



Programme INTRODUCTION AU CURLING NIVEAU U-18

Programme de 8 semaines (2 heures par séance)

Si vous ne disposez que de 90 minutes pour votre programme, choisissez des activités qui correspondent à votre horaire



INTRODUCTION

Le programme Introduction au curling niveau U-18 de Curling Canada est conçu pour initier les adolescents au curling. L'objectif est de s'amuser, d'accroître l'activité physique, de promouvoir le curling comme un sport récréatif qui peut être pratiqué pendant toute une vie et d'offrir des possibilités de compétition aux participants qui démontrent de l'intérêt et qui désirent demeurer « compétitifs pour la vie ». Le programme s'appuie sur le modèle de développement à long terme de l'athlète de Curling Canada.

Entraîneurs du programme

Le programme aura beaucoup plus de succès si des entraîneurs formés sont utilisés. Les participants recevront des messages standards, entendront un langage familier et seront en mesure de développer leurs habiletés plus rapidement que les enfants plus jeunes et les adultes débutants. Idéalement, les entraîneurs auront « le cœur jeune » afin que les participants puissent facilement s'identifier à eux.

Certification recommandée pour les entraîneurs du programme Introduction au curling niveau U-18 :

Certifié Entraîneur de club

Ratio entraîneur-athlète recommandé pour les programmes U-18 : 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 : 2 heures

Puisque les participants du programme Introduction au curling niveau U-18 ne sont pas des « enfants », il est important d'organiser des activités amusantes, mais pas forcément « enfantines ». Les participants du programme Introduction au curling niveau U-18 joindront le modèle de développement à long terme de l'athlète de Curling Canada au stage « actif pour la vie ».

Ce programme est élaboré avec la compréhension que les participants ont développé des habiletés motrices de base et des capacités physiques grâce à la pratique d'autres sports et activités avant cette introduction au curling. Les participants de ce groupe d'âge sont soucieux de l'acceptation sociale. Les regrouper avec des amis est important et permettra aux participants d'avoir du « temps de jeu libre » afin de découvrir par eux-mêmes ce qui les intéresse ou les intrigue. Tout aussi important, les participants doivent acquérir rapidement certaines aptitudes pour le curling afin qu'ils demeurent impliqués et ressentent de la satisfaction.

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 deux heures au total et comprend des activités hors et sur glace. Il est important de débiter et de conclure chaque séance à l'heure prévue, car certaines personnes pourraient avoir d'autres engagements par la suite. Le programme devrait se dérouler dans un environnement d'apprentissage agréable pour les débutants. Faire jouer de la musique peut aider à égayer les séances (assurez-vous d'avoir une liste musicale à jour à laquelle les participants pourront s'identifier).

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. Le port du casque est recommandé pour les joueurs de curling débutants, peu importe leur âge.

Équipement



Ce programme encourage l'utilisation d'une brosse de curling plutôt qu'un appareil pour l'équilibre (stabilisateur) pour les premiers pas des participants au programme Introduction au curling niveau U-18. Les capacités des jeunes de cet âge de s'adapter et d'acquérir de nouvelles habiletés physiques ainsi que la santé et la forme de la majorité d'entre eux le permettent. SI TOUTEFOIS l'acquisition des aptitudes requises est affectée de façon négative, l'entraîneur pourrait devoir adapter le programme et permettre l'utilisation d'un stabilisateur. Cependant, il faut tout faire pour que les joueurs lancent avec une brosse à cet âge et à ce stade de développement.

De plus, le programme favorise le port d'une semelle glissante qui s'enfile sous la chaussure – versus une semelle sur laquelle on pose simplement le pied - pour plus de sécurité. Idéalement, chaque participant aurait des chaussures de curling avec deux semelles antidérapantes.

Stratégies pour la composition des groupes

Si des participants se sont inscrits au programme Introduction au curling niveau U-18 en mentionnant spécifiquement qu'ils sont ensemble, il est important de garder ces amis dans le même groupe pour la durée du programme. Ils participent au programme pour faire l'expérience d'une nouvelle activité avec un ou des amis ou se sont inscrits ensemble pour augmenter leur niveau de confiance grâce à un soutien mutuel.

Lors des premières semaines, durant lesquelles les participants développeront leurs habiletés, il sera important qu'ils acquièrent de la confiance en eux et qu'ils puissent essayer le curling sans avoir peur de s'humilier. Lors de la formation des groupes, essayez de rassembler des jeunes ayant des profils similaires. Par exemple, regroupez toutes les filles de 13 ans ou regroupez tous les garçons un peu plus âgés. Regroupez les participants qui ne sont pas accompagnés d'amis. Rassemblez les jeunes de même taille, de même condition physique ou qui possèdent les mêmes habiletés. Les expériences de vie communes peuvent aussi aider (cherchez à savoir quelle école fréquente le participant, quels autres sports il pratique, etc.).

Après quelques semaines, lorsque tout le monde se sentira à l'aise au sein du groupe, vous pouvez mélanger les participants. Laissez-les former leur propre groupe / équipe, etc.

Assurez-vous que les entraîneurs changent de groupe au fil du programme afin que tous les participants puissent apprendre de chaque entraîneur. Il est possible que certains participants s'identifient mieux au style d'enseignement d'un des entraîneurs.

INTRODUCTION AU CURLING NIVEAU U-18

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

Aperçu général du programme

Semaine	Hors glace	Sur glace
<u>1 – Lancez votre première pierre</u>	52 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Mot de bienvenue • Aperçu du programme • Sécurité • Activité brise-glace • Équipement • Échauffement • Récupération 	68 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Sécurité • Apprendre à se déplacer sur la glace • Partie A du lancer (équilibre) • Lancez votre première pierre • Jeu libre
<u>2 – Allez! Plus fort!</u>	45 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Introduction / Activité brise-glace • Échauffement • Messages sur la sécurité • Vidéo : Guide de 2 minutes sur le sport du curling • Récupération 	1 heure 15 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au déplacement sur la glace • S'orienter sur glace • Brossage • Révision de la partie A du lancer / Séance de lancers • Jeu libre
<u>3 – Le curling porte bien son nom</u>	35 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Échauffement • Récupération 	1 heure 25 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au déplacement sur la glace et à l'équilibre • Prises, rotations, signaux du capitaine • Partie B du lancer (séquence) • Mini-partie • Jeu libre
<u>4 – « En plein dans le mille »</u>	57 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Jeu sur les règlements et l'étiquette • Échauffement • Récupération 	1 heure 3 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au déplacement sur la glace / refroidissement des semelles glissantes • Axe de lancer • Approfondissement des parties A, B et C du lancer et du brossage • Partie de 2 bouts
<u>5 – « Quelle vitesse désires-tu, capitaine? »</u>	37 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Échauffement • Récupération 	1 heure 23 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au déplacement sur la glace / refroidissement des semelles glissantes • Approfondissement des parties A, B et C du lancer et du brossage • Vitesse du lancer • Partie de 2 bouts
<u>6 – On triple le plaisir</u>	57 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Introduction à la stratégie • Échauffement • Récupération 	1 heure 3 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au déplacement sur la glace / refroidissement des semelles glissantes • Approfondissement des parties A, B et

		C du lancer et du brossage <ul style="list-style-type: none"> • Application des discussions sur la stratégie • Trio Curling modifié
Semaine	Hors glace	Sur glace
<u>7 – Au jeu!</u>	30 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Échauffement • Récupération 	90 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au déplacement sur la glace / refroidissement des semelles glissantes • Approfondissement des parties A, B et C du lancer et du brossage • Partie
<u>8 – Place au tournoi</u>	22 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Échauffement • Récupération Facultatif mais recommandé - Fête	93 minutes <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au déplacement sur la glace / refroidissement des semelles glissantes • Partie

Introduction au curling niveau U-18 – Programme d’enseignement

Semaine 1 : Lancez votre première pierre!

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

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs adjoints : _____

Buts / Objectifs : Mot de bienvenue, orientation, sécurité, apprendre à se déplacer sur la glace, lancer une pierre

Équipement requis :

- Téléviseur ou projecteur (facultatif) / ordinateur portable
- Badges d’identification / marqueurs
- Semelles glissantes (une par participant – modèle à enfiler de préférence)
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Tiges de lancement
- Appareils d’aide pour le lancer
- Balles / cuillères
- Parapluies
- Casques (participants)

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

Temps alloué	Activités	Remarques pour les entraîneurs
Tâches à accomplir avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir le plan d’action d’urgence et la liste de vérification de la sécurité des installations • Préparer les badges d’identification • Rassembler l’équipement requis • Préparer / choisir une liste musicale • Confirmer l’identité des entraîneurs et fournir / réviser le plan de cours 	
HORS GLACE		
15 minutes	<p>Introduction</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mot de bienvenue 2) Présentation des entraîneurs et des organisateurs du programme 3) Révision des emplacements des sorties de secours, des toilettes, des vestiaires, etc. 4) Distribution des badges d’identification <p>Révision de la structure du programme :</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) 8 semaines, deux heures par séance 6) Directives aux participants : Arrivez, changez-vous, récupérez votre équipement (semelles antidérapantes, semelles glissantes, brosses), soyez prêt pour l’échauffement à l’heure prévue 7) Les participants seront répartis en petits groupes, un entraîneur sera affecté à chaque groupe, le programme d’apprentissage sera le même pour chaque participant, il y aura une alternance des entraîneurs chaque semaine <p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • La glace est glissante – le premier pied qu’on pose sur la glace doit toujours être celui qui porte la 	



	<p>semelle antidérapante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas marcher sur les pierres • Ne pas lancer les pierres dans les pieds des autres participants • Utiliser les brosses uniquement pour le lancer et le brossage – pas de combat d'épées • Ne pas soulever les pierres de la glace • Ne pas laisser traîner les pierres sur les lignes de côté • Attendre qu'un entraîneur soit présent avec d'aller sur la glace <p>Autres choses que vous devez savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas s'étendre ou s'agenouiller sur la glace • Porter uniquement des espadrilles propres • Respecter les attentes en matière de comportement
10 minutes	<p>Activité brise-glace</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brisez la glace en jouant à un jeu de noms ou à tout autre jeu qui aidera les participants à faire connaissance. Exemples : <ol style="list-style-type: none"> 1. « Course aux noms » : https://www.youtube.com/watch?v=w-HQDMHJLHg&t=160s 2. « Jonglerie collective » : <ol style="list-style-type: none"> a) Demandez aux participants de former un cercle et d'étirer leurs bras jusqu'à ce qu'ils ne puissent se toucher que le bout des doigts, afin qu'ils ne soient pas trop près l'un de l'autre. b) Expliquez que l'entraîneur lancera un objet à l'un des participants en disant son nom. c) L'adolescent qui attrape l'objet le lancera à son tour à une autre personne en mentionnant le nom de celle-ci. d) Rappelez aux participants qu'ils doivent être attentifs afin de mémoriser les noms des participants et ainsi être prêts à lancer l'objet lorsqu'ils le recevront. e) Utilisez une balle, une poche ou un autre objet mou – augmentez la vitesse et ajoutez des objets à lancer jusqu'à ce que le jeu devienne trop difficile pour continuer. 3. « Avion en papier » : <ol style="list-style-type: none"> a) Demandez à chaque participant d'écrire son nom et trois chansons ou artistes préférés sur une feuille, puis de faire un avion en papier avec cette feuille. b) Alignez tous les participants pour une compétition d'avions en papier. Une fois les avions retombés au sol, chaque participant recueille un avion qui n'est pas le sien, trouve le propriétaire et se présente à cette personne. c) Présentez ensuite votre partenaire à un autre duo. d) Si votre groupe est peu nombreux, présentez votre coéquipier à l'ensemble du groupe. <p>Remarque : Ces jeux peuvent être utilisés comme première activité de formation des groupes. Lorsque vous avez des groupes de 6 à 8 personnes, affectez chacun d'entre eux à une piste.</p> <p>Conseil : Conservez les feuilles de papier et vous aurez ainsi votre liste musicale pour les semaines suivantes.</p>
10 minutes	<p>Équipement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apportez l'équipement suivant et discutez brièvement (maximum 5 minutes) de chaque pièce d'équipement et de ce que chaque nouveau joueur devra apporter à chaque semaine. Cette présentation devrait inclure : <ul style="list-style-type: none"> • Brosse • Chaussures de curling ou semelles glissantes

	<ul style="list-style-type: none"> • Semelles antidérapantes pour les deux pieds • Espadrilles propres (ne pas les porter à l'extérieur!) • Vêtements chauds et amples (plusieurs couches de vêtements afin de pouvoir en ajouter ou en enlever au besoin) • Mitaines ou gants • Stabilisateur pour le lancer <ul style="list-style-type: none"> • Trouvez l'équipement approprié (semelles antidérapantes, etc.) pour chaque participant 		
Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
7 minutes	Échauffement Activité de groupe : Course aux noms	Jump In Jump Out video	Sert d'activité brise-glace et d'échauffement.
8 minutes	Étirements énergiques : <ul style="list-style-type: none"> • Sauts à écarts (Jumping Jacks) • Montée de genoux • Grandes cercles avec les bras • Pas de côté • Étirement vers l'avant • Squats • Balancement des jambes • Chenille • Karaoke 	Video demos - Dynamic Warm-ups	Augmente la circulation sanguine vers les plus gros muscles.
2 minutes	Position finale de glissade (hors glace)		Étirements spécifiques au sport. Offre une occasion d'enseignement préliminaire qui aura un lien avec les aptitudes sur glace.
SUR GLACE			
Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
10 minutes	<p>Sécurité Avant d'embarquer sur la glace, les participants devraient apprendre l'une des consignes de sécurité les plus importantes : comment embarquer sur la glace de façon sécuritaire. Il faut leur dire de toujours mettre le pied portant la semelle antidérapante en premier sur la glace. Ils devraient aussi savoir qu'il ne faut pas marcher ou sauter par-dessus des pierres pour embarquer sur la glace. L'exercice suivant est une bonne façon de les rendre plus à l'aise avec cette facette du curling.</p> <p>Déplacement sécuritaire sur la glace Exercice : Se déplacer de façon sécuritaire sur la glace. Objectif : Être à l'aise et se déplacer de façon sécuritaire sur la glace. Organisation : Chaque participant doit avoir une semelle glissante à enfiler ou des chaussures de curling pour cet exercice. Jeu : 1) Les participants doivent tenir le manche de</p>		Les joueurs porteront des semelles antidérapantes aux deux pieds pour le broissage. Cependant, lors du lancer, ils retireront la semelle antidérapante sous le soulier glisseur. Ils devront apprendre à se relever de façon sécuritaire et à se déplacer sur la glace après leur lancer.

	<p>la brosse approximativement au milieu de celui-ci avec la main non dominante et placer la main dominante légèrement plus basse sur le manche.</p> <p>2) Placez la tête de la brosse sur la glace.</p> <p>3) Placez la majeure partie du poids du corps sur le pied glisseur. Les participants peuvent s'assurer que leur pied glisseur est sous leur centre de gravité en soulevant lentement le pied portant la semelle antidérapante de la glace.</p> <p>4) Donnez une petite poussée avec le pied portant la semelle antidérapante et glissez avec le pied glisseur. La brosse est utilisée comme stabilisateur pour aider à garder son équilibre.</p> <p>5) Donnez graduellement de plus grosses poussées avec le pied portant la semelle antidérapante et allongez vos glissades.</p> <p>6) Demandez aux participants de se déplacer d'un bout à l'autre de la glace jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise.</p>		
25 minutes	<p>Position de glissade</p> <p>A. Révision de la position finale de glissade sur la glace sans utiliser les blocs de départ. Déplacez tous les participants vers les bandes de côté – ceci réduit le temps d'attente au minimum. Tous les jeunes seront actifs en même temps et ils ne se sentiront pas observés par leurs pairs.</p> <p>B. Exercice #1 : Exercice d'équilibre</p> <p>Objectif : Bien « comprendre » la glissade au curling Organisation : Demandez aux participants de prendre la position finale de glissade en faisant face à la bande de côté et avec plaçant les deux mains sur celle-ci. La jambe arrière des participants doit être étendue au maximum (ou le plus possible, selon les capacités physiques de chacun). Jeu : 1) Lorsque les joueurs sont à l'aise dans la position de départ, demandez-leur de soulever leurs deux mains de la bande, à environ deux ou trois pouces, et de trouver leur équilibre dans la position de glissade. 2) Lorsque les joueurs ont trouvé leur équilibre, demandez-leur de se pousser et de s'éloigner de la bande pour expérimenter la sensation de mouvement sur la glace.</p> <p>C. Exercice #2 : Exercice d'équilibre</p>	<p>Lancer (partie A) – Entraîneur de club – Module 6, page 8</p>	<p>Position finale de glissade :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pied glisseur à plat sous le centre du corps ▪ Jambe gouvernail étendue et, idéalement, légèrement au-dessus de la glace ▪ Orteil de la jambe gouvernail tourné de côté ou droit ▪ Brosse sous le bras stabilisateur (à environ 1/3 de la longueur du manche, au-dessus de la poignée) ▪ Bras servant au lancer tendu devant le participant, légèrement au-dessus de la glace.

Objectif : Connaître le sentiment de s'installer dans la position finale de glissade d'une manière contrôlée
Organisation : Demandez aux joueurs de faire dos à la bande de côté tout en appuyant leurs talons sur celle-ci. Ils doivent faire un pas avec le pied glisseur, faire un pas avec le pied portant la semelle antidérapante, puis s'accroupir en ayant le pied glisseur à plat sur la glace. La brosse doit être de côté à plat sur la glace devant le corps ou sous le bras d'appui.

Jeu :

Les participants doivent soulever les hanches et s'étirer pour prendre la position finale de glissade.

Défi :

- Qui peut glisser le plus loin?
- Autorisez les participants à utiliser la bande de côté comme point d'appui.

D. Exercice #3 : Exercice d'équilibre depuis le bloc de départ

Objectif: Permet aux participants de répéter l'exercice d'équilibre en utilisant le bloc de départ.

Organisation : Maximum de huit participants par bloc de départ. S'il y a assez d'entraîneurs, divisez le groupe et utilisez aussi le bloc de départ à l'autre extrémité de la piste. Révisez la façon d'approcher le bloc de départ : arriver par l'arrière, placer le pied dans la partie supérieure du bloc de départ et le pied glisseur à plat sur la glace à côté du bloc. Les joueurs doivent s'accroupir, bien placer leur bras d'appui, soulever les hanches et s'étirer pour prendre la position finale de glissade.

Jeu :

- a) Glissade du parapluie – voyez si les participants peuvent glisser avec un parapluie ouvert dans leur main de lancer.
- b) Cuillère / Balle – voyez si les participants peuvent glisser avec une balle en équilibre dans une cuillère de bois.

Défi :

- Changez la profondeur de la cuillère et le poids de la balle pour voir qui a le plus de contrôle lors de sa glissade

Défi plus facile :

- Donnez aux participants un stabilisateur; tournez-le de côté pour ceux qui ont encore de la difficulté à maintenir leur équilibre.

8 minutes	<p>E. Exercice #4 : Exercice des deux pierres Objectif : Améliorer l'équilibre et donner la chance à chaque participant de connaître la sensation de faire glisser une pierre de curling. Organisation : Le participant s'installe dans le bloc de départ par l'arrière et place son pied glisseur à plat sur la glace. L'entraîneur place deux pierres en avant du participant. Jeu : Le participant soulève ses hanches, se pousse du bloc de départ et s'étire pour prendre la position finale de glissade. Les deux pierres devraient rester collées l'une à l'autre et demeurer devant le pied glisseur du joueur. Chaque joueur répète l'exercice trois fois. Attention : Les participants n'auront pas de stabilisateur pour les aider à garder leur équilibre lorsqu'ils se relèveront après leur glissage.</p>		La priorité de cet exercice est l'équilibre et non les prises ou le timing
20 minutes	<p>F. Exercice #5 : Lancez votre première pierre Objectif : S'assurer que tous les participants auront la chance de lancer une pierre d'une extrémité à l'autre de la piste. Organisation : Maximum de huit participants par bloc de départ. Rappelez aux participants les consignes de sécurité. Les participants doivent approcher le bloc par l'arrière, garder le pied glisseur à plat sur la glace et bien placer son outil stabilisateur. Donnez une pierre au joueur. À ce stade, ne vous attardez pas aux prises, aux rotations, au timing ou à la façon de lâcher la pierre. Jeu : Donnez à chaque participant la chance de lancer deux pierres. Attention : Déplacez les pierres qui ne se rendent pas à l'autre extrémité de la piste et faites attention aux pierres qui pourraient traîner le long des lignes de côté.</p>		Assurez-vous que chaque joueur aura la chance de lancer sa première pierre.
10 minutes	<p>JEU LIBRE – Bien que le jeu libre ne soit pas structuré, cela ne signifie pas qu'il ne doit pas être supervisé ou fait de façon sécuritaire. Les entraîneurs doivent demeurer sur la glace et être vigilants lors de cet exercice.</p>		Le jeu libre est une façon de jouer qui est librement choisie, autodirigée et motivée de façon intrinsèque, c'est-à-dire exécutée sans aucun but externe ou espoir de récompense.

10 minutes (hors glace)	<p>Récupération – Étirements statiques pour augmenter la flexibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Étirement des ischio-jambiers b) Étirement des mollets c) Étirement vers l'avant d) Étirement de l'intérieur des cuisses e) Étirement du cobra 	<p>Entraîneur de club – Module 5 – Échauffement et récupération</p>	<p>Maintenir chaque étirement pendant 20 à 30 secondes.</p>
----------------------------------	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none">f) Étirement des quadricepsg) Étirement du chath) Étirement des pectorauxi) Étirement du haut du dosj) Étirement de la partie postérieure des épaulesk) Étirement des tricepsl) Étirement des avant-bras <p>Partagez tout message ou rappel pour la semaine suivante.</p>		
--	--	--	--

Introduction au curling niveau U-18 – Programme d’enseignement

Semaine 2 : Allez! Plus fort!

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

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs adjoints : _____

Buts / Objectifs: Révision : déplacement sur la glace, lancer (partie A)
Nouvelles aptitudes : marquage / pointage, lancer (partie B), brossage
Mini-partie

Équipement requis :

- Téléviseur et ordinateur portable avec internet
- Badges d’identification / marqueurs
- Semelles glissantes (semelles à enfiler ou chaussures de curling)
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Casques (participants)

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

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
Tâches à accomplir avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir le plan d’action d’urgence et la liste de vérification de la sécurité des installations • Préparer les badges d’identification • Rassembler l’équipement requis • Préparer / choisir une liste musicale à partir des listes reçues la semaine précédente • Confirmer l’identité des entraîneurs et fournir / réviser le plan de cours 		
HORS GLACE			
8 minutes	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu du badge d’identification (si les participants ne se connaissent pas encore très bien) <ol style="list-style-type: none"> 1. Demandez à deux volontaires de distribuer les badges d’identification. Ces volontaires doivent travailler en équipe afin de distribuer les badges d’identification aux bons participants, et ce sans leur aide. 2. Demandez ensuite aux deux volontaires de tourner le dos au groupe et vérifiez combien de participants ont reçu le badge portant leur nom. Si ce n’est pas le cas pour tous, donnez aux volontaires le nombre de noms incorrects et ces derniers auront alors une autre chance de corriger leurs erreurs. 3. S’ils échouent à nouveau, demandez à deux autres volontaires d’essayer de corriger la situation, etc. 		
8 minutes	<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivez le meneur – Désignez un participant qui jouera le rôle du meneur. Vous pouvez le faire de n’importe quelle manière. Vous pouvez jouer à « Jean dit » et demander au meneur de faire 		



	<p>faire aux autres participants une série de mouvements comme échauffement. Le meneur peut également demander aux participants de se placer en ligne derrière lui et courir autour du club de curling en leur faisant faire des exercices le long du parcours (exemples : échelle de corde, sauter par-dessus des boîtes, montée de genoux, etc.).</p> <p><u>Conseil</u> : Placez de l'équipement autour du club et suggérez au meneur d'incorporer ces différents éléments dans sa « routine » (échelle de corde, cônes, nouilles de piscine, etc.).</p>
--	--

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
12 minutes	<p>Étirements énergiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauts à écarts (Jumping Jacks) • Montée de genoux • Larges cercles avec les bras • Pas de côté • Étirement vers l'avant • Squats • Balancement des jambes • Chenille • Karaoké 	Video demos - Dynamic Warm-ups	Assurez-vous qu'un entraîneur dirige ces étirements car les participants ne sont peut-être pas encore assez familiers avec les exercices.
2 minutes	Position finale de glissade (hors glace)		Étirements spécifiques au sport. Offre une occasion d'enseignement préliminaire qui aura un lien avec les aptitudes sur glace.
5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Présentez la vidéo : Guide de deux minutes sur le sport du curling. • Révision des attentes en matière de sécurité et de comportement. 	Curling.ca (À propos du curling – Commencer à jouer)	

SUR GLACE

Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
10 minutes	<p>Déplacement sur la glace</p> <p>Exercice : Se déplacer de façon sécuritaire sur la glace.</p> <p>Objectif : Être à l'aise et se déplacer de façon sécuritaire sur la glace.</p> <p>Organisation : Chaque participant doit avoir une semelle glissante à enfiler ou des chaussures de curling pour cet exercice.</p> <p>Jeu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Les participants doivent tenir le manche de la brosse approximativement au milieu de celui-ci avec la main non dominante et placer la main dominante légèrement plus basse sur le manche. 2) Placez la tête de la brosse sur la glace. 3) Placez la majeure partie du poids du corps sur le pied glisseur. Les participants peuvent s'assurer que leur pied glisseur est sous leur 		<p>Pendant que cet exercice est en cours, un autre entraîneur doit préparer le terrain pour l'activité « s'orienter sur glace » à l'extrémité la plus éloignée d'une des pistes.</p> <p>Il devra apporter deux pierres de chaque couleur et un instrument de</p>

	<p>centre de gravité en soulevant lentement le pied portant la semelle antidérapante de la glace.</p> <p>4) Donnez une petite poussée avec le pied portant la semelle antidérapante et glissez avec le pied glisseur. La brosse est utilisée comme stabilisateur pour aider à garder son équilibre.</p> <p>5) Donnez graduellement de plus grosses poussées avec le pied portant la semelle antidérapante et allongez vos glissades.</p> <p>6) Demandez aux participants de se déplacer d'un bout à l'autre de la glace jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise.</p> <p>Conseil : Donnez un objectif aux joueurs – demandez-leur de glisser jusqu'à l'autre extrémité puis de revenir le long des lignes de côté ou aménagez un « parcours » à l'aide de cônes. Ce n'est pas une course.</p>		<p>mesure (mesure de 6 pieds)</p>
<p>15 minutes</p>	<p>Enseignement : S'orienter sur glace</p> <p>1) Rassembler tout le groupe à l'extrémité de « l'équipe locale ». Posez aux participants des questions en rapport avec le visionnement de la vidéo guide de deux minutes sur le sport du curling. Assurez-vous de passer en revue les points suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> Bloc de départ, bande arrière Maison : 12 pieds, 8 pieds, 4 pieds, bouton Zone de garde protégée (et la règle de la ZGP) Nombre de joueurs par équipe et positions Comment est déterminé l'avantage de la dernière pierre (pile ou face) Qu'est-ce qu'est le « marteau »? Déplacez-vous sur la surface de jeu et indiquez les différentes lignes : ligne arrière, la ligne du centre, lignes de côté, lignes de jeu Réviser la signification de la ligne de jeu rapprochée et de la ligne de jeu éloignée Formez un demi-cercle à l'extrémité éloignée, où les autres entraîneurs ont apporté les pierres Réviser le nombre de bouts qui sont joués dans une partie de curling, combien de pierres sont lancées à chaque bout, l'alternance entre les équipes, le fait que chaque joueur lance deux pierres, etc. Désignez deux participants pour jouer le rôle des troisièmes. Expliquez le rôle du troisième et les responsabilités des autres joueurs à la fin de chaque bout À l'aide de différents « troisièmes » pour chaque scénario, mettez en scène différentes « fins de partie » afin de démontrer la façon de compter les points et de les inscrire au tableau de pointage. Assurez-vous de réviser : <ul style="list-style-type: none"> Plusieurs points par une seule équipe 	<p>Entraîneur de club – Module 2 – Orientation, règlements et protocole</p>	<p>Pendant cette séance, essayez de recueillir le plus d'information possible de la part des participants au lieu que ce soit l'entraîneur qui domine la discussion.</p> <p>Conseil pour les entraîneurs : Assurez que cette séance d'enseignement ait lieu dans un endroit où tous les participants pourront bien vous entendre (par exemple, ne vous installez pas directement sous le déshumidificateur).</p> <p>Assurez-vous que tous les participants soient positionnés pour bien vous entendre (devant vous).</p>

	<p>(dans un seul bout)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pierres de différentes couleurs dans la maison • Mesurage des pierres dans la maison • Pierres qui touchent peut-être à la maison pendant que la zone de garde protégée est en vigueur - utilisation du mesurage de 6 pieds – quand, où, comment? • Bout nul • Comment inscrire les points sur le tableau de pointage 		
	<p>Assez parlé! C'est l'heure de brosser!</p>		
10 minutes	<p>Exercice de brossage #1 Exercice: Introduction au brossage Objectif : Présentez le concept du brossage au curling Organisation : Les participants doivent mettre des semelles antidérapantes sous chaque pied et avoir leur brosse en mains. Ils s'installent d'un côté de la piste près des lignes de côté.</p> <p>Jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les entraîneurs font une démonstration du brossage. ▪ Placez un entraîneur de chaque côté de la ligne du centre (idéalement sur la ligne du 4 pieds) – les participants suivent un des entraîneurs ▪ Les pieds des joueurs devraient être parallèles à la ligne du centre et pointer en direction de la zone vers laquelle ils vont se diriger ▪ Expliquez aux joueurs que le bras le plus près de la ligne du centre est celui qui doit être placé le plus bas sur la brosse. Cette main doit tenir le manche environ 1/3 au-dessus de la tête de la brosse. L'autre main sera placée 1/3 en-dessous de l'autre bout du manche, à travers le corps du joueur. <p>Conseil : Dites aux participants de tenir la brosse comme s'il s'agissait d'un bâton de hockey.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Une fois que les participants tiennent correctement la brosse, demandez-leur de se tourner vers l'extrémité opposée de la piste et de se « plier », c'est-à-dire se pencher au niveau de la taille et déposer la tête de la brosse sur la glace. Ceci est la position « ouverte » de brossage qui permettra aux participants de faire face à l'extrémité vers laquelle ils se dirigeront. ▪ Demandez aux participants de se déplacer en faisant un mouvement similaire au ski de fond (en traînant quelques peu les pieds), tout en faisant un mouvement de va-et-vient avec la brosse. ▪ Une fois que les participants ont brossé jusqu'au bout de la piste, ils conservent la même trajectoire mais se retournent vers l'extrémité opposée. Rappelez aux participants que le bras le plus près de la ligne du centre est celui qui doit être le plus bas sur la brosse. Répétez l'exercice jusqu'à l'autre bout de la piste. 	<p>Entraîneur de club – Module 7 – Brossage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soyez flexible lors de l'enseignement du brossage. Certains participants auront, par exemple, l'expérience du hockey ou du baseball, des sports qui requièrent des habiletés différentes. La position utilisée pour le brossage pourrait donc ne pas leur sembler naturelle ou efficace. ▪ La sécurité et le PLAISIR sont les priorités, et non l'efficacité. ▪ Rappelez aux participants qu'ils n'ont qu'à brosser sur une largeur d'environ 6 pouces tout au long du parcours de la pierre.

	<p>Remarque : Certains participants se sentiront plus à l'aise dans la position « fermée », c'est-à-dire en inversant la position des mains sur la brosse. Ceci est complètement acceptable et les entraîneurs devront alors expliquer que, dans la position fermée, le déplacement des pieds se fera sous la forme de pas chassés et non de pas croisés.</p>		
15 minutes	<p>Exercice de brossage #2 Exercice: Brossage d'une pierre Objectif : Présentez le concept de brossage d'une pierre en mouvement Organisation : Formez des duos. Demandez à un des participants de pousser une pierre à une vitesse réaliste pour que son coéquipier pratique le brossage. Jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Chaque joueur devrait avoir la chance de broser des deux côtés de la pierre et de pousser la pierre pour son coéquipier. ▪ Formez ensuite des trios. Reprenez l'exercice, mais avec deux brosseurs à la fois – un de chaque côté de la pierre – afin que les participants s'habituent à broser avec un partenaire. ▪ Répétez à nouveau l'exercice, mais cette fois à l'aide d'un joueur qui lance la pierre du bloc de départ. Cela aidera les brosseurs à s'habituer à avancer au même rythme que la pierre et à se joindre à un coéquipier pour broser. 	<p>Entraîneur de club – Module 7 – Brossage – page 6</p>	<p>Conseil pour les entraîneurs : Pour le joueur qui lance la pierre, il sera plus facile de contrôler la pierre si la poignée est tournée sur le côté et s'il place la tête de la brosse en appui sur la poignée de la pierre.</p>
15 minutes	<p>Exercice de brossage #3 / Révision du lancer Exercice : Lancer et brossage Objectif : Enseignez aux brosseurs comment « fusionner » dans la position de brossage une fois que la pierre est lancée Exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Révisez rapidement la leçon de la semaine précédente sur la façon de s'installer dans le bloc de départ, la position de départ, l'élévation des hanches, la glissade et le lancer. - Deux joueurs brosent chaque pierre. - Assurez-vous que chaque joueur ait la chance de lancer deux pierres et de broser une fois de chaque côté de la pierre. <p>N'oubliez pas d'encourager les brosseurs en criant "Aller! Plus fort!"</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Rappelez aux brosseurs de demeurer sur le côté de la piste, entre la ligne de T et la ligne de jeu, lorsque le lanceur s'installe dans le bloc de départ. Lorsque le lanceur entame son élan vers l'avant, les brosseurs devraient commencer à avancer eux aussi. - Les brosseurs se rapprochent de la pierre pour broser une fois que le lanceur a lâché la pierre.
10 minutes	<p>JEU LIBRE – Bien que le jeu libre ne soit pas structuré, cela ne signifie pas qu'il ne doit pas être supervisé ou fait de façon</p>		<p>Le jeu libre est une façon de</p>

	sécuritaire. Les entraîneurs doivent demeurer sur la glace et être vigilants lors de cet exercice.		jouer qui est librement choisie, autodirigée et motivée de façon intrinsèque, c'est-à-dire exécutée sans aucun but externe ou espoir de récompense.
10 minutes (hors glace)	<p>Récupération – Étirements statiques pour augmenter la flexibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Étirement des ischio-jambiers b) Étirement des mollets c) Étirement vers l'avant d) Étirement de l'intérieur des cuisses e) Étirement du cobra f) Étirement des quadriceps g) Étirement du chat h) Étirement des pectoraux i) Étirement du haut du dos j) Étirement de la partie postérieure des épaules k) Étirement des triceps l) Étirement des avant-bras <p>Partagez tout message ou rappel pour la semaine suivante.</p>	<p>Entraîneur de club – Module 5 – Échauffement et récupération</p>	<p>Maintenir chaque étirement pendant 20 à 30 secondes</p>

Introduction au curling niveau U-18 – Programme d’enseignement

Semaine 3 : Le curling porte bien son nom

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

Entraîneur-chef : _____

Entraîneurs adjoints : _____

Buts / Objectifs : Révision : déplacement sur la glace, lancer (partie A), brossage
Nouvelles aptitudes : lancer (partie B - séquence), prises, rotations
Mini-partie

Équipement requis :

- Badges d’identification / marqueurs
- Semelles glissantes (semelles à enfiler ou chaussures de curling)
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Casques (participants)
- Cuillères et balles
- Tendeurs élastiques


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


Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
Tâches à accomplir avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir le plan d’action d’urgence et la liste de vérification de la sécurité des installations • Préparer les badges d’identification • Rassembler l’équipement requis • Préparer / choisir une liste musicale à partir des listes reçues la semaine précédente • Confirmer l’identité des entraîneurs et fournir / réviser le plan de cours 		
HORS GLACE			
3 minutes	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> • L’ensemble du groupe devrait maintenant être familier avec le nom de chacun des participants, mais c’est tout de même une bonne idée d’utiliser des badges d’identification. • Révision du plan de cours pour la séance. 		
8 minutes	<p>Échauffement</p> <p>Tout le monde l’a! En préparation pour ce jeu, vous devez délimiter un espace assez petit par rapport au nombre de participants et prétendre que tout ce qui se trouve à l’extérieur de cet espace est de la lave. Une fois que la partie débute, tous les participants ont la « tag ». Si un joueur vous touche, vous devez faire deux « burbees » afin de revenir dans le jeu.</p>		

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les
--------------	-----------	-----------	--------------------



			entraîneurs
11 minutes	Étirements énergiques : <ul style="list-style-type: none"> • Sauts à écarts (Jumping Jacks) • Montée de genoux • Grandes cercles avec les bras • Pas de côté • Étirement vers l'avant • Squats • Balancement des jambes • Chenille • Karaoké 	Video demos - Dynamic Warm-ups	
2 minutes	Position finale de glissade (hors glace)		Étirements spécifiques au sport. Offre une occasion d'enseignement préliminaire qui aura un lien avec les aptitudes sur glace.
1 minute	<ul style="list-style-type: none"> • Révision des attentes en matière de sécurité et de comportement. • Aperçu du plan de cours pour la séance. 		
SUR GLACE			
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
5 minutes	Déplacement sur la glace <ul style="list-style-type: none"> • À ce stade, les participants devraient être plus à l'aise sur la glace, mais continuez d'insister sur cet aspect en demandant aux joueurs de glisser jusqu'à une extrémité de la piste et de revenir le long des lignes de côtés au début de chaque séance. Cela leur permettra de pratiquer la façon de se déplacer sur la glace tout en refroidissant les chaussures, les semelles glissantes et les semelles antidérapantes. Exercice : Se déplacer de façon sécuritaire sur la glace. Objectif : Être à l'aise et se déplacer de façon sécuritaire sur la glace. Organisation : Chaque participant doit avoir une semelle glissante à enfiler ou des chaussures de curling pour cet exercice. Jeu : <ol style="list-style-type: none"> 1) Les participants doivent tenir le manche de la brosse approximativement au milieu de celui-ci avec la main non dominante et placer la main dominante légèrement plus basse sur le manche. 2) Placez la tête de la brosse sur la glace. 3) Placez la majeure partie du poids du corps sur le pied glisseur. Les participants peuvent s'assurer que leur pied glisseur est sous leur centre de gravité en soulevant lentement le pied portant la semelle antidérapante de la glace. 4) Donnez une petite poussée avec le pied 		Conseil : Donnez un objectif aux joueurs – demandez-leur de glisser jusqu'à l'autre extrémité puis de revenir le long des lignes de côté ou installez un « parcours » à l'aide de cônes. Ce n'est pas une course.

	<p>portant la semelle antidérapante et glissez avec le pied glisseur. La brosse est utilisée comme stabilisateur pour aider à garder son équilibre.</p> <p>5) Donnez graduellement de plus grosses poussées avec le pied portant la semelle antidérapante et allongez vos glissades.</p> <p>6) Demandez aux participants de se déplacer d'un bout à l'autre de la glace jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise.</p>		
<p>20 minutes</p>	<p>Enseignement : Prises et rotations</p> <p>Les entraîneurs doivent expliquer ce qui suit aux participants. Chaque entraîneur peut le faire en regroupant les participants en un seul groupe ou en les répartissant en petits groupes.</p> <p>Pourquoi une pierre de curling courbe-t-elle? Les entraîneurs doivent expliquer pourquoi une pierre courbe. Les petites bosses que l'on retrouve sur la surface de jeu permettent à la pierre de courber tout au long de sa trajectoire. Une pierre ne se déplacera pas de la même façon sur une glace complètement plate.</p> <p>Rotations : Les participants doivent lancer une pierre et la forcer à courber dans une certaine direction. Pour ce faire, les joueurs doivent tourner la pierre dans la direction vers laquelle ils veulent qu'elle se dirige. Abordez les signaux du capitaine.</p> <p>Prises : Révisez la prise de la pierre et concentrez-vous surtout sur la rotation, et non sur les détails entourant la prise de la pierre. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un programme d'introduction.</p>  <p>Exercice #1 : Lancer en duo</p> <p>Objectif : Permettez à tous les participants d'essayer les prises, rotations et lancers dans un cadre contrôlé.</p> <p>Organisation : Installez tous les participants de façon à former deux lignes une en face de l'autre. Donnez une pierre aux joueurs qui sont sur une des lignes de côté.</p> <p>Jeu :</p> <ol style="list-style-type: none"> Les joueurs prennent position et agrippent la pierre. Leur partenaire lève une main pour signaler la rotation désirée. 	<p>Entraîneur de club – Module 6 – Lancer – page 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tenez la pierre au centre – juste derrière le col de la poignée Essayez de garder le poignet haut Exercez une pression égale du pouce et de l'index Le pouce doit être sur le côté de la poignée Essayez de ne pas vous appuyer sur la pierre Pointez le col de la poignée vers la « main libre » du capitaine, soit à la position 10h ou 2h Gardez cette position tout au long du lancer Tournez la poignée à midi au moment exact où vous lâchez la pierre Utilisez les termes « horaire » et

	<p>c) Le joueur ajuste la poignée pour obtenir la rotation demandée par son partenaire.</p> <p>d) Le joueur exécute l'élan arrière et fait glisser la pierre vers son partenaire en tournant la poignée, puis termine le mouvement en position de poignée de mains.</p> <p>e) Répétez l'exercice en exécutant la rotation des deux côtés. Les deux partenaires alternent pour jouer les rôles de lanceur et de capitaine.</p> <p>Pendant l'exercice, les entraîneurs se concentreront sur : Prise :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le côté du pouce sur le côté de la poignée • L'index à proximité du col de la poignée • Les doigts collés ensemble • Le poignet haut, la paume qui ne touche pas à la poignée <p>Rotation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La poignée tournée à un angle de 60 degrés (antihoraire) • La poignée lâchée à midi 		<p>« antihoraire » au lieu de « vers l'intérieur » et « vers l'extérieur »</p>
<p>30 minutes</p>	<p>Enseignement : Lancer (partie B)</p> <p>Lors de cet enseignement, on ajoute les mouvements de l'élan arrière et de l'élan avant au lancer. Ces éléments font partie de l'enseignement de la séquence (timing) et du transfert de poids nécessaire à la maîtrise de cette aptitude. Ils testeront également la capacité du joueur à générer de la vitesse pour son corps et pour la pierre.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Réviser la position finale de glissade, l'approche du bloc de départ et le lancer (partie A) – La « posture » dans le bloc de départ. 2) Avec une pierre, expliquez l'élévation des hanches, l'élan arrière et l'élan avant. Concentrez-vous sur la séquence de chacun de ces mouvements : <ol style="list-style-type: none"> a) Élévation des hanches b) Recul de la pierre, recul du pied glisseur c) Pause d) Pierre vers l'avant, pied glisseur vers l'avant e) Glissade 3) Répétez la démonstration sans pierre. 	<p>Entraîneur de club – Module 6 – Lancer – pages 6 à 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La pression avant est facultative - Élevez les hanches avant de bouger le pied glisseur permet plus de stabilité. Assurez-vous de garder le dos droit et la tête dans la même position - Dans la position de l'élan arrière, le pied

Exercice #1 : Séquence

Objectif : Revenez sur la séquence du mouvement avec tout le groupe.

Organisation : Pour cet exercice, chaque participant devra avoir une semelle glissante ou des chaussures de curling, ainsi qu'un stabilisateur (pour l'équilibre). Les joueurs devraient se tenir debout, en demi-cercle autour de l'entraîneur.

Jeu :

- Les joueurs placent leurs pieds comme s'ils étaient dans le bloc de départ.
- Ils placent leur bras d'appui comme dans la position de départ.
- Ils placent leur bras de lancer à l'avant en tenant une pierre imaginaire.
- De cette position debout, les joueurs vont exécuter la séquence suivante en nommant chaque étape de vive voix : élévation des hanches – recul de la pierre – recul du pied - pause – pierre vers l'avant – pied glisseur vers l'avant – glissade

**Exercice #2 : Séquence**


Objectif : Revenez sur la séquence du mouvement avec tout le groupe.

Organisation : SANS PIERRE. Pour cet exercice, chaque participant devra avoir une semelle glissante ou des chaussures de curling, ainsi qu'un stabilisateur (pour l'équilibre). Déplacez les joueurs vers les bandes de côté.

Jeu :

- Les participants s'installent le long des bandes de côté en laissant de l'espace entre eux.
- Ils prennent la bonne posture pour la position de départ.
- Pendant que les entraîneurs donnent la cadence à suivre de vive voix (recul de la pierre, recul du pied, pause, pierre vers l'avant, pied vers l'avant, glissade), les participants pratiquent la séquence en groupe.

glisseur devrait rester à plat et l'orteil du pied glisseur devrait reculer aussi loin que le talon du pied qui est dans le bloc de départ. Les deux jambes devraient être fléchies (à environ à 90 degrés)
- Rappelez aux participants de garder la pierre droite lors de l'élan arrière et de l'élan avant.

	 <p>d) Déplacez les participants vers les blocs de départs. Répétez l'exercice sans pierre. Une fois que chaque participant a pu répéter l'exercice plusieurs fois sans pierre, ajoutez une pierre.</p> <p>Ajoutez un peu de plaisir ☑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tendeurs élastiques – Expliquez à nouveau la séquence de mouvement en utilisant un tendeur élastique (style bungee) – attachez le tendeur autour du bras de lancer et aux lacets du pied glisseur. • Cuillères et balles – Utilisez à nouveau les cuillères et les balles afin de tester l'équilibre et le contrôle des participants maintenant qu'ils ont appris la séquence du lancer en mouvement. Défi : Donnez aux participants des cuillères qu'ils devront tenir dans chaque main (c'est-à-dire pour remplacer le stabilisateur). • Droitier / Gaucher – Il y a un joueur droitier et un joueur gaucher dans le groupe? Organisez une compétition de glissade. Deux participants glissent du bloc de départ en même temps et on constate lequel glisse le plus loin, garde son équilibre le plus longtemps, etc. 		
15 minutes	<p>Mini-partie (règlements modifiés) – Cette partie est jouée à partir de la ligne de jeu rapprochée au lieu du bloc de départ. Règlements : Lors du lancer, les joueurs doivent garder un pied sur l'intersection de la ligne du centre et de la ligne de jeu.</p> <p>Organisation : Divisez le groupe en deux équipes et placez toutes les pierres à la ligne de jeu rapprochée. Tous les participants doivent porter deux semelles antidérapantes. Les équipes peuvent avoir un capitaine afin de travailler sur les signaux. Aucun brossage n'est permis.</p> <p>Jeu :</p> <ol style="list-style-type: none"> L'avantage de la dernière pierre est déterminé par une partie de « roche, papier, ciseau ». Les équipes doivent déterminer la position de chaque joueur et les joueurs devront lancer dans l'ordre approprié. Jouez deux bouts. 		
15 minutes	<p>JEU LIBRE – Bien que le jeu libre ne soit pas structuré, cela ne signifie pas qu'il ne doit pas être supervisé ou fait de façon sécuritaire. Les entraîneurs doivent demeurer sur la glace et être vigilants lors de cet exercice.</p>		Le jeu libre est une façon de jouer qui est librement choisie, autodirigée et motivée de façon

			intrinsèque, c'est-à-dire exécutée sans aucun but externe ou espoir de récompense.
10 minutes (hors glace)	<p>Récupération – Étirements statiques pour augmenter la flexibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Étirement des ischio-jambiers b) Étirement des mollets c) Étirement vers l'avant d) Étirement de l'intérieur des cuisses e) Étirement du cobra f) Étirement des quadriceps g) Étirement du chat h) Étirement des pectoraux i) Étirement du haut du dos j) Étirement de la partie postérieure des épaules k) Étirement des triceps l) Étirement des avant-bras <p>Partagez tout message ou rappel pour la semaine suivante.</p>	<p>Entraîneur de club – Module 5 – Échauffement et récupération</p>	<p>Maintenir chaque étirement pendant 20 à 30 secondes</p>

Introduction au curling niveau U-18 – Programme d’enseignement

Semaine 4 : « En plein dans le mille »

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

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs adjoints : _____

Buts / Objectifs : Révision : déplacement sur la glace, lancer (partie A), broissage, lancer (partie B), prises / rotations / lancers (lâcher la pierre)
Nouvelles aptitudes : axe de lancer, étiquette
Partie

Équipement requis :

- Badges d’identification / marqueurs
- Semelles glissantes (semelles à enfiler ou chaussures de curling)
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Casques (participants)
- Fil / corde
- Cônes
- Verres de plastique
- Ordinateur / projecteur / téléviseur

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

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
Tâches à accomplir avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir le plan d’action d’urgence et la liste de vérification de la sécurité des installations • Préparer les badges d’identification • Rassembler l’équipement requis • Préparer / choisir une liste musicale à partir des listes reçues la semaine précédente • Confirmer l’identité des entraîneurs et fournir / réviser le plan de cours 		
HORS GLACE			
25 minutes	<p>Présentation des règlements et de l’étiquette du curling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mot de bienvenue et révision du plan de cours pour la séance • PowerPoint Jeopardy version curling – Le jeu suit le modèle de Jeopardy, mais les réponses n’ont pas à être données sous forme de question – ça ressemble plutôt à un quiz. Répartissez le groupe en trois équipes – la première équipe qui lève la main tentera de répondre, etc. 		
8 minutes	<p>Échauffement</p> <p>Tag dans l’entonnoir - https://www.youtube.com/watch?v=wU0ZgIVROH8</p>		

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
11 minutes	Étirements énergiques : <ul style="list-style-type: none"> • Sauts à écarts (Jumping Jacks) • Montée de genoux • Larges cercles avec les bras • Pas de côté • Étirement vers l'avant • Squats • Balancement des jambes • Chenille • Karaoké 	Video demos - Dynamic Warm-ups	À ce stade, les participants devraient être familiers avec les exercices d'échauffement. Demandez à un participant de se porter volontaire pour diriger le groupe. Si aucun participant n'est encore assez à l'aise pour le faire seul, demandez à deux personnes de diriger le groupe.
2 minutes	Position finale de glissade (hors glace)		Étirements spécifiques au sport. Offre une occasion d'enseignement préliminaire qui aura un lien avec les aptitudes sur glace.
1 minute	<ul style="list-style-type: none"> • Révision des attentes en matière de sécurité et de comportement. • Aperçu du plan de cours pour la séance. 		
SUR GLACE			
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
3 minutes	Déplacement sur la glace <ul style="list-style-type: none"> • À ce stade, les participants devraient être plus à l'aise sur la glace, mais continuez d'insister sur cet aspect en demandant aux joueurs de glisser jusqu'à une extrémité de la piste et de revenir le long des lignes de côtés au début de chaque séance. Cela leur permettra de pratiquer la façon de se déplacer sur la glace tout en refroidissant les chaussures, les semelles glissantes et les semelles antidérapantes. Exercice : Se déplacer de façon sécuritaire sur la glace. Objectif : Être à l'aise et se déplacer de façon sécuritaire sur la glace. Organisation : Chaque participant doit avoir une semelle glissante à enfiler ou des chaussures de curling pour cet exercice. Jeu : 1) Les participants doivent tenir le manche de la brosse approximativement au milieu de celui-ci avec la main non dominante et placer		Conseil : Donnez un objectif aux joueurs – demandez-leur de glisser jusqu'à l'autre extrémité puis de revenir le long des lignes de côté ou installez un « parcours » à l'aide de cônes. Ce n'est pas une course.

	<p>la main dominante légèrement plus basse sur le manche.</p> <p>2) Placez la tête de la brosse sur la glace.</p> <p>3) Placez la majeure partie du poids du corps sur le pied glisseur. Les participants peuvent s'assurer que leur pied glisseur est sous leur centre de gravité en soulevant lentement le pied portant la semelle antidérapante de la glace.</p> <p>4) Donnez une petite poussée avec le pied portant la semelle antidérapante et glissez avec le pied glisseur. La brosse est utilisée comme stabilisateur pour aider à garder son équilibre.</p> <p>5) Donnez graduellement de plus grosses poussées avec le pied portant la semelle antidérapante et allongez vos glissades.</p> <p>6) Demandez aux participants de se déplacer d'un bout à l'autre de la glace jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise.</p>		
30 minutes	<p>Enseignement : Axe de lancer</p> <p>L'axe de lancer est un concept qui représente « lancez sur la brosse ». Les nouveaux joueurs ont tendance à glisser près de la ligne du centre. Cet exercice permettra d'enseigner aux joueurs à glisser sur un axe différent et non sur la ligne du centre. Les entraîneurs devraient mettre l'emphase sur le fait d'oublier la ligne du centre et de tracer dans sa tête une ligne imaginaire qui va de l'orteil du pied se trouvant dans le bloc de départ jusqu'à la brosse du capitaine.</p> <p>L'enseignement de l'axe de lancer comprend deux éléments : l'alignement du corps et l'alignement de la pierre.</p> <p>Enseigner l'axe de lancer est un concept très difficile. Une bonne façon de démontrer visuellement aux joueurs l'axe de lancer est la suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Placez une pierre à l'avant du bloc de départ de gauche à l'une des extrémités et demandez à un entraîneur de tenir une brosse à l'autre extrémité comme s'il était le capitaine. À l'aide d'un fil ou d'une corde de couleur qui fait la longueur de la piste, attachez un bout de la corde ou du fil à la poignée de la pierre qui se trouve dans le bloc de départ et l'autre bout à la brosse du capitaine. 2) La corde démontre la trajectoire qu'une pierre empruntera dans son déplacement sur la piste. À un certain moment, la pierre « dévient » de cette trajectoire et commencera à courber. 3) Alors qu'une personne tient la corde au-dessus de sa tête, un entraîneur lance une pierre vers la brosse du capitaine et montre aux participants comment la pierre courbe en s'éloignant de l'axe de lancer. L'endroit où la pierre commence à courber s'appelle le « point de rupture ». 	<p>Entraîneur de club – Module 6 – Lancer – page 19</p>	<p>Éléments clés de l'enseignement de l'axe de lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappelez aux joueurs de se présenter au bloc de départ par l'arrière - Pointez l'orteil, le genou et la cuisse de la jambe se trouvant dans le bloc de départ vers la brosse du capitaine - Épaules et hanches bien droites - Pied glisseur parallèle à l'axe de lancer - Pierre placée devant le pied se trouvant dans le bloc de départ - Lors de l'élan arrière, la pierre doit reculer sur une ligne DROITE

	<p>Exercice : « Touchez les verres » Objectif : Le participant doit toucher les verres avec son pied glisseur. Le pied glisseur devrait être sous le centre de la poitrine du joueur et celui-ci devrait être en équilibre.</p> <p>Organisation : Placez quatre verres de plastique le long de l'axe de lancer (de la ligne de T jusqu'à la ligne de jeu).</p> <p>Jeu : Le joueur pousse pour sortir du bloc de départ, sans pierre, et le pied glisseur devrait toucher à tous les verres.</p> <p>Exercice : « Glissade dans le tunnel » Objectif : Le participant doit glisser sur l'axe de lancer au centre d'un tunnel formé à l'aide de cônes tout en gardant son équilibre.</p> <p>Organisation : Du bloc de départ au balai, juste au-delà de la ligne de jeu rapprochée, installez six cônes le long de deux lignes imaginaires séparées par deux pieds (environ). Entre ces deux lignes imaginaires, une personne tient la brosse qui sert de cible.</p> <p>Jeu : Le joueur glisse vers la brosse dans le tunnel formé de cônes.</p> <p>Exercice : « Glissade dans le tunnel avec une pierre » Objectif : Lancer une pierre vers une cible dans un tunnel formé de cônes tout en gardant son équilibre.</p> <p>Organisation : Du bloc de départ au balai, juste au-delà de la ligne de jeu rapprochée, installez six cônes le long de deux lignes imaginaires séparées par deux pieds (environ). Entre ces deux lignes imaginaires, une personne tient la brosse qui sert de cible.</p> <p>Jeu : Le joueur lance une pierre vers la brosse en glissant dans le tunnel formé de cônes.</p> <p>Exercice : « Rétroaction instantanée » Objectif : Lancer une pierre au centre d'une cible Organisation : Une pierre sert de cible et est placée environ 10 pieds au-delà de la ligne de jeu rapprochée. Une personne tient une brosse au centre de cette cible.</p> <p>Jeu : Le joueur lance la pierre en visant la brosse. Si l'axe de lancer et le lancer sont bons, la pierre utilisée comme cible sera déplacée tout droit jusqu'à l'autre extrémité de la piste. CET EXERCICE DEVRAIT ÊTRE FAIT EN UTILISANT UNIQUEMENT LA VITESSE QUI SERAIT REQUISE POUR UN PLACEMENT.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Lors de l'élan avant, la pierre doit avancer sur une ligne DROITE - La pierre est dirigée dans l'axe de lancer - Le lancer est effectué en direction de la brosse du capitaine et, après avoir lâché la pierre, la main se retrouve en position de poignée de mains
--	--	--	---

30 minutes	Partie de deux bouts Organisation : <ul style="list-style-type: none"> a) Divisez le groupe en deux équipes. b) L'avantage de la dernière pierre est déterminé par une partie de « roche, papier, ciseau ». c) Les équipes doivent déterminer la position de chaque joueur et les joueurs devront lancer dans l'ordre approprié. Jeu : Jouez deux bouts.		À ce stade, les joueurs devraient posséder assez d'information pour jouer une partie de deux bouts.
10 minutes (hors glace)	Récupération – Étirements statiques pour augmenter la flexibilité <ul style="list-style-type: none"> a) Étirement des ischio-jambiers b) Étirement des mollets c) Étirement vers l'avant d) Étirement de l'intérieur des cuisses e) Étirement du cobra f) Étirement des quadriceps g) Étirement du chat h) Étirement des pectoraux i) Étirement du haut du dos j) Étirement de la partie postérieure des épaules k) Étirement des triceps l) Étirement des avant-bras Partagez tout message ou rappel pour la semaine suivante.	Entraîneur de club – Module 5 – Échauffement et récupération	Maintenir chaque étirement pendant 20 à 30 secondes

Introduction au curling niveau U-18 – Programme d’enseignement

Semaine 5 : « Quelle vitesse désires-tu, capitaine? »

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

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs assistants : _____

Buts / Objectifs : Révision : déplacement sur la glace, lancer (partie A), lancer (partie B), lancer (partie C), brosse
Nouvelles aptitudes : contrôle de la vitesse
Partie

Équipement requis :

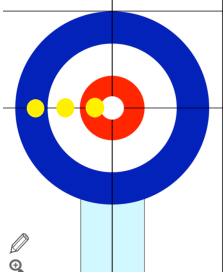
- Semelles glissantes (semelles à enfiler ou chaussures de curling)
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Casques (participants)

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

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
Tâches à accomplir avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir le plan d’action d’urgence et la liste de vérification de la sécurité des installations • Préparer les badges d’identification • Rassembler l’équipement requis • Préparer / choisir une liste musicale à partir des listes reçues la semaine précédente • Confirmer l’identité des entraîneurs et fournir / réviser le plan de cours 		
HORS GLACE			
5 minutes	Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Mot de bienvenue 		
8 minutes	Échauffement « Attrapez les bâtons » – Visionnez cette vidéo - https://www.youtube.com/watch?v=5i-7hCXB09g – Pour organiser ce jeu, utilisez les brosses des participants au lieu de bâtons blancs. Assignez un exercice d’échauffement aux participants éliminés. Dans la vidéo, les participants font des « burpees » et ensuite la position de la chaise au mur.		

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
11 minutes	Étirements énergiques : <ul style="list-style-type: none"> Sauts à écarts (Jumping Jacks) Montée de genoux Larges cercles avec les bras Pas de côté Étirement vers l'avant Squats Balancement des jambes Chenille Karaoké 	Video demos - Dynamic Warm-ups	À ce stade, les participants devraient être familiers avec les exercices d'échauffement. Demandez à un participant de se porter volontaire pour diriger le groupe.
2 minutes	Position finale de glissade (hors glace)		Étirements spécifiques au sport. Offre une occasion d'enseignement préliminaire qui aura un lien avec les aptitudes sur glace.
1 minute	<ul style="list-style-type: none"> Révision des attentes en matière de sécurité et de comportement. 		
SUR GLACE			
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
3 minutes	Déplacement sur la glace <ul style="list-style-type: none"> À ce stade, les participants devraient être plus à l'aise sur la glace, mais continuez d'insister sur cet aspect en demandant aux joueurs de glisser jusqu'à une extrémité de la piste et de revenir le long des lignes de côtés au début de chaque séance. Cela leur permettra de pratiquer la façon de se déplacer sur la glace tout en refroidissant les chaussures, les semelles glissantes et les semelles antidérapantes. Exercice : Se déplacer de façon sécuritaire sur la glace. Objectif : Être à l'aise et se déplacer de façon sécuritaire sur la glace. Organisation : Chaque participant doit avoir une semelle glissante à enfiler ou des chaussures de curling pour cet exercice. Jeu : <ol style="list-style-type: none"> Les participants doivent tenir le manche de la brosse approximativement au milieu de celui-ci avec la main non dominante et placer la main dominante légèrement plus basse sur le manche. Placez la tête de la brosse sur la glace. Placez la majeure partie du poids du corps sur le pied glisseur. Les participants peuvent s'assurer que leur pied glisseur est sous leur centre de gravité en soulevant lentement le 		Conseil : Donnez un objectif aux joueurs – demandez-leur de glisser jusqu'à l'autre extrémité puis de revenir le long des lignes de côté ou installez un « parcours » à l'aide de cônes. Ce n'est pas une course.

	<p>pied portant la semelle antidérapante de la glace.</p> <p>4) Donnez une petite poussée avec le pied portant la semelle antidérapante et glissez avec le pied glisseur. La brosse est utilisée comme stabilisateur pour aider à garder son équilibre.</p> <p>5) Donnez graduellement de plus grosses poussées avec le pied portant la semelle antidérapante et allongez vos glissades.</p> <p>6) Demandez aux participants de se déplacer d'un bout à l'autre de la glace jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise.</p>		
5 minutes	<p>Enseignement – Nettoyage des pierres</p> <p>Expliquer aux participants qu'il est important de nettoyer le dessous de la pierre avant chaque lancer afin de s'assurer qu'elle ne ramasse rien sur son passage (débris, saleté). Les entraîneurs doivent expliquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment retourner la pierre lorsque le participant est dans le bloc de départ (en avant du bloc ou entre les deux blocs) • Nettoyez la surface de glissade avec la main • Essuyez le dessous de la pierre (avec la main ou la tête de la brosse) • Remplacez la pierre sur la glace <p>Encouragez les participants à prendre l'habitude de nettoyer leur pierre avant chaque lancer.</p>	<p>Entraîneur de club – Module 6 – page 13</p>	
10 minutes	<p>Enseignement – Contrôle de la vitesse</p> <p>Abordez ces différents lancers que l'on retrouve au curling en mentionnant que la différence entre eux est la quantité de force qui est appliquée (vitesse de la pierre).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placement • Sortie • Garde • Placement gelé • Montée de pierre <p>Expliquez comment le capitaine peut signaler les différents lancers ci-dessus.</p> <p>Discutez des différentes façons de lancer avec plus de vitesse pour un joueur débutant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne levez pas les hanches trop hautes lors de « l'élan arrière » – l'angle du bloc de départ générera plus de puissance • Placez le pied plus haut dans le bloc de départ – Imaginez que le bloc de départ au curling est comme celui utilisé en athlétisme • Lâchez la pierre plus tôt • Poussez plus fort avec la jambe à la sortie du bloc de départ 	<p>Entraîneur de club – Module 6 – pages 21 à 23</p>	<p>Essayez de garder la discussion aussi simple et brève que possible. Le contrôle de la vitesse s'apprend plus facilement en répétant l'exercice.</p>

15 minutes	<p>Exercices de contrôle de la vitesse</p> <p>Exercice : « Toucher la cible »</p> <p>Objectif : Les participants déclarent dans quelle zone ils tenteront de placer leur pierre. Le brosseur doit connaître la zone choisie et aidera son coéquipier à atteindre son objectif.</p> <p>Organisation : Formez des duos. Les participants choisissent parmi quatre zones (zone 1 = moitié la plus rapprochée de la zone de garde protégée; zone 2 = moitié la plus éloignée de la zone de garde protégée; zone 3 = moitié la plus rapprochée de la maison; zone 4 = moitié la plus éloignée de la maison).</p> <p>Jeu : Le joueur lance la pierre et le brosseur s'exécute et ils tentent d'atteindre la zone ciblée.</p> <p>Faites une partie : Accordez un point chaque fois qu'un duo atteint la zone ciblée. Établissez un objectif (par exemple, le premier duo qui récolte cinq points remporte le défi).</p>		
15 minutes	<p>Exercice : « D'un côté à l'autre »</p> <p>Objectif : Les participants doivent ajuster la vitesse de leurs lancers en effectuant d'abord une sortie et ensuite un placement.</p> <p>Organisation : Formez des équipes de quatre. Chaque joueur lance deux pierres. Le premier lancer sera une sortie de pierre (placez trois pierres qui serviront de cibles pour les sorties d'un côté de la piste et laissez l'autre côté libre pour les placements).</p> <p>Jeu : Le joueur effectue une sortie de pierre à l'aide de brosseurs et d'un capitaine (remettez les pierres déplacées à leur position initiale pour les autres lanceurs). Le même joueur tente ensuite un placement de l'autre côté de la piste. Les quatre membres de l'équipe s'exécutent à tour de rôle.</p> <p>Faites une partie : Accordez un point pour chaque lancer réussi. Établissez un objectif (par exemple, la première équipe qui récolte cinq points remporte le défi).</p>		
30 minutes	<p>Partie de deux bouts</p> <p>Organisation :</p> <ol style="list-style-type: none"> Divisez le groupe en deux équipes. Déterminez l'avantage de la dernière pierre à l'aide d'une partie de « roche, papier, ciseau ». Les équipes doivent déterminer la position de chaque joueur et les joueurs devront lancer dans l'ordre approprié. <p>Jeu : Jouez deux bouts.</p>		<p>À ce stade, les joueurs devraient posséder assez d'information pour jouer une partie de deux bouts.</p>

<p>10 minutes (hors glace)</p>	<p>Récupération – Étirements statiques pour augmenter la flexibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Étirement des ischio-jambiers b) Étirement des mollets c) Étirement vers l'avant d) Étirement de l'intérieur des cuisses e) Étirement du cobra f) Étirement des quadriceps g) Étirement du chat h) Étirement des pectoraux i) Étirement du haut du dos j) Étirement de la partie postérieure des épaules k) Étirement des triceps l) Étirement des avant-bras <p>Partagez tout message ou rappel pour la semaine suivante.</p>	<p>Entraîneur de club – Module 5 – Échauffement et récupération</p>	<p>Maintenir chaque étirement pendant 20 à 30 seconde</p>
--	---	--	---

Introduction au curling niveau U-18 – Programme d’enseignement

Semaine 6 : On triple le plaisir!

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

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs adjoints : _____

Buts / Objectifs :
 Révision : déplacement sur la glace, lancer (partie A), lancer (partie B), lancer (partie C), brosse, contrôle de la vitesse
 Nouvelles habiletés : jugement de la vitesse, choix de l’axe de lancer, rôles et responsabilités de chaque joueur / position
 Introduction à la stratégie
 Trio Curling modifié

Équipement requis :

- Semelles glissantes (semelles à enfiler ou chaussures de curling)
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Casques (participants)
- Cônes (pour l’activité d’échauffement « Voleur »)
- Présentation PowerPoint sur l’introduction à la stratégie
- Tableau de stratégie

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

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
Tâches à accomplir avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir le plan d’action d’urgence et la liste de vérification de la sécurité des installations • Préparer les badges d’identification • Rassembler l’équipement requis • Préparer / choisir une liste musicale à partir des listes reçues la semaine précédente • Confirmer l’identité des entraîneurs et fournir / réviser le plan de cours 		
HORS GLACE			
2 minutes	Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Mot de bienvenue 		
25 minutes	Introduction à la stratégie – Ressource : PowerPoint sur l’introduction à la stratégie <ul style="list-style-type: none"> • Discussion de groupe Lors de la séance sur la stratégie de base, les sujets suivants seront abordés : <ol style="list-style-type: none"> a. Forces et faiblesses b. Styles de jeu c. Facteurs influençant le choix du lancer d. Comment marquer des points e. Facteur d’acceptabilité (plan B) f. Stratégies lorsque l’équipe détient l’avance g. Stratégies lorsque l’équipe tire de l’arrière 		



Forces et faiblesses

On demande aux joueurs d'identifier leurs forces et leurs faiblesses dans les sphères suivantes : capacité de brossage, jugement lors du brossage, sorties de pierre, placements et lancers de précision (placements gelés et montées de pierre).

[Remarque : demandez aux joueurs ce qu'ils « aiment » faire?]

Styles de jeu

La discussion sur les forces et les faiblesses servira d'introduction pour ensuite discuter des différents styles de jeu. Les entraîneurs peuvent expliquer qu'on classe généralement les équipes selon les styles de jeu suivants :

Offensif – Style agressif : beaucoup de pierres en jeu, et on utilise habituellement des gardes, des montées de pierre, des placements gelés et des placements derrière une garde.

Défensif – Style conservateur : ouvert, peu de pierres en jeu, beaucoup de sorties.

Équilibré – Peut pratiquer autant le style offensif que défensif.

L'entraîneur devrait expliquer que les équipes qui n'excellent pas au niveau des sorties de pierre ne devraient pas adopter un style de jeu défensif.

Facteurs influençant le choix du lancer

Z – Zone de garde protégée

B – Bout en cours

P – Pointage

A – Avantage de la dernière pierre

H – Habiletés de notre équipe et de nos adversaires

E – État de la glace

N – Nombre de pierres à lancer dans le bout

Comment marquer des points

Discutez de la stratégie à adopter avec l'avantage de la dernière pierre :

Le but est de marquer deux points ou plus

Style offensif

Utilisation de gardes de coin

Favoriser le jeu vers les côtés de la piste afin de garder l'accès au bouton (4 pieds) dégagé

Discutez de la stratégie à adopter sans l'avantage de la dernière pierre :

Le but est de voler des points ou de limiter l'autre équipe à un seul point

Style défensif

Utilisation de gardes de centre

Favoriser le jeu au centre de la piste afin de bloquer l'accès au bouton (4 pieds)

Facteur d'acceptabilité (plan B)

Lorsque vous considérez le facteur d'acceptabilité – ou le plan B - pour le lancer que vous voulez effectuer, vous envisagez les résultats possibles du lancer. Le capitaine et le joueur qui effectue le lancer devraient tous les deux tenir compte du facteur d'acceptabilité. Discutez du plan B pour différentes situations. Par exemple :

- a. Le plan B pour une garde pourrait être une « garde zone 1 » ou un placement dans la maison.
- b. Le plan B pour sortir une pierre partiellement cachée derrière une garde pourrait être de déplacer la garde.

Stratégies lorsque l'équipe détient l'avance : Les points clés à discuter sont :

	<p>a. Partie avec beaucoup de sorties</p> <p>b. Essayez de limiter le nombre de pierres en jeu</p> <p>c. Essayez de limiter le nombre de gardes</p> <p>Stratégies lorsque l'équipe tire de l'arrière :</p> <p>a. Partie avec beaucoup de placements</p> <p>b. La tendance est d'avoir plusieurs pierres en jeu</p> <p>c. Habituellement, besoin de gardes afin de réussir à inscrire plusieurs points</p> <p>d. S'il est encore tôt dans la partie, ne pas essayer d'effacer le retard en un seul bout</p>		
8 minutes	<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> « Voleur » – Visionnez cette vidéo - https://www.youtube.com/watch?v=z73sKMXkovQ Les participants ne sont pas encore assez échauffés? Ajoutez des sauts à écarts (jumping jacks) ou de la course sur place. 		
Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
10 minutes	<p>Étirements énergiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> Sauts à écarts (Jumping Jacks) Montée de genoux Larges cercles avec les bras Pas de côté Étirement vers l'avant Squats Balancement des jambes Chenille Karaoké 	Video demos - Dynamic Warm-ups	À ce stade, les participants devraient être familiers avec les exercices d'échauffement. Demandez à un participant de se porter volontaire pour diriger le groupe.
1 minute	Position finale de glissade (hors glace)		Étirements spécifiques au sport. Offre une occasion d'enseignement préliminaire qui aura un lien avec les aptitudes sur glace.
1 minute	<ul style="list-style-type: none"> Révision des attentes en matière de sécurité et de comportement. 		
SUR GLACE			
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
3 minutes	<p>Déplacement sur la glace</p> <ul style="list-style-type: none"> À ce stade, les participants devraient être plus à l'aise sur la glace, mais continuez d'insister sur cet aspect en demandant aux joueurs de glisser jusqu'à une extrémité de la piste et de revenir le long des lignes de côtés au début de chaque séance. Cela leur permettra de pratiquer la façon de se déplacer sur la glace tout en refroidissant les chaussures, les semelles glissantes et les semelles antidérapantes. <p>Exercice : Se déplacer de façon sécuritaire sur la glace.</p> <p>Objectif : Être à l'aise et se déplacer de façon sécuritaire sur la glace.</p> <p>Organisation : Chaque participant doit avoir une semelle</p>		<p>Conseil : Donnez un objectif aux joueurs – demandez-leur de glisser jusqu'à l'autre extrémité puis de revenir le long des lignes de côté ou installez un « parcours » à l'aide de cônes.</p>

	<p>glissante à enfiler ou des chaussures de curling pour cet exercice.</p> <p>Jeu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Les participants doivent tenir le manche de la brosse approximativement au milieu de celui-ci avec la main non dominante et placer la main dominante légèrement plus basse sur le manche. 2) Placez la tête de la brosse sur la glace. 3) Placez la majeure partie du poids du corps sur le pied glisseur. Les participants peuvent s'assurer que leur pied glisseur est sous leur centre de gravité en soulevant lentement le pied portant la semelle antidérapante de la glace. 4) Donnez une petite poussée avec le pied portant la semelle antidérapante et glissez avec le pied glisseur. La brosse est utilisée comme stabilisateur pour aider à garder son équilibre. 5) Donnez graduellement de plus grosses poussées avec le pied portant la semelle antidérapante et allongez vos glissades. 6) Demandez aux participants de se déplacer d'un bout à l'autre de la glace jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise. 		Ce n'est pas une course.
60 minutes	<p>Exercice : Trio Curling modifié</p> <p>Objectif : L'objectif de ce jeu est que chaque joueur ait la chance de tenir le rôle de capitaine et de brosseur. On enseigne également les rôles et responsabilités pour chaque position, la stratégie de base et comment décider de l'axe de lancer, en plus de développer les aptitudes de jugement des brosseurs.</p> <p>Organisation : Formez des équipes de trois joueurs et affectez deux équipes par piste. Assignez à chaque joueur une position pour les deux premiers bouts – capitaine, deuxième ou premier.</p> <p>Jeu : Comme dans une partie normale de curling, chaque joueur lance deux pierres et les deux équipes alternent. Après deux bouts, les joueurs changent de positions. Après six bouts, les trois joueurs d'une même équipe auront joué à toutes les positions.</p> <p>Conseil: Ne comptez pas les points. Il n'est pas important de savoir qui a gagné ou perdu. Cet exercice sert à apprendre quelles habiletés sont nécessaires à chaque position.</p>		Il devrait y avoir deux entraîneurs par piste pour aider à faire cet exercice. Un des entraîneurs aidera les nouveaux capitaines et l'autre aidera les lanceurs et les brosseurs au niveau de leurs rôles et responsabilités.
10 minutes (hors glace)	<p>Récupération – Étirements statiques pour augmenter la flexibilité</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Étirement des ischio-jambiers b) Étirement des mollets 	Entraîneur de club – Module 5 – Échauffement	Maintenir chaque étirement pendant 20 à 30 secondes

	<ul style="list-style-type: none"> c) Étirement vers l'avant d) Étirement de l'intérieur des cuisses e) Étirement du cobra f) Étirement des quadriceps g) Étirement du chat h) Étirement des pectoraux i) Étirement du haut du dos j) Étirement de la partie postérieure des épaules k) Étirement des triceps l) Étirement des avant-bras <p>Partagez tout message ou rappel pour la semaine suivante.</p>	et récupération	
--	---	----------------------------	--

Introduction au curling niveau U-18 – Programme d'enseignement

Semaine 7 : Au jeu!

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

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs adjoints : _____

Buts / Objectifs : Révision : déplacement sur la glace, lancer (partie A), lancer (partie B), lancer (partie C), brosse, contrôle de la vitesse, jugement de la vitesse, choix de l'axe de lancer, rôles et responsabilités de chaque joueur / position, stratégie
Partie

Équipement requis :

- Semelles glissantes (semelles à enfiler ou chaussures de curling)
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Cônes (pour l'activité d'échauffement)
- Casques (participants)

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

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
Tâches à accomplir avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir le plan d'action d'urgence et la liste de vérification de la sécurité des installations • Préparer les badges d'identification • Rassembler l'équipement requis • Préparer / choisir une liste musicale à partir des listes reçues la semaine précédente • Confirmer l'identité des entraîneurs et fournir / réviser le plan de cours 		
HORS GLACE			
2 minutes	Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Mot de bienvenue 		
8 minutes	Échauffement « Jeu des cônes » – Visionnez cette vidéo - https://www.youtube.com/watch?v=iTmzuki4bQM&t=145s		
10 minutes	Étirements énergiques : <ul style="list-style-type: none"> • Sauts à écarts (Jumping Jacks) • Montée de genoux • Grandes cercles avec les bras • Pas de côté • Étirement vers l'avant • Squats • Balancement des jambes • Chenille • Karaoké 	Video demos - Dynamic Warm-ups	À ce stade, les participants devraient être familiers avec les exercices d'échauffement. Demandez à un participant de se porter volontaire pour diriger le groupe.



1 minute	Position finale de glissade (hors glace)		Étirements spécifiques au sport. Offre une occasion d'enseignement préliminaire qui aura un lien avec les aptitudes sur glace.
1 minute	<ul style="list-style-type: none"> Révision des attentes en matière de sécurité et de comportement. 		
SUR GLACE			
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels
3 minutes	Déplacement sur la glace <ul style="list-style-type: none"> À ce stade, les participants devraient être plus à l'aise sur la glace, mais continuez d'insister sur cet aspect en demandant aux joueurs de glisser jusqu'à une extrémité de la piste et de revenir le long des lignes de côtés au début de chaque séance. Cela leur permettra de pratiquer la façon de se déplacer sur la glace tout en refroidissant les chaussures, les semelles glissantes et les semelles antidérapantes. 		Ceci devrait maintenant être une partie routinière de leur échauffement.
90 minutes	Partie de 6 bouts Organisation : <ol style="list-style-type: none"> Formez des équipes de quatre joueurs. Déterminez l'avantage de la dernière pierre à l'aide d'une partie de « roche, papier, ciseau ». Les équipes doivent déterminer la position de chaque joueur et les joueurs devront lancer dans l'ordre approprié. Jeu : Jouez six bouts en présence d'entraîneurs sur la glace. Ceux-ci aideront les participants au niveau de la stratégie et des procédures du jeu.		Les entraîneurs devraient se positionner à chaque extrémité afin d'aider les participants au niveau de la stratégie et des procédures du jeu.
5 minutes (hors glace)	Récupération – Étirements statiques pour augmenter la flexibilité <ol style="list-style-type: none"> Éirement des ischio-jambiers Éirement des mollets Éirement vers l'avant Éirement de l'intérieur des cuisses Éirement du cobra Éirement des quadriceps Éirement du chat Éirement des pectoraux Éirement du haut du dos Éirement de la partie postérieure des épaules Éirement des triceps Éirement des avant-bras Partagez tout message ou rappel pour la semaine suivante (entre autres, la séance sera prolongée en raison de la fête qui suivra la partie formelle).	Entraîneur de club – Module 5 – Échauffement et récupération	Maintenir chaque étirement pendant 20 à 30 secondes

Introduction au curling niveau U-18 – Programme d’enseignement

Semaine 8 : Place au tournoi!

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

Entraîneur-chef / Responsable : _____

Entraîneurs adjoints : _____

Buts / Objectifs : Plaisir
 Compétition
 Célébration

Équipement requis :

- Semelles glissantes (semelles à enfiler ou chaussures de curling)
- Semelles antidérapantes
- Brosses
- Casques (participants)
- Tableau du tournoi (sur papier)

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

Temps alloué	Activités	Référence	Remarques pour les entraîneurs
Tâches à accomplir avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir le plan d’action d’urgence et la liste de vérification de la sécurité des installations • Préparer les badges d’identification • Rassembler l’équipement requis • Préparer / choisir une liste musicale à partir des listes reçues la semaine précédente • Confirmer l’identité des entraîneurs et fournir / réviser le plan de cours 		
HORS GLACE			
2 minutes	Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Mot de bienvenue 		
8 minutes	Échauffement Au choix des participants – Laissez les participants choisir les activités qu’ils ont préférées lors des séances précédentes.		
10 minutes	Étirements énergiques : <ul style="list-style-type: none"> • Sauts à écarts (Jumping Jacks) • Montée de genoux • Grandes cercles avec les bras • Pas de côté • Étirement vers l’avant • Squats • Balancement des jambes • Chenille • Karaoké 	Video demos - Dynamic Warm-ups	À ce stade, les participants devraient être familiers avec les exercices d’échauffement. Demandez à un participant de se porter volontaire pour diriger le groupe.



1 minute	Position finale de la glissade (hors glace)		Étirements spécifiques au sport. Offre une occasion d'enseignement préliminaire qui aura un lien avec les aptitudes sur glace.																				
1 minute	<ul style="list-style-type: none"> • Révision des attentes en matière de sécurité et de comportement. • Explications relatives au tournoi. • 																						
SUR GLACE																							
Temps alloué	Activités	Référence	Éléments essentiels																				
3 minutes	<p>Déplacement sur la glace</p> <ul style="list-style-type: none"> • À ce stade, les participants devraient être plus à l'aise sur la glace, mais continuez d'insister sur cet aspect en demandant aux joueurs de glisser jusqu'à une extrémité de la piste et de revenir le long des lignes de côtés au début de chaque séance. Cela leur permettra de pratiquer la façon de se déplacer sur la glace tout en refroidissant les chaussures, les semelles glissantes et les semelles antidérapantes. 		Ceci devrait maintenant être une partie routinière de leur échauffement.																				
90 minutes	<p>Tournoi (3 parties de 2 bouts)</p> <p>Organisation :</p> <ol style="list-style-type: none"> Formez des équipes de quatre joueurs. Les équipes doivent déterminer la position de chaque joueur et les joueurs devront lancer dans l'ordre approprié. Une couleur sera assignée à chaque équipe et les équipes garderont cette couleur pour la durée du tournoi. Créez un tableau dans lequel chaque équipe jouera deux bouts avant de changer de piste pour jouer deux bouts contre une équipe différente. Le pointage est cumulatif et l'équipe doit respecter le pointage de la partie à laquelle elle se joint. La compétition devient ainsi le haut du tableau contre le bas du tableau et on additionne les pointages de toutes les pistes. <p>Jeu : Jouez six bouts en présence d'entraîneurs sur la glace. Ceux-ci aideront les participants au niveau de la stratégie et des procédures du jeu.</p> <p>Exemple de tableau pour le tournoi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Bouts / Piste</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-2</td> <td>A vs B</td> <td>C vs D</td> <td>E v F</td> <td>G vs H</td> </tr> <tr> <td>3-4</td> <td>C vs H</td> <td>E vs B</td> <td>G vs D</td> <td>A vs F</td> </tr> <tr> <td>5-6</td> <td>E vs D</td> <td>G vs F</td> <td>A vs H</td> <td>C vs B</td> </tr> </tbody> </table>	Bouts / Piste	1	2	3	4	1-2	A vs B	C vs D	E v F	G vs H	3-4	C vs H	E vs B	G vs D	A vs F	5-6	E vs D	G vs F	A vs H	C vs B		Les entraîneurs devraient se positionner à chaque extrémité afin d'aider les participants au niveau de la stratégie et des procédures du jeu.
Bouts / Piste	1	2	3	4																			
1-2	A vs B	C vs D	E v F	G vs H																			
3-4	C vs H	E vs B	G vs D	A vs F																			
5-6	E vs D	G vs F	A vs H	C vs B																			

<p>5 minutes (hors glace)</p>	<p>Récupération – Étirements statiques pour augmenter la flexibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Étirement des ischio-jambiers b) Étirement des mollets c) Étirement vers l'avant d) Étirement de l'intérieur des cuisses e) Étirement du cobra f) Étirement des quadriceps g) Étirement du chat h) Étirement des pectoraux i) Étirement du haut du dos j) Étirement de la partie postérieure des épaules k) Étirement des triceps l) Étirement des avant-bras <p>Partagez tout message de conclusion, remerciements et les différentes façons de continuer à jouer au curling.</p>	<p>Entraîneur de club – Module 5 – Échauffement et récupération</p>	<p>Maintenir chaque étirement pendant 20 à 30 secondes</p>
<p>FACULTATIF mais recommandé</p>	<p>Célébrez la fin du programme avec une fête! Incorporez le tournoi à cette fête. Par exemple : faites-en un tournoi « olympique » et assignez à chaque équipe un pays (idéalement la semaine précédente).</p> <p>Idées :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Party pizza • Fête thématique (super-héros, Jeux olympiques, etc.) • Remise de prix • Présentation de faits saillants (ceci nécessiterait de prendre des photos et des vidéos tout au long du programme) • Cabine photo 		

A thick black L-shaped frame surrounds the text. The top-left corner is a horizontal bar extending to the right, and the bottom-right corner is a vertical bar extending upwards. The rest of the frame is implied by the negative space.

INTRODUCTION À LA STRATÉGIE

Introduction au curling niveau U-18

Semaine 6

Introduction à la stratégie– Sujets de discussion

- Forces et faiblesses
- Styles de jeu
- Facteurs influençant le choix du lancer
- Comment marquer des points
- Facteur d'acceptabilité (plan B)
- Stratégies lorsque notre équipe détient l'avance
- Stratégies lorsque notre équipe tire de l'arrière

Forces et faiblesses

- Quels types de lancers aimez-vous effectuer? – Sorties, placements gelés, etc.
- Pourquoi aimez-vous ces types de lancers?
- Pourquoi serait-ce un avantage de connaître les forces et les faiblesses de votre équipe?
- Comment un capitaine peut-il utiliser cette information?

Styles de jeu

- Offensif – Style agressif : beaucoup de pierres en jeu, et on utilise habituellement des gardes, des montées de pierre, des placements gelés et des placements derrière une garde.
- Défensif – Style conservateur : ouvert, peu de pierres en jeu, beaucoup de sorties.
- Équilibré – Peut pratiquer autant le style offensif que défensif.



Facteurs influençant le choix du lancer

Z – Zone de garde protégée

B – Bout en cours

P – Pointage

A – Avantage de la dernière pierre

H – Habiletés de notre équipe et de nos adversaires

E – État de la glace

N – Nombre de pierres à lancer dans le bout

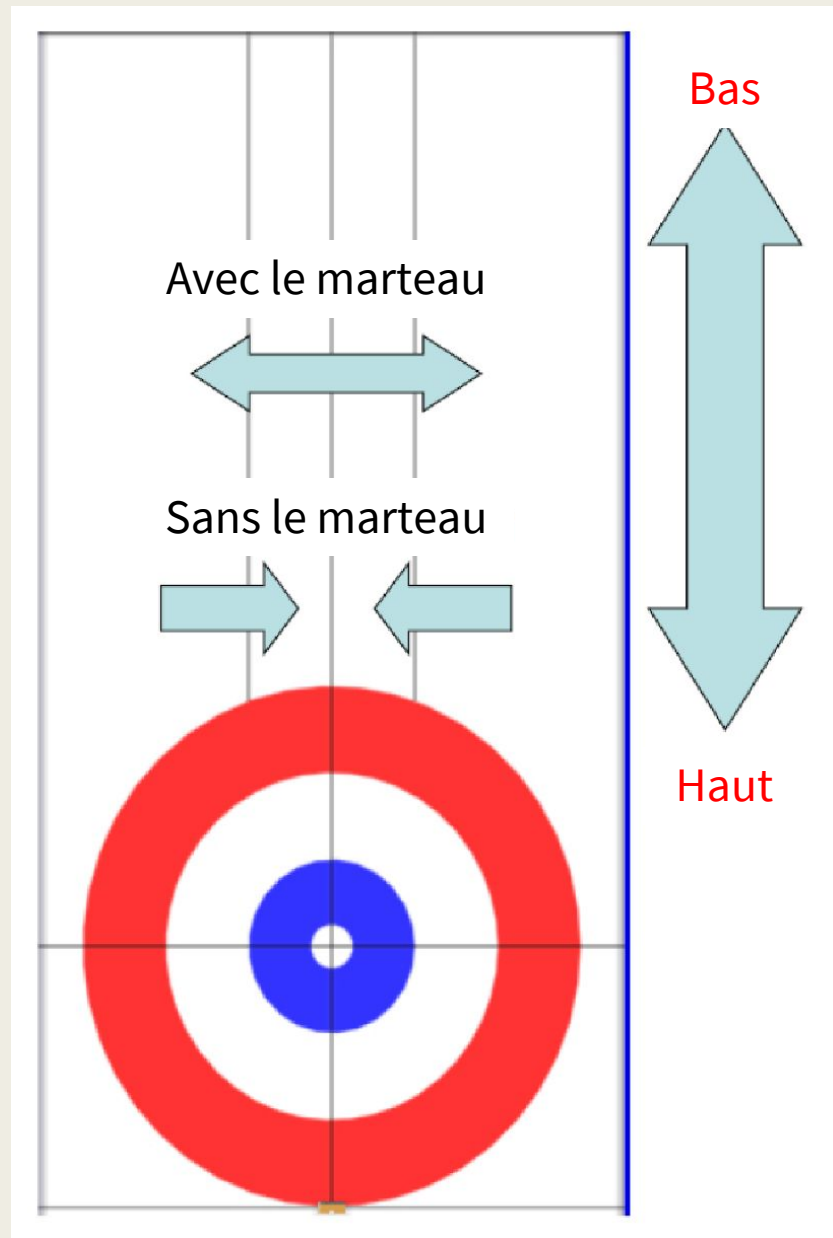
Comment marquer des points

Avec le marteau

- Le but est de marquer deux points ou plus
- Utilisation de gardes de coin
- Favoriser le jeu vers les côtés de la piste afin de garder l'accès au bouton (4 pieds) dégagé
- Style offensif

Sans le marteau

- Le but est de voler des points ou de limiter l'autre équipe à un seul point
- Utilisation de gardes de centre
- Favoriser le jeu au centre de la piste afin de bloquer l'accès au bouton (4 pieds)
- Style défensif



Style offensif :

- Lorsque notre équipe tire de l'arrière
- Avec le marteau
- Lorsque le jeu offensif est l'une des forces de l'équipe

Style défensif :

- Lorsque notre équipe détient l'avance
- Sans le marteau
- Lorsque le jeu défensif est l'un des forces de l'équipe

Facteur d'acceptabilité (plan B)

- Lorsque vous considérez le facteur d'acceptabilité – ou le plan B - pour le lancer que vous voulez effectuer, vous envisagez les résultats possibles du lancer. Le capitaine et le joueur qui effectue le lancer devraient tous les deux tenir compte du facteur d'acceptabilité. Discuter du plan B pour différentes situations. Par exemple :
 - *Le plan B pour une garde pourrait être une « garde zone 1 » ou un placement dans la maison.*
 - *Le plan B pour sortir une pierre partiellement cachée derrière une garde pourrait être de déplacer la garde.*

Jouez selon le pointage...

Les lignes directrices lorsque notre équipe détient l'avance comprennent :

- Match avec beaucoup de sorties
- Essayez de limiter le nombre de pierres en jeu
- Essayez de limiter le nombre de gardes

Les lignes directrices lorsque notre équipe tire de l'arrière comprennent :

- Match avec beaucoup de placements
- La tendance est d'avoir plusieurs pierres en jeu
- Habituellement, besoin de gardes afin de réussir à inscrire plusieurs points
- S'il est encore tôt dans le match, ne pas essayer d'effacer le retard en un seul bout

Jeopardy version curling

Introduction au curling niveau U-18
Semaine 4

Jeopardy inversé version curling

Étiquette	Protocole de jeu	Règlements	Positions	Varia
<u>100 \$</u>	<u>100 \$</u>	<u>100 \$</u>	<u>100 \$</u>	<u>100 \$</u>
<u>200 \$</u>	<u>200 \$</u>	<u>200 \$</u>	<u>200 \$</u>	<u>200 \$</u>
<u>300 \$</u>	<u>300 \$</u>	<u>300 \$</u>	<u>300 \$</u>	<u>300 \$</u>
<u>400 \$</u>	<u>400 \$</u>	<u>400 \$</u>	<u>400 \$</u>	<u>400 \$</u>
<u>500 \$</u>	<u>500 \$</u>	<u>500 \$</u>	<u>500 \$</u>	<u>500 \$</u>

Le grand jeu

Étiquette – 100 \$

- Comment débute et se termine chaque match?
- Par une poignée de main



Étiquette – 200 \$

- Que devriez-vous faire pendant un lancer de votre adversaire?

- Rester silencieux et immobile



Étiquette – 300 \$

- Qu'est-ce que vous ne devriez jamais faire lorsqu'un adversaire rate son lancer?

- Vous réjouir ouvertement



Étiquette – 400 \$

Les genoux et les mains font _____ la glace!

Fondre



Étiquette – 500 \$

- Sept autres joueurs attendent après vous pour débiter un match, vous devriez donc toujours être _____.
- À l'heure



Protocole de jeu – 100 \$

- Au premier bout, le marteau et la couleur des pierres sont déterminés par _____.
- Un pile ou face



Protocole de jeu – 200 \$

À chaque bout, les équipes lanceront à tour de rôle et chaque équipe lancera ____ pierres?

■ Huit



Protocole de jeu – 300 \$

Pour qu'une pierre soit considérée comme étant « en jeu », elle doit dépasser _____?

- La ligne de jeu la plus éloignée



Protocole de jeu – 400 \$

- Lors du lancer, le joueur doit lâcher la pierre avant que la partie avant ne traverse _____?
- La ligne de jeu la plus rapprochée



Protocole de jeu – 500 \$

Vrai ou faux – On peut demander un mesurage à n'importe quel moment pendant un bout pour déterminer quelle pierre est la plus près du centre de la maison?

■ Faux



Règlements – 100 \$

- Une pierre est considérée hors-jeu lorsqu'elle touche _____ et quelle traverse complètement _____ ?
- La ligne de côté
- La ligne arrière



Règlements – 200 \$

- Derrière les lignes de T, une pierre peut être brossée par l'équipe adverse, mais l'équipe _____ a le privilège, en premier, de brosser sa propre pierre
- Active



Règlements – 300 \$

- Si aucune équipe ne marque, un bout sera considéré comme étant _____?

- Nul



Règlements – 400 \$

- Si l'équipe « A » marque au deuxième bout, le marteau au troisième bout appartiendra à : l'équipe « A » ou l'équipe « B » (sélectionnez une des deux équipes)
- L'équipe « B »



Règlements – 500 \$

- La règle de la zone de garde protégée à 5 pierres est en vigueur, ce qui signifie que toute pierre de l'équipe adverse qui s'immobilise dans la zone de garde protégée peut être déplacée mais ne peut être sortie du jeu avant que ne soit lancée la _____ pierre du bout.
- Sixième



Positions – 100 \$

- Le _____ et le _____ sont les seuls joueurs qui peuvent se trouver derrière la maison lorsque l'équipe adverse exécute son lancer.

- Capitaine
- Troisième



Positions – 200 \$

- Lors du lancer de l'équipe adverse, les brosseurs devraient se tenir entre les lignes de jeu et retourner vers la zone de lancer en longeant les _____?
- Lignes de côté



Positions – 300 \$

- Si un joueur lance une pierre de la mauvaise couleur, lorsque celle-ci s'immobilise, elle est remplacée par _____?
- Une pierre de la bonne couleur



Positions – 400 \$

- La capitaine est celui qui décide de la _____?
- Stratégie



Positions – 500 \$

- Les _____ sont responsables de mesurer les pierres à la fin d'un bout, le cas échéant.

- Troisièmes



Varia – 100 \$

- Les joueurs droitiers doivent effectuer leurs lancers du bloc de départ de _____?
- Gauche



Varia – 200 \$

- Vrai ou faux – (entre la ligne de T du départ et la ligne de jeu la plus éloignée) – Si une pierre en mouvement est touchée par l'équipe à qui elle appartient ou par son équipement, la pierre est retirée du jeu immédiatement par cette équipe.
- Vrai



Varia – 300 \$

- Si, par erreur, un joueur oublie de lancer sa pierre, qui doit lancer la dernière pierre de ce bout?

- Le joueur qui a manqué son tour.



Varia – 400 \$

- Vrai ou faux – Une équipe peut sortir sa propre pierre de la zone de garde protégée?

- Vrai



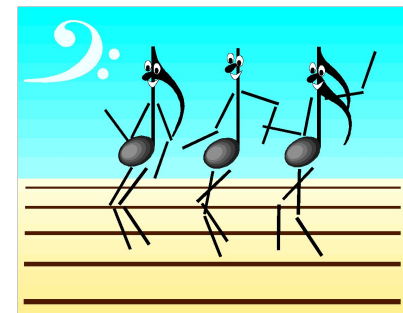
Varia – 500 \$

- Si une pierre immobile est déplacée, qui pourra la replacer?

- L'équipe non fautive.



Le grand jeu



- Qu'arrive-t-il si deux pierres sont exactement à égale distance du centre de la maison (selon le résultat du mesurage) à la fin d'un bout?
- Si deux pierres ou plus sont égales, aucune de ces pierres ne devraient compter et seules les pierres qui sont plus près de la ligne de T que les pierres égales devraient pouvoir être comptées. Si les pierres égales sont le facteur déterminant à savoir quelle équipe marquera dans ce bout, on déclarera ce bout nul.

