aide de cônes, de disques d'équilibre ou de marqueurs. Les enfants doivent se déplacer d'île en île (variez le mode de déplacement : danser, sauter, marcher, ramper, etc.) et lorsque la musique s'arrête, ils doivent être debout à côté d'un marqueur.</p> <p>D – Relais équilibré : En duos ou en groupes, les enfants doivent tenir en équilibre une petite balle ou un œuf en plastique sur une cuillère de bois. Installez des marqueurs à une certaine distance. Les enfants doivent se rendre à l'un des marqueurs et revenir au point de départ pour remettre la cuillère à leur coéquipier. Si la balle tombe au sol, le participant devra revenir au point de départ et prendre part au relais à nouveau.</p> <p>E - Planche : Les enfants doivent se coucher sur le ventre, leurs mains à plat contre le sol à la hauteur des épaules et leurs orteils contre le sol. Au compte de 3, ils</p>		<p>La récupération et la conclusion devraient être des périodes qui permettent de diminuer le rythme cardiaque et de ralentir le métabolisme. Ceci sera atteint grâce à des activités qui privilégient les habiletés motrices de base.</p> <p>Choisissez 3 activités à effectuer.</p> <p>Remarque : Lors de l'activité de la planche, assurez-vous que les enfants respirent pendant qu'ils font les exercices. S'il retient son souffle, l'enfant n'utilisera pas ses muscles de base essentiels, ce qui diminuera le débit d'oxygène dans tout son corps. Un enfant qui continue de retenir son souffle lors des exercices est susceptible de tenter d'effectuer des exercices qui sont trop difficiles.</p>

<p>Conclusion 2 minutes</p>	<p>doivent pousser à l'aide de leurs mains jusqu'à ce que leurs bras soient droits afin de soulever tout leur corps et de se retrouver en appui sur leurs mains et leurs orteils (en gardant leur dos droit). Maintenez la position de 10 à 30 secondes.</p> <p>F – Jeux d'équilibre – Les enfants prennent une feuille avec une série de jeux d'équilibre (non inclus dans la trousse du participant) et tentent d'en réussir le plus possible. Quelques exemples de jeux d'équilibre : deux pieds et deux épaules, tête, deux mains et deux pieds, derrière, deux mains, un genou et un pied, etc. Remarque : L'activité peut être effectuée en duos ou en groupes.</p> <p>Conclusion</p>		
---------------------------------	---	--	--

Notes pour la prochaine séance :

Introduction au curling niveau U-12 – Programme d’enseignement

Semaine 3 : TOURNE, TOURNE, TOURNE!

Date : _____ Heure : _____ Nb de participants : _____ Nb de pistes : _____

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs : _____

Buts / Objectifs: Rappel des consignes de sécurité, lancer, broissage – Instructions détaillées sur les prises et les rotations

Équipement requis :

Remarque : Assurez-vous que l'équipement qui entre en contact avec la glace a eu le temps de refroidir et / ou a été déposé hors de l'aire de jeu afin de s'ajuster à la température et ainsi éviter d'endommager la surface de jeu.

- | | |
|--|---|
| Badges d'identification
Semelles glissantes
Semelles antidérapantes
Broses
Casques (participant) voir la politique relative au port du casque pour plus d'informations
Balles de différentes grosseurs
Verres de plastique
Nouilles de piscine
Tablette pour visionner de courtes vidéos | Quilles de plastique
Cônes / Marqueurs
Cordes à sauter
Trous de golf
Poulets de caoutchouc
Poches
Disques d'équilibre
Cibles en papier |
|--|---|

Facteurs de risque potentiels : Blessure causée par une chute

Avant l'activité	Entraîneur responsable : _____ Remplir le plan d'action d'urgence & la liste de vérification de la sécurité des installations Réviser le plan de cours : S'assurer que l'équipement requis est disponible Préparer des badges d'identification pour chaque participant et s'assurer qu'elles soient bien en vue sur une table à leur arrivée Choisir / préparer une liste musicale (demandez aux participants de suggérer quelques-unes de leurs chansons préférées) Choisir les activités d'échauffement et de récupération S'assurer que les entraîneurs connaissent leurs responsabilités pour chaque station
-------------------------	---



Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Introduction 2 minutes</p> <p>Échauffement</p> <p>3 stations x 2,5 minutes chacune</p>	<p>1) Introduction :</p> <p>Souhaitez la bienvenue à tous et présentez la séance du jour. Prenez les présences et assurez-vous que tout le monde est prêt à commencer. Jouez à deviner les noms afin que les enfants apprennent à se connaître.</p> <p>2) Activités d'échauffement :</p> <p>A – <u>Disques d'équilibre</u> : À l'aide de disques d'équilibre, créez un parcours que les jeunes devront compléter en marchant ou en rampant dessus.</p> <p>B – <u>Duel de nouilles</u> : Chaque enfant aura besoin d'un partenaire pour cette activité. Chacun des partenaires aura sa propre nouille de piscine. Les deux enfants se feront face et les bouts de leurs nouilles devront se toucher. Lorsque le jeu commencera, un des partenaires comptera jusqu'à 3 et dira « Go ». Chacun des partenaires tentera alors de toucher le soulier de l'autre en premier. Lorsqu'un soulier sera touché, les deux partenaires reprendront leur position de départ et entameront une autre ronde. La partie se poursuivra jusqu'à ce que l'entraîneur y mette fin.</p> <p>C – <u>Question d'équilibre</u> : Placez une poche, une balle ou un poulet en caoutchouc sur le plancher devant les enfants, qui doivent adopter la position du flamant rose (sur une jambe). Ensuite, ils doivent utiliser le pied de leur jambe en élévation pour toucher l'objet et reprendre la position du flamant. Le but est de compléter le mouvement sans perdre l'équilibre et sans appuyer sur l'objet au sol.</p> <p>D – <u>Jeu d'ombre</u> : Répartissez les enfants en duos. L'un des partenaires est le meneur et l'autre sera son « ombre » et se tiendra derrière lui. Le meneur accélère et ralentit alors que son ombre tente de conserver la même distance entre eux.</p> <p>E – <u>Saut du ruisseau</u> : Étirez deux cordes à sauter de façon à ce qu'elles forment des lignes parallèles, avec un espace d'environ un mètre entre elles. L'espace entre les deux cordes représente le ruisseau. Se déplaçant en une seule ligne, chaque enfant doit sauter par-dessus le ruisseau. Augmentez graduellement la largeur du ruisseau. Demandez aux participants : « Jusqu'où peut-on élargir le ruisseau avant que vous ne tombiez dans l'eau? »</p> <p>F – <u>Relais sur glace</u> : En duos ou en groupes, les enfants doivent marcher rapidement (d'une ligne de jeu</p>		<p>Assurez-vous que les participants se sentent les bienvenus.</p> <p>Assurez-vous que chaque participant a un casque et est vêtu de façon appropriée pour un environnement froid.</p> <p>L'échauffement est structuré selon le programme Entraîneurs de club jeunesse du PNCE. Utilisez la méthode « Saut (sur place), étirement et glissade », tout en incorporant les habiletés motrices de base afin d'effectuer les activités. Lors du choix des activités d'échauffement, assurez-vous que tous les éléments ci-dessus sont abordés et inclus.</p> <p>La période d'échauffement a été prolongée afin d'inclure la transition entre les activités et les exercices sur glace.</p>

	à l'autre ou de la zone du 12 pieds à la ligne du centre). Une fois que l'enfant aura complété le parcours, il tapera dans la main de son coéquipier ou lui remettra un objet (par exemple : un poulet en caoutchouc) et celui-ci s'exécutera à son tour. Continuez le jeu jusqu'à ce que tous les enfants aient complété le parcours. Assurez-vous que les participants portent des semelles antidérapantes, et non des semelles glissantes.		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>25 minutes Activités sur glace</p> <p>3 stations x 8 minutes chacune</p>	<p>A) Révision du lancer : Présentez la vidéo sur la position de départ : https://youtu.be/p4gHqQ7stVs</p> <p>À l'aide du document de référence, révisez la position de glissade finale et les différentes phases du lancer : « À vos marques », « Prêts » et « Partez ».</p> <p>DÉFI : Combien de verres de plastique pouvez-vous empiler? Alignedes verres de plastique à l'envers le long du corridor de glisse. L'enfant doit empiler le plus de verres possibles lors de sa glissade.</p> <p>B) Révision du brossage : Posture, prise et mouvement. <u>Activité</u> : Suivez le leader : lors du brossage, placez des obstacles pour que les enfants aient à les contourner.</p> <p>C) Introduction des prises et des rotations (voir le chapitre 4 du document Entraîneur de club jeunesse du PNCE)</p>	<p>À vos marques, prêts, partez! – Section sur le lancer du programme Entraîneur de club jeunesse du PNCE</p>	<p>Faites alterner les enfants entre les 3 stations.</p> <p>Pendant les exercices, insistez sur la technique requise. Assurez-vous que les enfants ne travaillent que sur une chose à la fois.</p>

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>15 minutes Jeu sur glace</p>	<p>Deuxième bout – Trio Curling (les enfants doivent se souvenir de leur couleur ou de leur chiffre)</p> <p>Règlements adaptés pour le Trio Curling U-12 :</p> <p>1) La version de Trio Curling du programme Introduction au curling niveau U-12 est un match de 3 bouts utilisant la règle de la zone de garde protégée à 5 pierres.</p> <p>2) Chaque joueur lancera deux pierres, pour un total de six pierres par équipe par bout.</p> <p>3) Les joueurs changeront de position à chaque bout (premier, deuxième et capitaine). Chaque membre de l'équipe évoluera donc à chaque position au cours des trois prochaines semaines.</p> <p>4) La personne affectée au brossage pour un lancer sera la seule qui pourra broser cette pierre jusqu'à ce qu'elle s'immobilise. Le but de cette règle est d'encourager le brosseur à utiliser son propre jugement, de permettre au joueur qui lance la pierre de se concentrer sur son lancer et de permettre au joueur qui se trouve dans la maison de se concentrer sur le jugement de la trajectoire. Les trois joueurs devront ainsi apprendre à communiquer entre eux.</p> <p>5) 1^{er} bout : le marteau est déterminé par un pile ou face. 2^e bout : le marteau revient à l'autre équipe. 3^e bout : l'équipe qui a le moins de points choisit si elle désire avoir l'avantage de la dernière pierre pour le dernier bout. Si le pointage est égal, le marteau sera déterminé à l'aide d'un pile ou face.</p> <p>6) Il n'y a pas d'avantage à jouer un bout nul puisque la possession du marteau change à chaque bout.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 1^{er} et 2^e bouts valent 1 point chacun. • Le 3^e bout vaut 2 points. De cette façon, les deux équipes ont encore une chance de gagner la partie à l'amorce du dernier bout, ce qui rend la partie plus intéressante pour les deux équipes. • Si le pointage est égal à la fin du 3^e bout, les trois joueurs de chaque équipe effectueront un placement au bouton pour briser l'égalité et les points seront additionnés. Le brosseur désigné est autorisé à broser. Le système de pointage pour le placement au bouton est le suivant : 5 (la pierre touche au bouton), 4 (la pierre touche 		<p>La partie de Trio Curling se déroulera sur une période de quelques semaines. Assurez-vous que tous les enfants retiennent leur couleur / chiffre afin qu'ils puissent changer de position et évoluer à toutes les positions.</p> <p>Les enfants devraient se souvenir du groupe auquel ils appartenaient la semaine précédente (rouge pour les capitaines, bleu pour les deuxièmes et jaune pour les premiers) et ils évolueront maintenant à une nouvelle position.</p> <p>Exemple : Les bleus sont maintenant les capitaines, les jaunes sont les deuxièmes et les rouges sont les premiers.</p>

	<p>le 4 pieds), 3 (la pierre touche le 8 pieds), 2 (la pierre touche le 12 pieds), 1 (la pierre est en jeu mais ne touche pas la maison), 0 (la pierre est hors-jeu). Ordre de lancer : premiers, deuxièmes, capitaines (positions occupées par les joueurs lors du 3^e bout).</p> <p>7) Nous encourageons les entraîneurs à être sur la glace avec leur équipe et à se déplacer à divers endroits sur la surface de jeu.</p>		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Hors ou sur glace</p> <p>Récupération 3 stations x 2,5 minutes chacune</p>	<p>A - Lancer de la poche : Les enfants doivent lancer une poche dans une cible (par exemple : marqueur à l'envers). Installez des marqueurs à différentes distances.</p> <p>B – Souque à la nouille – Les enfants devront avoir un partenaire pour cette activité. Chaque duo se verra remettre une nouille de grandeur normale ou une demi-nouille. Chaque partenaire tiendra la nouille par un bout tout en fléchissant les genoux et en gardant ses pieds collés. Au signal de l'un des enfants, les joueurs essaieront de tirer ou de pousser la nouille afin de faire perdre l'équilibre à leur partenaire et de faire bouger ses pieds, lui faire toucher le sol ou lâcher la nouille. Lorsque la ronde est terminée, c'est au tour de l'enfant qui a perdu de donner le signal de départ pour la ronde suivante.</p> <p>C – Sur la cible : Installez des cibles de différentes grosseurs et formes sur le mur ou autour de l'aire de jeu. Les enfants s'installent à environ 10 ou 15 mètres de distance et, à tour de rôle, tentent d'atteindre le plus de cibles possibles en lançant une balle, une poche ou un poulet en caoutchouc.</p> <p>D - Brosse de golf : La brosse de curling servira de bâton de golf pour cette activité. À l'aide de la brosse, frappez la balle vers une cible désignée. Celle-ci peut être un tee de golf, un cône, un marqueur ou un cerceau.</p> <p>E - Planche : Les enfants doivent se coucher sur le ventre, leurs mains à plat contre le sol à la hauteur des épaules et leurs orteils contre le sol. Au compte de 3, ils doivent pousser à l'aide de leurs mains jusqu'à ce que leurs bras soient droits afin de soulever tout leur corps et de se retrouver en appui sur leurs mains et leurs orteils (en gardant leur dos droit). Maintenez la position de 10 à 30 secondes. Remarque : durant cette activité,</p>		<p>La récupération et la conclusion devraient être des périodes qui permettent de diminuer le rythme cardiaque et de ralentir le métabolisme. Ceci sera atteint grâce à des activités qui privilégient les habiletés motrices de base.</p> <p>Choisissez 3 activités à effectuer.</p>

<p>Conclusion 2 minutes</p>	<p>assurez-vous que les enfants respirent pendant qu'ils font les exercices. S'il retient son souffle, l'enfant n'utilisera pas ses muscles de base essentiels, ce qui diminuera le débit d'oxygène dans tout son corps. Un enfant qui continue de retenir son souffle lors des exercices est susceptible de tenter d'effectuer des exercices qui sont trop difficiles.</p> <p>F – Double équilibre : À l'aide d'un coéquipier, trouvez le plus de façons possibles de garder votre équilibre. Essayez avec un seul appui pour chaque partenaire. Essayez à nouveau, cette fois sans utiliser votre pied comme appui (par exemple : utilisez les mains, le dos, les genoux). Pouvez-vous garder l'équilibre avec votre partenaire : en formant une ligne? Avec deux pieds au sol? Avec deux mains et un pied? Avec un pied et deux genoux? Avec le dos et un pied? Etc.</p> <p>Conclusion</p>		
---------------------------------	---	--	--

Notes pour la prochaine séance :

Introduction au curling niveau U-12 – Programme d’enseignement

Semaine 4 : LE COMPAS DANS L’ŒIL

Date : _____ Heure : _____ Nb de participants : _____ Nb de pistes : _____

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs : _____

Buts / Objectifs : Rappel des consignes de sécurité, révision du lancer, enseignement, lancer vers une cible

Équipement requis :

Remarque : Assurez-vous que l'équipement qui entre en contact avec la glace a eu le temps de refroidir et / ou a été déposé hors de l'aire de jeu afin de s'ajuster à la température et ainsi éviter d'endommager la surface de jeu.

- | | |
|---|---|
| Badges d'identification
Semelles glissantes
Semelles antidérapantes
Brosses
Casques (participant) voir la politique relative au port du casque pour plus d'informations
Balles de différentes grosseurs
Échelle de corde
Nouilles de piscine | Tablette pour visionner de courtes vidéos
Quilles
Cônes / Marqueurs
Cordes à sauter
Trous de golf
Poches
Disques d'équilibre
Cartes de jeux d'équilibre
Friandises / Prix pour jeu facultatif à l'occasion d'un jour férié
Seau ou plat pour jeu facultatif à l'occasion d'un jour férié |
|---|---|

Facteurs de risque potentiels : Blessure causée par une chute, répétition excessive d'un mouvement

Avant l'activité	Entraîneur responsable : _____ Remplir le plan d'action d'urgence & la liste de vérification de la sécurité des installations Réviser le plan de cours : S'assurer que l'équipement requis est disponible Préparer des badges d'identification pour chaque participant et s'assurer qu'elles soient bien en vue sur une table à leur arrivée Choisir / préparer une liste musicale (demandez aux participants de suggérer quelques-unes de leurs chansons préférées) Choisir les activités d'échauffement et de récupération S'assurer que les entraîneurs connaissent leurs responsabilités pour chaque station
-------------------------	---



Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes</p> <p>Introduction 2 minutes</p> <p>Échauffement</p> <p>3 stations x 2,5 minutes chacune</p>	<p>1) Introduction :</p> <p>Souhaitez la bienvenue à tous et présentez la séance du jour. Prenez les présences et assurez-vous que tout le monde est prêt à commencer. Jouez à deviner les noms afin que les enfants apprennent à se connaître.</p> <p>2) Activités d'échauffement :</p> <p>A - <u>Disques d'équilibre</u> : À l'aide de disques d'équilibre, créez un parcours que les jeunes devront compléter en marchant ou en rampant dessus.</p> <p>B - <u>Suivez le rythme</u> : Les enfants bougent en suivant un rythme (musique, tambourine ou autre). Variez la vitesse et changez les mouvements (saut, « jumping jack », bond, jogging). Les enfants doivent s'immobiliser lorsque le rythme s'arrête.</p> <p>C - <u>Parade des animaux</u> : Demandez aux enfants : « Qui peut me montrer comment marche (<i>choisissez un animal</i>)? » Tous les enfants imitent ensuite leur camarade. Imiter la façon de marcher, puis de courir de l'animal. Quelques idées : kangourou, crabe, singe, ours, poney, écureuil.</p> <p>D – <u>Tag gelée</u> : Utilisez les règlements réguliers du jeu de la tag. Le joueur désigné comme « étant » la tag tentera de toucher les autres joueurs. Une fois touchés, les participants devront restés « gelés » sur place jusqu'à ce que le joueur ou la joueuse désigné(e) comme étant le prince ou la princesse ne les décongèlent. Après quelques minutes, changer la « tag » et le prince / la princesse. Selon le nombre d'enfants, vous pourriez désigner plus d'une « tag » et plus d'un prince / une princesse.</p> <p>E – <u>Saut du ruisseau</u> : Étirez deux cordes à sauter de façon à ce qu'elles forment des lignes parallèles, avec un espace d'environ un mètre entre elles. L'espace entre les deux cordes représente le ruisseau. Se déplaçant en une seule ligne, chaque enfant doit sauter par-dessus le ruisseau. Augmentez graduellement la largeur du ruisseau. Demandez aux participants : « Jusqu'où peut-on élargir le ruisseau avant que vous ne tombiez dans l'eau? »</p> <p>F – <u>Soupe aux nouilles</u> : Deux équipes. Les enfants peuvent s'installer en ligne derrière les cônes et faire face au centre de l'aire de jeu. Deux joueurs seront choisis pour être les « chefs fous ». Ces chefs fous tenteront de protéger leur soupe aux nouilles (cônes, quilles ou autres objets) des autres enfants affamés en les touchant avec leurs cuillères (nouilles de piscine</p>		<p>Assurez-vous que les participants se sentent les bienvenus.</p> <p>Assurez-vous que chaque participant a un casque et est vêtu de façon appropriée pour un environnement froid.</p> <p>L'échauffement est structuré selon le programme Entraîneurs de club jeunesse du PNCE. Utilisez la méthode « Saut (sur place), étirement et glissade », tout en incorporant les habiletés motrices de base afin d'effectuer les activités. Lors du choix des activités d'échauffement, assurez-vous que tous les éléments ci-dessus sont abordés et inclus.</p> <p>L'échauffement inclut la transition entre les activités et les exercices sur glace.</p>

	plus longues). Chaque équipe choisira deux joueurs à la fois pour tenter de récupérer la nourriture au centre de l'aire de jeu (ils peuvent prendre un seul objet à la fois). Si le « chef fou » touche à un enfant affamé, ce dernier devra retourner vers son équipe sans nourriture et un autre joueur tentera sa chance. Après quelques minutes, choisissez deux nouveaux « chefs fous » et poursuivez la partie. Comptez le nombre d'objets que chaque équipe aura réussi à prendre dans la soupe. Variante : si le chef vous touche, changez de position avec lui et devenez le nouveau chef.		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>25 minutes Activités sur glace</p> <p>3 stations x 8 minutes chacune</p>	<p>A) Révision du lancer Présentez les vidéos sur : L'élan arrière : https://youtu.be/SmluVvxj0a8 L'élan avant : https://youtu.be/G-FhwAzFRbg</p> <p>Utilisez le document de référence Entraîneur de club jeunesse pour la position de glissade finale et pour les différentes phases du lancer : « À vos marques », « Prêts » et « Partez ».</p> <p>DÉFI : Pouvez-vous glisser à travers le tunnel? Installez des cônes ou des quilles le long des deux côtés de la trajectoire de glisse. Chaque enfant doit glisser au centre du tunnel sans toucher aux objets.</p> <p>B) Révision des prises et des rotations (voir le chapitre 4 du document Entraîneur de club jeunesse du PNCE) <u>Activité</u> : Lancer de la pierre – Deux par deux, les participants vont pratiquer la rotation en poussant des pierres d'un côté à l'autre sur la largeur de la piste. Le partenaire doit indiquer à son coéquipier la rotation demandée comme un capitaine le ferait en levant une main pour valider la bonne rotation.</p> <p>C) Compétition du placement au bouton : profitez du placement au bouton pour expliquer aux enfants la rotation et le jugement de la vitesse de la pierre lors du broyage. Utilisez la formule du Trio Curling pour créer une saine compétition entre les participants.</p> <p>Activité facultative : Glissez en direction d'un bol qui contient un prix (nous terminons la première moitié du programme et cette séance pourrait coïncider avec des jeux et des prix ayant pour thème l'Halloween ou la Saint-Valentin).</p>	<p>À vos marques, prêts, partez! – Section sur le lancer du programme Entraîneur de club jeunesse du PNCE</p>	<p>Faites alterner les enfants entre les principales parties des 3 stations.</p> <p>Pendant les exercices, insistez sur la technique au besoin. Assurez-vous que les enfants ne travaillent que sur une chose à la fois.</p>

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>15 Minutes Jeu sur glace</p>	<p>Troisième bout – Trio Curling (les enfants doivent se souvenir de leur couleur ou de leur chiffre)</p> <p>Règlements adaptés pour le Trio Curling U-12 :</p> <p>1) La version de Trio Curling du programme Introduction au curling niveau U-12 est un match de 3 bouts utilisant la règle de la zone de garde protégée à 5 pierres.</p> <p>2) Chaque joueur lancera deux pierres, pour un total de six pierres par équipe par bout.</p> <p>3) Les joueurs changeront de position à chaque bout (premier, deuxième et capitaine). Chaque membre de l'équipe évoluera donc à chaque position au cours des trois prochaines semaines.</p> <p>4) La personne affectée au broissage pour un lancer sera la seule qui pourra broser cette pierre jusqu'à ce qu'elle s'immobilise. Le but de cette règle est d'encourager le brosseur à utiliser son propre jugement, de permettre au joueur qui lance la pierre de se concentrer sur son lancer et de permettre au joueur qui se trouve dans la maison de se concentrer sur le jugement de la trajectoire. Les trois joueurs devront ainsi apprendre à communiquer entre eux.</p> <p>5) 1^{er} bout : le marteau est déterminé par un pile ou face. 2^e bout : le marteau revient à l'autre équipe. 3^e bout : l'équipe qui a le moins de points choisit si elle désire avoir l'avantage de la dernière pierre pour le dernier bout. Si le pointage est égal, le marteau sera déterminé à l'aide d'un pile ou face.</p> <p>6) Il n'y a pas d'avantage à jouer un bout nul puisque la possession du marteau change à chaque bout.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 1^{er} et 2^e bouts valent 1 point chacun. • Le 3^e bout vaut 2 points. De cette façon, les deux équipes ont encore une chance de gagner la partie à l'amorce du dernier bout, ce qui rend la partie plus intéressante pour les deux équipes. • Si le pointage est égal à la fin du 3^e bout, les trois joueurs de chaque équipe effectueront un placement au bouton pour briser l'égalité et les points seront additionnés. Le brosseur désigné est autorisé à broser. Le système de pointage pour le placement au bouton est le suivant : 5 (la pierre touche au bouton), 4 (la pierre touche le 4 pieds), 3 (la pierre touche le 8 pieds), 2 (la pierre touche le 		<p>La partie de Trio Curling se déroulera sur une période de quelques semaines. Assurez-vous que tous les enfants retiennent leur couleur / chiffre afin qu'ils puissent changer de position et évoluer à toutes les positions.</p> <p>Les enfants devraient se souvenir du groupe auquel ils appartenaient la semaine précédente (rouge pour les premiers, bleu pour les capitaines et jaune pour les deuxièmes) et ils évolueront maintenant à une nouvelle position.</p> <p>Les jaunes sont maintenant les capitaines, les rouges sont les deuxièmes et les bleus sont les premiers.</p>

	<p>12 pieds), 1 (la pierre est en jeu mais ne touche pas la maison), 0 (la pierre est hors-jeu). Ordre de lancer : premiers, deuxièmes, capitaines (positions occupées par les joueurs lors du 3^e bout).</p> <p>7) Nous encourageons les entraîneurs à être sur la glace avec leur équipe et à se déplacer à divers endroits sur la surface de jeu.</p> <p>Au terme de cette séance, chaque participant devrait avoir évolué à toutes les positions. Option : donnez à chaque participant un autocollant avec le chiffre « 3 » qu'il pourra apposer sur son badge d'identification.</p>		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Hors ou sur glace</p> <p>Récupération 3 stations x 2,5 minutes chacune</p>	<p>A - Sans les mains, sans les pieds : Apprenez aux enfants comment rouler sans que leurs mains ou leurs pieds ne touchent au sol.</p> <p>B – Marelle : En utilisant l'échelle de corde pour reproduire le jeu de la marelle, demandez à un enfant de lancer une poche dans le premier carré, de sauter dans ce carré, de ramasser la poche et de sauter pour revenir à la case départ. Répétez l'exercice pour chaque participant, puis jouez une autre ronde en utilisant le carré suivant.</p> <p>C – En plein dans le mille –Les enfants sont debout derrière une ligne (corde à sauter) se trouvant à environ 10 à 15 mètres du cône sur lequel on a placé une balle (ou à une distance convenable pour défier les habiletés des enfants). Les enfants lancent une petite balle vers la plus grosse balle qui se trouve sur le cône pour la faire tomber. Alternez le bras avec lequel les enfants lancent. Variante : comme petite balle, les enfants peuvent utiliser des balles, des poches ou des poulets en caoutchouc.</p> <p>D – Brosse de golf : La brosse de curling servira de bâton de golf pour cette activité. À l'aide de la brosse, frappez la balle vers une cible désignée. Celle-ci peut être un tee de golf, un cône, un marqueur ou un cerceau.</p> <p>E – Flamant rose : Les enfants doivent se tenir en équilibre sur un pied avec la cheville ou le talon de l'autre jambe placé contre le genou de la jambe de soutien. Remarque : Assurez-vous que la durée de l'exercice sera la même sur les deux jambes.</p> <p>F – Jeux d'équilibre : Les enfants prennent une feuille</p>		<p>La récupération et la conclusion devraient être des périodes qui permettent de diminuer le rythme cardiaque et de ralentir le métabolisme. Ceci sera atteint grâce à des activités qui privilégient les habiletés motrices de base.</p> <p>Choisissez 3 activités à effectuer.</p>

<p>Conclusion 2 minutes</p>	<p>avec une série de jeux d'équilibre (non inclus dans la trousse du participant) et tentent d'en réussir le plus possible. Quelques exemples de jeux d'équilibre : deux pieds et deux épaules, tête, deux mains et deux pieds, derrière, deux mains, un genou et un pied, etc. Remarque : L'activité peut être effectuée en duos ou en groupes.</p> <p>Conclusion</p>		
---------------------------------	---	--	--

Notes pour la prochaine séance :

Introduction au curling niveau U-12– Programme d’enseignement Semaine 5 : JUSQU’OÙ POUVEZ-VOUS ALLER?

Date : _____ Heure : _____ Nb de participants : _____ Nb de pistes : _____

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs : _____

Buts / Objectifs : Rappel des consignes de sécurité, révision du lancer, contrôle de la vitesse, brossage - jugement de la vitesse et communication

Équipement requis :

Remarque : Assurez-vous que l'équipement qui entre en contact avec la glace a eu le temps de refroidir et / ou a été déposé hors de l'aire de jeu afin de s'ajuster à la température et ainsi éviter d'endommager la surface de jeu.

- | | |
|---|---|
| Badges d'identification | Tablette pour visionner de courtes vidéos |
| Semelles glissantes | Cônes / Marqueurs |
| Semelles antidérapantes | Cordes à sauter |
| Brosses | Tapis en caoutchouc |
| Casques (participant) voir la politique relative au port du casque pour plus d'informations | Poches |
| Balles de différentes grosseurs | Disques d'équilibre |
| Verres de plastique | Cerceaux |
| Nouilles de piscine | Gros ballon (soccer) |
| Quilles | Signalisation en papier |
| | Seau de plastique |
| | Chronomètre |

Facteurs de risque potentiels : Blessure causée par une chute, répétition excessive d'un mouvement

Avant l'activité	Entraîneur responsable : _____ Remplir le plan d'action d'urgence & la liste de vérification de la sécurité des installations Réviser le plan de cours : S'assurer que l'équipement requis est disponible Préparer des badges d'identification pour chaque participant et s'assurer qu'elles soient bien en vue sur une table à leur arrivée Choisir / préparer une liste musicale (demandez aux participants de suggérer quelques-unes de leurs chansons préférées) Choisir les activités d'échauffement et de récupération S'assurer que les entraîneurs connaissent leurs responsabilités pour chaque station
-------------------------	---



Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Introduction 2 minutes</p> <p>Échauffement 3 stations x 2,5 minutes chacune</p>	<p>1) Introduction :</p> <p>Rappel concernant la sécurité! Il faut porter deux semelles antidérapantes en tout temps sauf lors des exercices et activités de lancer. Jouez à deviner les noms afin que les enfants apprennent à se connaître.</p> <p>2) Activités d'échauffement :</p> <p>A – <u>Rouleau double</u> : Regroupés en duos, les enfants sont couchés sur le ventre face à leur partenaire. En se tenant par les mains, ils doivent rouler dans la même direction.</p> <p>B – <u>Labyrinthe de corde</u> : Les enfants doivent créer un labyrinthe en plaçant des cordes à sauter ou des brosses de curling sur le sol. Ils doivent ensuite se promener dans le labyrinthe en faisant des bonds, en sautant, en rampant au sol, etc.</p> <p>C - <u>Pierres dans le ruisseau</u> : En débutant d'un côté de l'aire de jeu, les enfants doivent sauter d'une pierre à l'autre sans tomber dans le ruisseau. Des tapis de caoutchouc ou des disques d'équilibre peuvent servir de pierres (si vous utilisez des disques, les enfants devraient marcher dessus au lieu de sauter). Modifiez le parcours afin d'ajouter un niveau de difficulté, en augmentant ou en diminuant la distance entre les pierres. Si un enfant tombe dans le ruisseau, il doit recommencer le parcours. Chaque fois qu'un enfant doit recommencer, il peut bouger une pierre.</p> <p>D – <u>Planète des singes</u> : Répartissez les enfants en deux groupes : les passeurs (groupe plus nombreux) et les singes (environ un tiers du groupe). En utilisant le jeu classique du « singe au centre », les passeurs vont se lancer la balle en évitant que les singes ne l'attrapent. Utilisez des cônes ou des marqueurs pour délimiter l'aire de jeu. Variantes : il est possible de délimiter certaines zones que les passeurs ne pourront traverser ou encore pour les singes.</p> <p>E – <u>Tag dribblée</u> : Les enfants jouent à la « tag » tout en dribblant avec un ballon (soccer) entre leurs pieds. Variante : si vous n'avez pas accès à des gros ballons, les enfants doivent serrer une balle ou un ballon de fête entre leurs genoux.</p> <p>F – <u>Voiture</u> : Les enfants se dispersent vers une zone désignée, chacun avec un cerceau. Les participants prétendent que le cerceau est leur voiture et qu'ils sont le conducteur. Chacun se tient à l'intérieur de son cerceau, tient celui-ci à la hauteur de sa taille et « boucle sa ceinture ». Au signal, les enfants se promènent dans les rues (aire de jeu) et doivent éviter le trafic. Signalisation : lumière verte : allez-y; lumière</p>		<p>L'échauffement est structuré selon le programme Entraîneurs de club jeunesse du PNCE. Utilisez la méthode « Saut (sur place), étirement et glissade », tout en incorporant les habiletés motrices de base afin d'effectuer les activités.</p> <p>Échauffement énergique suivi d'une simulation de glissade hors glace.</p> <p>Choisissez 3 activités pour l'échauffement.</p> <p>Pour le jeu de la voiture, de la signalisation peut être installée ou les entraîneurs peuvent expliquer aux participants ce qu'ils doivent faire à chaque marqueur.</p>

	jaune : ralentissez; lumière rouge : arrêtez; zone scolaire : sautez; autoroute : courez; marche arrière : reculez; perte d'huile : trémoussez-vous; trou dans la chaussée : faites un bond; etc.		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>25 minutes</p> <p>Activités sur glace</p> <p>3 stations x 8 minutes chacune</p>	<p>A) Retour sur la semaine précédente : Les phases du lancer et du broissage. À l'aide de la détection et de la correction, ciblez un aspect à travailler avec chaque enfant. Présentez la vidéo sur le lancer : https://youtu.be/VTzQeZdx0S4</p> <p>DÉFI : Pouvez-vous broisser au même endroit pendant 10 secondes? À l'aide d'un chronomètre, voyez si les enfants peuvent broisser pendant 10 secondes. Remarque : Faites cet exercice sur la glace derrière les blocs de départ ou les lignes de côté afin de préserver la surface de jeu.</p> <p>B) Introduction au contrôle de la vitesse et au jugement <u>Activité</u> : Ligne de jeu progressive avec broisseurs. Chaque joueur lancera ses deux pierres, le capitaine sera en fonction, tout comme les broisseurs. Le premier lance sa pierre et lorsqu'elle s'arrête, on la retire vers la ligne de côté et cette pierre devient la nouvelle ligne de jeu. La deuxième pierre du premier joueur devra dépasser cette ligne. Si tel est le cas, on déplace sa pierre comme on l'avait fait pour son premier lancer et celle-ci devient la nouvelle ligne de jeu. Si une pierre glisse à travers la maison, elle devient hors-jeu. L'objectif de l'exercice est que chacune des 6 pierres dépasse la ligne de jeu en utilisant, comme vitesse de lancer, celle qu'on utiliserait pour des gardes ou des placements. Il est recommandé de varier la longueur de la piste en utilisant des blocs de départ portables afin d'assurer un certain niveau de difficulté pour les participants, tout en s'assurant qu'ils seront en mesure de réussir l'activité.</p> <p>C) Exercices de poussée de la jambe et de contrôle. La poussée de la jambe est l'un des éléments qui influence la distance que parcourra la pierre. Être capable d'ajuster sa force pour créer différentes vitesses est le secret pour que la pierre s'arrête dans la zone désirée. <u>1- Jusqu'où pouvez-vous aller?</u> À l'aide de quilles ou de cônes, installez des points de mesure à tous les deux mètres (environ) le long des lignes de côté. Les enfants doivent tenter de glisser le plus loin possible. Remarque : le point de départ pour le point de mesure</p>	<p>http://ontariocurlingcouncil.com/blog/wp-content/APITG_37_drills_to_die_for.pdf</p>	<p>Faites alterner les enfants entre les principales parties des 3 stations.</p> <p>Pendant les exercices, insistez sur la technique au besoin. Assurez-vous que les enfants ne travaillent que sur une chose à la fois.</p> <p>Lorsque vous ferez la révision du lancer, attendez-vous à ce que les participants se sentent comme s'ils l'avaient déjà faite. Utilisez de la musique et du matériel pédagogique pour encourager la concentration et le plaisir. Par exemple, jouez une version rapide de la patate chaude avec le poulet en caoutchouc pour choisir l'ordre des pratiques.</p>

	<p>peut varier selon le niveau d'habileté des participants.</p> <p>2 – Dépôt de la balle : Les enfants doivent effectuer un lancer de curling dans un récipient (bol ou cône à l'envers) placé dans la trajectoire de la glissade à une distance qui présentera un défi à l'enfant (par exemple : ligne arrière, 8 pieds, ligne de T, etc.). L'enfant tiendra une balle dans la main dont il se sert pour lancer. Une fois la glissade terminée, la main de l'enfant devrait être au-dessus du récipient et il pourra y laisser tomber directement la balle.</p>		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>15 minutes Jeu sur glace</p>	<p>Bocce curling – Utilisez le format du Trio Curling et jouez un bout. Placez une « cible » (un cône en plastique de couleur vive ou une rondelle de hockey) exactement au centre de la piste de curling. Les équipes se positionnent à chaque extrémité de la piste avec un ensemble complet de pierres. L'objectif de cette activité est exactement le même que lors d'une partie régulière de curling, c'est-à-dire avoir le plus de pierres possibles plus près de la cible que celles de l'équipe adverse. Évidemment, la « cible » peut bouger. Si tel est le cas, son nouvel emplacement deviendra le bouton. Si jamais une équipe pousse la cible hors des limites du jeu avec une de ses pierres, la cible sera replacée à sa position de départ (au centre de la piste).</p>	<p>http://ontariocurlingco.uncil.com/blog/wp-content/APITG_37_drills_to_die_for.pdf</p>	<p>Au bocce curling, le point de départ pour le marqueur peut varier en autant qu'il ait été décidé de façon équitable. L'entraîneur ou l'équipe qui n'a pas le marteau peut le placer. Si vous utilisez un objet en forme de rondelle, vous pouvez le lancer pour décider de sa position.</p>

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Hors ou sur glace</p> <p>Récupération 3 stations x 2,5 minutes chacune</p> <p>Conclusion 2 minutes</p>	<p>A – <u>Disques d'équilibre</u> : À l'aide de disques d'équilibre, créez un parcours que les jeunes devront compléter en marchant ou en rampant dessus.</p> <p>B – <u>Grand voyage</u> : Chaque duo place un cerceau à cinq mètres de la ligne de départ et un autre cerceau à 10 mètres du premier. À chaque étape, les duos auront trois poches (ou encore des balles ou des poulets en caoutchouc). Le but est de faire bouger les poches d'un cerceau à l'autre, et ce, une à la fois. Au début du jeu, le premier enfant apporte la poche de la ligne de départ au premier cerceau, puis revient. Le deuxième enfant prend lui aussi une poche et fait la même chose. Lorsque tous les objets sont dans le premier cerceau, répéter l'exercice vers le deuxième cerceau. Variante : le deuxième joueur peut apporter la poche du premier cerceau vers le deuxième ou déplacer le premier cerceau. Souvenez-vous de retourner à la ligne de part à chaque tour.</p> <p>C – <u>Défi de la cible</u> : Pour cette activité, utilisez l'équipement désigné (cerceaux, cônes, marqueurs, disques d'équilibre, etc.) et une balle par enfant ou par groupe. Chaque groupe créera pour l'autre groupe un défi à relever afin de faire tomber la cible. Par exemple, combien de lancers sont nécessaires pour faire tomber le poulet du cône? Les groupes alternent au fil des défis.</p> <p>D - <u>Sautiller et s'étirer</u> : Sautillez autour de la zone désignée au son de la musique (ou du rythme). Lorsque la musique s'arrête, effectuez l'exercice d'étirement ou d'équilibre appelé par le responsable. Exemples : levez les bras vers le ciel, prenez la position du chat ou de la cigogne, etc.</p> <p>E – <u>Lancer de la poche</u> : Les enfants doivent lancer une poche dans une cible (par exemple : marqueur à l'envers). Installez des marqueurs à différentes distances.</p> <p>F – <u>Pyramide de plastique</u> : Formez des pyramides à l'aide de verres de plastique. Les enfants doivent former et démonter leur pyramide plus rapidement que leurs camarades.</p> <p>Conclusion</p>		<p>La récupération et la conclusion devraient être des périodes qui permettent de diminuer le rythme cardiaque et de ralentir le métabolisme. Ceci sera atteint grâce à des activités qui privilégient les habiletés motrices de base.</p>

Notes pour la prochaine séance :



Introduction au curling niveau U-12 – Programme d’enseignement

Semaine 6: ALLEZ! PLUS FORT!

Date : _____ Heure : _____ Nb de participants : _____ Nb de pistes : _____

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs : _____

Buts / Objectifs : Rappel des consignes de sécurité, pratique du lancer, introduction à la poussée avec la jambe et au contrôle de la vitesse

Équipement requis :

Remarque : Assurez-vous que l'équipement qui entre en contact avec la glace a eu le temps de refroidir et / ou a été déposé hors de l'aire de jeu afin de s'ajuster à la température et ainsi éviter d'endommager la surface de jeu.

- | | |
|---|----------------------------|
| Badges d'identification | Oeuf de bois |
| Semelles glissantes | Quilles |
| Semelles antidérapantes | Cônes / Marqueurs |
| Brosses | Cordes à sauter |
| Casques (participant) voir la politique relative au port du casque pour plus d'informations | Poches |
| Balles de différents grosseurs | Dé en mousse |
| Cuillère de bois | Cerceau |
| Tablette pour visionner de courtes vidéos | Cartes de jeux d'équilibre |

Facteurs de risque potentiels : Blessure causée par une chute, répétition excessive d'un mouvement

Avant l'activité	Entraîneur responsable : _____ Remplir le plan d'action d'urgence & la liste de vérification de la sécurité des installations Réviser le plan de cours : S'assurer que l'équipement requis est disponible Préparer des badges d'identification pour chaque participant et s'assurer qu'elles soient bien en vue sur une table à leur arrivée Choisir / préparer une liste musicale (demandez aux participants de suggérer quelques-unes de leurs chansons préférées) Choisir les activités d'échauffement et de récupération S'assurer que les entraîneurs connaissent leurs responsabilités pour chaque station
-------------------------	---



Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Introduction 1 minute</p> <p>Échauffement 3 stations x 3 minutes chacune</p>	<p>1) Introduction :</p> <p>Souhaitez la bienvenue à tous et présentez la séance du jour. Prenez les présences et assurez-vous que tout le monde est prêt à commencer.</p> <p>2) Activités d'échauffement :</p> <p>A – <u>Captez la balle au bond</u> : Regroupez les enfants en cercle et placez une personne au milieu du cercle avec une balle dans les mains. Cette personne lance la balle dans les airs et prononce le nom d'un autre enfant. Ce dernier doit attraper la balle après un bond et ensuite prendre place au milieu du cercle. Variante : au lieu de placer une personne au milieu du cercle, lancez la balle à quelqu'un après avoir prononcé son nom. Ajoutez 2 ou 3 balles et / ou poulets en caoutchouc pour rendre le jeu encore plus amusant.</p> <p>B – <u>Sprints</u> : Installez des cônes ou des marqueurs à tous les 10 mètres et demandez aux enfants de courir le plus vite possible d'un cône à l'autre. Changez la distance entre les cônes pour mettre au défi les enfants plus expérimentés.</p> <p>C – <u>Aller-retour</u> : Les enfants doivent rouler au sol en faisant d'abord une rotation complète vers la gauche, puis revenir à leur position de départ avec une rotation vers la droite.</p> <p>D - <u>Corde dansante</u> : Deux joueurs sont à chaque extrémité d'une corde à sauter. Dans une position assise ou sur les genoux, ces deux joueurs font bouger la corde dans tous les sens – d'un côté à l'autre ou de haut en bas. Les autres joueurs essaient de sauter par-dessus la corde sans la toucher.</p> <p>E - <u>Sautiller et s'étirer</u> : Sautillez autour de la zone désignée au son de la musique (ou du rythme). Lorsque la musique s'arrête, effectuez l'exercice d'étirement ou d'équilibre appelé par le responsable. Exemples : levez les bras vers le ciel, prenez la position du chat ou de la cigogne, etc.</p> <p>F – <u>Relais en zig-zag</u> : Installez un parcours en utilisant des cônes ou des quilles. Les enfants doivent se déplacer en zig-zag autour de ces objets. La première personne complète le parcours et revient au point de départ pour taper dans la main du deuxième participant. L'activité peut être effectuée en duos ou en groupes.</p>		<p>L'échauffement est structuré selon le programme Entraîneurs de club jeunesse du PNCE. Utilisez la méthode « Saut (sur place), étirement et glissade », tout en incorporant les habiletés motrices de base afin d'effectuer les activités.</p> <p>Échauffement énergique suivi d'une simulation de glissade hors glace.</p> <p>Choisissez 3 ou 4 activités pour l'échauffement.</p>

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>25 minutes Activités sur glace</p> <p>Section A : 5 minutes</p> <p>Section B : Stations de jeu 3,5 minutes par station incluant un repos de 30 secondes</p>	<p>A) Retour sur les 5 semaines précédentes : à l'aide des techniques déjà enseignées, révisez et faites la démonstration des exercices qui sont au programme de la séance du jour. Chaque enfant devrait essayer quelques stations afin de peaufiner sa technique.</p> <p>Présentez la vidéo sur le brossage : https://youtu.be/NtCvpwHyJ2A</p> <p>B) Jeu du dé : Les enfants développeront leurs habiletés au fil des différentes stations du circuit. Chaque participant lance un dé en mousse et le chiffre obtenu lui indique à quelle station il doit se rendre. Lorsque chaque enfant aura complété la tâche trois fois, lancez à nouveau le dé et changez de station.</p> <p>1. <u>Quilles au bouton</u> – Installez 10 quilles en plastique de façon à former le triangle classique et en plaçant la quille numéro 1 sur le bouton. Les enfants feront alors rouler un ballon vers les quilles, tout en gardant leur pied dans le bloc de départ. Variante : Espacez davantage les quilles et utilisez une pierre de curling ou faites lancer les enfants d'un bloc de départ portable.</p> <p>2. <u>Cuillère magique</u> : En duos ou en groupes, les enfants doivent garder une petite balle ou un œuf (jouet) en équilibre sur une cuillère de bois. Installez des marqueurs à certaines distances. L'enfant devra se rendre à un marqueur et revenir à son point de départ, où son coéquipier prendra le relais. Variante : les enfants doivent glisser tout en gardant la balle ou l'œuf en équilibre sur la cuillère.</p> <p>3. <u>Jusqu'où pouvez-vous aller?</u> À l'aide de quilles ou de cônes, installez des points de mesure à tous les deux mètres (environ) le long des lignes de côté. Les enfants doivent tenter de glisser le plus loin possible. Remarque : le point de départ pour le point de mesure peut varier selon le niveau d'habileté des participants.</p> <p>4. <u>Relais en zig-zag</u> : Installez un parcours en utilisant des cônes ou des quilles. Les enfants doivent se déplacer en zig-zag autour de ces objets. La première personne complète le parcours et revient au point de départ pour taper dans la main du deuxième participant. L'activité peut être effectuée en duos ou en groupes.</p> <p>5. <u>Glissade dans le tunnel</u> : Installez des cônes ou des quilles de plastique de chaque côté de la trajectoire de glisse. Les enfants doivent glisser au centre sans toucher aux objets.</p> <p>6. <u>Placement au bouton</u> : Lancez une pierre à partir d'un bloc de départ portable pour qu'elle s'arrête dans la maison.</p> <p>DÉFI (si le temps le permet) : Course à relais : À faire en</p>		<p>Les habiletés principales seront légèrement modifiées pour la séance de cette semaine. Répartissez les participants en 3 groupes pour passer en revue les dernières semaines et expliquer les « jeux » à venir.</p> <p>Les exercices devraient tous être configurés de manière à faciliter la transition. Les pistes non utilisées peuvent servir à réviser la technique.</p> <p>Pour la deuxième partie de la séance, les joueurs lanceront des dés et exécuteront l'une des stations qui se trouve sur la liste. Idéalement, chaque enfant pourra participer à 5 stations.</p> <p>Si plusieurs enfants obtiennent le même chiffre, demandez-leur de lancer à nouveau pour décider qui ira à une station pour laquelle il y a moins de participants. Par exemple, ceux qui obtiennent de 1 à 3 restent, ceux qui obtiennent de 4 à 6 vont à la station que vous aurez désignée.</p> <p>Les mêmes objets sont utilisés pour de nombreux</p>

	groupes, en utilisant les activités susmentionnées. Chaque enfant devra accomplir une tâche pour son équipe. Lorsque le responsable dit « Partez », le premier enfant accomplira sa tâche et passera ensuite le flambeau au deuxième joueur de son équipe, et ainsi de suite jusqu'au dernier participant.		d'exercices. N'oubliez pas que les cônes, les marqueurs et les quilles sont interchangeables, de même que les balles, les poulets et les poches.
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
15 minutes Jeu sur glace	Pointage en folie : Jouez au Trio Curling en donnant des points pour toutes les pierres qui s'immobilisent dans la zone du 12 pieds au lieu de celles qui sont le plus près du bouton. Jouez un bout.		Assurez-vous de faire la rotation afin que les enfants évoluent à une position différente de celle de la semaine précédente. Utilisez les couleurs.
10 minutes Hors ou sur glace Récupération 3 stations x 2,5 minutes chacune	<p>A - Poches en folie : Chaque équipe a un cerceau qui lui sert de « maison » et un bon nombre de poches (ou encore des balles ou des poulets en caoutchouc). Placez les cerceaux à égale distance d'un marqueur ou d'un cerceau qui se trouve au centre de l'aire de jeu. Au signal, une personne de chaque groupe court vers le centre du jeu, attrape une poche et revient à sa « maison ». Répétez l'exercice jusqu'à ce que tous les enfants aient participé. Une fois que le jeu est bien maîtrisé, deux enfants par groupe peuvent faire l'exercice en même temps.</p> <p>B – Abattez la quille : Des groupes forment un cercle et on place une quille au milieu. Les jeunes sont à environ deux mètres l'un de l'autre et essaient de faire tomber la quille en bottant un ballon. Tous les bottés doivent provenir du cercle. Au signal, les groupes commencent à botter le ballon et le premier qui réussit à faire tomber la quille marque un point. Répétez l'exercice jusqu'à ce que l'une des équipes marque le nombre de points prédéterminés pour obtenir la victoire (par exemple : 10 points).</p> <p>C - Quilles humaines : Installez les quilles à une extrémité de l'aire de jeu. Chaque joueur est couché sur le ventre à l'autre extrémité, face aux quilles. Dites aux enfants qu'ils sont des boules de quille brillantes et colorées. Chaque « boule » devra rouler vers les quilles pour les faire tomber. Changez la distance pour obtenir différents niveaux de difficulté.</p> <p>D – Jeux d'équilibre : Les enfants prennent une feuille avec une série de jeux d'équilibre (non inclus dans la trousse du participant) et tentent d'en réussir le plus possible. Quelques exemples de jeux d'équilibre : deux pieds et deux épaules, tête, deux mains et deux pieds, derrière, deux mains, un genou et un pied, etc. Remarque : L'activité peut être effectuée en duos ou en groupes.</p>		<p>La récupération et la conclusion devraient être des périodes qui permettent de diminuer le rythme cardiaque et de ralentir le métabolisme. Ceci sera atteint grâce à des activités qui privilégient les habiletés motrices de base.</p> <p>Choisissez 3 activités à effectuer.</p>

<p>Conclusion 2 minutes</p>	<p>E – <u>Flamant rose</u> : Les enfants doivent se tenir en équilibre sur un pied avec la cheville ou le talon de l'autre jambe placé contre le genou de la jambe de soutien. Remarque : Assurez-vous que la durée de l'exercice sera la même sur les deux jambes.</p> <p>F – <u>Planche</u> : Les enfants doivent se coucher sur le ventre, leurs mains à plat contre le sol à la hauteur des épaules et leurs orteils contre le sol. Au compte de 3, ils doivent pousser à l'aide de leurs mains jusqu'à ce que leurs bras soient droits afin de soulever tout leur corps et de se retrouver en appui sur leurs mains et leurs orteils (en gardant leur dos droit). Maintenez la position de 10 à 30 secondes. Remarque : durant cette activité, assurez-vous que les enfants respirent pendant qu'ils font les exercices. S'il retient son souffle, l'enfant n'utilisera pas ses muscles de base essentiels, ce qui diminuera le débit d'oxygène dans tout son corps. Un enfant qui continue de retenir son souffle lors des exercices est susceptible de tenter d'effectuer des exercices qui sont trop difficiles.</p> <p>Conclusion</p>		
---------------------------------	---	--	--

Notes pour la prochaine séance :

Introduction au curling niveau U-12 – Programme d'enseignement

Semaine 7 : TÉLÉCHARGEMENT COMPLÉTÉ!

Date : _____ Heure : _____ Nb de participants : _____ Nb de pistes : _____

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs : _____

Buts / Objectifs : Rappel des consignes de sécurité, lancer, révision du brossage, JEU

Équipement requis :

Remarque : Assurez-vous que l'équipement qui entre en contact avec la glace a eu le temps de refroidir et / ou a été déposé hors de l'aire de jeu afin de s'ajuster à la température et ainsi éviter d'endommager la surface de jeu.

Badges d'identification
Semelles glissantes
Semelles antidérapantes
Brosses

Casques (participant) voir la politique relative au port du casque pour plus d'informations

Balles de différentes grosseurs

Verres de plastique

Quilles

Cônes / Marqueurs

Cordes à sauter

Jeu de société – Cartes de défis

Poches

Disques d'équilibre

Gros ballon (soccer)

Liste pour une chasse aux trésors

Équipement facultatif au besoin selon les jeux choisis

Tablette pour visionner de courtes vidéos

Facteurs de risque potentiels : Blessure causée par une chute, répétition excessive d'un mouvement

<p>Avant l'activité</p>	<p>Entraîneur responsable : _____ Remplir le plan d'action d'urgence & la liste de vérification de la sécurité des installations Réviser le plan de cours : S'assurer que l'équipement requis est disponible Préparer des badges d'identification pour chaque participant et s'assurer qu'elles soient bien en vue sur une table à leur arrivée Choisir / préparer une liste musicale (demandez aux participants de suggérer quelques-unes de leurs chansons préférées) Choisir les activités d'échauffement et de récupération S'assurer que les entraîneurs connaissent leurs responsabilités pour chaque station</p>		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Introduction 1 minute</p> <p>Échauffement 3 stations x 3 minutes chacune</p>	<p>1) Introduction :</p> <p>Souhaitez la bienvenue à tous et présentez la séance du jour. Prenez les présences et assurez-vous que tout le monde est prêt à commencer.</p> <p>2) Activités d'échauffement :</p> <p>A – <u>Pierres dans le ruisseau</u> : En débutant d'un côté de l'aire de jeu, les enfants doivent sauter d'une pierre à l'autre sans tomber dans le ruisseau. Des tapis de caoutchouc ou des disques d'équilibre peuvent servir de pierres (si vous utilisez des disques, les enfants devraient marcher dessus au lieu de sauter). Modifiez le parcours afin d'ajouter un niveau de difficulté, en augmentant ou en diminuant la distance entre les pierres. Si un enfant tombe dans le ruisseau, il doit recommencer le parcours. Chaque fois qu'un enfant doit recommencer, il peut bouger une pierre.</p> <p>B - <u>Quilles humaines</u> : Installez les quilles à une extrémité de l'aire de jeu. Chaque joueur est couché sur le ventre à l'autre extrémité, face aux quilles. Dites aux enfants qu'ils sont des boules de quille brillantes et colorées. Chaque « boule » devra rouler vers les quilles pour les faire tomber. Changez la distance pour obtenir différents niveaux de difficulté.</p> <p>C - <u>Course du ventre</u> : En plusieurs duos, les enfants se placent l'un derrière l'autre sur une ligne. Ils sont couchés sur le ventre pour commencer. Au signal du responsable, ils se relèvent le plus rapidement possible et courent jusqu'à l'autre ligne. Le deuxième groupe fait ensuite de même.</p> <p>D – <u>Triple saut</u> : Faites un bond vers l'avant à l'aide de votre pied droit, atterrissez sur le pied gauche et, à l'aide de vos deux pieds, sautez vers l'avant et atterrissez sur les deux pieds. Répétez l'exercice jusqu'à ce qu'il devienne plus facile. Ensuite, faites-le en commençant avec le pied gauche. Essayez d'augmenter la distance pour accroître le niveau de difficulté.</p> <p>E – <u>Chasse aux trésors</u> : Créez une liste d'indices que les enfants devront utiliser pour trouver les trésors. L'activité peut</p>		<p>L'introduction sera plus courte cette semaine car elle servira à réitérer les zones de sécurité et à donner aux participants un aperçu de ce que la séance leur réserve.</p> <p>L'échauffement est structuré selon le programme Entraîneurs de club jeunesse du PNCE. Utilisez la méthode « Saut (sur place), étirement et glissade », tout en incorporant les habiletés motrices de base afin d'effectuer les activités.</p> <p>Choisissez 3 ou 4 activités.</p> <p>Au cours de la séance de cette semaine, toutes les habiletés de base auront été couvertes. Utilisez des jeux et des exercices pour renforcer les habiletés motrices de base et les habiletés spécifiques au curling.</p>

	se faire en solo, en duos ou en groupes. Quelques idées : Combien y a-t-il de « 4 » sur les tableaux de pointage? Combien y a-t-il de pierres bleues?		
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
25 minutes Activités sur glace	<p>Présentez la vidéo « Mettre le tout en application » : https://youtu.be/Gttg16OJG44</p> <p>Jeu de société : Installez un jeu de société de grandeur nature sur la glace. Les participants seront les « pièces » du jeu et devront lancer le dé pour avancer. S'ils tombent sur une case « défi », ils devront compléter l'exercice suggéré. Utilisez une affiche pour créer les défis et des cônes, des marqueurs, etc., pour les cases. Le parcours du jeu pourrait peut-être sortir de la glace, puis y revenir.</p> <p>Les défis peuvent inclure n'importe lequel des exercices et activités inclus dans ce programme. Choisissez un nombre d'activités selon le nombre de pistes et de blocs de départ disponibles. Il est possible d'organiser plus qu'un exercice sur une seule piste. Des blocs de départ portables peuvent aussi être utilisés pour créer des stations supplémentaires ou pour assurer que les exercices sont organisés de façon appropriée.</p> <p>Suggestions :</p> <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'où pouvez-vous aller? Glissade dans le tunnel Pyramide de verres de plastique (sur glace) Quilles au bouton Course en zig-zag Lancer de la poche (hors glace) Flamant rose pendant 10 secondes (hors glace) Marelle (hors glace) Placement au bouton Pouvez-vous brosser pendant 10 secondes? 		<p>Le programme prend fin la semaine prochaine, alors c'est le moment idéal d'avoir beaucoup de plaisir sur la glace. Le choix musical devrait être amusant et énergique.</p> <p>Répartissez les participants en petits groupes et, selon le nombre de groupes, choisissez différents points de départ.</p> <p>Un entraîneur devrait être affecté à chaque groupe pour diriger les enfants à travers le jeu.</p> <p>Utilisez la méthode « détecter et corriger » pour vous assurer que les enfants utilisent une technique sécuritaire et appropriée.</p>
15 minutes Jeu sur glace	Pointage inversé – Jouez un bout de Trio Curling. Les équipes marqueront un point pour chaque pierre hors de la maison dans la zone de garde protégée.		À ce stade, chaque enfant devrait avoir évolué deux fois à chacune des positions.

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Hors ou sur glace</p> <p>Récupération 3 stations x 2,5 minutes chacune</p> <p>Conclusion 2 minutes</p>	<p>A – Poches en folie : Chaque équipe a un cerceau qui lui sert de « maison » et un bon nombre de poches (ou encore des balles ou des poulets en caoutchouc). Placez les cerceaux à égale distance d'un marqueur ou d'un cerceau qui se trouve au centre de l'aire de jeu. Au signal, une personne de chaque groupe court vers le centre du jeu, attrape une poche et revient à sa « maison ». Répétez l'exercice jusqu'à ce que tous les enfants aient participé. Une fois que le jeu est bien maîtrisé, deux enfants par groupe peuvent faire l'exercice en même temps.</p> <p>B – Botté du ballon : Dans une formation en cercle, un des enfants bottent le ballon à travers le cercle en le gardant au niveau du sol. L'enfant qui reçoit le ballon doit le contrôler et le botter rapidement à son tour vers un autre participant, et ainsi de suite. Ajoutez un deuxième ballon, puis un troisième. Essayez de garder tous les ballons à l'intérieur du cercle le plus longtemps possible.</p> <p>C - Sautiller et s'étirer : Sautillez autour de la zone désignée au son de la musique (ou du rythme). Lorsque la musique s'arrête, effectuez l'exercice d'étirement ou d'équilibre appelé par le responsable. Exemples : levez les bras vers le ciel, prenez la position du chat ou de la cigogne, etc.</p> <p>D – Question d'équilibre : Placez une poche, une balle ou un poulet en caoutchouc sur le plancher devant les enfants, qui doivent adopter la position du flamant rose (sur une jambe). Ensuite, ils doivent utiliser le pied de leur jambe en élévation pour toucher l'objet et reprendre la position du flamant. Le but est de compléter le mouvement sans perdre l'équilibre et sans appuyer sur l'objet au sol.</p> <p>E – Pyramide de plastique : Formez des pyramides à l'aide de verres de plastique. Les enfants doivent former et démonter leur pyramide plus rapidement que leurs camarades.</p> <p>F – Sans les mains, sans les pieds : Apprenez aux enfants comment rouler sans que leurs mains ou leurs pieds ne touchent au sol.</p> <p>Conclusion</p>		<p>La récupération et la conclusion devraient être des périodes qui permettent de diminuer le rythme cardiaque et de ralentir le métabolisme. Ceci sera atteint grâce à des activités qui privilégient les habiletés motrices de base.</p> <p>Choisissez 3 ou 4 activités selon le temps disponible.</p>

Notes pour la prochaine séance :

Introduction au curling niveau U-12 – Programme d’enseignement

Semaine 8 : LA GRANDE FINALE

Date : _____ Heure : _____ Nb de participants : _____ Nb de pistes : _____

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs : _____

Buts / Objectifs : JOUER un mini-tournoi ou faire un circuit à relais

Équipement requis :

Remarque : Assurez-vous que l'équipement qui entre en contact avec la glace a eu le temps de refroidir et / ou a été déposé hors de l'aire de jeu afin de s'ajuster à la température et ainsi éviter d'endommager la surface de jeu.

- Badges d'identification
- Semelles glissantes
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Casques (participant) voir la politique relative au port du casque pour plus d'informations
- Balles de différentes grosseurs
- Cordes à sauter
- Quilles
- Cônes / Marqueurs
- Gros ballon (soccer)
- Liste pour une chasse aux trésors
- Disques d'équilibre
- Équipement facultatif au besoin selon les jeux choisis
- Tablette pour visionner de courtes vidéos

Facteurs de risque potentiels : Blessure causée par une chute, répétition excessive d'un mouvement

Avant l'activité	Entraîneur responsable : _____ Remplir le plan d'action d'urgence & la liste de vérification de la sécurité des installations Réviser le plan de cours : S'assurer que l'équipement requis est disponible Préparer des badges d'identification pour chaque participant et s'assurer qu'elles soient bien en vue sur une table à leur arrivée Choisir / préparer une liste musicale (demandez aux participants de suggérer quelques-unes de leurs chansons préférées) Choisir les activités d'échauffement et de récupération S'assurer que les entraîneurs connaissent leurs responsabilités pour chaque station
-------------------------	---



Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Introduction 1 minute</p> <p>Échauffement 3 stations x 3 minutes chacune</p>	<p>1) Introduction :</p> <p>Souhaitez la bienvenue à tous et présentez la séance du jour. Prenez les présences et assurez-vous que tout le monde est prêt à commencer.</p> <p>2) Activités d'échauffement :</p> <p>A - <u>Parade des animaux</u> : Demandez aux enfants : « Qui peut me montrer comment marche (<i>choisissez un animal</i>)? » Tous les enfants imitent ensuite leur camarade. Imiter la façon de marcher, puis de courir de l'animal. Quelques idées : kangourou, crabe, singe, ours, poney, écureuil.</p> <p>B – <u>Course du ventre</u> : En plusieurs duos, les enfants se placent l'un derrière l'autre sur une ligne. Ils sont couchés sur le ventre pour commencer. Au signal du responsable, ils se relèvent le plus rapidement possible et courent jusqu'à l'autre ligne. Le deuxième groupe fait ensuite de même.</p> <p>C – <u>Corde dansante</u> : Deux joueurs sont à chaque extrémité d'une corde à sauter. Dans une position assise ou sur les genoux, ces deux joueurs font bouger la corde dans tous les sens – d'un côté à l'autre ou de haut en bas. Les autres joueurs essaient de sauter par-dessus la corde sans la toucher.</p> <p>D – <u>Choix de l'entraîneur</u> : L'entraîneur choisit une de ses activités préférées dans le programme d'enseignement.</p> <p>E - <u>Marelle</u> : En utilisant l'échelle de corde pour reproduire le jeu de la marelle, demandez à un enfant de lancer une poche dans le premier carré, de sauter dans ce carré, de ramasser la poche et de sauter pour revenir à la case départ. Répétez l'exercice pour chaque participant, puis jouez une autre ronde en utilisant le carré suivant.</p> <p>F – <u>Tag version poulet</u> : Dans cette version adaptée du jeu classique de la tag, l'enfant qui « est » la tag tient dans sa main un poulet en caoutchouc. Celui-ci doit toucher les autres participants avec le poulet afin de les envoyer dans le poulailler. Variante : on peut ajouter au jeu un enfant qui pourra délivrer les poulets à l'aide d'une nouille de piscine ou d'un œuf.</p>		<p>L'introduction devrait inclure un aperçu du mini-tournoi qui suivra.</p> <p>L'échauffement est structuré selon le programme Entraîneurs de club jeunesse du PNCE. Utilisez la méthode « Saut (sur place), étirement et glissade », tout en incorporant les habiletés motrices de base afin d'effectuer les activités.</p> <p>Choisissez 3 activités.</p>

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>40 minutes Jeu sur glace</p>	<p>Mini-tournoi : Divisez les groupes afin de former de nouvelles équipes de Trio Curling et jouez trois bouts. Option : changez de piste après chaque bout afin de jouer contre une nouvelle équipe.</p> <p>Règlements adaptés pour le Trio Curling U-12 :</p> <p>1) La version de Trio Curling du programme Introduction au curling niveau U-12 est un match de 3 bouts utilisant la règle de la zone de garde protégée à 5 pierres.</p> <p>2) Chaque joueur lancera deux pierres, pour un total de six pierres par équipe par bout.</p> <p>3) Les joueurs changeront de position à chaque bout (premier, deuxième et capitaine). Chaque membre de l'équipe évoluera donc à chaque position au cours des trois prochaines semaines.</p> <p>4) La personne affectée au brossage pour un lancer sera la seule qui pourra broser cette pierre jusqu'à ce qu'elle s'immobilise. Le but de cette règle est d'encourager le brosseur à utiliser son propre jugement, de permettre au joueur qui lance la pierre de se concentrer sur son lancer et de permettre au joueur qui se trouve dans la maison de se concentrer sur le jugement de la trajectoire. Les trois joueurs devront ainsi apprendre à communiquer entre eux.</p> <p>5) 1^{er} bout : le marteau est déterminé par un pile ou face. 2^e bout : le marteau revient à l'autre équipe. 3^e bout : l'équipe qui a le moins de points choisit si elle désire avoir l'avantage de la dernière pierre pour le dernier bout. Si le pointage est égal, le marteau sera déterminé à l'aide d'un pile ou face.</p> <p>6) Il n'y a pas d'avantage à jouer un bout nul puisque la possession du marteau change à chaque bout.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 1^{er} et 2^e bouts valent 1 point chacun. • Le 3^e bout vaut 2 points. De cette façon, les deux équipes ont encore une chance de gagner la partie à l'amorce du dernier bout, ce qui rend la partie plus intéressante pour les deux équipes. • Si le pointage est égal à la fin du 3^e bout, les trois joueurs de chaque équipe effectueront un placement au bouton pour briser l'égalité et les points seront additionnés. Le brosseur désigné est autorisé à broser. Le système de pointage pour le placement au bouton est le suivant : 5 (la pierre touche au bouton), 4 (la pierre touche le 4 pieds), 3 (la pierre touche le 8 pieds), 2 (la pierre touche le 12 pieds), 1 (la pierre est en jeu mais ne touche pas la maison), 0 (la pierre est hors-jeu). Ordre de lancer : premiers, deuxièmes, capitaines (positions occupées par les joueurs lors du 3^e bout). 		<p>C'est la dernière semaine. C'est l'occasion d'organiser un mini-tournoi et de faire jouer les enfants avec et / ou contre ceux avec qu'ils n'ont peut-être pas eu la chance de côtoyer.</p> <p>Des jeux amusants peuvent être inclus pendant le match afin de rendre l'activité encore plus plaisante et interactive.</p> <p>Idées :</p> <p>Le sac du bouton : si un joueur fait un placement sur le bouton, son équipe se partagera un petit sac à surprises avec des crayons, effaces, bulles, autocollants, etc., selon la saison (la séance sera peut-être proche de Noël ou de Pâques).</p> <p>La sortie payante : utilisez des friandises comme pièces de monnaie et le lanceur ou l'équipe en reçoit une pour chaque sortie de pierre.</p> <p>Remarque : avant d'offrir tout aliment, vérifiez auprès des parents pour savoir si des enfants ont des allergies alimentaires.</p>

	7) Nous encourageons les entraîneurs à être sur la glace avec leur équipe et à se déplacer à divers endroits sur la surface de jeu.		
--	---	--	--

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
<p>10 minutes Hors ou sur glace</p> <p>Récupération 2 stations x 2,5 minutes chacune</p>	<p>A – Sautiller et s’étirer : Sautillez autour de la zone désignée au son de la musique (ou du rythme). Lorsque la musique s’arrête, effectuez l’exercice d’étirement ou d’équilibre appelé par le responsable. Exemples : levez les bras vers le ciel, prenez la position du chat ou de la cigogne, etc.</p> <p>B – Goccer : À l’aide d’obstacles comme des quilles, des cônes, des marqueurs, des cerceaux, etc., créez un parcours de « golf ». Chaque groupe peut créer un trou. À l’aide d’un ballon de soccer, les enfants doivent se promener sur le parcours. Utilisez le même système de pointage qu’au golf, en comptant le nombre de coups de pied (au lieu du nombre d’élangs de golf).</p> <p>C – Quilles humaines : Installez les quilles à une extrémité de l’aire de jeu. Chaque joueur est couché sur le ventre à l’autre extrémité, face aux quilles. Dites aux enfants qu’ils sont des boules de quille brillantes et colorées. Chaque « boule » devra rouler vers les quilles pour les faire tomber. Changez la distance pour obtenir différents niveaux de difficulté.</p> <p>D – Le choix du moniteur : L’entraîneur choisit une de ses activités préférées dans le programme d’enseignement.</p>		<p>La récupération et la conclusion devraient être des périodes qui permettent de diminuer le rythme cardiaque et de ralentir le métabolisme. Ceci sera atteint grâce à des activités qui privilégient les habiletés motrices de base.</p> <p>Du temps supplémentaire a été ajouté à la conclusion afin de remercier les participants et de remettre les certificats.</p>
<p>Conclusion 5 minutes</p>	<p>Conclusion – Remise des certificats de réussite</p>		

Notes pour la prochaine séance du programme Introduction au curling niveau U-12 :

Commentaires et critiques :