

TRY SOMETHING NEW THIS FALL
LEARN TO CURL



STARTS OCT 18TH

REGISTER ONLINE

PARISCURTINGCLUB.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 – 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.
- 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 – transfert de poids au pied glisseur

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



Étape 4 – transfert de poids au bloc de départ



Étape 4 – 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



Introduction : Pourquoi la pierre courbe-t-elle?

- Les pierres ne voyagent pas en ligne droite
- Les pierres « courberont » vers la gauche ou la droite selon la rotation que vous lui donnez



La prise – la position de la main

- La prise doit être ferme sans être trop serrée
- Les doigts doivent être ensemble sur un côté de la poignée et le pouce de l'autre côté de la poignée
- Appliquer une pression entre le pouce et les doigts, comme si vous « écrasiez » la poignée



La prise – position du poignet

- Le poignet doit être élevé et ferme
- Le poignet devrait être en position d'une « poignée de main »
- La paume de la main ne devrait pas toucher la poignée



Le lâcher de pierre --- Les rotations

- Imaginez la pierre comme une horloge
- Tournez la pierre de façon à ce que la poignée soit à 2 h ou à 10 h



Le lâcher de pierre - suite

- Tenir la pierre en position de 2 h ou de 10 h jusqu'à ce que vous la relâchiez
- lorsque vous relâchez la pierre, ramenez-la à midi



Semaine 4 : Le programme

- Révision du lancer en cinq (5) étapes
- Démonstration de pierre qui « courbe »
- Exercice : la prise
 - Exercice de rotation
- Exercice de lâcher de pierre
- Mini partie – piste complète

