



Semaine 3

Contrôle du poids – chronomètre

- Semaine 1 – Introduction et communication
- Semaine 2 – Rôles et responsabilités
– Évaluation
- **Semaine 3 – Utilisation du chronomètre**
- Semaine 4 – La stratégie
- Semaine 5 – Les sorties
- Semaine 6 – Le brossage

Semaine 3

Contrôle du poids – chronomètre

-  Maintenant que vous avez acquis une certaine habileté dans la technique du lancer d'une pierre de curling, la prochaine étape consiste à appliquer cette habileté pour réussir les coups!
-  Les coups sont essentiellement classés selon le poids nécessaire pour les réussir, et vous devriez maintenant comprendre que le contrôle du poids est l'une des plus importantes habiletés à développer après l'abc du lancer.

Semaine 3

Contrôle du poids – chronomètre

- 🪨 Votre habileté à lancer selon la bonne trajectoire est aussi extrêmement importante, MAIS jusqu'à un certain point, puisqu'un bon poids peut aider une trajectoire imparfaite, tandis qu'une bonne trajectoire ne réglera jamais un mauvais contrôle du poids.

Semaine 3

Contrôle du poids – chronomètre

- 🥶 Les coups peuvent être répartis simplement en deux catégories selon le poids : les placements et les sorties.
- 🥶 Le placement
 - 🥶 Tout coup qui est prévu s'arrêter de lui-même dans l'aire de jeu. C'est-à-dire, une pierre ayant le poids précis nécessaire pour s'arrêter dans l'aire de jeu sans toucher une autre pierre.
- 🥶 Les sorties
 - 🥶 Un coup qui est prévu toucher une autre pierre et souvent, sortir cette pierre du jeu.

Semaine 3

Contrôle du poids – chronomètre

Les sorties

-  Déblayage (peel),
-  Frappé roulé (hit and roll),
-  Sortie – coup franc (take out – nose hit),
-  Double sortie,
-  Sortie montée (run-back)
-  Déplacer légèrement (tick)

Les placements (Draw)

-  Garde
-  Frappé poussé – montée (tap back – raise)
-  Gel (freeze)

Comment pouvez-vous utiliser un chronomètre comme outil?

-  Le chronométrage aide à juger la vitesse relative de la glace/pierre et vous aide ainsi à réagir aux changements de la surface de la glace pendant une partie. Cela vous aide également à juger la vitesse de la glace chez les autres clubs par rapport à votre propre club. Essayez d'obtenir d'abord un « sens » du poids lancé. Utilisez les chronomètres pour améliorer vos compétences.

Types de mesures - chronomètre

-  De la ligne arrière à la 1^{re} ligne de jeu : permet aux brosseurs et à celui qui a lancé de juger rapidement le poids.
-  Entre les lignes de jeu : cela donne une lecture plus précise puisqu'elle est indépendante du niveau technique du lanceur.

Semaine 3

Contrôle du poids – chronomètre

Comment les brosseurs peuvent-ils utiliser un chronomètre pour savoir s'il faut balayer?

- 🥅 Pour les brosseurs, le temps entre la ligne arrière et la ligne de jeu peut aider à déterminer si une pierre doit être balayée ou non. Ce sont des temps intermédiaires (split time).
- 🥅 Les temps entre la ligne arrière et la ligne de jeu sur une glace normale peuvent ressembler à ceci :
 - 3,3 secondes - ligne arrière
 - 3,8 secondes - poids de placement
 - 4,0 secondes - poids de garde
 - 4,2 secondes - « *brossage* »



Semaine 3

Contrôle du poids – chronomètre

- 🪨 Le temps chronométré varie selon la condition de la glace et les techniques de relâche.



Semaine 3

Control du poids – Chronomètre

Poids de sortie entre les lignes de jeu (hog to hog)

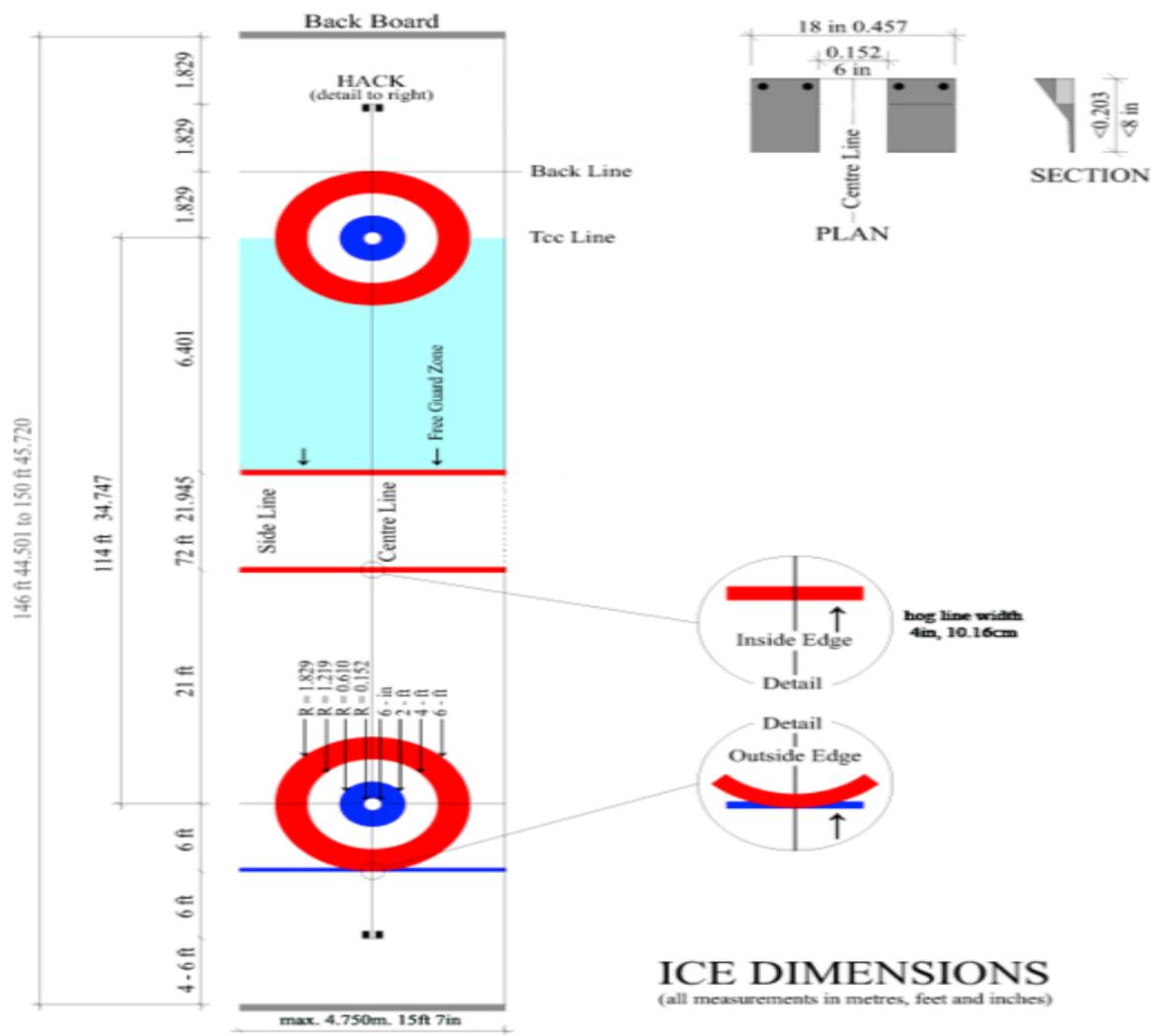
Bloc de départ (hack)	De 12 à 12,5 secondes
Amortisseur (bumper)	De 10,5 à 11,5 secondes
Contrôle	De 9,5 à 10,5 secondes
Normal	De 8,5 à 9,5 secondes
Déblayage (peel)	De 7 à 8,5 secondes

Terminologie



Terminologie

Revue du
 langage
 de curling



ICE DIMENSIONS
 (all measurements in metres, feet and inches)