



Exercices de curling

Compilé par John Rudd et Sean Turriff

Traduction de Julie Hamel, entraîneure provincial



INTRODUCTION

Les exercices suivants sont une compilation d'exercices développés et utilisés par des entraîneurs de curling de haut niveau afin d'améliorer les compétences spécifiques de leurs équipes. Chaque exercice identifie une compétence ciblée à l'amélioration. Comme n'importe quel développement des compétences, la surutilisation n'est pas mieux que la sous-utilisation. Passez un temps raisonnable sur un exercice, en particulier, afin de maintenir l'athlète engagé dans l'activité et pour créer l'opportunité optimale de s'améliorer. Si un exercice ne fonctionne pas pour l'équipe, n'ayez pas peur d'essayer autre chose.

QUELQUES PENSÉES POUR LES ENTRAÎNEURS CONCERNANT LES PRATIQUES

Une pratique est un investissement de temps et d'effort pour tous ceux qui y sont impliqués. Pour les athlètes, cela les retient d'un minimum de 2 à 3 heures de leurs temps. Si vous, en tant qu'entraîneur, leurs demandez de prendre ce temps précieux, vous avez une responsabilité d'offrir une pratique qui justifie ce temps et efforts des athlètes.

1. Les pratiques doivent être plaisantes (pour l'entraîneur et les joueurs)!
2. Chaque pratique doit être préparée à l'avance. Avoir un plan écrit entre les mains durant la pratique sur la glace est signe positif et non une faiblesse.
3. Chaque pratique doit avoir un thème ou un focus, et ce thème doit être expliqué aux athlètes avant le début de la pratique.
4. Certaines activités font parties intégrantes de chaque pratique, par exemple l'échauffement avant d'embarquer sur glace, les étirements à la sortie des glaces...
5. L'entraîneur devrait avoir une nouvelle activité à chaque pratique.
6. Les activités choisies doivent faire avancer la préparation mentale et physique du joueur en moment de compétition. Certains exercices devraient être de nature anaérobique et d'autres de nature aérobique. Du temps devrait aussi être mis de côté, pas nécessairement sur la glace, pour développer les compétences de la force mentales ainsi que pour la gestion du stress.
7. À chaque pratique, il faut laisser assez de temps pour dialoguer entre l'athlète et l'entraîneur.
8. À chaque pratique, il faut laisser assez de temps pour dialoguer entre l'équipe et l'entraîneur.
9. Maximiser le temps de glace! N'utiliser pas du temps de glace pour des sujets qui peuvent être abordés dans le salon. Les athlètes veulent être actifs!
10. Le plus important, ayez du plaisir!!!!

INDEX D'EXERCICES PAR CHAMP DE COMPÉTENCES

Judgement des angles	4
Équilibre	23, 30
Brossage	1, 7-9, 13, 18, 25, 35
Jugement des Brosses	2
Communication	7, 26, 35
Lecture de la glace	4-7, 9, 10, 13
Temps d'intervale	2, 19, 30
L'axe du lancer	2, 3, 5-8, 10, 14, 16, 17, 23, 27, 30, 31, 33, 34
Jugement de la ligne	4, 26
Force Mentale	12-14, 29
Exercice d'observation	5
Lancer spécifique	1, 5, 9, 10, 13, 21, 31
Stamina	2
Stratégie	10, 22
Sorties	3, 6, 13, 14, 25, 32, 36
Évaluation des athlètes	1

La majorité des exercices contient des éléments qui amélioreront le contrôle du poids.

1. LE CERCLE

Objectif	Évaluation du talent, brossage, les différents lancés
Équipement	Aucun

Préparation

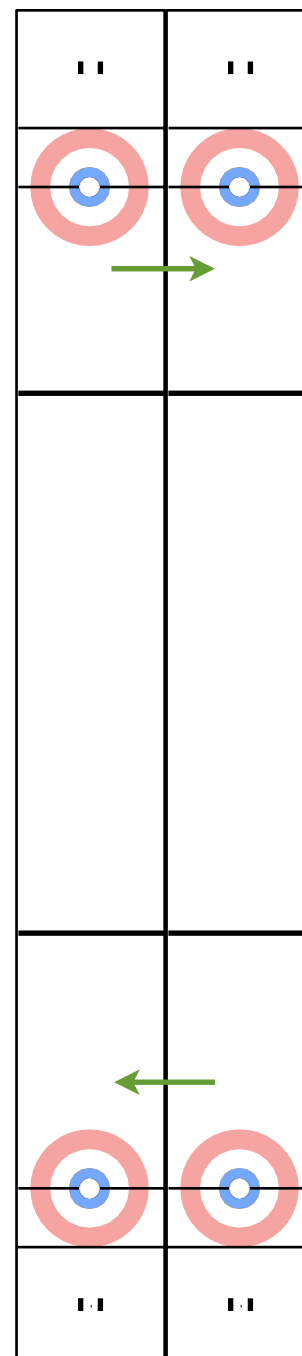
Les pierres sont placées à chaque bout de deux glaces adjacentes.

Description

Un nombre illimité de joueurs peuvent participer à cet exercice mais pour notre explication, nous assumons que vous avez 8 joueurs. Sur chaque glace, les joueurs assument leurs positions respectives, le lanceur, deux brosseurs et le skip. En même temps, sur les 2 glaces, le lanceur lance sa pierre. Lorsque la pierre s'arrête, les joueurs changent de position (le lead devient la 1^{ere} brosse, la 1^{ere} brosse va à la 2^e brosse, la 2^e brosse va comme skip, le skip se rend sur l'autre glace et se prépare à lancer). L'exercice continue jusqu'à ce que toutes les pierres soient lancées. Ceci est une rotation. Vous pouvez faire autant de rotations nécessaires.

L'entraîneur se positionne au milieu de l'exercice et surveille les joueurs. La valeur de cet exercice est que tous les joueurs sont impliqués simultanément.

Si vous avez plus de 8 joueurs, établissez une station de repos à chaque bout de la glace après la position de skip. Ce moment est une bonne opportunité d'offrir des commentaires au joueur sans avoir à le cibler directement lors de l'exercice. Et cela lui donne aussi une opportunité d'apporter des correctifs immédiatement.



2. DANCE EN LIGNE

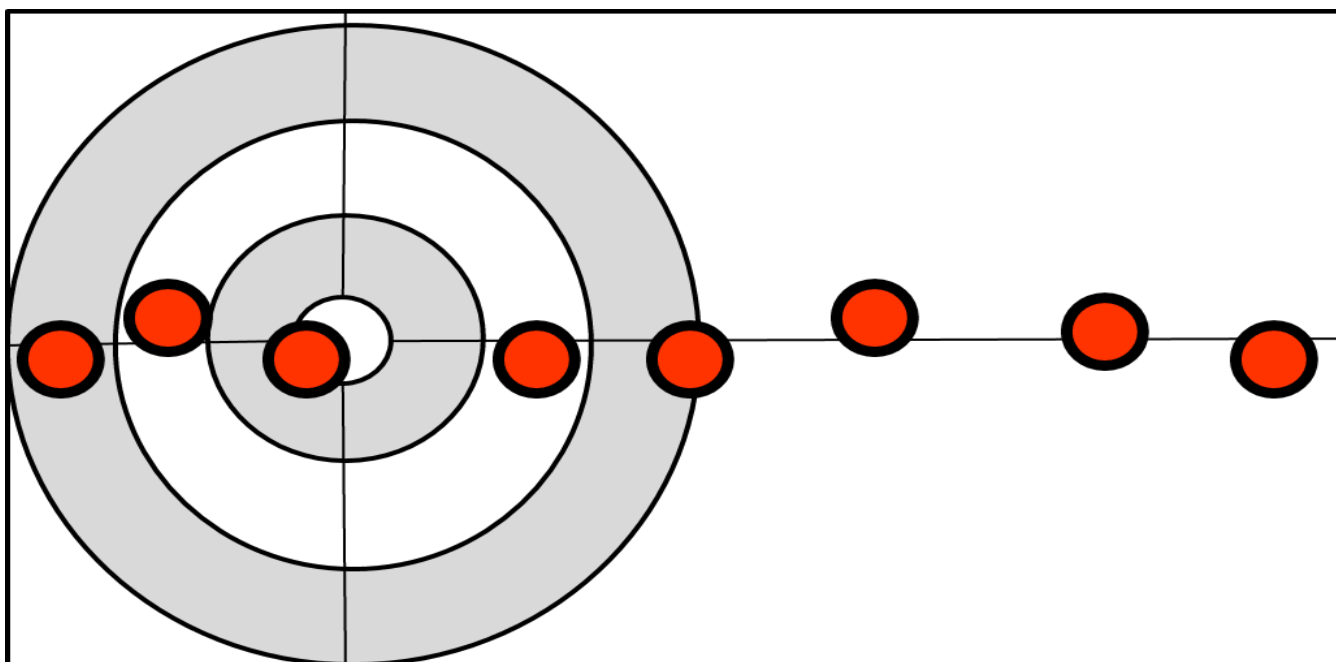
Utilité	Améliore l'enlignement, et le control du poids
Équipement	Aucun

Préparation

Les pierres sont placées à chaque bout de deux glaces adjacentes.

Description

Ceci est un exercice d'équipe. Une équipe peut essayer de battre son propre record ou l'équipe peut se diviser en deux et les pairs jouent l'un contre l'autre sur deux glaces adjacentes. L'objectif de l'exercice est de lancer les 8 pierres, et toutes les pierres doivent toucher la ligne du centre. Un point est remis pour chaque pierre qui touche la ligne du centre, seulement une fois que les 8 pierres ont été lancées. Cet exercice est excellent pour le contrôle du poids et le jugement de la ligne. Si le lead et le 2^e lancent leurs pierres plus loin dans la maison, il devient alors plus facile pour le 3^e et le skip, mais si les pierres sont plus en avant, les lancers seront plus difficiles pour le 3^e et le skip.



3. ÉLOIGNES TOI

Utilité	Améliorer le jugement des brosseuses, contrôle du poids, Temps d'intervalle et stamina
Équipement	Aucun

Description

Les joueurs jouent d'une façon individuelle pour cet exercice l'un contre l'un. Cela implique lancer les pierres dans la maison et de les brosseuses. En alternance, un lance la pierre, l'autre brosse la pierre. Si la pierre lancée reste dans la maison, le lanceur reçoit un point MAIS si le brosseur empêche la pierre de se rendre dans la maison ou la sort de la maison, le brosseur obtient un point. Donc, le jeu consiste d'aller chercher 8 points. Si le pointage est pareil entre le 2 joueurs après 8 pierres, les joueurs flip qui seront le lanceur et le brosseur afin de briser le bris d'égalité avec un 9^e point.

Cet exercice est excellent pour le Cardio, jugement de temps d'intervalle et de technique de brosse. Cet exercice est préférablement accompli vers la fin d'une pratique, lorsque les joueurs sont déjà fatigués.

4. CRAZY 8

Utilité	Améliore les compétences de sorties, jugement de ligne, contrôle des poids de Take-out
Équipement	Aucun

Préparation

Les pierres d'une couleur sont placées tel montrer sur l'image à notre droite. Il y a 4 pierres dans le 12 pieds sur les lignes du centre. Les 4 autres pierres sont placées dans le 8 pieds, à mi-chemin entre les pierres du 12 pieds. L'entraîneur peut changer le placement des pierres pour rendre l'exercice plus difficile.

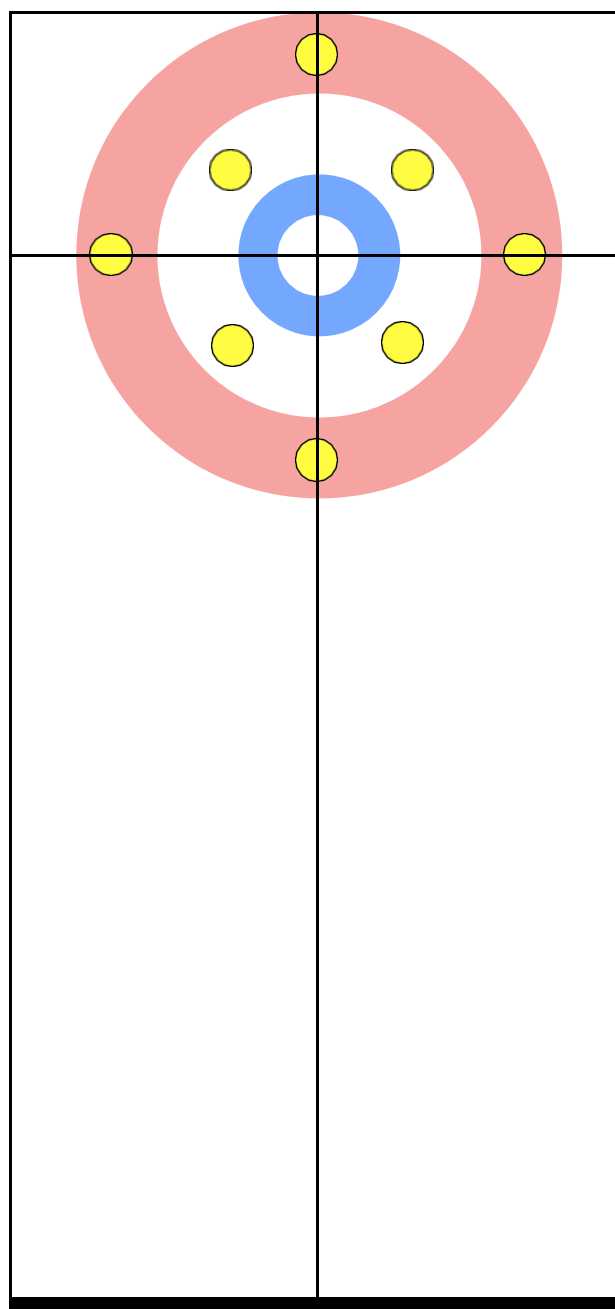
Description

Les pierres de l'autre couleur deviennent les pierres lancées à l'autre bout de la glace. Chacun leur tour, le joueur essaye d'enlever les pierres dans la maison avec le skip qui lis la ligne et les brosses. L'Objectif du jeu est de remplacer toutes les pierres cibles et de garder en jeu toute les pierres de l'autre couleur.

Pointage

Un point est donné pour chaque pierre qui restera en jeu mais aussi, on réduit un point pour chaque pierre de l'autre couleur qui est restée en jeu. Un pointage parfait est 8.

Une variante du jeu, changer l'objectif du jeu en demandant que TOUTE les pierres lancées sortent aussi. L'exercice fonctionne de la même façon mais l'équipe compte un point pour chaque pierre de n'importe quelle couleur qui reste en jeu. Un pointage parfait est 0.



5. VEGAS

Utilité	Améliore le contrôle du poids, le jugement de ligne, lecture de la glace, jugement des angles
Équipement	Aucun

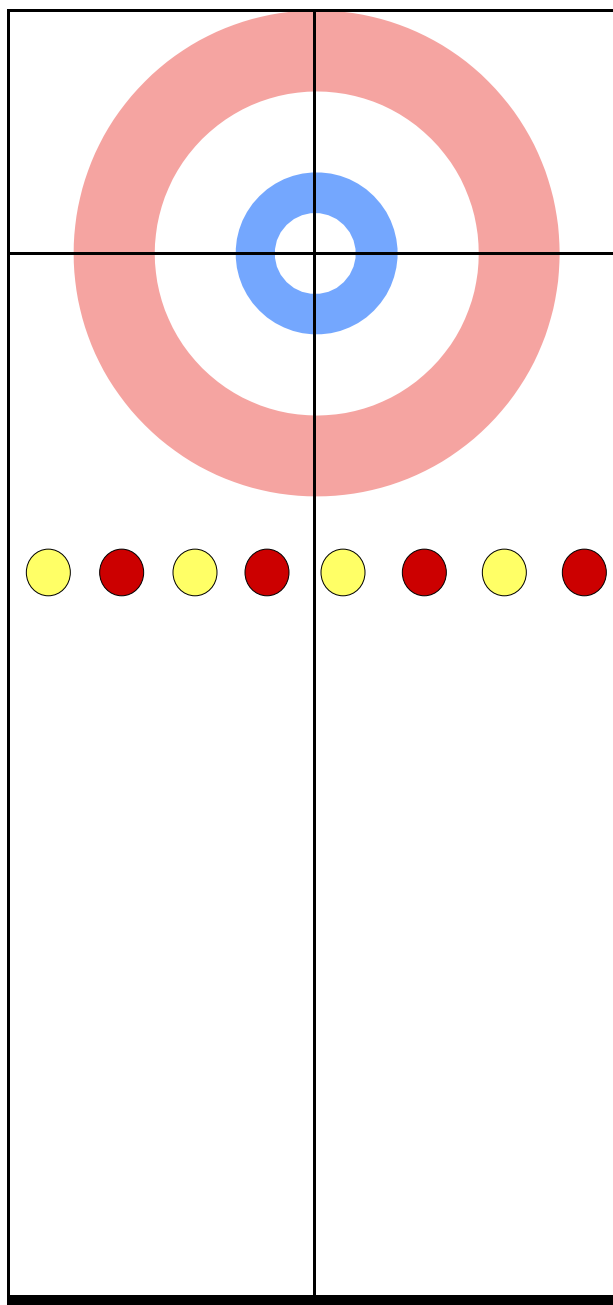
Préparation

Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Chaque équipe prend 4 de ses pierres et les enlignes en alternance en avant de la maison avec environ un espace d'une pierre entre chacune d'elles.

Description

Chaque joueur lance une pierre en alternant d'équipe comme dans une partie. L'objectif est de monter les pierres dans la maison et de faire des points. Une pierre qui s'arrête dans le 12 pieds vaut 2 points, le 8 pieds 3 points, le 4 pieds 4 points et le bouton vaut 5 points. Vous pouvez enlever les pierres de l'opposition en faisant vos montées.

Lorsque la dernière pierre est lancée, le pointage est déterminée (les 2 équipes comptent leurs points), l'équipe avec le plus bas pointage (ou si le pointage est égale donc l'équipe qui a lancé en premier) peut doubler ses points en jouant un bout additionnel, mais cette équipe doit jouer en premier.



6. C-H-I-E-N

Utilité	Développe tous les lancers, contrôle du poids, jugement de ligne, compétence d'observation, lecture de la glace
Équipement	Aucun

Description

Cette activité est une copie d'un exercice traditionnel de lancer, un contre un, au basketball appelez "horse" en anglais, pour simplifier la chose, nous l'appellerons "chien". Dans la version du basketball, deux joueurs essaient de répliquer chaque lancer. Si le premier joueur réussit son lancer, l'autre joueur doit répliquer le lancer, sinon il reçoit une lettre du mot "C-H-I-E-N". Si le premier joueur manque son lancer, alors le 2^e joueur établit le lancer à accomplir et si il le réussit, son compétiteur doit le réussir sinon il reçoit la lettre. Le jeu se termine lorsque le joueur obtient toutes les lettres et s'appelle C-H-I-E-N!

Au curling, les 2 joueurs essaient des placements dans l'une des quatre zones. Zone 1 est la première moitié de la zone protégée. La zone 2 est la 2^e moitié de la zone protégée. Zone 3 est la 1^{ère} moitié des ronds, devant la ligne du T et la zone 4 est la section entre la ligne du T et ligne de fond.

Celui qui lance le premier déclare la zone à atteindre et s'il réussit, il force l'autre joueur à dupliquer le lancer. Si le premier lanceur manque son lancer, le deuxième joueur peut donner une lettre à son compétiteur s'il réussit son placement dans la zone déterminée OU il peut choisir une autre zone. Si le 2^e joueur décide de faire le placement, et manque son lancer, le 1^{er} joueur n'est pas pénalisé et choisit la prochaine zone de lancer. Le joueur qui déclare la Zone de lancer et qui réussit son placement, retient la priorité d'établir le prochain lancer à faire.

7. LA CACHETTE

Utilité	Améliore les sorties, contrôle du poids, lecture de la glace, jugement de ligne
Équipement	Aucun

Description

Deux équipes de 2 est préférable pour cet exercice. L'objectif est d'accomplir un placement en arrière des gardes afin d'empêcher l'autre joueur de sortir le placement du jeu. Une équipe place un garde manuellement et par la suite essaie de faire un placement en arrière du garde. L'objectif de l'autre équipe est de sortir la pierre. Si la pierre est ouverte, alors c'est une simple sortie, mais si la pierre est bien cachée en arrière du garde, alors il faut soit lancer un poids contrôlé, ou de faire un 'run-back' sur le garde. Un point est obtenu pour l'équipe qui sort le placement du jeu, sinon, l'équipe qui a réussi le placement obtient le point si la sortie n'est pas réussie.

8. POP!

Utilité	Améliore le contrôle du poids, lecture de la glace, jugement de brossage et ligne, la communication
Équipement	Aucun

Préparation

Toutes les pierres d'une couleur sont placées sur la ligne du centre sur le bord du 12 pieds vers la ligne de cochon, (toutes les pierres se touchent comme un 'gel' ultime). Les autres pierres de l'autre couleur sont à l'autre bout pour être lancées.

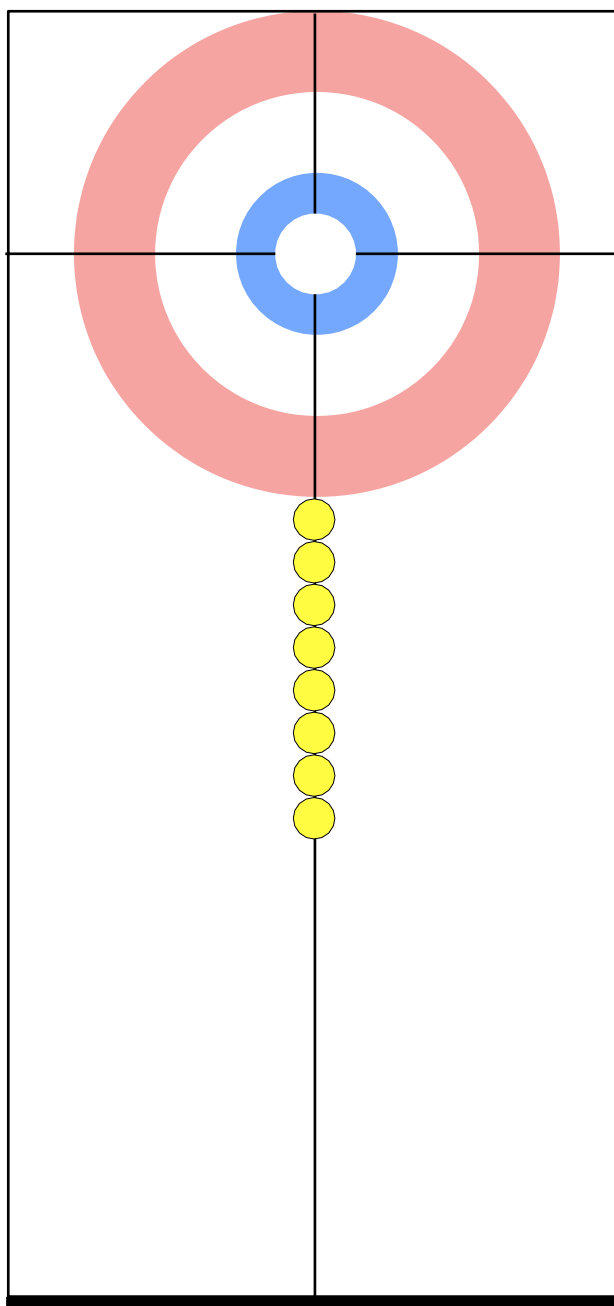
Description

L'objectif est de pousser le plus de pierres possible qui sont devant la maison dans les cercles.

Essayez avec différentes formations en avant de la maison. Les équipes devraient jouer à leur position régulière avec le skip qui donne le balai et juge la ligne, les brosses s'occupent du brossage selon les besoins.

Pointage / Résultat

Emplacement	Points
Bouton	5
4-pied	4
8-pied	3
12-pied	2
En jeu	1



9. CLÔTURE

Utilité	Améliore jugement du poids, l'axe du lancer, Brossage efficace en équipe
Équipement	Aucun

Préparation

Les pierres sont placées comme l'indique le diagramme ici-bas.

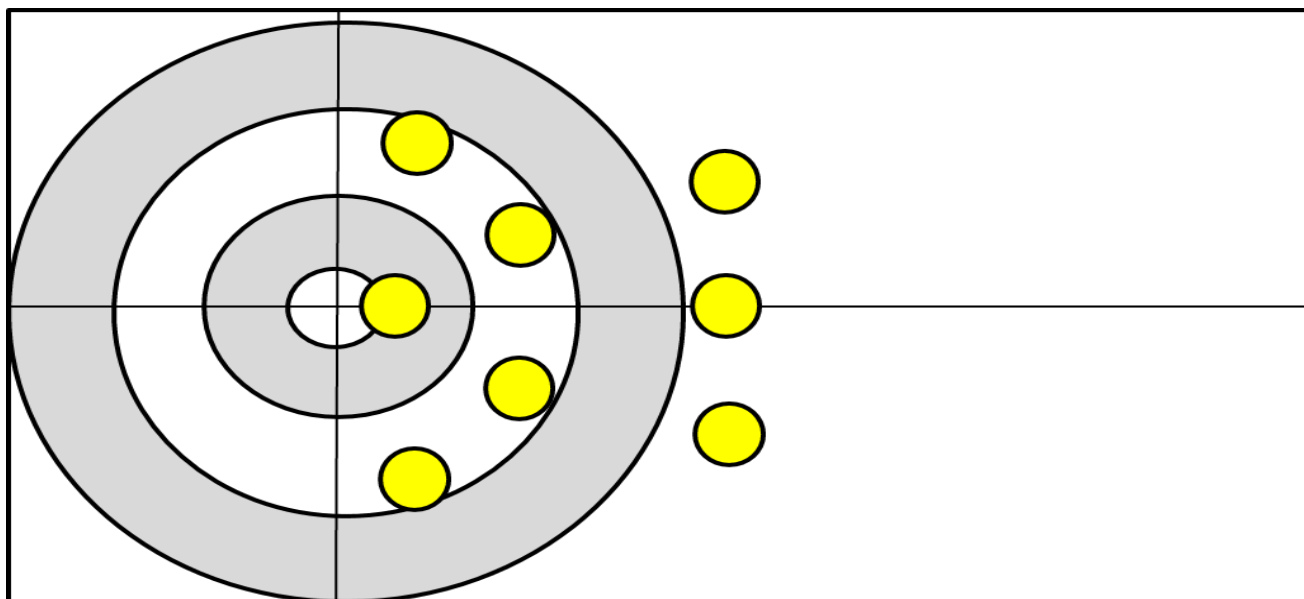
Description

La séparation des 3 pierres en avant de la maison sont EXACTEMENT le diamètre d'une pierre! Comme "crazy eights" l'objectif est que chacun leur tour, le joueur essaye d'enlever les pierres dans la maison avec le skip qui lis la ligne et les brosses. L'Objectif du jeu est de remplacer toutes les pierres cibles et de garder en jeu toute les pierres de l'autre couleur.

Pointage

Un point est donné pour chaque pierre qui restera en jeu mais aussi, on réduit un point pour chaque pierre de l'autre couleur qui est restée en jeu. Un pointage parfait est 8.

Une variante du jeu, changer l'objectif du jeu en demandant que TOUTE les pierres lancées sortent aussi. L'exercice fonctionne de la même façon mais l'équipe compte un point pour chaque pierre de n'importe quelle couleur qui reste en jeu. Un pointage parfait est 0.



10. HOT SHOTS

Objectif	Développe tous les plans, efficacité du brossage en équipe, lecture de glace.
Équipement	Aucun

Préparation

Voir ci-dessous. Cela varie selon le lancer.

Description

1. **Placement simple:** vers le bouton.
2. **Montée:** une pierre est placée sur la ligne médiane tangente au sommet du cercle de 12 pieds.
3. **Placement à travers un port:** Une pierre est placée à côté de la centrale ligne juste au large du haut du 12 pieds. L'autre côté du passage est une deuxième pierre, placée à une distance prédéfinie de la première. Les pierres peuvent être positionnées pour prévoir l'une ou l'autre des rotations de la pierre lancée (effet intérieur ou effet extérieur).
4. **Sortie:** une pierre est placée sur la ligne médiane tangente au bouton derrière la ligne du T. Le contact doit être établi avec la pierre cible.
5. **Frapper-rouler** – Une pierre est placée à côté du cercle du 12 pieds, à mi-chemin entre la ligne du T et la ligne de centre. La pierre cible peut être placée pour l'une ou l'autre des courbes de la pierre lancée. Celle-ci doit frapper la pierre cible.
6. **Double sortie** : Deux pierres sont placées sur les bords des 4 pieds à un angle de 45 à la ligne du T. Le lanceur doit faire en sorte que les deux pierres ciblées soient retirées du jeu.

Pointage

Tous les coups sont marqués 5, 4,3 et 2 avec le bouton valant 5 et le 12 pieds, valant 2, sauf pour le dernier tir en égalité.

11.DOUBLE ÉCOSSAIS

Objectif	Développe tous les plans, la lecture sur glace, la stratégie.
Équipement	Aucun

Description

Ceci est similaire au format double, mais n'a pas de pierres prédéfinies et utilise l'ensemble complet de 8 pierres de chaque côté. Gardez les jeux plus courts pour éviter de trop taxer les joueurs. Un joueur joue les quatre premières pierres du bout et le "skip" les quatre restantes. Le joueur dans la maison ne peut brosser que lorsque la pierre livrée atteint la ligne de jeu. Habituellement, un jeu est d'une durée de 6 bouts.

12. RADAR

Objectif	Améliorer le contrôle du poids, la lecture de la glace, la ligne de livraison
Équipement	Aucun

Description

Comme dans " **Keep Away** " et " **Horse** ", il s'agit d'un exercice individuel. Le joueur "A" réalise un tir qui doit rester en jeu. Le joueur "B", pour gagner le point, doit entrer en contact avec la pierre et la déplacer à l'intérieur d'une distance convenue au préalable (*par exemple la longueur d'une brosse*).

(Le lancer du joueur "B" peut être modifié de manière à ne pas entrer en contact avec la pierre du joueur "A" mais plutôt, à s'arrêter dans une distance convenue au préalable.)

Joueur "A" gagne le point si le joueur "B" échoue. Les joueurs alternent leur position comme "A" et "B". Ceci est un bon exercice pour que le joueur "B" puisse s'exercer à juger la ligne et le jugement de vitesse (c.-à-d. chronomètre) sur le tir d'un adversaire.

13. MONTE L'ÉCHELLE

Objectif Améliorer le contrôle du poids

Équipement Aucun

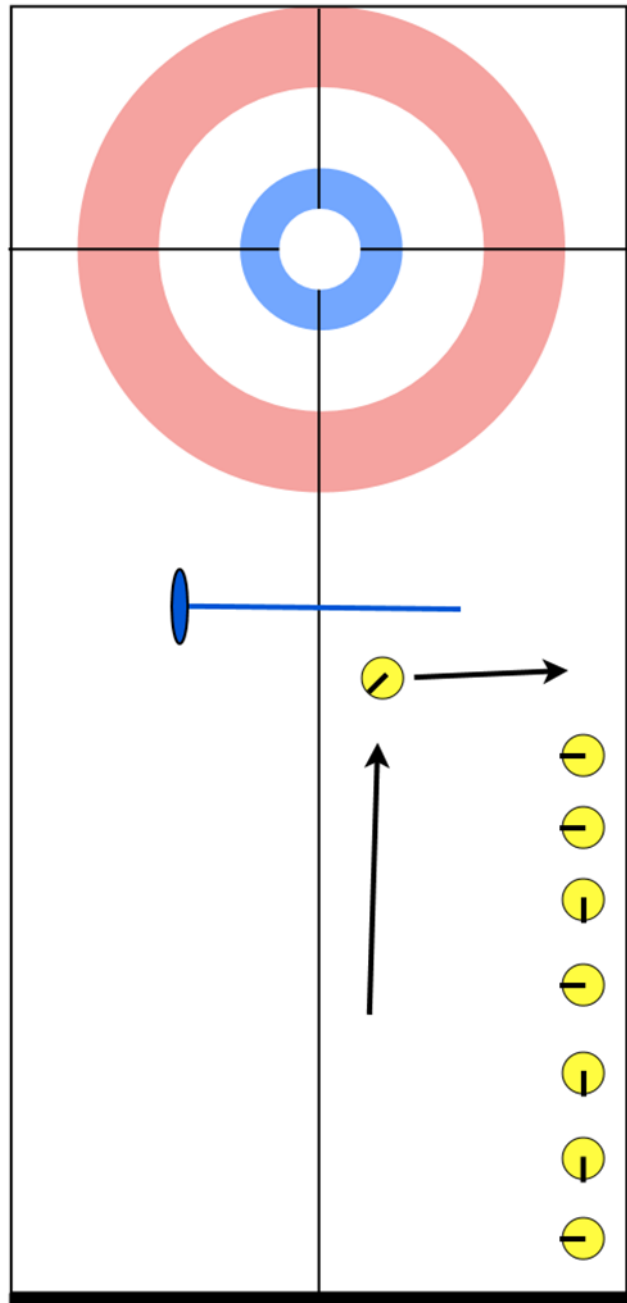
Description

Dans l'ordre croissant, le lead tente de livrer sa première pierre juste passer la ligne du cochon (à l'intérieur d'une longueur de brosse). Lorsque la pierre s'immobilise, elle est poussée sur le côté de la glace et la poignée est positionnée soit perpendiculairement au panneau latéral (lancer réussi), soit parallèle à celle-ci (lancer manqué). Le lead livre ensuite sa deuxième pierre à l'intérieur d'une longueur de brosse de la pierre précédente. Cette pierre est ensuite poussée sur le côté et sa poignée positionnée soit perpendiculairement, soit parallèle au panneau latéral.

Après que les huit pierres aient été livrées, vérifiez simplement les positions de la poignée pour le score de l'équipe. Il peut être utile de positionner une brosse sur la glace (voir le diagramme) comme cible.

En ordre décroissant, la première pierre est envoyée par le skip dans une poignée de brosse de la ligne arrière. Les autres pierres sont ensuite livrées pour reposer dans des positions successives plus proches de la ligne du cochon. Les deux dernières pierres sont livrées par le lead.

Essayez une variante où toutes les seize pierres sont livrées, rendant ainsi chaque "zone" plus petite.



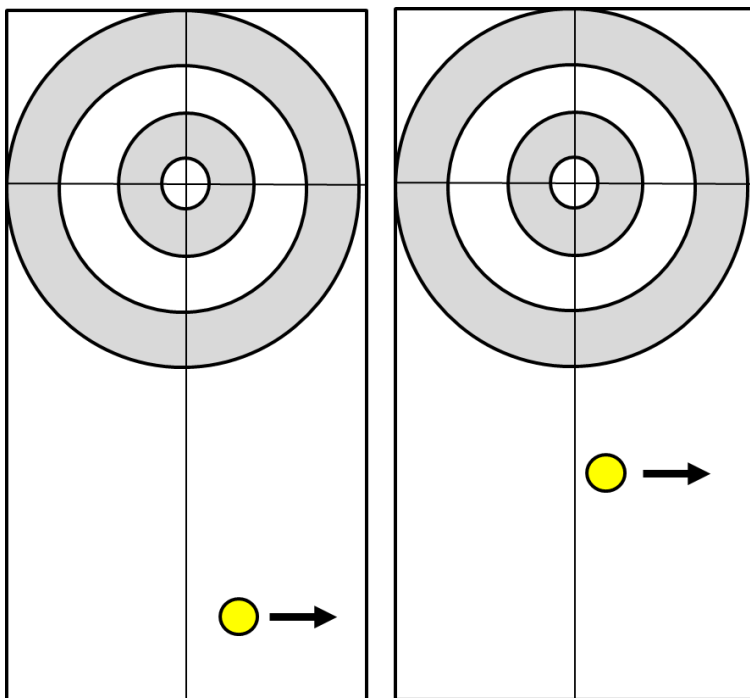
14. LIGNE DE COCHON PROGRESSIVE

Objectif	Améliorer le contrôle du poids
Équipement	Aucun

Description

Cet exercice est similaire à "**Monte l'échelle**". Le concept est simple. À chaque joueur livrant ses deux pierres, les brosseurs qui brossent et le skip en position, le Lead lance sa pierre. N'importe où cette pierre s'immobilise, elle est poussée directement sur la ligne de côté. Cela devient alors la nouvelle ligne de cochon. La deuxième pierre de lead doit franchir cette nouvelle ligne de cochon imaginaire. Si c'est le cas, comme pour la première pierre, elle est tirée directement sur le côté et devient la nouvelle ligne de cochon. Si la pierre sort de la maison, elle est hors de jeu. Le but de l'exercice est d'obtenir les huit pierres sur la ligne du cochon.

Si la pierre livrée chevauche la pierre de la ligne du cochon, comptez là, mais c'est à vous de définir les règles pour votre équipe!



15. QUATRE SUR QUATRE

Objectif	Contrôle du poids, endurance mentale
Équipement	Aucun

Description

Avec cet exercice, l'objectif pour l'équipe est d'atteindre le quatre pieds, quatre fois de suite. Commencez avec la configuration normale de l'équipe au début d'un bout. La lead lance son placement vers le quatre pieds avec le skip en position et le deuxième et le troisième qui brossent. Après les lancers du lead, le 2^e fait ses lancers et ainsi de suite. Continuez jusqu'à ce que vous ayez atteint le quatre pieds consécutivement *quatre fois*. Si une personne manque, vous devez recommencer. Le but de cet exercice est double: voir et comprendre chaque livraison à des fins de balayage, et simplement s'entraîner à faire ses placements au quatre pieds. Il Cela aide à développer un bon sens du poids, de ce que vos brosses sont capables de faire, et une bonne pratique pour les brosses qui font appel au jugement du poids.

Cet exercice est plus difficile qu'il n'y paraît. Si la règle de l'équipe est de ne pas passer à l'exercice suivant avant que quatre pierres ne soient dans le quatre pieds, la pression augmente avec chaque lancer. Selon le niveau de l'équipe, il est acceptable de passer à l'exercice suivant avec «Quatre dans le Douze pieds», puis une fois que l'équipe peut le faire régulièrement, passez à «Quatre dans le huit pieds», puis insistez sur «Quatre dans les quatre pieds».

16. LE LANCER DÉSIGNÉ

Objectif	Améliorer tous les coups, la force mentale
Équipement	Aucun

La description

Choisissez un coup que l'équipe lance souvent. Exécuter le lancer avec les brosses et le jugement de ligne. Convenez à vos attentes pour chaque lancer. Par exemple, trois placements de suite, trois peel de suite ou dix tentatives de gel. Cet exercice permet aux joueurs de pratiquer un lancer commun lorsque la pression n'est pas. Cette répétition va vraiment aider lorsque la pression est forte.

17. FRAPPE MOI!

Objectif	Améliorer les sorties, l'efficacité du brossage, la lecture de la glace
Équipement	Aucun

Préparation

Une pierre est placée sur le bouton pour commencer.

Description

Chaque joueur lance une pierre dans son ordre normal avec un brosseur. Pour commencer, une pierre est placée sur le bouton. Le lead doit ensuite sortir cette pierre et maintenir la pierre lancée en jeu. Le deuxième doit ensuite enlever la pierre que le lead avait lancée en maintenant la pierre en jeu. Le but est de voir combien de coups consécutifs peuvent être lancés sans sortir du jeu. La pierre de tir peut rouler n'importe où dans l'aire de jeu légale. Si le lancer sort du jeu, l'équipe repart avec une pierre au bouton. Si la sortie est complètement manquée ou sort du jeu, le décompte recommence du début. Comme avec "**Quatre sur le sol**", vous pouvez définir une norme pour le nombre de tirs que l'équipe doit réussir avant le début de l'exercice. Augmenter ce nombre à réussir au fur et à mesure que l'équipe s'améliore.

Variation avancée

Une variante de cet exercice est de commencer au bouton et de rouler la pierre à l'endroit choisi. Par exemple, l'équipe identifie l'endroit où la sortie doit être terminée (par exemple, dans le huit pieds du côté droit). Il faut donc que le frapper-rouler se déplace dans cette partie de la maison. Dans ce cas, le score est le nombre de coups requis pour qu'un joueur se trouve dans la position souhaitée.

18. FAIT UN FILM

Objectif	Améliorer la ligne de livraison
Équipement	Laser qui affiche un point; caméra vidéo / configuration maison V1

Préparation

Placez le laser comme cible sur n'importe quel angle à environ 20 à 30 pieds au-delà de la ligne du cochon. Préparez la caméra vidéo. Focus sur tout le corps

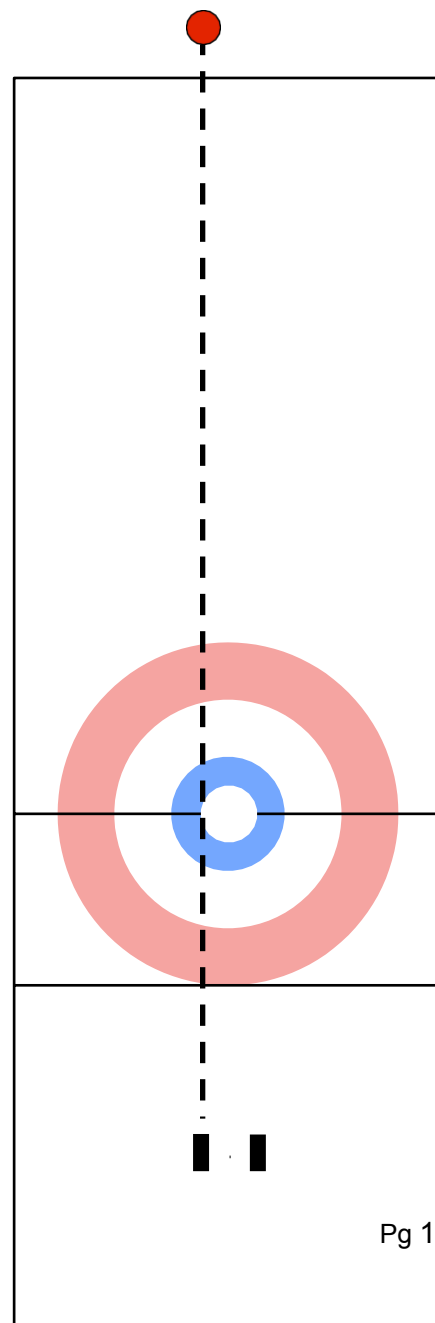
Description

Prenez trois lancer en veillant à ce que le "point" du laser ne bouge pas plus de 2 " sur la surface de la pierre et que la pointe du pied glissant soit visible derrière la roche.

Concentrez-vous sur tout le corps. Avoir le lanceur prendre sa position. Pointer le laser au centre de la pierre. La personne avec la caméra se trouve directement derrière le laser. Démarrer la caméra vidéo et signaler au lanceur de glisser et de lâcher la pierre. Arrêtez la caméra vidéo après le lancer.

Pointage / Résultats

Gagne 1 point si le laser est stable sur la pierre et 1 point pour la pointe du pied glisseur qui est visible. Pour un maximum de 6 points.



19. LE NEZ LE SAIT!

Objectif	Déterminez le meilleur poids et la meilleure rotation à utiliser sur une sortie qui doit rester dans la maison lors d'une situation cruciale. <ul style="list-style-type: none">• Améliorer la capacité à gérer la pression (pour les pierres lancées plus tard vers la fin d'une partie, un mauvais coup peut en ruiner 12 bons coups).• Améliorer la l'axe du lancer.
Équipement	Aucun

Préparation

Placez une pierre sur le bouton. Avoir 16 pierres prêtes à lancer.

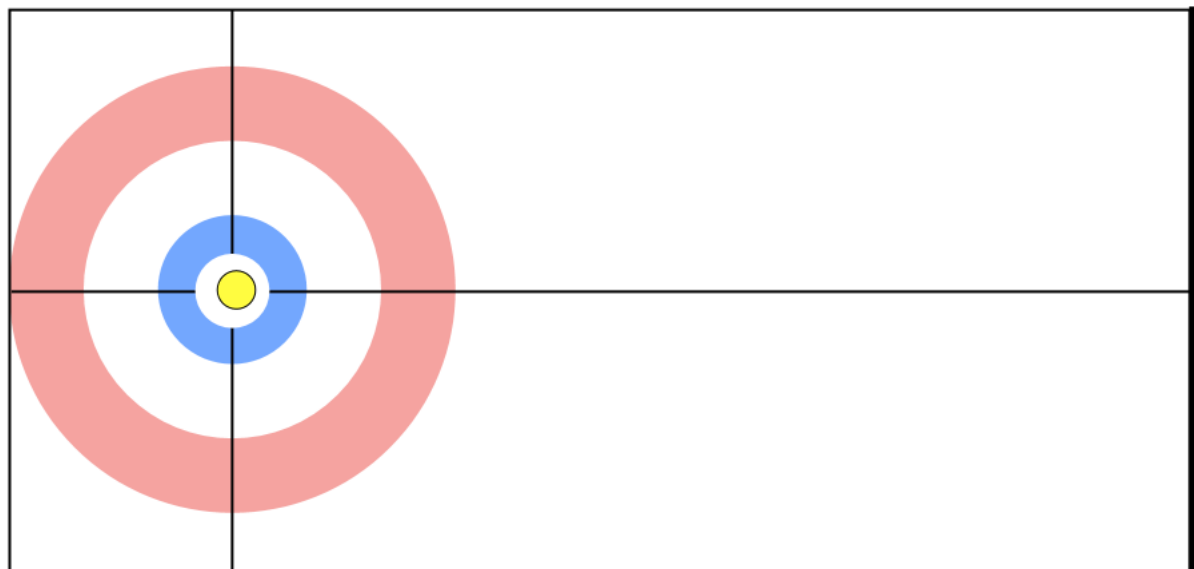
Description

En utilisant un poids de frappe prédéterminé (hack, bumper, contrôle ou régulier), l'objectif est de frapper la pierre en jeu sur le nez et de faire avancer le jeu à partir de la ligne du T (si une pierre roule de chaque côté, elle perd de la distance vis-à-vis la ligne du T).

Quand la pierre s'arrête, ramenez-la à la ligne du centre à la même distance de la ligne de T et reprenez l'exercice. Si une pierre roule derrière la ligne du T, remettre une pierre sur le bouton. Il convient de noter quelle rotation et quel poids ont été utilisés. Livrez les 16 pierres et déterminez à quelle distance la toute dernière pierre s'arrête devant la ligne du T.

Pointage / Résultats

Lorsque l'exercice est terminé, inscrivez la distance de la dernière pierre versus la ligne du T avec un tape à mesurer.



18. FLÈCHE DROITE

Objectif	Améliorer l'axe du lancer.
Équipement	Cible, éponges ou boîtes de mouchoirs ou gobelets en plastique

Préparation

Placez une cible (en rouge dans le diagramme) sur le centre ligne juste au - delà de la ligne du cochon pour définir l'axe du lancer. Placez deux paires d'éponges (en vert sur le diagramme) le long de l'axe du lancer, comme indiqué à droite. Laissez environ 1,5 pieds entre chaque paire d'éponges.

Description

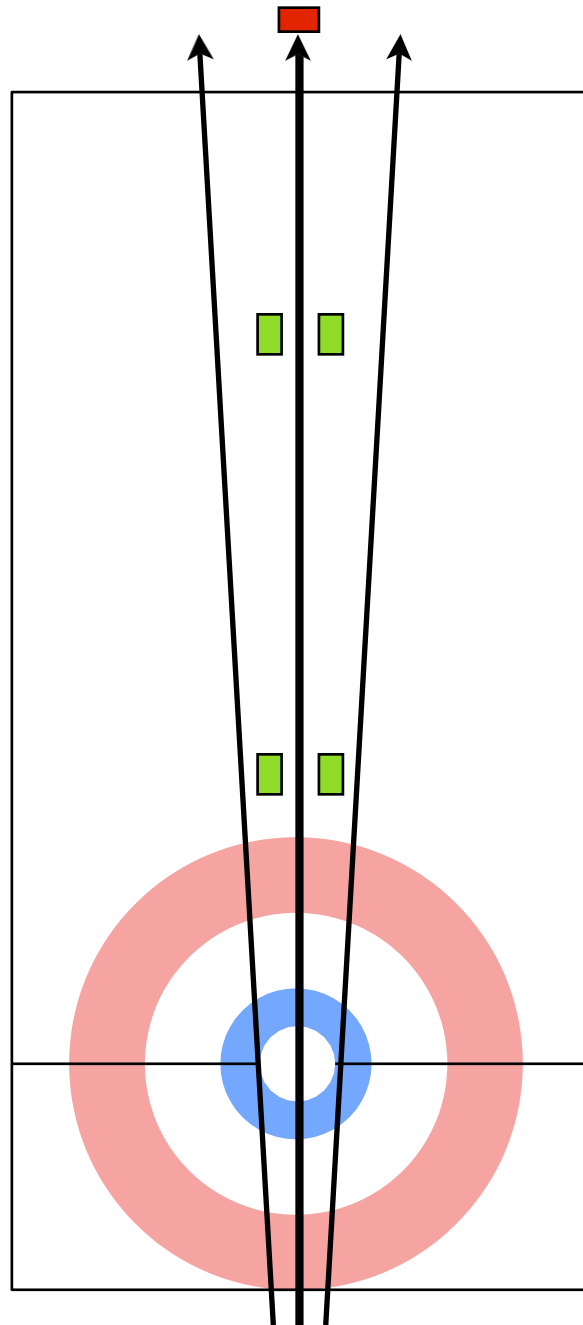
Prenez deux glisses en enregistrant (le cas échéant) si l'une des d'éponges vertes a été touchées. Remplacez toutes les éponges qui ont été déplacées. Après deux glisses, déplacez la cible rouge vers un emplacement situé à environ 1,5 pied à gauche de la ligne du centre, déplacez les éponges vertes et répétez l'exercice. Après deux glisses à cet endroit, déplacez la cible rouge sur un pied et demi à droite de la ligne du centre et répétez l'exercice. Au total, il y aura six glisses. Cet exercice enseigne le curleur à regarder la cible.

Pointage / Résultats

Score 1 point pour chaque paire d'éponges qui n'ont pas été déplacées. Le maximum est de 12 points.

Variation avancée

Placez les éponges plus près les unes des autres. Si vous glissez sans pierre, les éponges peuvent être espacées de moins d'un pied.



19.FLÈCHE DROITE AVEC UN STABILISATEUR

Objectif	Améliorer l'axe du lancer.
Équipement	Cible, éponges ou boîtes de mouchoirs ou gobelets en plastique

Préparation

Placez deux éponges (en vert dans le diagramme) le long de la ligne du centre, comme indiqué dans le diagramme.

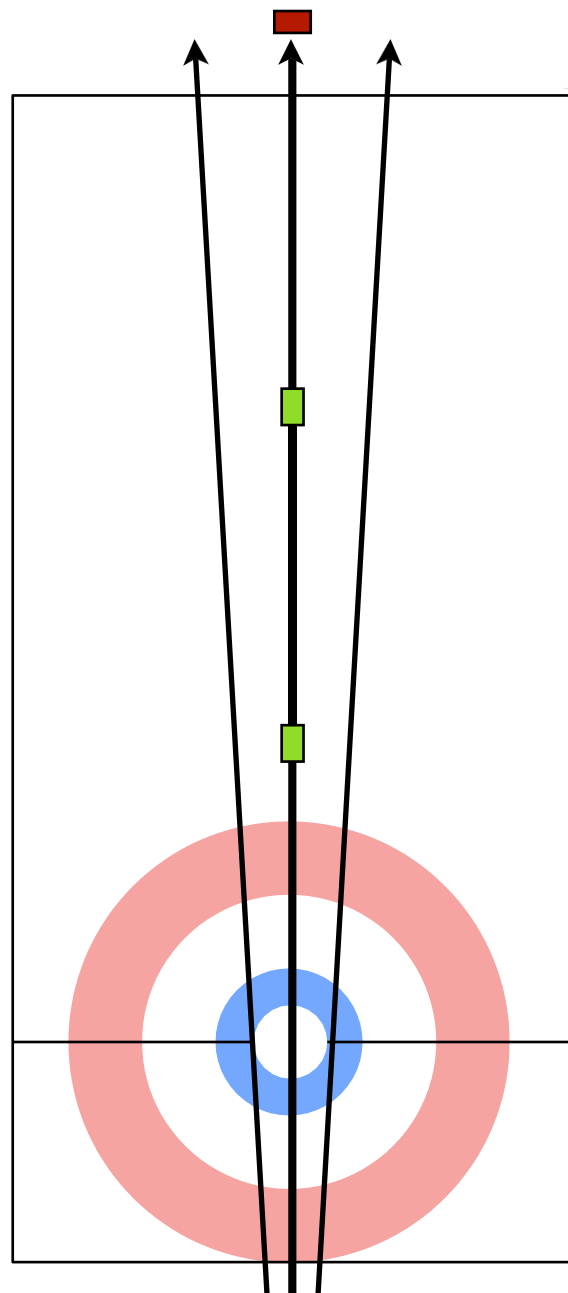
Remarque: vous pouvez utiliser des boîtes de tissus, des gobelets en plastique, etc. à la place des éponges.

Description

Prenez deux glisses le long de l'axe du lancer de sorte que toutes les éponges soient en contact avec le pied glisseur. Enregistrez les résultats et remplacez toutes les éponges déplacées. Après deux glisses, on déplace les éponges pour un nouvel axe de lancer environ 1,5 pieds à gauche du centre et répéter. Après deux glisses à cet endroit déplacez les éponges à une nouvelle ligne de livraison d'environ 1,5 pied à la droite du centre et répéter. Au total, il y aura six glisses.

Pointage / Résultats

Score de 1 point pour chaque éponge contactée avec succès. Maximum de 12 points



20.JALON

Objectif	Améliore le contrôle du poids des gardes et des tirages. Aide également au brossage.
Équipement	Aucun

Préparation:

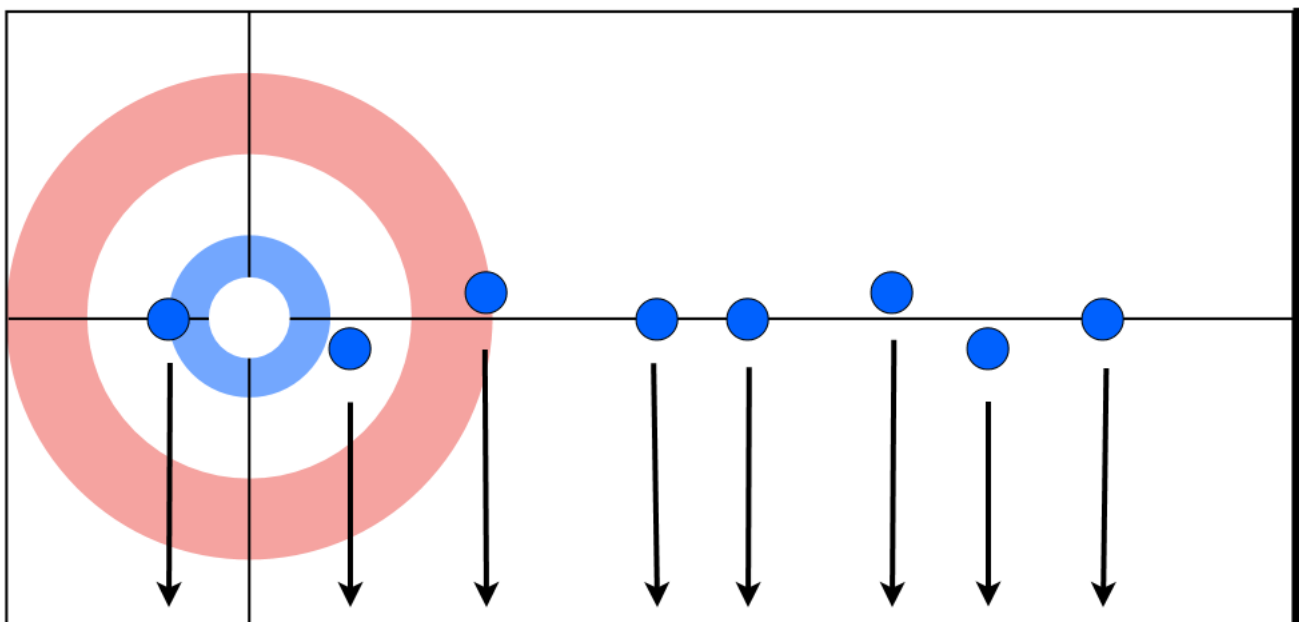
Prendre des dispositions pour une aide

Description

Lancez 8 gardes /placements avec l'objectif de suivre chaque garde / placement avec un autre légèrement plus profond. Si une pierre est plus profonde que la précédente, demandez à l'assistant de la déplacer sur le côté de la piste égale à l'endroit où elle s'est arrêtée. Si la pierre était plus courte que la précédente, demandez à l'assistant de la sortir du jeu. Si des brossiers sont présents, ils peuvent être utilisés.

Pointage / Résultats

Une fois que les 8 pierres ont été lancées, marquez 1 point pour chaque pierre sur le bord de la piste. Le maximum est 8 points.



21.SPEED TRAP

Objectif	Améliore le contrôle du poids lors des sorties, du contrôle, des mouvements normaux et des peelings.
Équipement	Chronomètre

Description

Chaque lanceur lance 6 pierres - 2 pierres pour chacun des trois poids (contrôle, normal et peel).

Peel : 8 à 9 secondes (cochon à cochon)

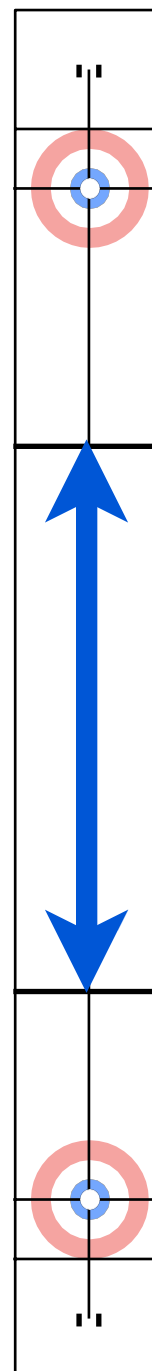
Normal : 9 à 10 secondes (cochon à cochon)

Contrôle : 10 à 11 secondes (cochon à cochon)

Pointage Pointage / Résultats

5 points si la sortie est dans la zone de +/- 0,3 secondes.

2 points si la sortie est dans la zone de +/- 0,5 secondes.



22.L'HEURE DE LA GLISSE

Objectif	Améliorer le contrôle du poids.
Équipement	Chronomètre

Préparation

S'arranger avec quelqu'un pour chronométrer

Description

Lancez 8 pierres avec des temps intermédiaires différents entre la ligne arrière et la ligne du cochon. L'aide donne le temps intermédiaire requis et le lanceur tente de glisser avec ce temps intermédiaire. L'aide enregistre le temps intermédiaire réel.

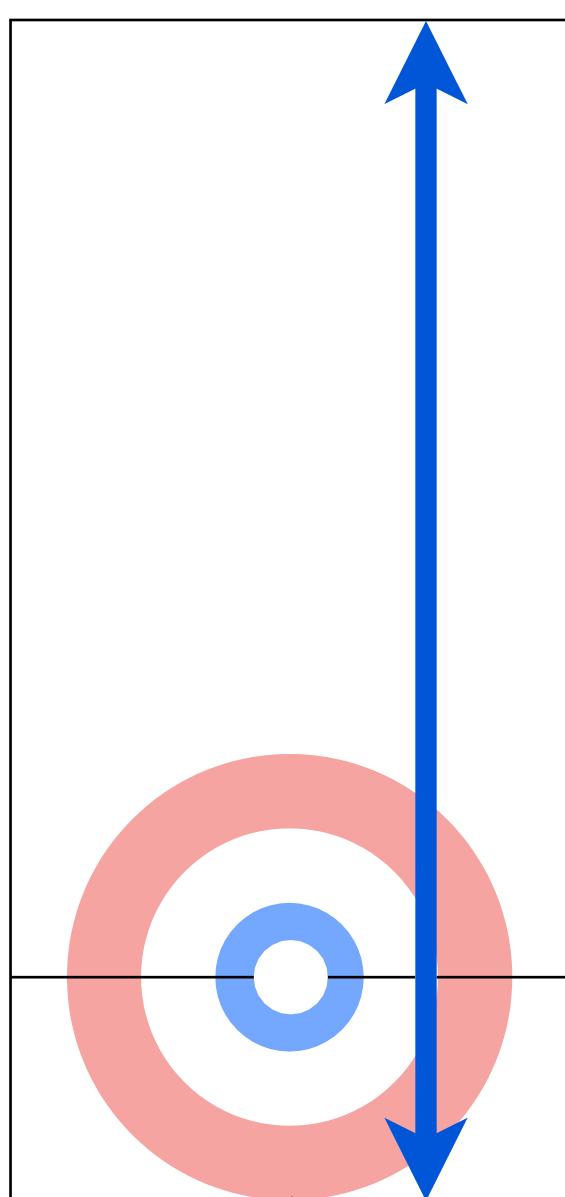
Pierres	Split Time
1, 2	3.50
3, 4	3.70
5, 6	3.90
7, 8	4.10

Pointage / Résultats

3 points : +/- .05

2 points : +/- .10

1 point : +/- .15



23.TIREUR D'ÉLITE

Objectif	Améliore le contrôle du poids lors des placements.
Équipement	Aucun

La description

Lancer 8 placements consécutifs - *pas de reprise*. Enregistrez le pointage pour chaque lancer à son arrêt. Si vous avez de l'aide, retirez la pierre. Si vous n'avez pas d'aide, laissez les pierres à l'endroit où elles s'arrêtent et lancez le coup suivant.

Pointage / Résultats

Additionner le pointage de chaque lancer comme suit. Pointage maximale est de 40 points.

Dans la maison ou touchant la maison :

Emplacement	Pts
Bouton	5
4 pieds	4
8 pieds	3
12 pieds	2
En jeu	1

24. L'ÉQUIPE PARFAITE

Objectif	Améliorer la stratégie et la tactique, y compris l'exécution précise du tir.
Équipement	Aucun

Préparation

Certaines pierres de l'adversaire sont apportées à l'autre bout. L'entraîneur détermine un scénario: le bout, le pointage, dernière pierre... L'équipe détermine un plan / une stratégie pour ce bout qui doit être réalisé, de ce qui est acceptable et de ce qui doit être évité.

Description

L'équipe tente d'atteindre les objectifs fixés. L'équipe choisit sa stratégie et lance les 8 pierres comme dans un jeu normal. L'entraîneur prétend être l'adversaire idéal en utilisant les pierres de couleur opposées et "fait" de bons tirs en plaçant / remplaçant simplement des pierres à volonté.

Pointage / Résultats

Objectif "atteint": 10 points

Objectif "acceptable": 5 points

Atteindre l'objectif "à éviter" mais pas les autres: 2 points

25. ÉQUILIBRIX

Objectif	Améliorer l'équilibre
Équipement	Boîtes tissus, gobelets en plastique ou éponges.

Préparation

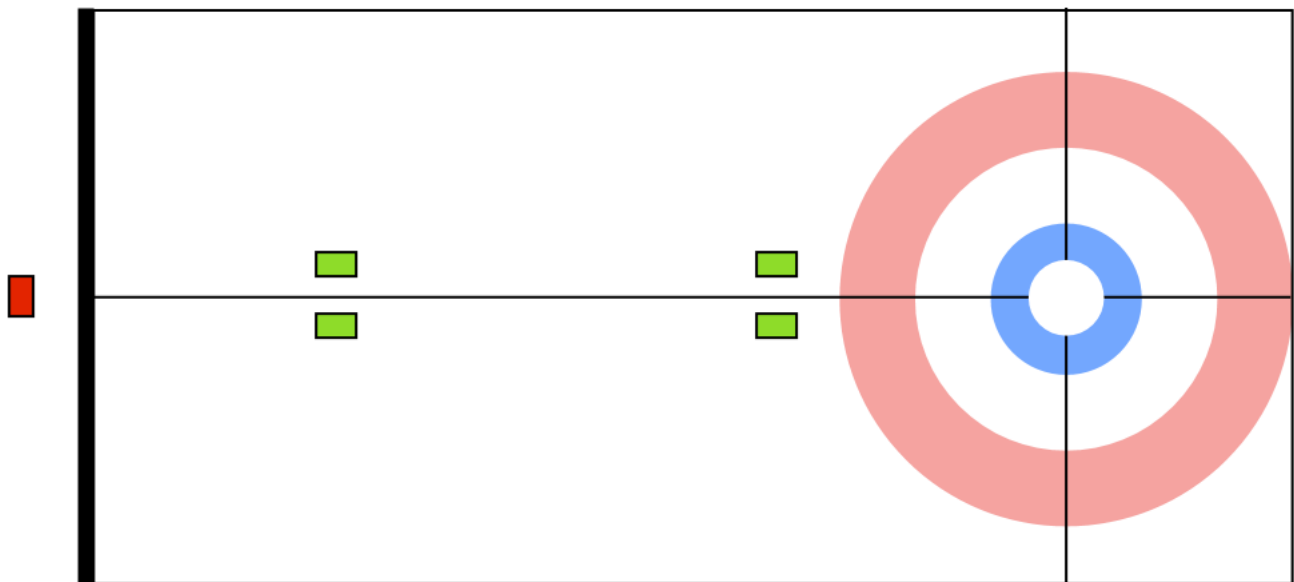
Placez une cible (rouge dans le diagramme) sur le centre ligne juste au - delà de la ligne de cochon pour définir l'axe du lancer. Placez deux paires d'éponges (en vert sur le diagramme) le long de la ligne, comme indiqué ci-dessous. Laissez environ 1,5 pieds entre chaque paire d'éponges.

Description

N'utilisez pas de brosse ni de stabilisateur. Prenez trois glisses en notant, le cas échéant, si vous avez touché l'une des paires d'éponges vertes. Remplacez toutes les éponges déplacées.

Pointage / Résultats

Donnez-vous 1 point pour chaque paire d'éponges avec lesquelles vous avez traversé sans les touchées. Maximum est de 6 points.



26. DU VISOU

Objectif	Améliorer l'axe du lancer.
Équipement	Boîtes tissus, gobelets en plastique ou éponges.

Préparation

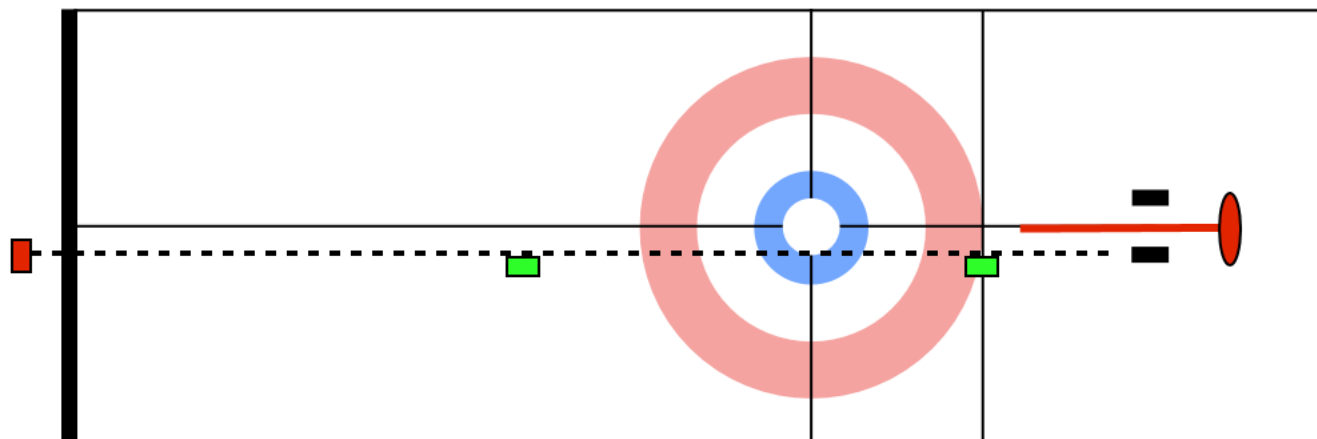
Placez une cible (rouge dans le diagramme) près du centre ligne juste au - delà de la ligne du cochon pour définir l'axe du lancer. Placez deux éponges (vert dans le diagramme) le long de la ligne, comme indiqué. Placez la brosse sur la glace entre les étrières de départ (hack) à mi-chemin de la ligne arrière, comme indiqué (en rouge) dans le diagramme

Description

Prenez trois glisses sans pierre en vous assurant que la brosse n'est pas déplacée et que les éponges vertes sont touchées par le pied glisseur.

Pointage / Résultats

Inscrire 1 point pour la brosse qui n'est pas déplacée et 1 point pour toucher chaque éponge. Maximum est de 9 points.



27. ROCK N ROLL

Objectif	Améliorez la précision et le contrôle du poids sur les cochées (tick) et les peel. Aide également au brossage.
Équipement	Chronomètre

Préparation

Installez 1 garde comme indiqué. Un assistant chronomètre les pierres de cochon à cochon et garde les pierres sur la glace.

Description

Lancez les 8 pierres. Déterminez quelles seront les peel et lesquelles seront tiquées / poussées.

Peel

- Enlevez la garde et roulez le lancer hors du jeu.
- L'assistant indique si le poids du peel a été lancé entre (8 à 9 secondes).

Tick

- Déplacez la garde sur un côté de la glace et faites rouler la pierre lancer sur l'autre côté de la glace. Les deux pierres devraient être au-delà de 4 pieds de la ligne médiane.
- L'assistant indique si un poids de hack a été lancé (11 à 12 secondes).

Pointage / Résultats

1 point pour tout contact PLUS

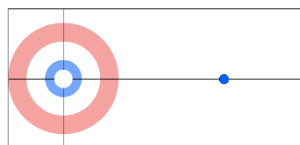
Peel:

- 2 points pour le frapper/rouler et avoir sorti les 2 pierres
- 1 point pour frapper et rouler au-delà de 4 pieds du centre

Cocher:

- 2 points pour frapper/rouler les deux pierres au-delà de 4 pieds
- 1 point pour frapper/rouler les deux pierres au-delà de 2 pieds

Pointage maximum: 24



28.LES ZONES

Objectif	Améliorer les compétences de jugement de poids en tant que brosseur.
Équipement	Boîtes de tissus, gobelets en plastique ou éponges.

Préparation

Examinez les zones standards pour le poids d'un placement. Demandez à un joueur de lancer 16 pierres dans différentes zones (garder la zone cible secrète à l'insu des 'brosses') 8 pierres montées et 8 rapportées.

Il n'y aura pas de brossage réel. Placez trois éponges ou autres marqueurs aux trois emplacements demandés.

Description

Le "brosseur" indiquera à haute voix quelle zone il/elle pense que la pierre s'arrêtera. Il / elle le fera trois fois au cours du lancer :

- 1 : près de la ligne du cochon
- 2 : à mi-chemin entre les lignes du cochon
- 3 : 2 mètres avant la ligne du cochon

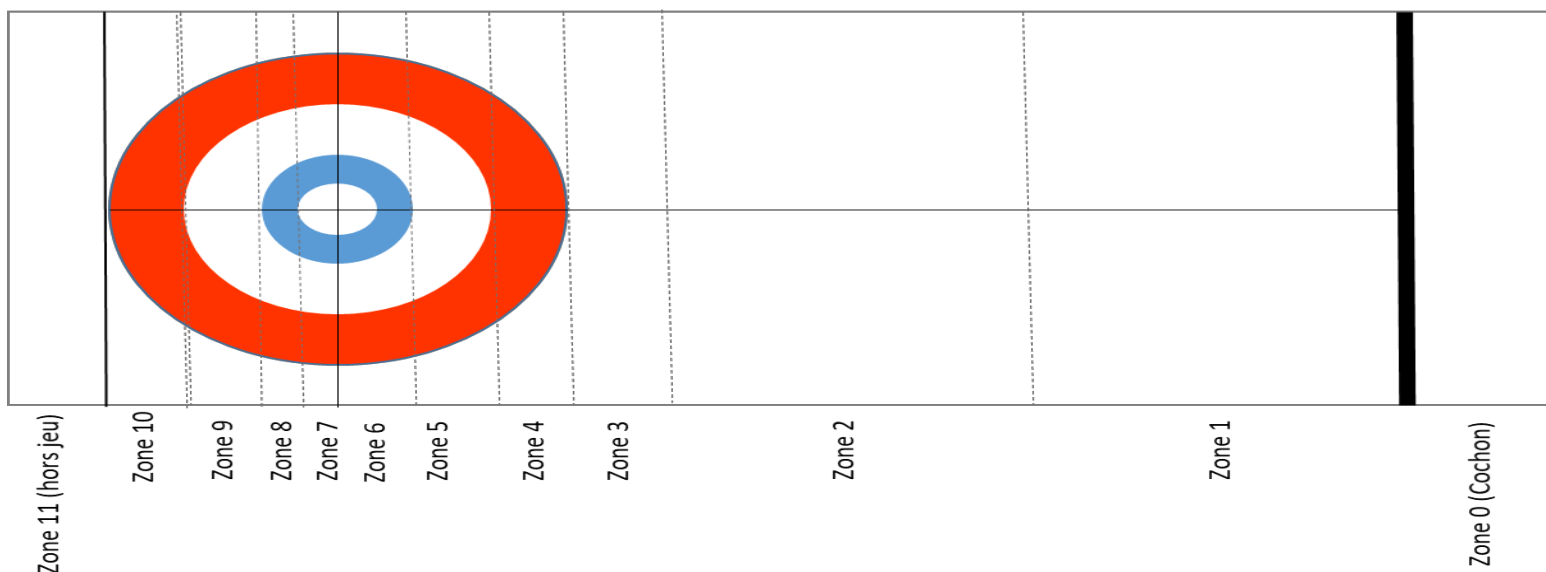
L'évaluateur se tient au bout de la maison.

Pointage / Résultats

L'évaluateur doit entendre la zone dite par la brosse pour que le pointage compte.

Pour chaque lancer, le pointage est le suivant:

- 3 points si la pierre touche la zone
- 2 points si la pierre touche +/- 1 zone
- 1 points si la pierre touche +/- 2 zones
- Chaque tentative représente le total des trois appels.
- Prenez le meilleur 3 des 4 tentatives. Le pointage maximal est de 27.



29. Pétanque sur glace

Objectif	Pour améliorer le contrôle du poids et la ligne de livraison.
Équipement	Boîte de tissus, gobelet en plastique ou cône.

Description

Le jeu *Pétanque sur glace* se joue sur une piste normale de curling avec les mêmes limites. L'objectif général du jeu est de permettre aux participants de lancer chacune de leurs pierres le plus près possible d'une petite cible appelée le cochonnet. Les pierres peuvent frapper le cochonnet, mais le cochonnet doit rester à l'intérieur des limites de jeu, sinon le bout sera déclaré sans point. Les pierres risquent de pousser d'autres pierres et peuvent les propulser dans une position qui est peut-être plus proche du but ou hors des limites, auquel cas elles sont retirées du jeu.

Les jeux se jouent entre des équipes adverses, chacune comptant de un à quatre joueurs. Les matchs SIMPLE se jouent entre deux joueurs, DOUBLES entre deux paires, TRIPLES entre des équipes de trois et des équipes de quatre joueurs. Comme dans le curling, il y a un capitaine qui donne les instructions au joueur et qui lance les dernières pierres pour l'équipe.

Une fois que tous les membres de chaque équipe ont lancé leurs pierres (la fin du bout), la pierre la plus proche du cochonnet compte pour un point, et chaque pierre appartenant à la même équipe qui est le plus proche du cochonnet des concurrents compte 1 point supplémentaire. Le jeu est constitué d'une série de bouts. Chaque joueur a deux pierres. Le brossage des pierres lancées est autorisé.

Pour débiter une partie, lancez une pièce afin de voir quelle équipe lancera la première pierre. Un membre de cette équipe lancera le cochonnet pour qu'il soit au-delà de la limite de ligne de cochon la plus proche mais tout en restant à l'intérieur des limites. Ensuite, cette personne donne des instructions pour positionner le cochonnet au centre de la glace. Par la suite, les joueurs de chaque équipe alternent en lançant une pierre jusqu'à ce que toutes les pierres aient été lancées vers le cochonnet. Lorsque toutes les pierres ont été lancées, cela constitue la fin du bout.

L'équipe qui gagne le bout commence le prochain en lançant le cochonnet. Si le cochonnet ne dépasse pas la plus proche ligne de cochon ou elle sort hors des limites de jeu, l'équipe adverse obtient le privilège de rouler le cochonnet. Si le deuxième essai échoue, un autre cycle de lancée est tenté. Si cela échoue également, le cochonnet est alors positionné sur le bouton. Une partie de la stratégie du jeu dépend de l'avantage obtenu en contrôlant la position du cochonnet.

Pointage / Résultats

Marquez un point pour chacune de vos pierres qui sont plus proches du "cochonnet" que votre adversaire.

30.QUELLE VITESSE

Objectif	Pour améliorer le contrôle du poids.
Équipement	Chronomètre

Préparation

Obtenir de l'aide d'une autre personne.

Description

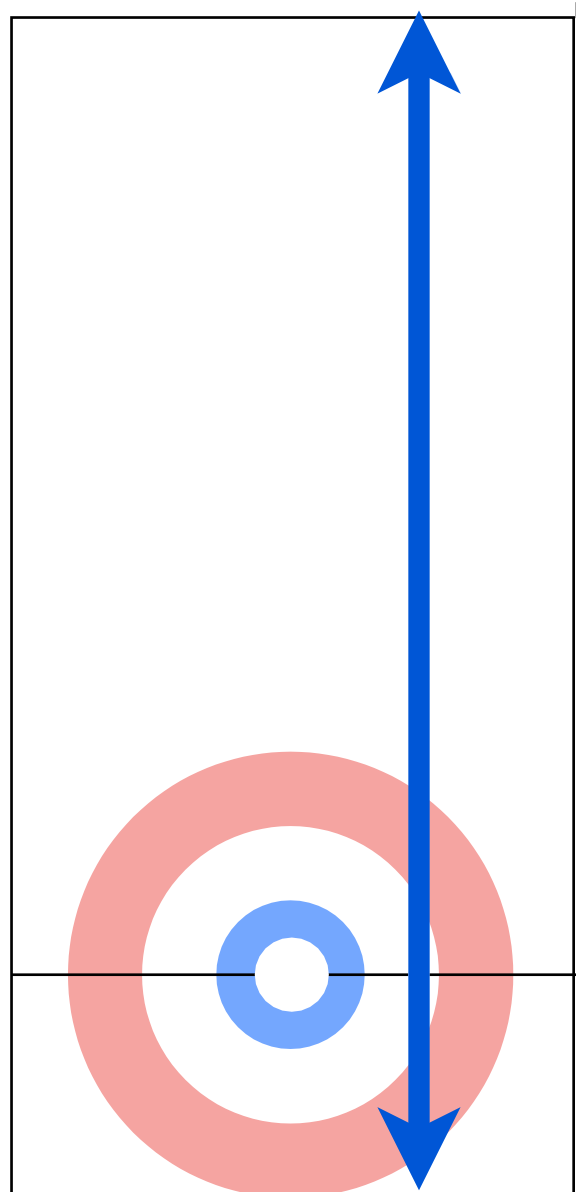
Lancez 8 placements. Le lanceur devine le temps de la pierre de la ligne arrière à la ligne de cochon. L'assistant écrit le temps réel et celui du lanceur.

Pointage / Résultats

3 points: +/- .10

2 points: +/- .15

1 point: +/- .20



31.LE MUR DE CHINE

Objectif Améliorer le contrôle du poids, l'axe du lancer et jouer sous pression

Équipement Aucun

Préparation

Placez 8 pierres avec un espace de plus ou moins 1/2 pouce entre chaque.

Description

Lancez 8 pierres. L'objet est de marquer des points en "poussant" les pierres dans les anneaux. Retirer les pierres lancées pour ne pas encombrer le devant de la maison.

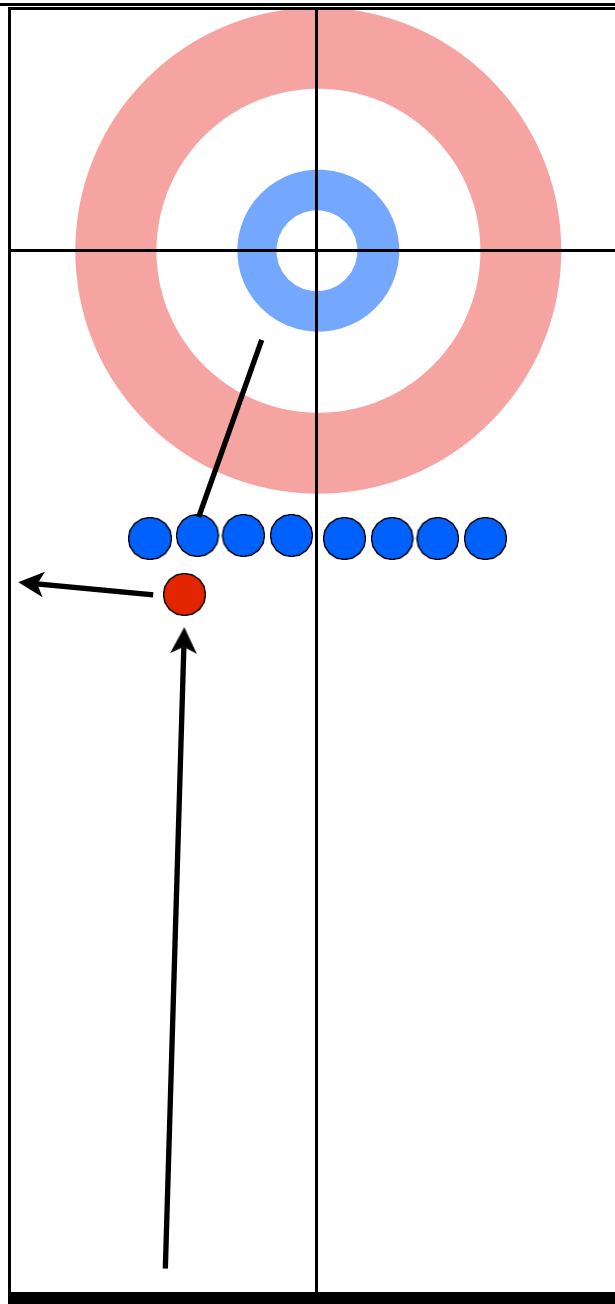
Retirer la pierre poussée une fois que le pointage est inscrit.

Pointage / Résultats

Additionnez le pointage tel qu'indiqué ici-bas. Maximum 40 points.

Dessus ou touchant ...

Emplacement	Score
Bouton	5
4-pied	4
8-pied	3
12-pied	2
En jeu	1



32. À L'AVEUGLETTE

Objectif	Améliorez le contrôle du poids grâce à une "sensation" améliorée lors Du lancer. Renforce la confiance d'un bon équilibre.
Équipement	Aucun

Description

Lancer 8 pierres avec les yeux fermés et en utilisant une brosse ou un stabilisateur.

Pointage / Résultats

Additionner le pointage de chaque lancer comme suit. Maximum est de 40 points. Dessus ou touchant...

Emplacement	Points
Bouton	5
4 pieds	4
8 pieds	3
12 pieds	2
En jeu	1

33. BOTTÉ DE PLACEMENT

Objectif	Améliorer l'axe du lancer.
Équipement	Boîtes tissus, gobelets en plastique ou éponges.

Préparation

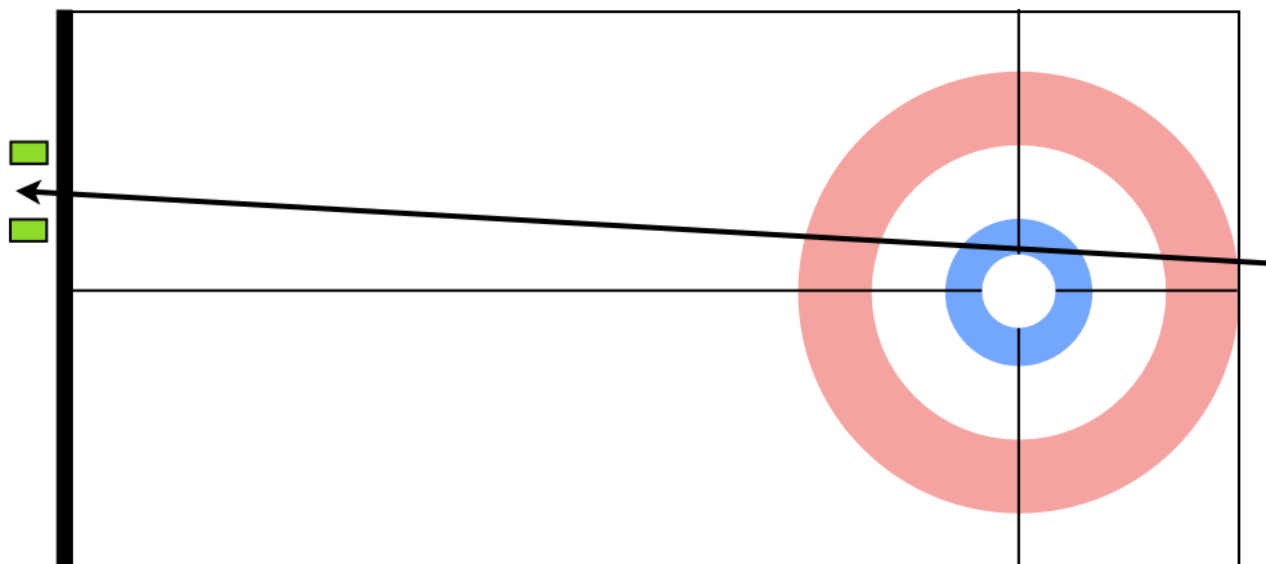
Placez deux paires d'éponges (en vert sur le diagramme) le long de l'axe du lancer à environ 15 pieds au-delà de la ligne du cochon - laissez environ 1,5 pied entre les éponges.

Description

Prendre deux glisses en prenant note si l'une ou l'autre ou les deux éponges ont été touchées. Remplacer toutes les éponges déplacées. Après deux glisses, déplacer les éponges à la ligne du centre et répéter. Après deux glisses à cet endroit, déplacer les éponges de l'autre côté de la ligne du centre et répéter. Au total, il y aura six glisses.

Pointages / Résultats:

Se donner 2 points pour avoir réussi à passer la pierre entre les éponges sans toucher ni l'un ni l'autre. Si le curleur peut également glisser entre les éponges sans déranger l'une ou l'autre, ajoutez un bonus de 2 points. Maximum de 24 points.



34. CRAZY EIGHTS D'ÉQUIPE

Objectif	Améliorez la précision et le contrôle du poids lors des sorties.
Équipement	Aucun

Préparation

Installez 8 pierres dans la maison comme indiqué. Prendre des arrangements pour avoir un assistant qui chronomètre la pierre entre les deux lignes de cochon et inscrire le temps sur une feuille. Déterminez si un poids de contrôle, normal ou peel sera utilisé pour les 8 lancers. Utilisez qu'un seul poids pour les 8 lancers.

Remarque:

- Contrôle: 10-11 secondes
- Normal: 9-10 secondes
- Peel: 8-9 secondes

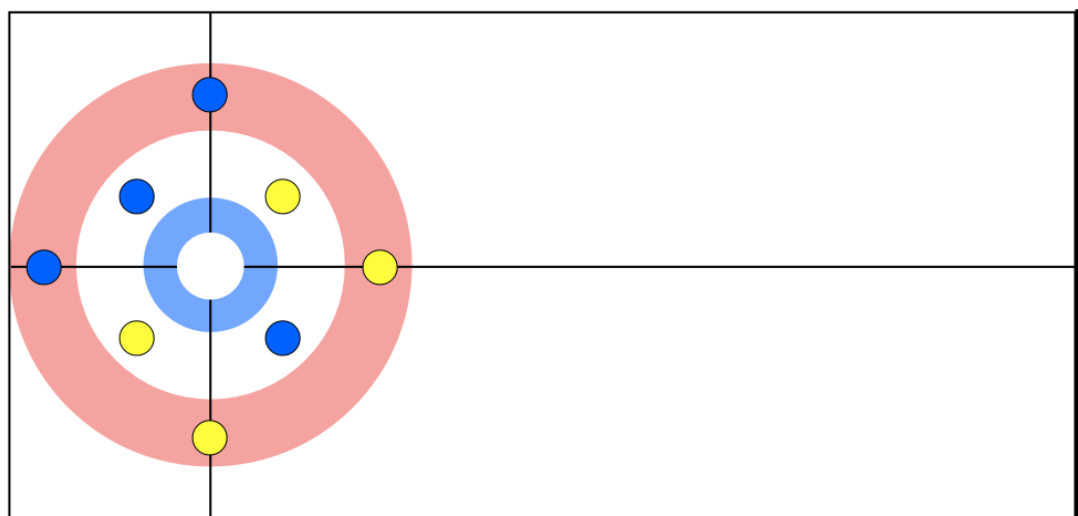
Description

Lancez les 8 pierres selon le poids de sortie sélectionné en essayant de retirer les 4 pierres bleues tout en veillant à ce que les 4 pierres jaunes restent dans la maison.

Pointages / Résultats

Une fois que les 8 pierres ont été lancées, soustrayez le nombre de pierres bleues restant dans les cercles du nombre de pierres jaunes restant dans les cercles.

Le maximum est de +8 points



35.RÉACTION EN CHAÎNE

Objectif Pour améliorer le contrôle du poids et l'axe du lancer.

Équipement Aucun

Préparation

Toutes les pierres d'une couleur sont placées sur la ligne médiane à partir du bord du 12 pieds vers la ligne du cochons (avec les pierres en contact les unes avec les autres - en quelque sorte le "gel" ultime). Les pierres de l'autre couleur sont à l'autre bout de la glace.

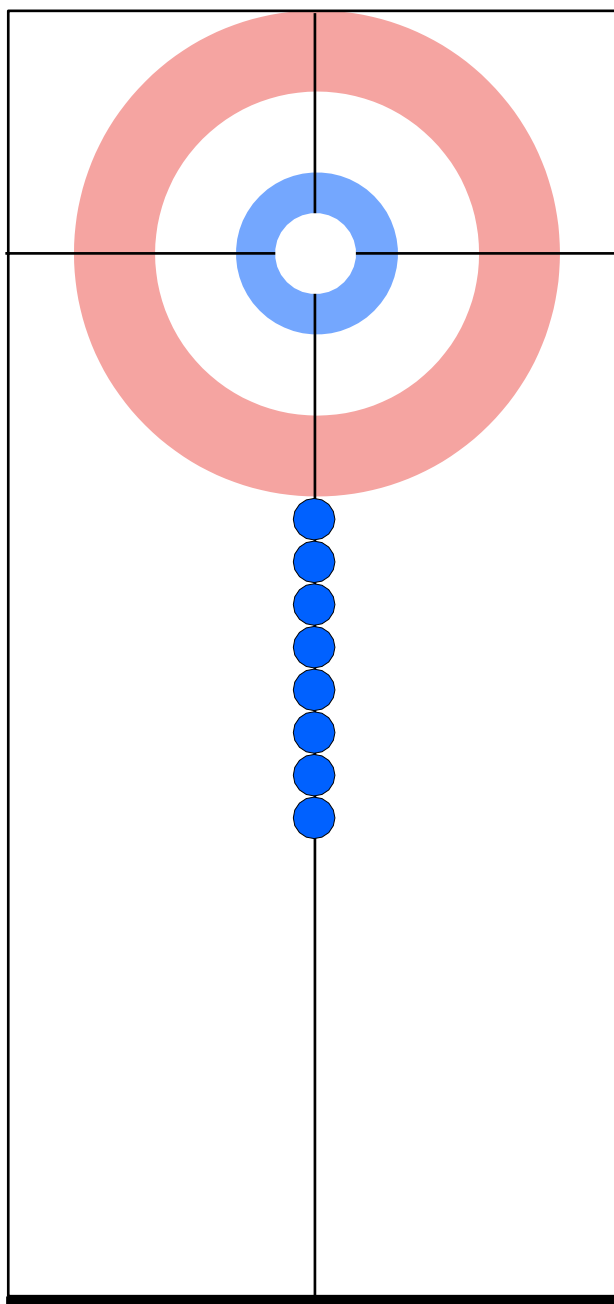
Description

L'objet est de pousser le plus de pierres possibles devant la maison dans les cercles. Laisser les pierres lancées en jeu là où elles viennent se reposer.

Variante: Pour les premières fois à faire cet exercice, retirez la pierre lancée et réalignez les pierres cibles. Concentrez-vous sur le poids et la ligne d'impact.

Dessus ou touchant ...

Emplacement	Points
Bouton	5
4 pieds	4
8 pieds	3
12 pieds	2
En jeu	1



36. AUTO TAMPONNEUSE

Objectif	Pour améliorer le poids bumper/raise / tap, l'axe du lancer et jugement de ligne.
Équipement	Aucun

Préparation

Mettre une pierre à environ 10 pieds dépassée la ligne du cochon.
Avoir 8 pierres prêtes à être lancer.

Description

À l'aide du poids raise/bump/tap, frappez la pierre cible sur le nez et avancez-la vers l'autre bout de la glace. Utilisez une personne pour lire la ligne et une personne pour broser si suffisamment de joueurs sont présents. Ce n'est pas important où la pierre lancer va. Retirez-la du jeu si elle reste en jeu. Laissez la pierre cible où elle s'arrête et utilisez-la pour le prochain coup. Si la cible sort du jeu, recommencez en replaçant la pierre cible dans sa position de départ et en utilisant les pierres restantes à lancer.

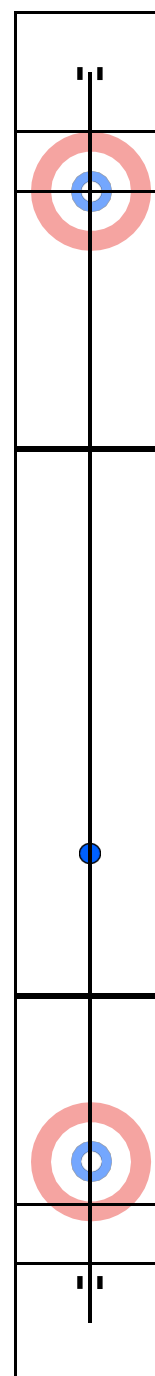
Pointage / Résultats

10 points si la cible se rend l'autre ligne de cochon et reste en jeu. 20 points si la cible touche la maison.

Plus les points suivant:

Dessus ou touchant ...

Emplacement	Score
Bouton	5
4-pied	4
8-pied	3
12-pied	2
En jeu	1



37.BROSSAGE EN FINESSE

Objectif	Améliore l'endurance de brosse et le jugement du poids, la communication.
Équipement	Aucun

Description

Deux équipes peuvent s'affronter ou une équipe peut définir un objectif et essayer de la battre. Les équipes ont 15 minutes. Ils lancent en rotation avec l'entraîneur tenant le balai. Chaque fois qu'on lance on doit avoir deux brosseurs. Le deuxième commence sur le trottoir arrière, le lead commence dans le hack, le skip brosse le plus près de la pierre et le 3^e brosse éloigné de la pierre. Quand le temps débute, le lead lance la première pierre. L'objectif est d'atteindre le bouton. Lorsque la pierre est arrêtée, le 2^e embarque dans le hack, le lead se déplace pour balayer le plus près de la pierre, le skip se déplace pour balayer plus loin et le 3^e se repose sur le trottoir arrière. Les équipes font la rotation autant de fois que possible dans les 15 minutes.

Pointages / Résultats

- 12 points - bouton
- 10 points - contact avec le bouton
- 4 points - contact avec le 4 pieds
- 2 points - contact avec le 8 pieds
- 1 point - contact avec les 12 pieds

38.SORTIES SYNCHRONISÉES

Objectif	Développer des temps de frappe constante pour une équipe
Équipement	Aucun

Préparation

Des pierres agissant de cible sont placées dans la maison éloignée.

Description

Deux glaces au minimum sont nécessaires pour cet exercice. Les joueurs sont configurés pour lancer des sorties sur les glaces. Au signal, ils lancent leur pierre tous en même temps en essayant de sortir la pierre cible avec un poids prédéterminé.

Le but est d'avoir le son des pierres parfaitement synchronisées. Ce sera clair lorsqu'un joueur lance un poids radicalement différent des autres ou si tous les joueurs sont radicalement différents.

39. ZONES

Objectif	Pour améliorer le jugement du poids et le contrôle du poids.
Équipement	Aucun

Description

Chaque joueur lance dans sa selon sa position avec brossage. L'objectif est de lancer une ou deux pierres dans chaque zone de 1 à 10 en séquence. Vous ne pouvez pas aller à la zone suivante aussi longtemps que le nombre de pierres déterminées aient atteintes la zone.

Les joueurs peuvent commencer de l'arrière (zone 10) vers le devant (zone 1) ou vice-versa.
Players can start from the back and move to the hog or vice versa.