

TRY SOMETHING NEW THIS FALL  
**LEARN TO CURL**



STARTS OCT 18<sup>TH</sup>

REGISTER ONLINE

**PARISCURLINGCLUB.COM**

**PATTISON**  
7010B

# La sécurité avant tout!

- Avant de poser le pied sur la glace, poser **d'abord** le pied avec la semelle antidérapante (gripper)
- Ne jamais enjamber les pierres
- Rappelez-vous de la règle n° 1 – la glace est glissante!



# Révision – Le lancer en trois étapes

- Étape 1 – L'approche
- Étape 2 – L'élévation des hanches
- Étape 3 --- La glissade



# Étape 1 – L'approche

- Se présenter au bloc de départ par l'arrière
- Placer le pied dans le bloc de départ (pointer l'orteil vers l'avant)
- Avancer le pied glisseur (les pieds sont en position « talon-orteil »)



# Étape 2 – L'élévation des hanches

- Lever les hanches jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace



# Étape 3 – La glissade

- Glisser / étirer – glisser / étirer jusqu'à la ligne de T
- Aller TRÈS lentement - glisser / étirer uniquement jusqu'au point où vous êtes confortable
- *NOTA* – vous pouvez mettre le genou sur la glace! Utilisez-le pour l'équilibre



# Lancer en cinq étapes

- Étape 1 – L'approche
- Étape 2 – Le pied glisseur est en position talon-orteil « inversée »
- Étape 3 – Transférer le poids au pied glisseur
- Étape 4 – Transférer le poids au pied dans le bloc de départ
- Étape 5 – Glisser



# Étape 1 – L'approche

- Se présenter au bloc de départ par l'arrière
- Placer le pied dans le bloc de départ (pointer les orteils vers l'avant)
- Avancer le pied glisseur (les pieds sont en position « talon-orteil »)



## Étape 2 – Glisser le pied en position talon-orteil inversée

- 1 Lever les hanches en position semi-accroupie (le dos courbé à environ 90 degrés)
- 2 Glisser la pierre vers l'arrière directement à l'avant du pied dans le bloc de départ
- 3 Reculer le pied glisseur en ligne droite (talon-orteil en position inversée)
- 4 Prendre une pause et transférer le poids au pied glisseur



# Étape 3 – Le transfert de poids au pied glisseur

- De 50 à 75 % de votre poids devrait être transféré au pied glisseur



# Étape 4 – Le transfert de poids au bloc de départ



# Étape 4 – Le transfert de poids au bloc de départ

- 1 Commencer à mettre la pierre en mouvement et à transférer le poids au pied dans le bloc
- 2 Maintenir une position semi-accroupie, le genou toujours plié à environ 90 degrés
- 3 Alors que le transfert de poids se poursuit, le haut du corps sera penché vers l'avant et commencera graduellement à baisser derrière la pierre



# Étape 5 – La glissade

- 1) Mouvement avant  
Transférer le poids du haut du corps vers l'avant
- 2) Faire avancer la pierre
- 3) Retarder le mouvement du pied glisseur
- 4) Avancer le pied glisseur
- 5) Pousser avec la jambe dans le bloc



**Les étapes 4 et 5 se font \*presque\* en même temps**



# Révision – Le brossage

- Étape 1 – Tenir le manche comme un bâton de hockey (la main dominante au haut du manche, si vous êtes droitier, la main droite est au haut du manche)



# Révision – Le brossage

- Le corps est orienté vers l'avant
- Les orteils sont pointés vers l'avant en position de marche « normale »



# Révision – Le brossage

Brosser en avant de la pierre – mouvement de va-et-vient



# Semaine 3 : Programme

- Revoir la technique de lancer en trois (3) étapes
  - Avec et sans pierre
- Revoir le brossage
- Le lancer en cinq (5) étapes
- Qui compose une équipe de curling
  - Présenter les positions
- Mini partie – piste complète

