

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

## **Commencer à jouer au curling**

**Semaine 2 – Le lancer en trois étapes**

STARTS OCT 16TH REGISTER ONLINE  
**PARISCURLINGCLUB.COM**

**PATTISON**  
7010B

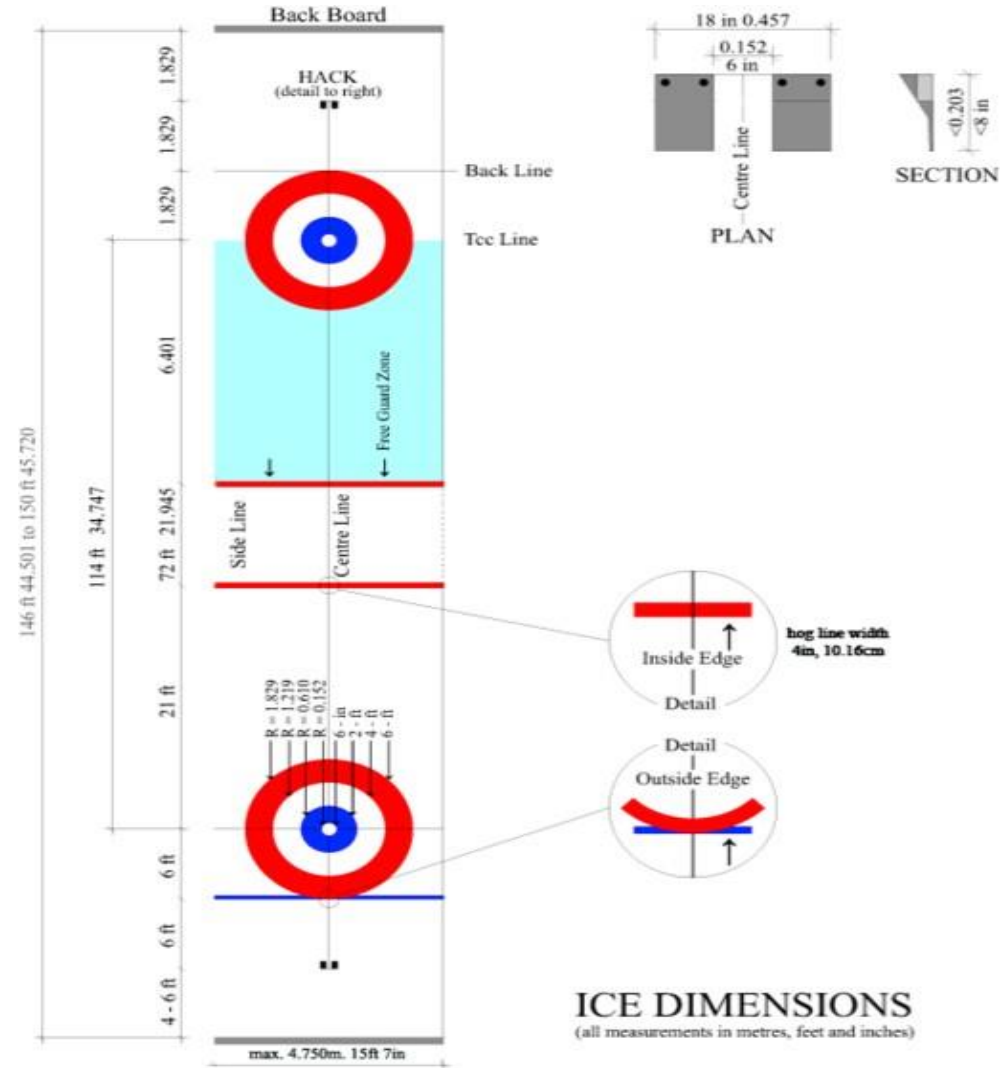


# La sécurité avant tout!

- 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!



# Revue du jargon des pistes de curling



# 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

- 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





# 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)





# Le brossage

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



# Le brossage

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



# Programme – Semaine 2

- Le lancer en trois étapes
  - avec et sans pierre
- Initiation au brossage
- Initiation au tableau de pointage
- Le lancer des pierres et le brossage

