



# 

# 

# 

# 

# À PROPOS D’ASCENSION

Ascension est un programme de 4 niveaux de 8 à 10 semaines chacun. Les séances de formation sont d’une durée de 120 minutes. Les séances sont divisées en 3 parties : le temps d’apprentissage hors glace, le temps d’apprentissage sur glace ainsi que le temps de jeu.

Le but principal du programme est l’apprentissage des techniques de base du curling pour des gens âgés de 18 ans et plus. Nous voulons offrir un programme de niveau créatif, une expérience positive ainsi qu’un environnement sécurisé et encadré pour tous les participants. Nous voulons aussi offrir une formation aux moniteurs qui seront en charge du programme dans leur club de curling respectif.

L’objectif final est de permettre à tous les participants de viser un niveau de jeu intermédiaire et permettre la rétention des participants dans tous les clubs offrant le programme.

Le niveau débutant comprend l’orientation du jeu et la terminologie du curling. Les curleurs apprennent à brosser en position ouverte et comprennent pourquoi il faut brosser une pierre. Pour le lancer, la formation comprend la position de base dans le bloc de départ et ils pourront effectuer une glissade en équilibre avec un stabilisateur. La stratégie au niveau débutant vise à comprendre la base de la stratégie avec et sans marteau et à comprendre les différents types de lancer.

Après avoir fait les séances du niveau intermédiaire, les joueurs seront en mesure de faire du brossage en position ouverte et fermée, comprendre les quatre points clés de la position de brossage, pourquoi il faut brosser une pierre ainsi que juger et communiquer la vitesse de la pierre. Au niveau du lancer, le curleur sera apte à comprendre et exécuter la position recommandée dans le bloc de départ, effectuer une glissade en équilibre avec une brosse et exécuter une glissade en équilibre les yeux fermés avec une brosse. La stratégie au niveau intermédiaire comprend la stratégie de base avec et sans marteau, comprendre les différents facteurs influençant les choix de stratégie, faire la différence entre une stratégie de protection, de prudence et de poursuite ainsi que s’adapter selon le plan de match en début, milieu ou fin de partie.

Après avoir fait les séances du niveau avancé, les curleurs pourront effectuer le brossage de façon aisée, comprendre et mieux exécuter les points clé de la position idéale de brossage, maîtriser le déplacement des pieds ainsi que de juger et communiquer de façon efficace la vitesse de la pierre. Au niveau du lancer, les joueurs comprendront et exécuteront la position recommandée dans le bloc de départ, seront capables d'effectuer une glissade en équilibre avec ou sans brosse ainsi que réaliser une glissade en équilibre vers une cible les yeux fermés avec ou sans brosse. La stratégie au niveau avancé comprend la maîtrise des différentes stratégies selon les variantes d’une partie et ils pourront adapter la stratégie de leur équipe de façon aisée.

# 

# RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

* Nous recommandons fortement la tenue d’une formation « Entraîneur de club » ou d’une formation privée pour les moniteurs avec un entraîneur de niveau compétition-introduction certifié ou supérieur afin de bien comprendre les techniques de base enseignées ainsi que la compréhension générale de la ligue de développement.

* La ligue de développement du participant vise une clientèle de niveau récréatif. Les participants d’un même groupe auront probablement des niveaux d’habiletés et des compétences physiques variées. Nous recommandons aux moniteurs d’ajuster la difficulté des exercices proposés afin de garder un environnement sécuritaire, et ce, en tout temps;
* Pour tout incident lors de la ligue de développement, le moniteur responsable se doit de compléter le formulaire « Rapport d’accident » et envoyer une copie au responsable du club ainsi qu’à sa fédération;
* Nous suggérons aux moniteurs d’obtenir leur certification RCR/DEA afin de pouvoir répondre à toute éventualité lors de la ligue de développement du participant;
* Chaque séance est divisée en quatre parties (théorique hors glace, théorique sur glace, partie et étirements). Un temps est recommandé à chaque activité mais vous pouvez modifier ces temps selon le nombre de participants, le nombre de glaces disponibles ou le niveau d’habileté des participants;
* Si vous avez plus d’un groupe pour un même niveau, soit plus de huit participants, nous recommandons de diviser les participants selon le niveau d’habileté physique afin que le groupe apprenne à un rythme similaire;
* Pour le niveau débutant (1 et 2), nous recommandons de faire des rotations des participants lors des parties afin que chacun puisse avoir une idée des rôles de chaque position. Pour le niveau intermédiaire (3 et 4), nous suggérons aux moniteurs d’attribuer des positions pour chaque participant selon leurs aptitudes;
* Pour les exercices sur glace et surtout pour les niveaux 1 et 2, le moniteur ou les participants déplacent les pierres lancées près de la bande latérale afin d’éviter les accidents pour les pierres suivantes. Seulement certains exercices demanderont de laisser les pierres dans la zone de jeu;
* Nous recommandons aux moniteurs de participer aux séances d’échauffement, d’étirements et aux activités sur glace afin de donner un bon exemple aux participants;
* Lors des séances d’étirements à la fin de chaque séance, les moniteurs peuvent en profiter pour faire une révision de ce qui a été vu avec les participants;
* Pour plus d’un groupe de participants par niveau, le club peut décider d’offrir le programme sur plus d’une journée;
* Nous suggérons au club de curling d’élever le coût de la ligue de développement du participant pour les quatre niveaux de formation étant donné la structure du programme ainsi que pour donner une rémunération aux moniteurs qui donneront de leur temps à chaque séance;

Surtout, n’oubliez pas d’avoir du plaisir avec les participants!

# 

# **Table des matières**

[**À PROPOS D’ASCENSION**](#_1857iz107se0) **2**

[**DESCRIPTION ABRÉGÉE**](#_90wfyrz85elc) **8**

[**SEMAINE 1 - Accueil/Présentation/Sécurité**](#_ndfq8k670xyr) **12**

[Objectifs](#_xcepyi7fyw4j) 12

[Séance hors glac](#_r5oa0vlvfess)e 12

[Séance technique sur glac](#_gjvjvh6l2ef3)e 12

[Parti](#_8r08g1oei0wq)e 15

[Séance d’étirements](#_lm8meg8k8j0p) 15

[**SEMAINE 2 - Composantes de l’aire de jeu/Position de glissade**](#_lv7sd25rac86) **16**

[Objectifs](#_daa6li9zibfv) 16

[Séance hors glace](#_c7zid2dllxpr) 16

[Séance technique sur glace](#_75zjihxcssg) 17

[Parti](#_d9b8n9ymfy84)e 21

[Séance d’étirement](#_2crewnjzd323) 21

[**SEMAINE 3 - Éthique/Orientation du jeu/Position sur le bloc de départ**](#_4rvy119yp4v3) **22**

[Objectifs](#_guesamg8nuvb) 22

[Séance hors glace](#_blg8fcm1luar) 22

[Séance technique sur glace](#_phrat7bssz3z) 23

[Partie](#_3g48olmaa42b) 24

[Séance d’étirements](#_laj0d0b6pn0w) 24

[**SEMAINE 4 - Prise de la pierre/Rotation de la pierre/Lancer**](#_21sxwrbbl3q5) **25**

[Objectifs](#_4p55j7nmbmer) 25

[Séance hors glace (45 minutes)](#_dp80g0sau1tt) 25

[Séance technique sur glace (75 minutes)](#_my245fkuj3oa) 26

[Partie (0 minute)](#_g6a1s0fbn19c) 28

[Séance d’étirements (5 minutes)](#_hv6dc86z4dnl) 28

[**SEMAINE 5 - Brossage/Révision du lancer**](#_1zrjqbxas1yz) **29**

[Objectifs](#_55q2xhut2mfw) 29

[Séance hors glace](#_wpocp7lup5or) 29

[Séance technique sur glace](#_9nduoqcqdqc9) 30

[Partie](#_kny2k4wzxn28) 31

[Séance d’étirements](#_vx8zojdht1r7) 32

[**SEMAINE 6 - Axe de lancer**](#_wcojw3cm6h3b) **3**3

[Objectifs](#_5gmk84ckgg9f) 33

[Séance hors glace](#_ldc4qt5ujbkd) 33

[Séance technique sur glace](#_9nrtlan4ea80) 34

[Partie](#_7qd7hlgal50v) 35

[Séance d’étirements](#_qf01lh6nrcga) 36

[**SEMAINE 7 - Contrôle de la pesanteur/Jugement de la vitesse des pierres**](#_ogm4ywip7w3x) **37**

[Objectifs](#_gyio0ght65ih) 37

[Séance hors glac](#_641yjvutgjkq)e 37

[Séance technique sur glace](#_cs7xyd1mgqtf) 37

[Partie](#_ijlp8hmkzs6z) 39

[Séance d’étirements](#_t9dpqy3j1e5a) 39

[**SEMAINE 8 - Notions de base de la stratégie**](#_i3tbea8xex5v) **40**

[Objectifs](#_j9z9s53w2bcd) 40

[Séance hors glace](#_qxta7zkz7xja) 40

[Séance technique sur glace](#_u8zr0wp6wjo6)  40

[Partie](#_q6mfm3wg5t7g)  41

[Séance d’étirements](#_v57bnzc31tc)  42

[**SEMAINE 9 - Introduction du rôle de chaque joueur**](#_bz6wrvl0t14l) **43**

[Objectifs](#_wx6h6r8alfwv) 43

[Séance hors glace](#_m1lo7bgaewt2) 43

[Séance technique sur glace](#_4od2gw7vfxis)  43

[Partie](#_tbzg2iqwfbb)  44

[Séance d’étirements](#_my0de5ownve7)  44

[**SEMAINE 10 - Journée spéciale Niveau 1**](#_pwr4gez5khma) **46**

[Objectifs](#_t7nc2gam2et) 46

[Séance hors glace](#_dx0n7xa6wx5e) 46

[Séance technique sur glace](#_sz6fzyksrjbp) 46

[Partie](#_2pvgualsohb) 47

[Séance d’étirements](#_t8ajbh26orot) 47

# DESCRIPTION ABRÉGÉE - NIVEAU 1

Semaine 1

**Thème** : Accueil/Présentations/Sécurité

**Objectifs** :

* Accueil/Présentations
* Description du programme
* Sécurité reliée au curling/Premier contact avec la surface de jeu

| 60 | 60 | X |
| --- | --- | --- |

## 

Semaine 2

**Thème** : Composantes de l’aire de jeu et position de glissade

**Objectifs** :

* Description de l’aire de jeu
* Position de base de la glissade
* Glissade avec stabilisateur

| 45 | 75 | X |
| --- | --- | --- |

## 

Semaine 3

**Thème** : Éthique/Orientation du jeu/Position sur le bloc de départ

**Objectifs** :

* Éthique générale reliée au curling
* Pierre/Glace/Bouton/Équipement/Pointage/Mesurage
* Position sur le bloc de départ

| 60 | 60 | X |
| --- | --- | --- |



Semaine 4

**Thème** : Prise, lancer et rotation de la pierre

**Objectifs** :

* Signaux du capitaine
* Technique de la prise de la pierre
* Technique du lancer de la pierre

| 45 | 75 | X |
| --- | --- | --- |



Semaine 5

**Thème** : Brossage et révision du lancer

**Objectifs** :

* Introduction au brossage en position ouverte
* Déplacement des pieds lors du brossage
* Comprendre les effets de pierre lors du brossage
* Révision des étapes du lancer

| 45 | 45 | 30 |
| --- | --- | --- |



Semaine 6

**Thème** : Axe de lancer

**Objectifs** :

* Révision de la position sur le bloc de départ
* Étapes pour une glissade réussie vers une cible
* Glissade avec stabilisateur vers une cible

| 30 | 60 | 30 |
| --- | --- | --- |



Semaine 7

**Thème** : Contrôle de la pesanteur et jugement de la vitesse des pierres

**Objectifs** :

* 3 différents types de lancer
* Communication de base entre les joueurs
* Développer son jugement de la vitesse des pierres

| 30 | 60 | 30 |
| --- | --- | --- |

## 

Semaine 8

**Thème** : Notions de base de la stratégie

**Objectifs** :

* Stratégie de base avec ou sans le marteau
* Facteurs pouvant influencer nos choix
* Quelle partie de l’aire de jeu contrôler?

| 30 | 60 | 30 |
| --- | --- | --- |

## 

Semaine 9

**Thème** : Introduction sur le rôle de chaque joueur

**Objectifs** :

* Rôle de chaque joueur
* Communication entre chaque joueur
* Ce qu’il faut dire et ne pas dire

| 30 | 60 | 30 |
| --- | --- | --- |

## 

Semaine 10

**Thème** : Journée spéciale - Niveau 1

**Objectifs** :

* Activités amusantes et parties
* Révision globale de tous les points observés au niveau 1
* Évaluation du programme

| 15 | 45 | 60 |
| --- | --- | --- |

**Temps recommandé par séance pour les sections suivantes**

| Technique hors glace | Technique sur glace | Partie |
| --- | --- | --- |

**Matériel recommandé pour le niveau 1**

Sur glace

* Semelles antidérapantes
* Semelles glissantes
* Stabilisateurs
* Balais
* Cônes
* Boîtes de mouchoirs
* Chaudière ou verre et cuillère en plastique
* Balles en caoutchouc ou balles de ping-pong

Hors glace

* Guide du participant ou cahier de notes
* Crayon (stylo ou crayon de plomb)
* Pierre en plastique ou pierre du jeu « Curling au sol »
* Tableau magnétique
* Aimants
* Crayons et efface pour tableau magnétique

# 

# SEMAINE 1 - Accueil/Présentation/Sécurité

## **Objectifs**

| * Accueil/Présentations * Description du programme * Sécurité reliée au curling/Premier contact avec la surface de jeu |
| --- |

## **Séance hors glace (60 minutes)**

| 10 minutes **- Accueil**   * Accueil des participants * Présentations du/des moniteur(s) * Présentation des participants |
| --- |
| 10 minutes **- Description du programme**   * Présentation de l’ensemble du programme (buts, durée du programme, durée des sessions et thèmes pour le Niveau 1) * Présentation de la vidéo de Curling Canada -<https://www.youtube.com/watch?v=VtaeSnklbGA> |
| 30 minutes **– Sécurité reliée au sport du curling**   * Les différents facteurs de risque * Équipement utilisé |
| 10 minutes **- Séance d’échauffement**   * Pourquoi est-il important de s’échauffer avant de pratiquer le sport ? * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la séance d’échauffement. |

## **Séance technique sur glace (60 minutes)**

| 15 minutes **– Premier contact avec l’aire de jeu**   * Présentation des installations * S’assurer que les participants ont deux semelles antidérapantes pour le premier contact sur les glaces. * Les participants prennent un balai et se déplacent lentement sur la surface de jeu (sentiment de confort lors des déplacements – les participants peuvent s’appuyer légèrement sur leur balai lors du déplacement pour plus de stabilité). |
| --- |
| 15 minutes **– Exercice #1 : La position de glissade**   * Le moniteur explique la position de glissade et fait une démonstration (les participants sont sur le côté de la piste de jeu près de la bande latérale). * Chaque participant s’accroupit en déposant ses mains sur la bande latérale et en étirant une jambe afin de réaliser la position de glissade (avec et sans semelle antidérapante).      * Les participants reprennent leur balai et se retournent pour faire dos à la bande latérale. Chaque participant dépose son balai devant lui sur la glace et tient le balai dans ses mains à la largeur de ses épaules. En position accroupie, faire une poussée avec le pied qui sera en contact avec la bande latérale afin de reproduire la poussée du bloc de départ pour atteindre la position de glissade.      * Reprendre avec la jambe opposée et voir quelle est la position la plus confortable pour chaque participant (le participant saura alors s’il est gaucher ou droitier). * Répéter à quelques reprises afin que chaque participant trouve un certain équilibre. |
| 15 minutes **– Exercice #2 : La pierre de curling**   * Diviser les participants en équipes de deux. Les participants de la première équipe se placent face aux participants de l’autre équipe, sur chaque ligne latérale de la piste. * Un des participants de chaque équipe a une pierre devant lui. * Le moniteur explique ce qu’est une pierre de curling et rappelle les recommandations de sécurité (démontrer la couronne sous la pierre, expliquer l’effet des pitons, etc.). * Le moniteur démontre ensuite qu’il y a deux rotations possibles lors du lancer et fait la démonstration. Départ de la poignée à 10h ou 14h et terminer le mouvement à midi. * Les participants se lancent la pierre à tour de rôle en essayant de réaliser une rotation complète pour chaque lancer. |
| 15 minutes – **Exercice #3 : Mes premières glissades**   * Le moniteur regroupe les participants devant le bloc de départ. * Le moniteur explique ce qu’est le bloc de départ et quel bloc utilisent les gauchers et les droitiers. * Le moniteur revient sur les conseils de sécurité avec la semelle glissante et explique la façon de s’installer sur le bloc de départ. * S’accroupir sur le bloc et mettre le balai devant soi (tel que l’exercice 1). * Sans faire de transfert de poids, expliquer l’avancement du pied glisseur sous le nombril et, avec la jambe du bloc de départ, se pousser vers l’avant. * Répéter à quelques reprises afin de développer un sentiment d’aisance dans la position de glissade. |

## **Partie (0 minute)**

| * Aucune partie pour cette séance |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes – **Séance d’étirement**   * Pourquoi est-il important de s’étirer après avoir pratiqué le sport ? * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Le moniteur dirige la séance d’étirements. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# SEMAINE 2 - Composantes de l’aire de jeu/Position de glissade

## **Objectifs**

| * Description de l’aire de jeu * Position de base de glissade * Glissade avec stabilisateur |
| --- |

## **Séance hors glace (45 minutes)**

| 5 minutes **- Accueil des participants, rappel des noms de chaque participant et rappel des sujets abordés la semaine précédente** |
| --- |
| 25 minutes **- Description de la terminologie du curling reliée à l’aire de jeu** |
| 10 minutes **– Révision des points clés de la position de base de la glissade** / Prendre la position hors glace  Voici certaines questions que nous pouvons poser aux participants afin d’améliorer leur apprentissage :   * Est-ce que les participants sont droitiers ou gauchers? * Quel pied aura la semelle glissante? * Où le pied glisseur doit-il se poser lors de la position de glissade? * Quelle position devrait avoir mes épaules, mes hanches? * Où devrais-je diriger mon regard en tout temps? * Dans quelle direction devrait pointer mon pied glisseur, mon pied arrière? |
| 5 minutes **- Séance d’échauffement**   * Rappel des bienfaits de l’échauffement (ex : préparer le corps à l’activité physique, activer la circulation sanguine). * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la séance d’échauffement. |

## **Séance technique sur glace (75 minutes)**

| 20 minutes **– Exercice #1 : Révision de la position de glissade avec un balai devant le participant**   * Le moniteur rappelle quel bloc de départ doit être utilisé et avoir seulement une ou deux semelles glissantes sur chaque piste de jeu afin d’optimiser la sécurité de tous. * À tour de rôle, les participants s’installent sur le bloc de départ et appuient les deux mains sur le balai qui est devant eux. * Ils déplacent leur pied glisseur sous le nombril et poussent afin de prendre la position de glissade.  1. Glisser vers le bouton de cette maison 2. Glisser au 12 pieds éloigné de cette maison 3. Glisser près de la ligne de jeu |
| --- |
| 20 minutes **– Exercice #2 : Glissade avec un stabilisateur et une pierre (ne pas lâcher la pierre)**   * Le moniteur explique et démontre la transition de la glissade avec un stabilisateur ainsi qu’avec une pierre dans la main du lanceur. * Les participants répètent les étapes de l’exercice #1 sans lâcher la pierre. * Le moniteur demande aux participants de regarder au loin durant tout le mouvement de glissade (on peut installer un cône à la ligne de jeu pour avoir une cible).      * Répéter à quelques reprises pour chaque participant. |
| 20 minutes **– Exercice #3 : Glissade avec un stabilisateur mais sans pierre**   * Une fois que les participants sont plus à l’aise avec le stabilisateur, on désire pratiquer leur équilibre.      * Le moniteur demande aux participants de s’installer confortablement sur le bloc de départ (sans corriger les points techniques de leur position) et de positionner le bras du lanceur comme s’ils voulaient serrer la main de quelqu’un. * Le moniteur s’installe tout d’abord dans le cercle de 12 pieds éloigné de cette maison et le participant doit effectuer doucement une poussée afin d’aller lui serrer la main en restant en équilibre dans la position de glissade. Le moniteur recule ensuite à la ligne de jeu. * Répéter à quelques reprises pour chaque participant. |
| 15 minutes – **Exercice #4 : Mon premier lancer**   * Une fois que les participants sont plus à l’aise avec la glissade de base, le moniteur demande à chacun de s’installer sur le bloc de départ avec un stabilisateur et une pierre. Ce sera l’occasion d’effectuer les premiers lancers (ne pas corriger les éléments techniques du lancer). * Le moniteur installe un ou deux cônes de couleur dans la maison éloignée afin de donner des cibles aux participants. Le moniteur demande ensuite aux participants de viser l’un des cônes en gardant les yeux sur cette cible pendant toute la durée du lancer.      * Le moniteur fait une démonstration aux participants (ne pas faire le mouvement sur le bloc trop rapidement) et lance en exécutant une garde ou un placement. Demandez aux participants de ne pas lancer trop fort, le but étant de garder leur équilibre. * Les participants exécutent deux ou trois lancers chacun.   \*Le but de ces exercices est de permettre aux participants d’avoir une meilleure aisance sur la glace et d’améliorer leur équilibre.  \*\*Pour tous ces exercices, ne pas entrer dans les détails du transfert de poids. Demander aux participants de lever les hanches légèrement, d’amener le pied glisseur sous le nombril et de pousser vers l’avant. |

## **Partie (0 minute)**

| * Aucune partie pour cette séance |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes – **Séance d’étirement**   * Rappel de deux buts des étirements (ex.: réduire les risques de blessures et relaxer la musculature). * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Le moniteur dirige la séance d’étirements. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# 

# SEMAINE 3 - Éthique/Orientation du jeu/Position sur le bloc de départ

## **Objectifs**

| * Éthique générale reliée au curling * Orientation du jeu : pierres/glace/bouton/équipement/pointage/mesurage * Position sur le bloc de départ |
| --- |

## **Séance hors glace (60 minutes)**

| **Rappel des sujets abordés lors de la semaine précédente** |
| --- |
| 10 minutes **- Éthique reliée au curling**   * Le moniteur mentionne quelques règles d’éthique et règles élémentaires à respecter durant la pratique du sport du curling. |
| 30 minutes **– L’orientation du jeu**   * Le moniteur fait la description des différents éléments qui composent l'orientation du jeu au curling  1. Pierres/Glace/Bouton 2. Équipement 3. Pointage 4. Mesurage (à démontrer sur glace) |
| 15 minutes **- Position sur le bloc de départ**   * Le moniteur explique les points clés d’une bonne position de départ avec le stabilisateur. |
| 5 minutes - **Séance d’échauffement**   * Le moniteur demande à quelques participants quels sont les groupes musculaires importants à échauffer avant la pratique du curling. * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la séance d’échauffement selon les réponses des participants. |

## **Séance technique sur glace (60 minutes)**

| 10 minutes **– Orientation du jeu**   * Le moniteur peut se rendre avec les participants au tableau de pointage et donne une mise en situation afin que les participants apprennent à mettre les chiffres au bon endroit. * Le moniteur positionne deux pierres à égale distance du bouton et démontre comment mesurer les pierres. * Le moniteur peut aussi démontrer le mesurage d’une pierre dans la zone de garde protégée (à savoir si cette dernière touche au cercle de 12 pieds ou non). |
| --- |
| 10 minutes **– Position du bloc de départ - rappel des points importants** / positionner un cône ou une cible à la ligne de jeu   * Le moniteur démontre aux participants les points importants à respecter pour avoir une bonne position sur le bloc de départ. * Les participants prennent ensuite position sur le bloc de départ à tour de rôle et le moniteur apporte les correctifs nécessaires. * Les participants se positionnent pour s’orienter vers la cible qui se trouve à la ligne de jeu (le moniteur peut déplacer la cible pour indiquer les changements qui seront apportés sur le bloc de départ). |
| 20 minutes **– Exercice #1 : Glisser vers la cible**   * Les participants font l’exercice sans pierre et, ensuite, avec une pierre. * Les participants se concentrent pour prendre une bonne position sur le bloc de départ afin de pouvoir glisser vers la cible qui se trouve à la ligne de jeu. * Répéter à quelques reprises en changeant la position de la cible. |
| 20 minutes – **Exercice #2 : Glisser avec une force de poussée différente vers une cible**   * Le moniteur installe trois à quatre cônes sur la surface de jeu (jusqu’à la moitié de la piste) et demande aux participants de s’installer de façon à glisser vers les cibles. * Les participants doivent aussi ajuster la force de leur poussée pour se rendre vers les cibles qui sont placées à différentes distances mais sans les dépasser.     \*Les exercices permettent aux participants de trouver une bonne position de départ afin d’améliorer leur équilibre lors du lancer. |

## **Partie (0 minute)**

| * Aucune partie pour cette séance |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes – **Séance d’étirement**   * Le moniteur demande aux participants de nommer des groupes musculaires à étirer après le curling (ex.: ischio-jambiers, triceps, pectoraux, quadriceps) * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Le moniteur dirige la séance d’étirements selon les réponses données par les participants. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# 

# SEMAINE 4 - Prise de la pierre/Rotation de la pierre/Lancer

## **Objectifs**

| * Signaux du capitaine * Technique de la prise de la pierre * Technique du lancer de la pierre |
| --- |

## **Séance hors glace (45 minutes)**

| **Rappel des sujets abordés lors de la semaine précédente** |
| --- |
| 15 minutes **- Signaux du capitaine**   * Le moniteur explique les différents signaux du capitaine concernant la rotation à effectuer lors du lancer. * Le moniteur fait une démonstration avec un participant (utiliser une pierre en plastique, une pierre du jeu Curling au sol ou une tasse à café pour démontrer l’angle de départ de la poignée. * Démontrer la rotation horaire et antihoraire. |
| 25 minutes **– Prise de la pierre/Lancer**   * Le moniteur explique les points importants à retenir pour la prise de la pierre. * Les participants prennent la position accroupie et placent leurs bras de façon à reproduire la position de départ et la prise de la pierre. * Le moniteur explique la position du bras, le mouvement de rotation de la pierre lors du lancer ainsi que la position finale de la main après le point de détente. |
| 5 minutes - **Séance d’échauffement**   * Le moniteur démontre quelques exercices avec des étirements dynamiques (ex.: marcher en fente avant) * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la séance d’échauffement. |

## **Séance technique sur glace (75 minutes)**

| 15 minutes **– Pratique de la prise de la pierre et de la bonne rotation à effectuer**   * Les participants s’installent en équipe de deux, face à face, de chaque côté de la piste de jeu. * Un des participants de chaque équipe prend une pierre. En position accroupie, utiliser la bonne technique de prise de pierre et lancer la pierre vers l’autre participant. * Le participant qui n’a pas la pierre doit indiquer une rotation à effectuer.      * Faire à quelques reprises en pratiquant les deux rotations. |
| --- |
| 20 minutes **– Exercice #1 : Pratique de la rotation horaire et antihoraire (avec un stabilisateur)**   * Le moniteur installe un cône ou une cible à la ligne de jeu rapprochée. * Le moniteur s’installe sur le bloc de départ en rappelant les éléments d’une bonne position de départ et démontre la prise de la pierre. Faire une glissade vers la cible en terminant le mouvement à midi (ne pas lâcher la pierre).      * Les participants font quelques glissades vers la cible en pratiquant les deux rotations (horaire et antihoraire). |
| 20 minutes **– Exercice #2 : Lancer avec la bonne rotation**   * Les participants reprennent l’exercice #1 mais cette fois-ci en lâchant la pierre. * Répéter quelques fois en pratiquant les deux rotations et en changeant la cible de place à la ligne de jeu rapprochée. Le moniteur arrête les pierres une fois le lancer effectué. |
| 20 minutes – **Exercice #3 : Lancer vers une cible avec la bonne rotation**   * Refaire l’exercice #2 mais en ajoutant une cible dans la maison opposée. * Les participants essaient d’intégrer la position de départ, la prise de la pierre et le lancer. * Répéter l’exercice en jouant avec les pesanteurs de garde et de placement (ne pas mentionner les pierres qui ne dépassent pas la ligne de jeu éloignée, le but étant de pratiquer la prise de la pierre et le lancer avec la bonne rotation).   \*Le moniteur met l’emphase sur la prise de la pierre et le mouvement de rotation de la pierre au lancer. |

## **Partie (0 minute)**

| * Aucune partie pour cette séance |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes – **Séance d’étirement**   * Le moniteur demande aux participants de nommer des groupes musculaires à étirer après le curling (ex.: ischio-jambiers, triceps, pectoraux, quadriceps) * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Le moniteur dirige la séance d’étirements selon les réponses données par les participants. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# 

# SEMAINE 5 - Brossage/Révision du lancer

## **Objectifs**

| * Introduction du brossage en position ouverte * Déplacement des pieds lors du brossage * Comprendre les effets de base du brossage * Révision des étapes du lancer |
| --- |

## **Séance hors glace (45 minutes)**

| **Rappel des sujets abordés lors de la semaine précédente** |
| --- |
| 15 minutes **- Les effets du brossage**   * Le moniteur demande aux participants de nommer les effets du brossage. * Le moniteur explique les différents effets qu’a le brossage devant une pierre. |
| 15 minutes **– Les facteurs pouvant influencer la vitesse des pierres**   * Le moniteur demande aux participants quels sont les facteurs qui peuvent influencer la vitesse des pierres lors du jeu. * Le moniteur explique quelques facteurs qui peuvent influencer la vitesse et la courbe d’une pierre. |
| 10 minutes - **La position de base pour le brossage en position ouverte**   * Le moniteur explique et démontre la position de base ouverte lors du brossage. * Les participants tiennent un balai et prennent position face au moniteur. Essayer de changer la position des mains en gardant une position ouverte. |
| 5 minutes - **Séance d’échauffement**   * Le moniteur met l’emphase sur l’échauffement du haut du corps pour la préparation au brossage. * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la séance d’échauffement avec l’aide des participants qui peuvent nommer des groupes musculaires importants pour le brossage (ex.: pectoraux, triceps, abdominaux). |

## 

## **Séance technique sur glace (45 minutes)**

| 15 minutes **– Exercice #1 : Brossage en ligne**   * Le moniteur divise les participants en deux groupes. Les membres de chacun des deux groupes se placent l’un derrière l’autre sur la ligne de 4 pieds de façon à faire face à la maison éloignée. * Le moniteur demande aux participants de faire le mouvement de brossage en se déplaçant lentement vers la maison opposée. Une fois parvenus à l’autre bout de la piste, le moniteur demande aux participants de tourner leur corps vers la maison de départ et de changer la position des mains sur le balai de façon à reprendre une position ouverte. Reprendre l’exercice en brossant la longueur de la piste. |
| --- |
| 15 minutes **– Exercice #2 : Le brossage d’une pierre**   * Les participants font quelques glissades de pratique et lancent à tour de rôle une pierre avec une pesanteur de garde ou de placement. Un participant joue le rôle du brosseur. * Chaque participant révise la position sur le bloc de départ, la technique du lancer ainsi que le brossage en position ouverte d’une pierre en mouvement.     \*S’assurer que les participants font un déplacement des pieds sécuritaires et portent deux semelles antidérapantes lors du brossage. |
| 15 minutes **– Exercice #3 : Juger une pierre**   * Le moniteur introduit le jugement des pierres. Il divise la surface de jeu en quatre (zone 1 et 2 = garde, zone 3 = dans la maison devant la ligne centrale et zone 4 = dans la maison derrière la ligne centrale). * Le moniteur demande aux participants d’appeler une zone lorsqu’un participant a lâché sa pierre. * C’est un bon exercice pour apprendre à juger la vitesse d’une pierre. |

## **Partie (30 minutes)**

| **Partie #1 - 2 bouts**   * Le moniteur répartit les participants afin d’avoir deux équipes par glace. * Le moniteur explique le déroulement de la partie de deux bouts. Chaque joueur lance deux pierres de suite, mais en alternance avec l’équipe opposée, et ce, à chaque bout. * Le moniteur aide le joueur nommé capitaine à mettre son balai de façon à donner une cible au joueur qui lance. * Demander aux participants de n’utiliser que des pesanteurs de garde ou de placement. * À la fin de chaque bout, aider les participants à compter les points et les afficher au tableau de pointage. * **\***Le moniteur met l’emphase sur le brossage et aide les participants à déterminer s’ils doivent brosser ou non selon la zone demandée. Aucune partie pour cette séance. |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes - **Séance d’étirements**   * Le moniteur demande aux participants de nommer des groupes musculaires à étirer après le curling (ex.: quadriceps, mollets, bas du dos, avant-bras). * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Les participants dirigent la séance d’étirements avec la supervision du moniteur. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# SEMAINE 6 - Axe de lancer

## **Objectifs**

| * Révision de la position sur le bloc de départ * Étapes pour une glissade réussir vers une cible * Glissade avec un stabilisateur vers une cible |
| --- |

## **Séance hors glace (30 minutes)**

| **Rappel des sujets abordés lors de la semaine précédente** |
| --- |
| 5 minutes **- Révision de la position sur le bloc de départ**   * Le moniteur demande aux participants quels sont les points importants à retenir pour une bonne position sur le bloc de départ. |
| 20 minutes **- Axe de lancer**  Le moniteur démontre quels sont les quatre éléments qui doivent se trouver sur l’axe de lancer ;   * L’oeil dominant, la main qui tient la pierre, le centre de la pierre et le pied glisseur   Le moniteur explique les différentes étapes du lancer à partir de la position sur le bloc de départ ;   * La position sur le bloc de départ * L’élan arrière * Le transfert de poids et l’élan avant * La poussée du bloc de départ * La position de glissade * Le point de détente |
| 5 minutes - **Séance d’échauffement**   * Le moniteur demande aux participants quels groupes musculaires il est important d’échauffer avant le sport du curling. * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la séance d’échauffement selon les réponses des participants. |

## **Séance technique sur glace (60 minutes)**

| 10 minutes **- Révision de la position sur le bloc de départ**   * Le moniteur peut demander à un participant de faire la démonstration et d’expliquer les éléments importants à retenir. * Les participants font une ou deux glissades de pratique avec le stabilisateur (sans pierre). |
| --- |
| 15 minutes **– Exercice #1 : Le corridor**   * Le moniteur installe des cônes ou boîtes de mouchoirs entre le bloc de départ et la ligne de jeu rapprochée pour former un corridor ainsi qu’une cible à la ligne de jeu rapprochée. * Les participants tentent de glisser en ligne droite vers la cible sans la dépasser et sans toucher aux objets qui forment le corridor.      * Faire l’exercice sans pierre et avec une pierre. Le moniteur peut aussi varier la largeur du corridor. |
| 15 minutes **– Exercice #2 : Ramasser l’objet**   * Le moniteur installe un objet à différentes positions sur la surface de jeu. * Toujours à l’aide du stabilisateur, les participants s’installent sur le bloc de départ et glissent vers l’objet pour le ramasser. |
| 15 minutes **- Exercice #3 : Visez une cible éloignée**   * Le moniteur installe un balai ou un cône dans la maison éloignée. * Chaque participant doit viser la cible en lançant avec une force similaire (garde ou placement), le but étant que les pierres terminent leur course sensiblement au même endroit. * Le moniteur explique au participant ce qui a pu changer dans la position de départ ou lors du lancer si les pierres ne se rendent pas au même endroit.   **Exemples :** Est-ce que les épaules étaient parallèles à la glace, est-ce que le pied glisseur avait la position talon-orteil au départ, est-ce que le corps était bien orienté vers la cible au départ, est-ce que le participant a reculé son pied glisseur trop loin à l’élan arrière, est-ce que le corps du participant a fait une rotation lors du transfert de poids ?  \*On peut faire trois stations afin que les participants, qui sont répartis en trois groupes, changent de station toutes les 15 minutes. On doit avoir un moniteur par station pour réaliser ce concept. |

## **Partie (30 minutes)**

| **Partie #1 - 2 bouts**   * Le moniteur répartit les participants afin d’avoir deux équipes par glace. * Le moniteur aide le joueur nommé capitaine à mettre son balai de façon à donner une cible au joueur qui lance. * Demander aux participants de n’utiliser que des pesanteurs de garde ou de placement. * À la fin de chaque bout, demander aux participants de compter les points et de les afficher au tableau de pointage.   **\***Le moniteur met l’emphase sur la position sur le bloc de départ et les étapes de la glissade de chaque participant lors de la partie. |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes - **Séance d’étirements**   * Le moniteur demande aux participants de nommer des groupes musculaires à étirer après le curling (ex.: quadriceps, mollets, bas du dos, avant-bras). * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Les participants dirigent la séance d’étirements avec la supervision du moniteur. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# 

# SEMAINE 7 - Contrôle de la pesanteur/Jugement de la vitesse des pierres

## **Objectifs**

| * Trois différents types de lancer * Communication de base entre les joueurs * Développer un jugement de la vitesse des pierres |
| --- |

## **Séance hors glace (30 minutes)**

| **Rappel des sujets abordés lors de la semaine précédente** |
| --- |
| 10 minutes **- Trois types de lancer**   * Le moniteur explique les différents types de lancer utilisés lors d’une partie et la raison de leur utilisation. |
| 15 minutes **- Communication de base entre les joueurs**  Le moniteur montre aux participants une division de l’aire de jeu en cinq zones  Zone 1 = garde, moitié rapprochée de la ligne de jeu  Zone 2 = garde, moitié rapprochée de la maison  Zone 3 = moitié supérieure de la maison  Zone 4 = moitié inférieure de la maison  Zone 5 = de la ligne de fond à la bande située derrière le bloc de départ  Le moniteur explique la communication de base au sein d’une équipe lors d’un lancer concernant le jugement de la vitesse d’une pierre |
| 5 minutes - **Séance d’échauffement**   * Si l’espace le permet dans le club de curling, faites un parcours à obstacles (attention aux capacités physiques de vos participants). * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la période d’échauffement selon le parcours établi. |

## **Séance technique sur glace (60 minutes)**

| 20 minutes **- Exercice #1 : Lancer dans la bonne zone**   * Le moniteur installe des cônes près de la bande latérale afin de déterminer les cinq zones. * Utiliser un dé en mousse ou préparer des papiers avec les numéros 1 à 6. * Chaque participant tourne le dé ou pige un numéro et doit lancer sa pierre dans la zone pigée. Si le numéro 6 est indiqué, le participant choisit la zone qu’il veut viser. * On peut utiliser deux brosseurs qui tentent de juger la pierre et de brosser s’ils le jugent nécessaire. |
| --- |
| 20 minutes **– Exercice #2 : Les différentes situations de jeu**   * Le moniteur ou un participant s’installe dans la maison opposée et appelle un jeu (garde, placement ou sortie légère). * Le lanceur doit viser le balai en tentant de trouver la bonne force de lancer. * Les deux brosseurs tentent de juger la vitesse de la pierre en communiquant au joueur dans la maison avec un chiffre de 1 à 5. |
| 20 minutes **– Exercice #3 : Le mur de Chine**   * Le moniteur installe quatre à six pierres sur une même ligne dans la zone de garde de la zone de jeu éloignée. * Les participants apprennent à lancer une pesanteur de placement plus fort afin de monter les pierres dans la maison. * Deux brosseurs jugent et brossent selon la force du lancer.     \*Rappel que les brosseurs doivent avoir deux semelles antidérapantes et que chacun d’eux doit brosser en position ouverte. |

## **Partie (30 minutes)**

| **Partie #1 - 2 bouts**   * Le moniteur répartit les participants afin d’avoir deux équipes par glace. * Le moniteur aide le joueur nommé capitaine à mettre son balai de façon à donner une cible au joueur qui lance. * Demander aux participants de n’utiliser que des pesanteurs de garde ou de placement. * À la fin de chaque bout, demander aux participants de compter les points et de les afficher au tableau de pointage.   **\***Le moniteur met l’emphase sur la communication de la vitesse des pierres par les participants |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes - **Séance d’étirements**   * Le moniteur introduit un ou deux étirements de position de yoga (ex.: position du cobra ou du guerrier). * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Le moniteur dirige la séance d’étirements. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# 

# SEMAINE 8 - Notions de base de la stratégie

## **Objectifs**

| * Facteurs pouvant influencer nos choix * Stratégie de base avec ou sans le marteau * Quelle partie de l’aire de jeu contrôler |
| --- |

## **Séance hors glace (30 minutes)**

| **Rappel des sujets abordés lors de la semaine précédente** |
| --- |
| 10 minutes **- Facteurs pouvant influencer nos choix de stratégie**   * Le moniteur demande aux participants quels facteurs peuvent influencer les décisions d’une équipe dans ses choix de stratégie. * Le moniteur discute des différents facteurs avec les participants. |
| 15 minutes **- Stratégie de base avec ou sans le marteau**   * Le moniteur explique la stratégie de base utilisée avec ou sans le marteau dans une partie. |
| 5 minutes - **Séance d’échauffement**   * Le moniteur utilise une balle et lance cette dernière à l’un des participants qui doit soit mentionner un bienfait des échauffements ou exécuter un exercice. * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Les participants dirigent la séance d’échauffement avec la supervision du moniteur. |

## **Séance technique sur glace (60 minutes)**

| 10 minutes **- Mise en situation avec tout le groupe**   * Le moniteur s’installe dans la maison avec quelques pierres et les participants sont près du moniteur de façon à bien voir les démonstrations de celui-ci. * Le moniteur propose quelques scénarios aux participants avec des mises en situation avec et sans le marteau. Interagir avec les participants pour voir quel serait le prochain coup à jouer. |
| --- |
| 20 minutes **– Le jeu surprise**   * Le moniteur et trois autres participants s’installent autour de la maison tenant chacun une pierre de chaque couleur dans chaque main. Au signal, tous poussent les pierres vers le centre de la maison et un scénario surprise sera ainsi créé. * Le moniteur fait une mise en situation (ex.: premier bout sans le marteau, votre équipe joue avec les pierres rouges et c’est votre dernière pierre à jouer).      * Le moniteur discute avec les participants des différentes options de stratégie. |
| 30 minutes **– Simulation de deux bouts selon un pointage déterminé**   * Le moniteur inscrit un pointage au tableau et donne un objectif aux deux équipes. Les participants peuvent donc lancer quelques pierres comme s’ils étaient dans une partie tout en travaillant les différents éléments appris jusqu’à maintenant dans le niveau 1. * Reprendre l’exercice pour un deuxième bout en changeant le pointage et la situation de jeu. Le moniteur aide les participants. |

## **Partie (30 minutes)**

| **Partie #1 - 2 bouts**   * Le moniteur répartit les participants afin d’avoir deux équipes par glace. * Le moniteur aide le joueur nommé capitaine à mettre son balai de façon à donner une cible au joueur qui lance et à décider la stratégie à adopter (avec ou sans le marteau). * Demander aux participants de n’utiliser que des pesanteurs de garde, de placement ou de sortie légère. * À la fin de chaque bout, demander aux participants de compter les points et de les afficher au tableau de pointage.   **\***Le moniteur met l’emphase sur la stratégie de base avec les participants. |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes - **Séance d’étirements**   * Le moniteur a une balle et la lance à l’un des participants qui exécute un exercice d’étirement. Une fois terminé, ce dernier lance la balle à un autre participant et ainsi de suite. * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Les participants dirigent la séance d’étirements sous la supervision du moniteur. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# 

# SEMAINE 9 - Introduction du rôle de chaque joueur

## **Objectifs**

| * Rôle de chaque joueur * Communication entre les joueurs * Ce qu’il faut dire et ne pas dire |
| --- |

## **Séance hors glace (30 minutes)**

| **Rappel des sujets abordés lors de la semaine précédente** |
| --- |
| 15 minutes **- Rôles de chaque joueur**   * Le moniteur répartit les participants en quatre groupes et leur demande d’énoncer quelques rôles pour chaque position. Exemple : groupe #1 parlera du premier joueur et ainsi de suite. * Tour de table et discussion des rôles qui peuvent avoir été oubliés. |
| 10 minutes **- Communication entre les joueurs**   * Le moniteur explique la communication à adopter lors d’un lancer et peut faire une mise en situation avec quatre participants qui jouent le rôle d’une équipe. * La communication de base est expliquée avant, pendant et après un lancer. |
| 5 minutes - **Séance d’échauffement**   * Avec l’aide des participants, le moniteur fait une révision des bienfaits des étirements et des groupes musculaires importants à échauffer. * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la séance d’échauffement avec les participants. |

## **Séance technique sur glace (60 minutes)**

| 10 minutes **- Pratique**   * Chaque participant exécute quelques glissades et lance une à deux pierres aller-retour afin d’avoir une idée de la vitesse de la glace. |
| --- |
| 20 minutes **– Exercice #1 : La maison en folie**   * Le moniteur divise les participants en deux équipes par glace. * Le but du jeu est de lancer le plus de pierres possible dans la maison. Un capitaine et deux brosseurs sont nécessaires pour l’exercice. * L’équipe gagnante aura l’avantage du marteau à l’exercice suivant. |
| 30 minutes **– Exercice #2 : Partie simulée avec pierres magiques**   * Garder les mêmes équipes qu’à l’exercice #1. * Le moniteur fait une mise en situation et inscrit un pointage au tableau. * Les participants doivent mettre l’emphase sur la communication de la vitesse de la pierre tout en révisant tous les points techniques de la position sur le bloc de départ, des étapes du lancer, du lancer et du brossage en position ouverte.   \*Les moniteurs mettent l’emphase sur la communication entre les joueurs. |

## **Partie (30 minutes)**

| **Partie #1 - 2 bouts**   * Le moniteur répartit les participants afin d’avoir deux équipes par glace. * Le moniteur supervise le jeu et apporte des corrections mineures sur la position de départ, les étapes du lancer, le point de détente et le brossage en position ouverte. * Demander aux participants de n’utiliser que des pesanteurs de garde, de placement ou de sortie légère. * À la fin de chaque bout, demander aux participants de compter les points et de les afficher au tableau de pointage.   **\***Le moniteur met l’emphase sur la communication entre les participants lors des deux bouts.  \*\*S’assurer que les participants jouent à chaque position lors des différentes séances. |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes - **Séance d’étirements**   * Le moniteur demande aux participants de rappeler les bienfaits des étirements. * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Les participants dirigent la séance d’étirements sous la supervision du moniteur. |
| --- |

Fin de la séance, remerciements des participants et annonce du thème de la prochaine session!

# 

# SEMAINE 10 - Journée spéciale Niveau 1

## **Objectifs**

| * Activités amusantes et parties * Révision globale de tous les sujets abordés lors du niveau 1 * Évaluation du programme |
| --- |

## **Séance hors glace (15 minutes)**

| **Rappel des sujets abordés lors de la semaine précédente** |
| --- |
| 15 minutes **- Le moniteur prend quelques minutes pour rappeler le déroulement de la dernière séance et fait une révision rapide de tous les sujets abordés lors du niveau 1**   * Cette session permet de mettre en pratique tous les sujets abordés lors du niveau 1. * Rappeler aux participants d’avoir du plaisir. * Le moniteur explique que les participants auront de 40 à 45 minutes pour exécuter quelques lancers de pratique et réaliser deux exercices avant la partie. |
| 5 minutes - **Séance d’échauffement**   * Avec l’aide des participants, le moniteur fait une révision des bienfaits des étirements et des groupes musculaires importants à échauffer. * Choisir de quatre à cinq exercices et les exécuter de 30 à 45 secondes chacun. * Le moniteur dirige la séance d’échauffement avec les participants. |

## **Séance technique sur glace (45 minutes)**

| 15 minutes **- Pratique**   * Les participants font quelques glissades sans pierre * Chaque participant lance une pierre aller-retour |
| --- |
| 15 minutes **– Station #1 : La balle dans la chaudière (diviser les participants en deux équipes)**   * Installer une chaudière ou un verre en plastique n’importe où sur la surface de glisse (jusqu’à la ligne de jeu rapprochée). * Les participants s’installent sur le bloc de départ avec un stabilisateur et une cuillère dans la main de lancer. * Le moniteur dépose une balle (grosseur de votre choix) dans la cuillère une fois le participant installé sur le bloc de départ. * Les participants doivent glisser vers la chaudière afin d’y déposer la balle tout en gardant le bras devant eux. * L’équipe qui dépose le plus de balles dans la chaudière remporte le défi. |
| 15 minutes **– Station #2 : La mini partie (diviser les participants en équipe de quatre)**   * ​​Placer toutes les pierres à la ligne de jeu. * Les participants jouent une mini partie et n’ont pas le droit de faire des sorties de pierre. * Jouer un mini bout. |

## **Partie (60 minutes)**

| **Partie #1 - 2 bouts**   * Les moniteurs peuvent laisser les participants former leur équipe ou faire un tirage au sort   **Partie #2 - 2 bouts**   * Les moniteurs peuvent changer les équipes ou simplement changer les adversaires   \*On ne choisit pas nécessairement les équipes selon les capacités des joueurs. Il est important que chaque participant ait la chance de jouer différentes positions. |
| --- |

## **Séance d’étirements (5 minutes)**

| 5 minutes - **Séance d’étirements**   * Avec l’aide des participants, le moniteur fait une révision des groupes musculaires les plus utilisés au curling. * Choisir de quatre à cinq étirements et garder la position de 30 à 45 secondes pour chacun d’eux. * Le moniteur dirige la séance d’étirement selon les réponses données par les participants. |
| --- |

| **Fin de la séance du niveau 1**   * Remercier les participants et demander à chacun d’eux de compléter l’évaluation du programme et prendre une photo de groupe |
| --- |