

TRY SOMETHING NEW THIS FALL
LEARN TO CURL



STARTS OCT 18TH

REGISTER ONLINE

PARISCURTINGCLUB.COM



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!



Le nettoyage de la pierre

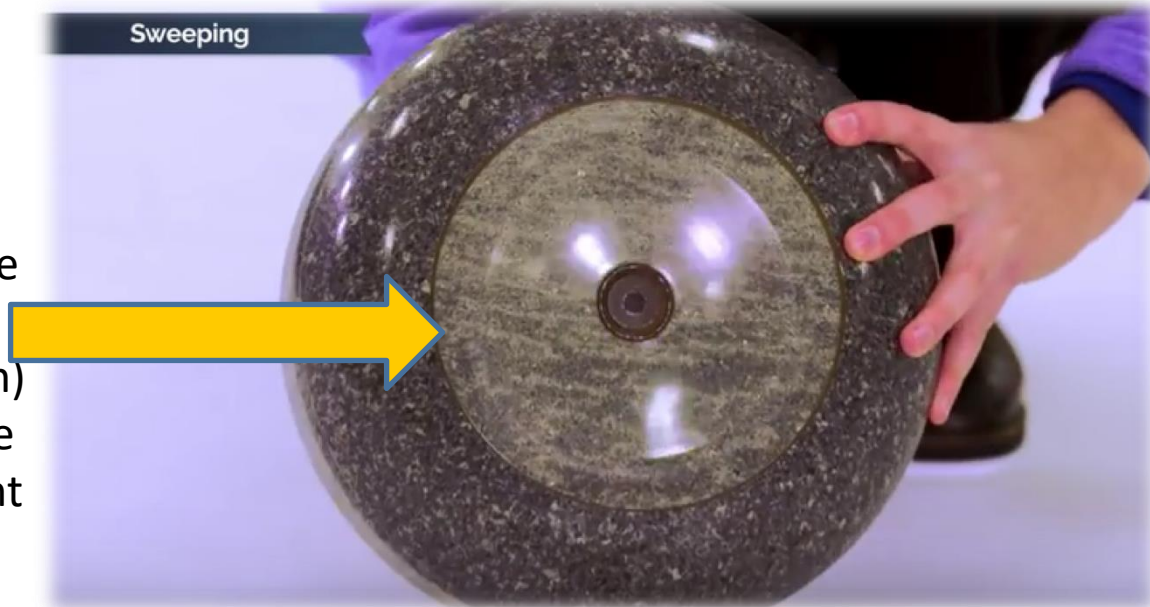
- La glace doit être très propre
- Le brossage peut aider à garder la glace propre (mais le brossage sert plutôt à influencer la distance et la direction de la pierre)
- Avant de lancer la pierre, vous devriez nettoyer la surface de roulement (la petite bande sous la pierre)



Le nettoyage de la pierre

- Utiliser le bloc de départ pour légèrement basculer la pierre vers l'arrière
- Utiliser votre main, gant / mitaine ou la tête de balai pour nettoyer le dessous de la pierre

La bande
sous la pierre
(mesurant
environ 1 cm)
est la surface
de roulement



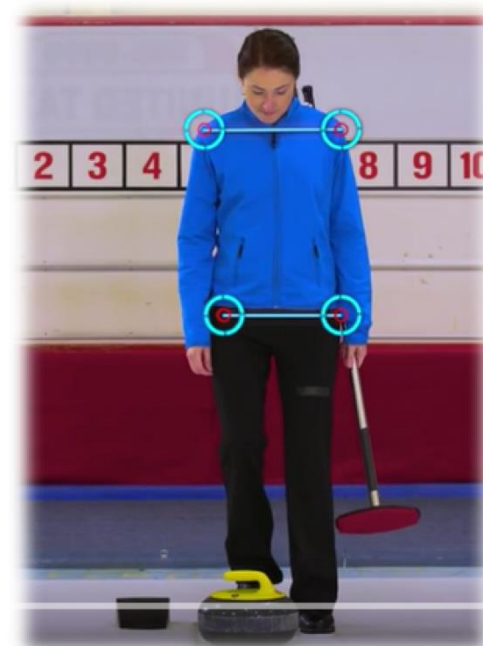
Révision : La ligne de lancer - trajectoire

- Les pierres ne voyagent pas en ligne droite
- Les pierres « courberont » vers la gauche ou la droite selon la rotation donnée
- Le lanceur vise le balai du capitaine et glisse en ligne droite vers le balai

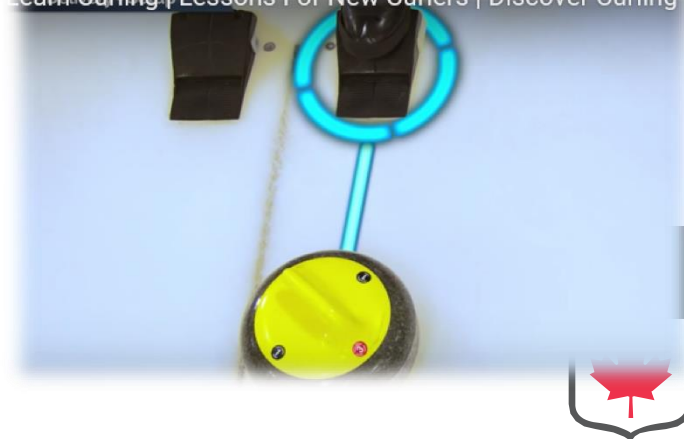


Révision : La ligne de lancer - trajectoire

- Il est TRÈS IMPORTANT de glisser en ligne droite
- Pour le faire, vous devez pointer le pied dans le bloc vers le balai du capitaine, les épaules et les hanches bien « alignées » avec le balai



Learn Curling | Lessons For New Curlers | Discover Curling



Révision : La ligne de lancer - trajectoire

- La pierre voyagera dans cette direction jusqu'à ce qu'elle commence à « courber »
- Un placement courbera de 3 à 4 pieds et une sortie courbera (de 6 à 12 pouces)



Révision : Le 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

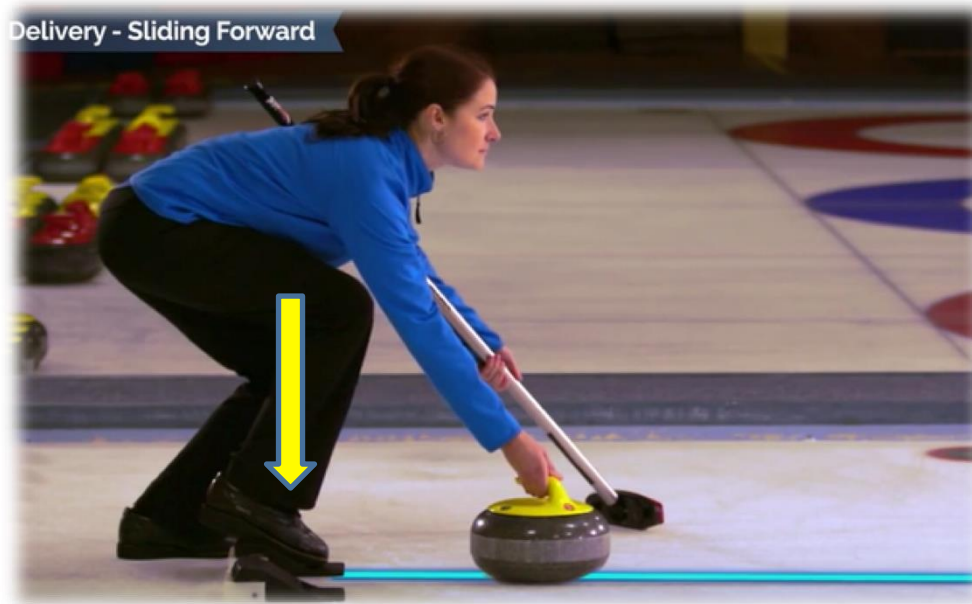


Étape 3 – Le transfert de poids au pied glisseur

- 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 : La prise – 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



Révision : 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



Révision : 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



Révision : Le lâcher de pierre

- 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 6 : Le programme

- 1) Nettoyer la pierre
- 2) Révision de la ligne de lancer - trajectoire
- 3) Exercices
- 4) Partie – piste complète

