

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!



Le jugement de la vitesse

- Les brosseurs sont TELLEMENT importants au curling
- De bons brosseurs peuvent augmenter de 12 pieds la distance parcourue par la pierre
- Les brosseurs doivent cependant communiquer avec le capitaine afin de savoir à quel point brosser



Le jugement de la vitesse

- Le lanceur *lance* la pierre, les brosseurs *gèrent* la pierre
- Les brosseurs doivent aviser le capitaine de l'endroit où la pierre s'immobilisera
- Le capitaine dira aux brosseurs de (balayer!) s'il veut que la pierre avance plus loin, que sa trajectoire soit plus droite (balayer!), de (ne pas balayer!) pour qu'elle courbe davantage ou qu'elle ralentisse (ne pas balayer!)



Le jugement de la vitesse

- Comment les brosseurs peuvent-ils communiquer avec le capitaine de façon rapide et efficace?
- Les brosseurs crient une « zone » au capitaine
 - **Zone 0** --- pierre n'ayant pas dépassé la ligne de jeu éloignée
 - **Zone 1** --- la ligne de jeu jusqu'au - devant de la maison
 - **Zone 2** --- la zone de 12 pieds à celle de 4 pieds
 - **Zone 3** --- la zone de 4 pieds
 - **Zone 4** --- la zone de 4 pieds à la ligne arrière
 - **Zone 5** --- derrière la ligne arrière (à travers la maison)
- Nota – à la télévision, les professionnels du curling utilisent un système de 10 zones, mais pour simplifier le jeu, nous apprendrons 5 zones



Le jugement de la vitesse

- N'oubliez pas : Il est toujours mieux de crier quelque chose (même si vous êtes dans l'erreur) que de ne rien dire
- Des bons brosseurs changeront l'appel de zone plusieurs fois alors qu'ils se déplacent sur la glace
 - Brosseurs : « C'est un 2 »
 - Capitaine : « Balayer »
 - Balayeurs : « C'est un 3 »
 - Capitaine : « Arrêtez de brosser »



Révision : Le contrôle du poids

- Le contrôle du poids représente la « force » avec laquelle vous lancez la pierre (la vitesse de la pierre)
- Il existe **trois** différents types de lancers :
 - **garde** (la pierre s'immobilise dans la zone de garde protégée à l'avant de la maison)
 - **placement** (la pierre s'immobilise dans la maison)
 - **sortie** (la pierre est lancée avec assez de force pour retirer une autre pierre du jeu)

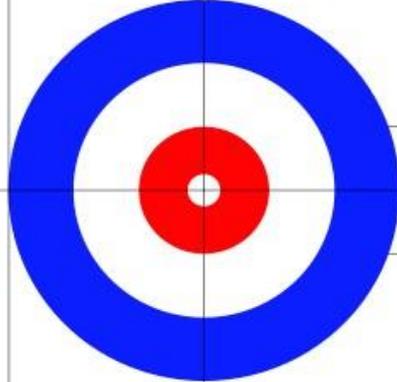


Révision : Le contrôle du poids

Pour une sortie, la pierre s'immobiliserait derrière la maison et au fond de piste



Pour un placement, la pierre s'immobiliserait dans la maison



Pour une garde, la pierre s'immobiliserait dans la zone de garde protégée (entre la ligne de jeu et la maison)



Révision : Le contrôle du poids

- La force du lancer est déterminée par l'« impulsion » de la jambe dans le bloc de départ
- Vous générez la vitesse par cette « impulsion » (la poussée de la jambe) **NON en poussant** la pierre avec le bras
- **Message clé** : la vitesse de la pierre est proportionnelle à l'impulsion du bloc de départ (la poussée de la jambe)



Révision : Le contrôle du poids

- Vous souvenez-vous du transfert de poids au pied glisseur? En transférant votre poids du pied dans le bloc de départ au pied glisseur, le pied dans le bloc de départ génère la force
- Aucun transfert de poids d'un pied à l'autre = aucune force



Révision : Le contrôle du poids

- Le transfert de poids du pied dans le bloc au pied glisseur est TRÈS important
- Cela vous aide à générer une poussée de la jambe, et une plus grande poussée de la jambe entraînera un lancer plus puissant



Révision : Le contrôle du poids

- CEPENDANT, vous devez contrôler votre corps lors de la poussée – la pierre, le pied glisseur, le corps et la jambe de traîne devraient tous être alignés



Révision : Le contrôle du poids et la ligne de lancer

- **Le problème** : plus la poussée est grande, plus il sera difficile de garder la pierre en avant de votre corps
- La pierre doit être centrée en avant du corps en tout temps, afin de maintenir la bonne ligne de lancer (trajectoire)
- Comment veiller à ce que le corps glisse en ligne droite?



Révision : Le contrôle du poids et la ligne de lancer

- **La solution : La cadence**
- Lorsque vous lancez une pierre, suivez l'ordre ci-après :
 - 1) La pierre à l'avant
 - 2) Le pied glisseur en avant, derrière la pierre
 - 3) Le corps est derrière le pied glisseur
 - 4) La jambe de traîne est derrière le corps
- **Pierre – glisseur – corps – jambe**



Révision : Le contrôle du poids et la ligne de lancer

- La glissade en ligne droite, la cadence et la synchronisation sont les éléments les plus difficiles du curling
- Soyez patient! Vous avez toutes les compétences nécessaires, ça ne prend que de l'entraînement



Semaine 8 : Le programme

- 1) Exercices de contrôle du poids
- 2) Exercices de jugement du poids
- 3) Partie

