

# Manuel d'exercices de lancers de curling

Compilation de John Rudd et Sean Turriff

Traduction : Denise Carrière

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	ii
Index d'exercices par habileté à maîtriser .....	iii
Le jeu de la rotation .....	1
Le jeu de la danse en ligne .....	2
Éviter la maison .....	3
Le jeu du huit .....	4
Le jeu des mises .....	5
Le jeu de style basket .....	6
Le jeu de cache-cache .....	7
Le jeu de la belette .....	8
La relève de la garde .....	9
Le jeu des lancers de précision .....	10
Le jeu du double écossais .....	11
Radar O'Reilly (M*A*S*H 4077) .....	12
Gravir les échelons .....	13
La ligne de jeu progressive .....	14
Le jeu du quatre en quatre .....	15
Le lancer désigné .....	16
Le jeu des sorties .....	17
Le jeu du tournage .....	18
Frapper sur le nez! .....	19
Droit comme le tir d'une flèche .....	20
Droit comme le tir d'une flèche (version stabilisateur) .....	21
Le jeu du tremplin .....	22
Le radar à vitesse .....	23
La durée de la glissade .....	24
Tireur de précision .....	25
L'équipe parfaite .....	26
Le jeu du sans filet .....	27
Viser juste .....	28
Le jeu des déplacements .....	29
Les zones .....	30
La pétanque sur glace .....	31
Jauger la vitesse .....	32
La Grande Muraille .....	33
Lancer à l'aveuglette .....	34
Bottés de placement .....	35
Le jeu du huit – équipe contre équipe .....	36
L'effet domino .....	37
Le jeu des autos tamponneuses .....	38
La science du brossage .....	39
Les sorties synchronisées .....	40
Les zones .....	41

# INTRODUCTION

Les exercices ci-après sont une compilation d'exercices élaborés et utilisés par des entraîneurs\* de curling de haut niveau afin d'aider leur équipe à développer des compétences spécifiques. Chaque exercice cerne un éventail particulier de compétences ciblées aux fins d'amélioration. Comme il en est pour tout perfectionnement des compétences, la surutilisation n'est pas mieux que la sous-utilisation. Un temps raisonnable consacré à un exercice précis permettra de maintenir l'intérêt de l'athlète, lui donnant l'occasion de se perfectionner au maximum. Si un exercice ne semble pas efficace pour votre équipe, n'hésitez pas à essayer un autre exercice.

## QUELQUES IDÉES SUR L'ENTRAÎNEMENT À L'INTENTION DES ENTRAÎNEURS

Une période d'entraînement exige un investissement en temps et en effort pour tous les participants! Pour les athlètes aux études, cela leur demande d'abandonner les études pendant environ deux heures. Si en tant qu'entraîneur, vous leur demandez de consacrer ce précieux temps à l'entraînement, vous devez alors offrir une période d'entraînement qui justifie le temps et l'effort exigés.

1. L'entraînement devrait être AMUSANT (pour l'entraîneur et l'athlète à la fois)!
2. Chaque période d'entraînement doit être planifiée. Lorsque vous avez un plan en main, les joueurs le perçoivent comme un signe de force plutôt que de faiblesse!
3. Chaque période d'entraînement devrait privilégier un but ou un thème, lequel devrait être présenté aux joueurs avant l'entraînement.
4. Certaines activités devraient faire partie de la plupart des entraînements, c.-à-d. des exercices d'échauffement avant la partie.
5. Chaque période d'entraînement devrait comprendre un élément nouveau.
6. Les activités choisies devraient favoriser la préparation physique et mentale des joueurs dans le contexte de la compétition. Sur le plan de la préparation physique, certains exercices devraient être de nature anaérobique et d'autres de nature aérobique. Il importe aussi de réserver du temps, pas nécessairement sur la glace, aux stratégies de force mentale et de gestion du stress.
7. Chaque période d'entraînement devrait comprendre un certain temps au dialogue entre l'entraîneur et le joueur.
8. Chaque période d'entraînement devrait comprendre un certain temps au dialogue entre l'entraîneur et les membres de l'équipe.
9. Maximiser le temps de glace! N'utilisez pas le temps de glace pour régler quelque chose qui peut se faire dans le salon de curling. Les joueurs VEULENT être actifs!
10. AMUSEZ-VOUS!

\* Le genre masculin est utilisé dans le présent texte comme genre neutre.

# Index d'exercices par habileté à maîtriser

<b>Jugement des angles</b>	Page 5
<b>Équilibre</b>	Pages 27, 34
<b>Brossage</b>	Pages 1, 8, 9, 10, 17, 29, 30, 39
<b>Jugement du brossage</b>	Page 3
<b>Communication</b>	Pages 8, 30, 39
<b>Lecture de la glace</b>	Pages 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 17
<b>Temps d'intervalle</b>	Pages 3, 21, 28
<b>Trajectoire</b>	Pages 2, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 25, 28, 31, 33, 35, 37
<b>Jugement de la trajectoire</b>	Pages 5, 6
<b>Force mentale</b>	Pages 15, 16, 19, 33
<b>Capacité d'observation</b>	Page 6
<b>Lancers spécifiques</b>	Pages 1, 6, 10, 14, 16, 25, 29, 38
<b>Endurance</b>	Page 3
<b>Stratégie</b>	Pages 11, 26
<b>Sorties</b>	Pages 4, 7, 17, 23, 36, 40
<b>Évaluation des athlètes</b>	Page 1

De plus, la majorité des exercices intègrent des éléments visant à améliorer le contrôle de la vitesse (force).

# Le jeu de la rotation

Objectif	Évaluation générale du talent, le broissage, tout genre de lancer
Équipement	Aucun

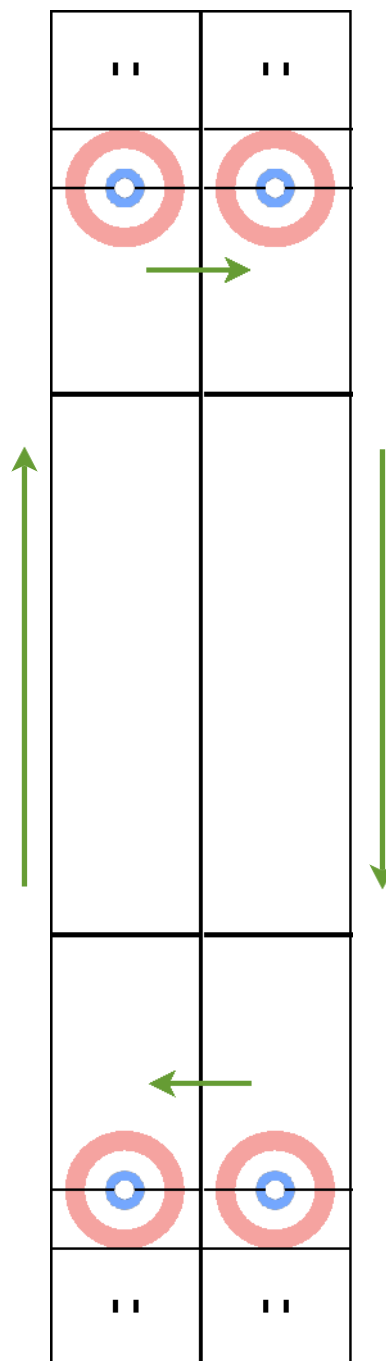
## Mise en place

Les pierres sont placées à n'importe quelle extrémité des pistes adjacentes.

## Description

Plusieurs joueurs peuvent participer à l'exercice, cependant aux fins de la présente explication, présumons qu'il y en a huit. Sur chaque piste, les joueurs se placent selon les positions normales du jeu, soit un lanceur, deux broisseurs et un capitaine. Simultanément, les lanceurs lancent leur pierre. Une fois le lancer effectué, les joueurs changent de position (le lanceur devient premier broisseur, le premier broisseur devient deuxième broisseur, le deuxième broisseur devient capitaine et le capitaine se rend à la piste adjacente pour devenir le lanceur sur cette piste). L'exercice se poursuit jusqu'à ce que toutes les pierres soient lancées. Cela comporte une rotation! Effectuez autant de rotations que nécessaires.

L'entraîneur peut se positionner au centre des deux pistes pour surveiller l'exercice. Ce type d'exercice permet à plusieurs joueurs d'y participer simultanément. Si plus de huit joueurs y participent, établissez une « aire de repos » à chaque extrémité de la piste, suivant la position de « capitaine ». Voilà un moment idéal de fournir une brève rétroaction à un joueur sans le cibler directement, et lui permettre d'apporter immédiatement un correctif.



# Le jeu de la danse en ligne

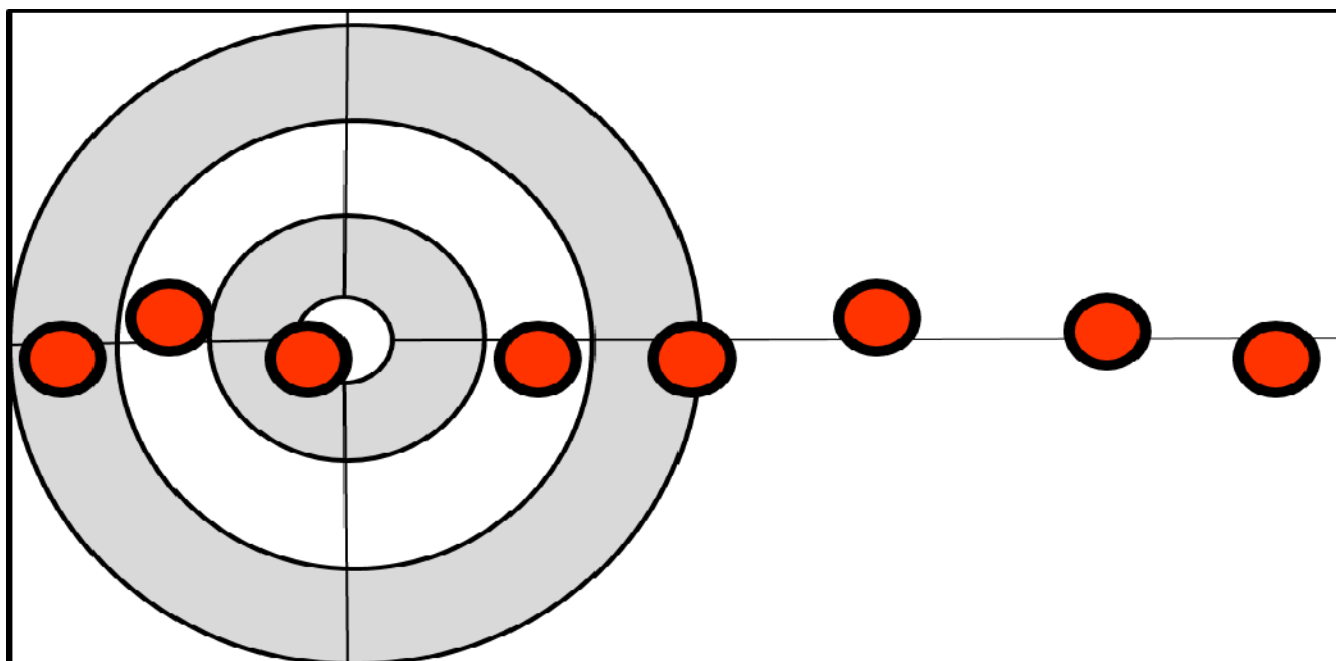
<b>Objectif</b>	Peaufiner la trajectoire et le contrôle de la vitesse
<b>Équipement</b>	Aucun

## Mise en place

Les pierres sont placées à n'importe quelle extrémité des pistes adjacentes.

## Description

Ceci est un exercice de jeu en équipe. Une équipe peut tenter de battre son propre record ou de se diviser pour former deux paires, lesquels s'affrontent sur des pistes adjacentes. Le but de l'exercice est de lancer les huit pierres de l'équipe de façon à ce qu'elles s'arrêtent sur la ligne du centre. Une fois les huit pierres lancées, chaque pierre touchant à la ligne du centre mérite un point. C'est un excellent exercice de contrôle de la vitesse et de la trajectoire. Si le joueur de tête et le deuxième joueur réussissent à lancer leurs pierres à l'arrière de la maison, sur la ligne du centre, la tâche sera assez facile pour le troisième joueur et le capitaine. Cependant, si le joueur de tête lance ses pierres en avant des cercles, alors « place au jeu »!



# Éviter la maison

Objectif	Peaufiner le jugement du brossage, le contrôle de la vitesse, le temps d'intervalle et l'endurance
Équipement	Aucun

## Description

Dans le présent jeu, les joueurs jouent individuellement, l'un contre l'autre. Il s'agit de lancer les pierres dans la maison et de les brosser. À tour de rôle, les joueurs lancent et brossent toutes les pierres d'une même couleur. Un point est à gagner à chaque lancer. Si le lanceur lance sa pierre dans la maison, il gagne le point. Par contre, si, en raison d'un brossage « énergique » ou d'un bon jugement, le brosser empêche la pierre de se rendre ou de rester dans la maison, le brosser gagne le point. Évidemment, le jeu consiste à remporter huit points. En cas d'égalité, les deux joueurs tirent au sort, et le gagnant choisit de lancer ou de brosser pour remporter le neuvième point décisif.

Le présent exercice est excellent pour le jugement du temps d'intervalle, la technique de brossage et l'endurance. Cet exercice est préférablement effectué vers la fin d'une période d'entraînement, lorsque les joueurs sont déjà fatigués. C'est un excellent exercice de style « tournoi », s'attaquant à la finale d'un match.

Cet exercice est excellent pour le cardio, le jugement du temps d'intervalle et la technique de brossage. Cet exercice est préférablement mené vers la fin d'une pratique, lorsque les joueurs sont déjà fatigués.

# Le jeu du huit

Objectif

Peaufiner les sorties, la trajectoire, le contrôle de la vitesse (force) lors des sorties, la vitesse du déblayage

Équipement

Aucun

## Mise en place

Les pierres d'une même couleur sont placées dans les cercles, comme l'indique l'image à droite. Placez deux pierres sur la ligne centrale dans les parties supérieure et inférieure du cercle de 12 pieds. Placez deux autres pierres sur la ligne du centre, de gauche à droite du cercle de 12 pieds. Les quatre autres pierres sont placées dans le cercle de huit pieds, à mi-chemin entre les pierres dans le cercle de 12 pieds (formant un deuxième carré à 45 degrés du premier). L'entraîneur peut modifier le placement des pierres pour rendre le jeu plus difficile et intéressant.

## Description

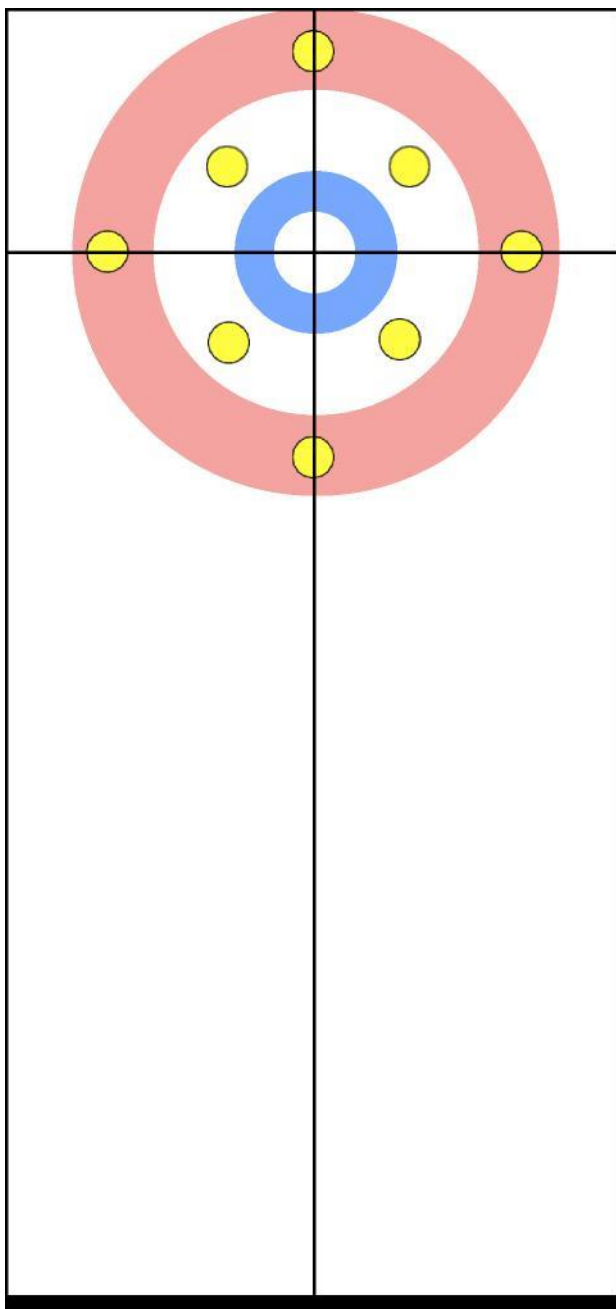
Les pierres de l'autre couleur sont à être lancées à l'autre bout de la piste. À tour de rôle, les joueurs de l'équipe tentent de retirer du jeu les « pierres cibles » sous la vigilance d'un capitaine indiquant la trajectoire et les autres joueurs au brossage. Le but de l'exercice consiste à retirer du jeu les pierres cibles tout en y laissant les pierres lancées.

## Le pointage

On accorde un point pour chaque pierre lancée restée en jeu, mais on déduit un point pour chaque pierre cible restée en jeu. Un pointage parfait est huit.

Comme variante, l'objectif du jeu peut être de retirer TOUTES les pierres, y compris les pierres lancées.

L'exercice s'effectue de la même façon, et les équipes marquent un point pour chaque pierre de n'importe quelle couleur restée en jeu. Un pointage parfait est de 0.





# Le jeu des mises

Objectif	Peaufiner le contrôle de la vitesse, le jugement de la trajectoire, la lecture de la glace, le jugement des angles
Équipement	Aucun

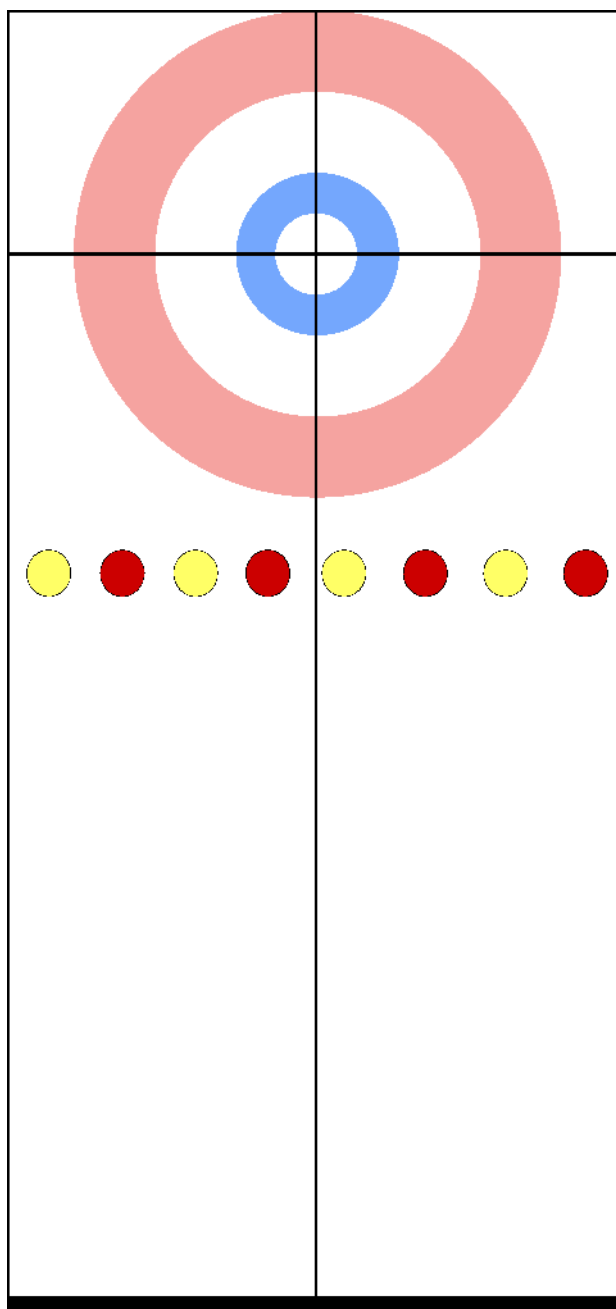
## Mise en place

Deux équipes s'affrontent sur une même piste. Quatre pierres de chaque équipe font partie d'une série de pierres alignées devant la maison. Ces pierres sont placées en alternance de couleur, laissant environ une largeur de pierre entre elles.

## Description

Chaque joueur lance une pierre en alternance avec l'autre équipe comme au jeu habituel. L'objectif consiste à marquer des points en « montant » les pierres dans la maison. Les cercles ont une valeur, notamment le cercle de 12 pieds vaut 2 points, le cercle de 8 pieds vaut 3 points, le cercle de 4 pieds vaut 4 points et le bouton vaut 5 points. Si vous pouvez sortir du jeu une ou des pierres de l'adversaire, n'hésitez pas à le faire.

Une fois la dernière pierre immobilisée et le pointage déterminé (chaque équipe marque des points), l'équipe ayant le plus bas pointage (ou en cas d'égalité, l'équipe ayant lancé la première pierre), peut DOUBLER ses points. Dans un tel cas, ladite équipe DOIT lancer en premier ou payer la première « mise ». À la fin de la « double » manche, la même règle s'applique pour TRIPLER la mise initiale.



# Le jeu de style basket

Objectif	Perfectionner tous les lancers, le contrôle de la vitesse, le jugement de la trajectoire, la capacité d'observation, la lecture de la glace
Équipement	Aucun

## Description

Le présent exercice est une copie identique de l'un des exercices les plus traditionnels de tir au panier appelé « horse ». Dans la version basketball, deux joueurs tentent de réussir des tirs correspondants. Si le premier joueur réussit son tir, l'autre doit faire de même ou obtenir une lettre du mot « h-o-r-s-e ». Si le premier joueur rate son tir, alors l'autre tente un tir au panier, et s'il réussit, son adversaire doit faire pareil, sinon obtenir une lettre. La partie prend fin lorsque l'un des joueurs a obtenu toutes les lettres du mot et devient « horse ». Pour simplifier la chose nous pourrions utiliser le mot c-h-i-e-n en français. Au curling, le jeu consiste à ce que les deux joueurs tentent de faire un placement dans l'une des quatre zones. La zone 1 se situe dans la moitié avant de la « zone de garde protégée ». Vous l'aurez deviné, la zone 2 se situe dans la deuxième moitié de la zone de garde protégée. La zone 3 se situe dans la moitié avant des cercles et la zone 4 se situe dans la deuxième moitié des cercles. Comme c'est votre équipe, vous pourrez décider de la ligne du « T »! Le premier lanceur identifie la zone de son choix, et s'il réussit le placement, il force son adversaire à faire pareil. Si le premier lanceur rate le placement, alors le deuxième peut, soit accrocher une lettre sur le premier en réussissant le placement, ou opter pour une nouvelle zone. Si le deuxième joueur décide d'effectuer un placement dans la zone déterminée et rate son lancer, le premier joueur choisit encore la zone de lancer. Un placement réussi par le joueur ayant identifié la zone lui donne le droit de choisir la prochaine zone.

# Le jeu de cache-cache

<b>Objectif</b>	Perfectionner les sorties, le contrôle de la vitesse, la lecture de la glace, la trajectoire
<b>Équipement</b>	Aucun

## Description

Le présent jeu fonctionne mieux si les participants sont regroupés en équipes de deux. L'objectif est d'effectuer un placement derrière les gardes afin de prévenir, ou du moins de rendre aussi difficile que possible la sortie de votre pierre du jeu. Une équipe place une garde manuellement, puis tente de se cacher derrière elle. L'adversaire a comme objectif de sortir cette pierre du jeu. Si l'équipe ayant lancé ne réussit pas à se placer derrière la garde, il s'agit alors d'une simple sortie ouverte. Par contre, si le placement derrière la garde est réussi, il s'agit d'une sortie de contrôle ou d'une montée de la garde sur la pierre cible. L'équipe ayant réussi à sortir la pierre cible marque un point. Toutefois, le point va à l'équipe adverse si la sortie n'est pas réussie.

# Le jeu de la belette

Objectif

Peaufiner le contrôle de la vitesse, la trajectoire, la lecture de la glace, le brossage et la communication relative à la vitesse et à la trajectoire

Équipement

Aucun

## Mise en place

Dans le présent exercice, les équipes jouent encore sur des pistes adjacentes. Toutes les pierres d'une même couleur sont placées sur la ligne centrale, allant du bord extérieur du cercle de 12 pieds vers la ligne de jeu (les pierres se touchent toutes – tel un « gel » optimal. Les pierres de l'autre couleur sont à l'autre extrémité de la piste d'où elles seront lancées.

## Description

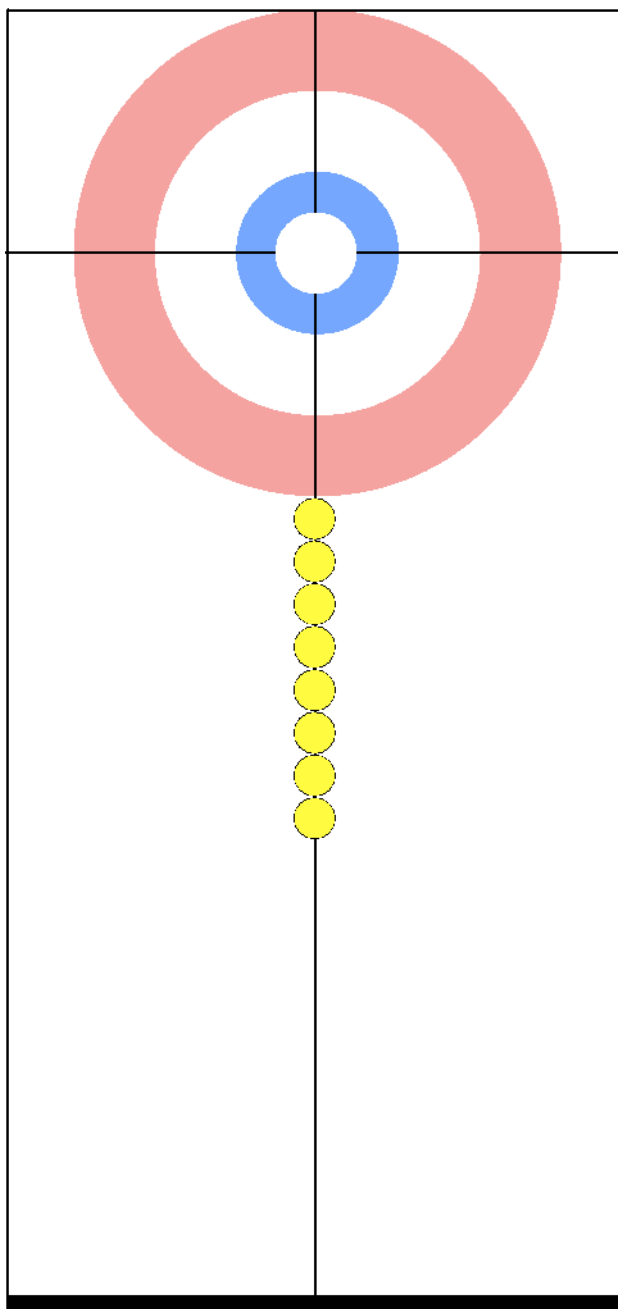
L'objectif consiste à monter autant de pierres que possible du devant de la maison jusque dans les cercles.

Amusez-vous à effectuer diverses formations intéressantes avec les pierres devant la maison! Les équipes devraient jouer selon leurs positions régulières, le capitaine se chargeant de la lecture de la glace et de la trajectoire, et les brossseurs jugeant le brossage.

## Pointage / Résultat

Dans la maison ou y touchant...

Endroit	Pointage
Bouton	5
4 pieds	4
8 pieds	3
12 pieds	2
En jeu	1



# La relève de la garde

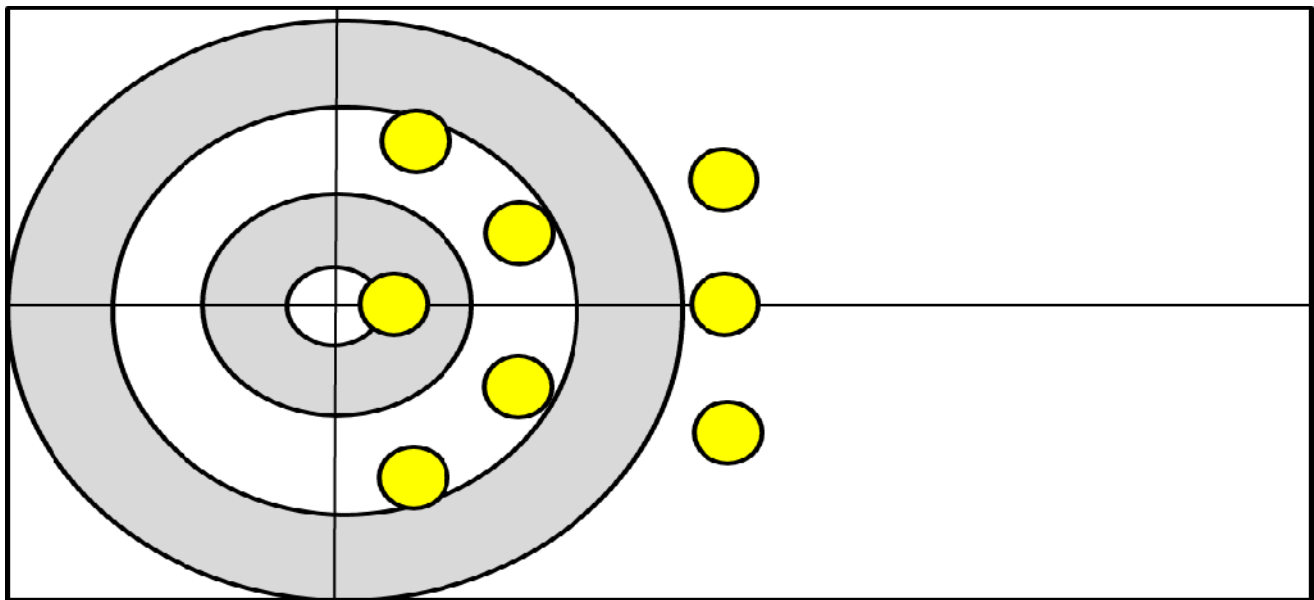
<b>Objectif</b>	Peaufiner le contrôle de la vitesse, la trajectoire, l'efficacité du brossage en équipe
<b>Équipement</b>	Aucun

## Mise en place

Chaque équipe joue sur sa propre piste. Les pierres sont placées selon l'image ci-dessus.

## Description

L'espace entre les trois pierres en avant des cercles correspond EXACTEMENT au diamètre d'une pierre! Comme dans « Le jeu du huit » l'objectif consiste à retirer autant de pierres cibles que possible et de conserver en jeu autant de pierres lancées que possible. L'exercice et le pointage s'effectuent aussi comme « Le jeu du huit ».



# Le jeu des lancers de précision

Objectif	Peaufiner tous les lancers, l'efficacité du brossage d'équipe, la lecture de la glace
Équipement	Aucun

## Mise en place

Voir ci-dessous. Cela varie selon les lancers.

## Description

- 1. Placement :** au bouton.
- 2. Montée:** une pierre est placée sur la ligne centrale, alignée avec le sommet du cercle de 12 pieds.
- 1. Placement à travers un passage :** une pierre est placée près de la ligne centrale juste à l'extérieur du haut du cercle de 12 pieds. Une autre pierre est placée de l'autre côté du passage, à une distance prédéterminée de la première pierre. Les pierres peuvent être positionnées de façon à prévoir l'une ou l'autre des rotations de la pierre lancée (c.-à-d. avec un effet intérieur ou extérieur).
- 3. Sortie:** une pierre est placée sur la ligne médiane tangente au bouton derrière la ligne du T. Le contact doit être établi avec la pierre cible.
- 4. Frapper :** une pierre est placée sur la ligne centrale, alignée avec le bouton derrière la ligne du « T ». Un contact doit être établi avec la pierre cible.
- 5. Frapper-rouler :** une pierre est placée à côté du cercle de 12 pieds, à mi-chemin de la ligne du « T » et la ligne centrale. La pierre cible peut être positionnée de façon à prévoir l'une ou l'autre des rotations de la pierre lancée. La pierre lancée doit frapper la pierre cible.
- 6. Double sortie :** deux pierres sont placées au bord du cercle de quatre pieds à un angle de 45 degrés par rapport à la ligne du « T ». La pierre lancée doit sortir les deux pierres cibles du jeu.

## Pointage

Tous les lancers valent 5, 4, 3 et 2, le bouton valant 5 points et le cercle de 12 pieds, valant 2, sauf pour le dernier lancer de « bris d'égalité ».

# Le jeu du double écossais

<b>Objectif</b>	Peaufiner tous les lancers, la lecture sur glace, la stratégie.
<b>Équipement</b>	Aucun

## Description

Le présent jeu ressemble au format double, sans toutefois qu'il n'y ait de pierres prédéterminées, et l'on utilise l'ensemble complet des huit pierres de chaque côté. Jouez des parties plus courtes afin de ne pas épuiser les joueurs. Un joueur lance les quatre premières pierres de la manche et le « capitaine » lance les quatre autres. Le joueur dans la maison peut uniquement brosser une fois que la pierre lancée atteint la ligne de jeu. En règle générale, une partie comprend six manches.

# Radar O'Reilly (M\*A\*S\*H 4077)

Objectif	Peaufiner le contrôle de la vitesse, la lecture de la glace, la trajectoire
Équipement	Aucun

## Description

Le présent exercice, tout comme « **Éviter la maison** » et « **Le jeu de style basket** », est un exercice individuel. Le joueur « A » lance une pierre qui doit rester en jeu. Pour compter le point, le joueur « B » doit établir un contact avec cette pierre et la déplacer à une distance déterminée au préalable (par ex. la longueur d'un balai). Le joueur « B » peut aussi faire en sorte que sa pierre ne touche pas à celle du joueur « A », mais s'arrête à une distance déterminée au préalable. Le joueur « A » marque le point si le joueur « B » échoue. Les joueurs assument à tour de rôle les positions « A » et « B ». Cet excellent exercice permet au joueur « B » de s'exercer à juger la trajectoire et la vitesse (c.-à-d. avec le chronomètre) sur le tir de son adversaire.



# Gravir les échelons

Objectif

Peaufiner la trajectoire et le contrôle de la vitesse

Équipement

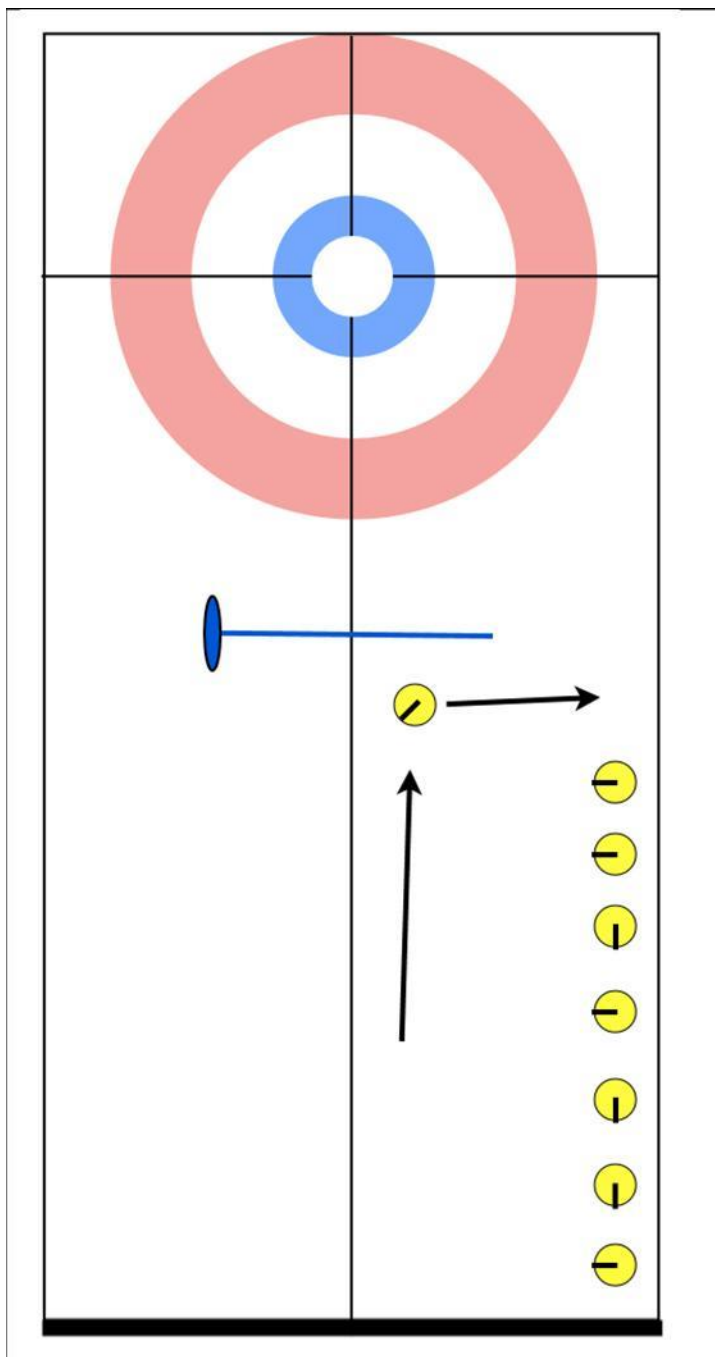
Aucun

## Description

Le présent exercice consiste à ce que les joueurs lancent leurs pierres selon la rotation normale (joueur de tête, deuxième etc.), le capitaine étant dans la maison et les brosseurs effectuant ce qu'ils doivent faire, c'est-à-dire, brosser. L'objectif consiste à lancer les pierres à une distance établie au préalable selon une séquence en ordre croissant ou décroissant. Dans l'ordre croissant, le joueur de tête tente de lancer sa première pierre un peu passé la ligne de jeu (à une longueur de balai de la ligne de jeu. Lorsque la pierre s'arrête, elle est rangée du côté de la piste, la poignée étant placée soit perpendiculaire à la bande latérale (lancer réussi) ou parallèle à celle-ci (lancer raté). Puis, le même joueur lance sa deuxième pierre à une longueur de balai de la première. Cette pierre est alors rangée sur le côté et positionnée soit perpendiculaire ou parallèle à la bande latérale.

Une fois les huit pierres lancées, vous n'avez qu'à vérifier la position des poignées pour établir les points marqués par l'équipe. Il peut être utile de placer un balai comme cible (voir diagramme).

En ordre décroissant, le capitaine lance la première pierre à une longueur de balai de la ligne arrière. Les autres pierres sont ensuite lancées de façon à ce qu'elles s'arrêtent successivement plus près de la ligne de jeu. Le joueur de tête lance les deux dernières pierres. Essayez une variante où les 16 pierres sont lancées, rétrécissant alors chaque « zone ».



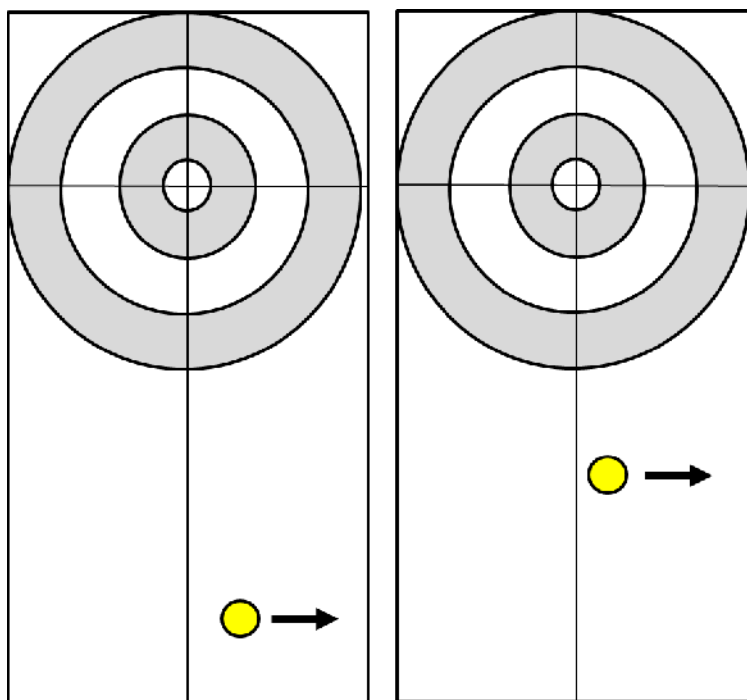
# La ligne de jeu progressive

Objectif	Peaufiner le contrôle de la vitesse
Équipement	Aucun

## Description

Le présent exercice ressemble à « **Gravir les échelons** ». Le concept est fort simple. Chaque joueur lance ses deux pierres, les brosseurs sont au broissage, le capitaine est en position, et le joueur de tête lance une pierre. Peu importe où cette dernière s'immobilise, elle est rangée directement sur le côté de la piste, et devient la nouvelle ligne de jeu. La deuxième pierre du joueur de tête doit dépasser cette ligne de jeu. Si le lancer est réussi, comme dans le cas de la première pierre, elle devient la nouvelle ligne de jeu. Si une pierre glisse hors de la maison, elle est évidemment hors-jeu. L'objectif de l'exercice vise à ce que chacune des huit pierres traverse la ligne de jeu.

Un conseil (ou plutôt un avertissement) : si la pierre lancée chevauche la pierre servant de ligne de jeu, comptez-la. Cependant, vous établissez vous-même les règles pour votre équipe!



# Le jeu du quatre en quatre

Objectif	Le contrôle de la vitesse, la force mentale
Équipement	Aucun

## Description

Le présent exercice a pour but de réussir quatre fois de suite des placements dans le cercle de quatre pieds. Commencez avec la configuration habituelle d'une équipe au début d'une manche. Le joueur de tête place une pierre dans le cercle de quatre pieds, le capitaine étant en position, le deuxième et le troisième au brossage. À la suite du lancer du joueur de tête, le deuxième lance sa pierre, et ainsi de suite. Poursuivez cet exercice jusqu'à ce que vous ayez placé *quatre fois de suite* une pierre dans le cercle de quatre pieds. Si une personne rate son coup, vous devez recommencer. Le but de l'exercice est à deux volets, notamment d'observer et de comprendre chaque lancer sur le plan du brossage, et de s'exercer à placer des pierres dans le cercle de quatre pieds. L'exercice donne un meilleur sens de la vitesse d'un placement, il aide aussi à comprendre ce que les brosseurs peuvent faire, et il permet aux brosseurs de mieux juger de la vitesse de la pierre.

Cet exercice est plus difficile qu'il ne le semble. Si, selon la règle de l'équipe, vous ne passez pas au prochain exercice avant d'avoir réussi le jeu du quatre en quatre, la pression augmente avec chaque lancer au cercle de quatre pieds. Selon le niveau de l'équipe, vous pouvez passer au prochain exercice, soit « Le jeu du 4 en 12 », et une fois celui-là maîtrisé, opter pour « Le jeu du quatre en huit » et enfin insister sur « Le jeu du quatre en quatre », mais en tout temps, la cible devrait être « le jeu du quatre en quatre ».

# Le lancer désigné

<b>Objectif</b>	Peaufiner tous lancers, la force mentale
<b>Équipement</b>	Aucun

## Description

Choisir un lancer utilisé fréquemment par l'équipe. Effectuer le lancer avec brossage et identification de la trajectoire. Établir une norme pour chaque lancer. Par exemple, trois contournements de suite, ou trois déblayages de suite, ou encore 10 tentatives de gel. Le présent exercice permet aux joueurs d'exécuter un lancer commun sans pression. Cette répétition s'avère fort utile dans les moments de pression.

# Le jeu des sorties

Objectif	Peaufiner les sorties, l'efficacité du brossage, la lecture de la glace
Équipement	Aucun

## Mise en place

Une pierre est placée sur le bouton au début.

## Description

Chaque joueur lance une pierre selon l'ordre normal avec brosseurs. On place d'abord une pierre sur le bouton. Le joueur de tête doit ensuite sortir cette pierre et maintenir la pierre lancée en jeu. Le deuxième doit ensuite sortir la pierre lancée par le joueur de tête et aussi rester en jeu. Le but de l'exercice consiste à voir combien de sorties consécutives peuvent être effectuées sans sortir du jeu. La pierre de tir peut rouler n'importe où dans l'aire de jeu légale. Si la pierre lancée sort du jeu, l'équipe repart avec une pierre sur le bouton. Si la sortie est complètement ratée ou que la pierre lancée sort du jeu, le décompte recommence du début. Tout comme « **Le jeu du quatre en quatre** », vous pouvez établir une norme quant au nombre de lancers réussis à accomplir avant de passer à un autre exercice. Vous pourrez aussi augmenter le nombre au fur et à mesure que l'équipe s'améliore.

## Variation avancée

Comme variante, le jeu commence encore sur le bouton, mais la pierre lancée doit s'arrêter à un endroit déterminé. Par exemple, l'équipe détermine où doit s'immobiliser la pierre lancée (p. ex., à droite dans le cercle de huit pieds). Les roulés doivent donc se retrouver dans cette partie de la maison. Dans le présent cas, le pointage reflète le nombre de lancers requis pour faire rouler la pierre à l'endroit choisi.

# Le jeu du tournage

Objectif

Peaufiner la trajectoire et le contrôle de la vitesse

Équipement

Aucun

## Mise en place

Placer le laser comme cible sur n'importe quel angle, environ 20 à 30 pieds au-delà de la ligne de jeu. Préparez la caméra vidéo. Concentrez-vous sur tout le corps.

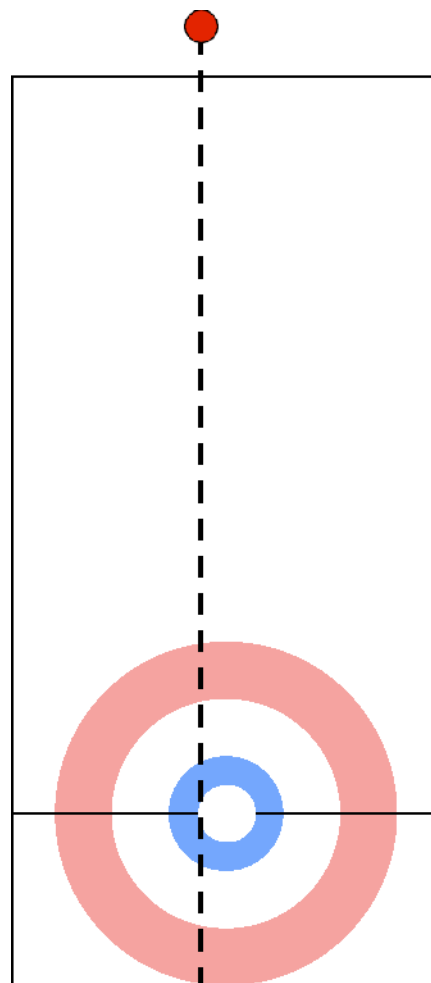
## Description

Effectuer trois glissades en veillant à ce que le « point laser » ne bouge pas plus de 2 pouces sur la surface de la pierre et que la pointe du pied glissant soit visible derrière la pierre.

Concentrez-vous sur tout le corps. Demandez au lanceur de prendre sa position. Pointez le laser au centre de la pierre. Le caméraman se place directement derrière le laser. Démarrez l'enregistrement vidéo et demandez au lanceur de glisser et lâcher la pierre. Arrêtez l'enregistrement vidéo après le lâcher de la pierre.

## Pointage / Résultats

On accorde un point si le laser est stable sur la pierre et un point si la pointe du pied glisseur est visible. Le pointage maximum est de six points.



# Frapper sur le nez!

<b>Objectif</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déterminer la meilleure vitesse et la meilleure rotation à utiliser pour effectuer une sortie qui doit rester dans la maison lors d'une situation critique.</li><li>• Améliorer la capacité à gérer la pression (pierres lancées plus tard en fin de partie, un lancer raté peut ruiner 12 lancers réussis).</li><li>• Améliorer la trajectoire.</li></ul>
<b>Équipement</b>	Aucun

## Mise en place

Placer une pierre sur le bouton et avoir 16 pierres prêtes à lancer.

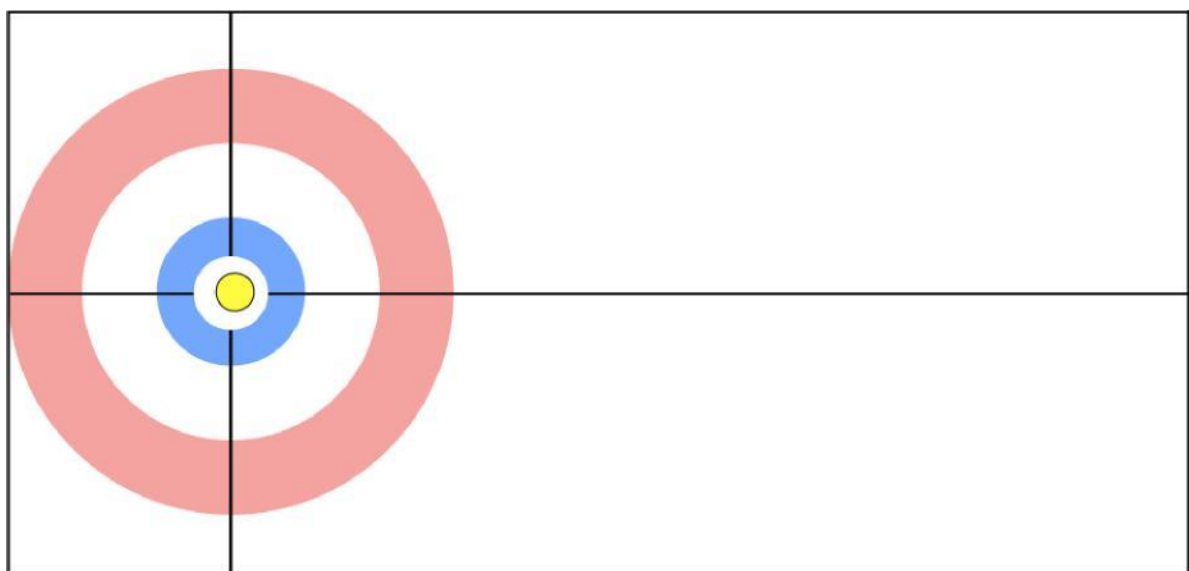
## Description

En utilisant une force de frappe prédéterminée (bloc de départ, bande arrière, contrôle, ou normale de l'équipe), l'objectif consiste à frapper la pierre en jeu sur le nez et de faire avancer le jeu à partir de la ligne du « T » (si une pierre roule d'un côté ou de l'autre, elle perd de la distance par rapport à la ligne du « T »).

Quand la pierre s'immobilise, ramenez-la à la ligne centrale à la même distance de la ligne du « T » et reprenez l'exercice. Si une pierre roule derrière la ligne du « T », remettez une pierre sur le bouton. Il importe de noter la rotation et la force utilisées. Lancez les 16 pierres et notez l'endroit où la dernière pierre s'immobilise par rapport à la ligne du « T ».

## Pointage / Résultats

Une fois l'exercice terminé, et à l'aide d'un ruban à mesurer, enregistrer la distance de la dernière pierre par rapport à la ligne du « T ».



# Droit comme le tir d'une flèche

Objectif

Peaufiner la trajectoire

Équipement

Cible, éponges, boîtes de mouchoirs ou gobelets en plastique

## Mise en place

Pour définir la trajectoire, placer une cible (en rouge dans l'illustration) sur la ligne centrale, juste au-delà de la ligne de jeu. Placer deux paires d'éponges (en vert dans l'illustration) le long de la trajectoire, comme l'indique l'illustration. Laisser environ 1,5 pied entre chaque paire d'éponges.

## Description

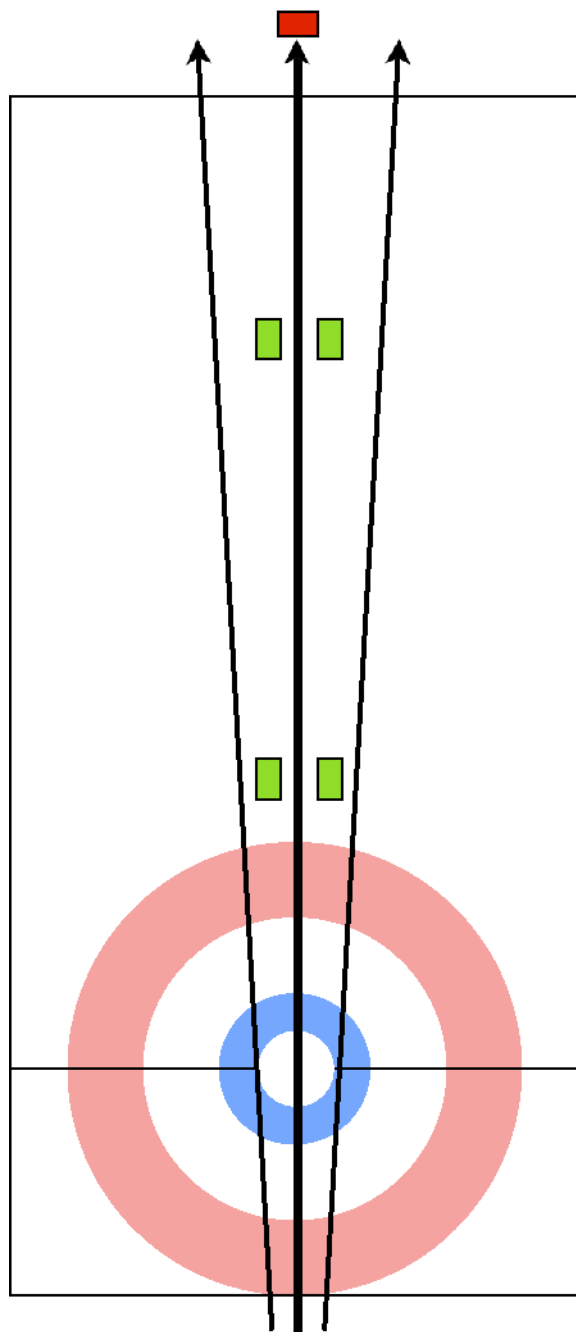
Exécuter deux glisses en enregistrant (le cas échéant) la paire d'éponges vertes touchée. Remplacer toutes les éponges déplacées. Après deux glisses, déplacer la cible rouge vers la gauche, à environ 1,5 pied de la ligne centrale, replacer les éponges vertes et répéter l'exercice. Après deux glisses à cet endroit, déplacer la cible rouge vers la droite, à 1,5 pied de la ligne centrale et répéter l'exercice. Au total, six glisses seront effectuées. Le présent exercice apprend au joueur à regarder la cible.

## Pointage / Résultats

On accorde un point pour chaque paire d'éponges non déplacée. Le pointage maximum est de 12 points.

## Variation avancée

Placer les éponges plus près les unes des autres. Si vous glissez sans pierre, les éponges peuvent être espacées de moins d'un pied.





# Droit comme le tir d'une flèche (version stabilisateur)

Objectif

Peaufiner la trajectoire.

Équipement

Cible, éponges ou boîtes de mouchoirs ou gobelets en plastique

## Mise en place

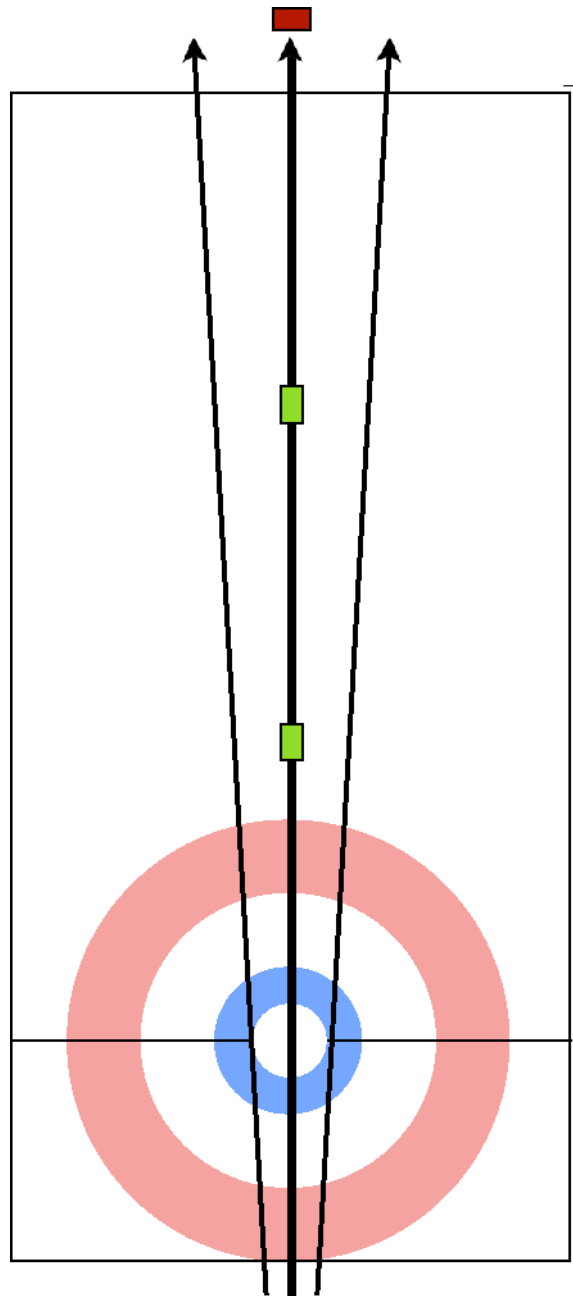
Placer deux éponges (en vert dans l'illustration) le long de la ligne centrale, comme l'indique l'illustration. *Nota* : des boîtes de tissus, des gobelets en plastique, etc. peuvent être utilisés au lieu des éponges.

## Description

Exécuter deux glisses le long de la trajectoire de façon à ce que le pied glisseur soit en contact avec toutes les éponges. Enregistrer les résultats et replacer toutes les éponges déplacées. Après deux glisses à cet endroit, déplacer les éponges vers une nouvelle trajectoire à environ 1,5 pied à la droite de la ligne centrale et répéter. Après deux glisses à cet endroit déplacez les éponges à une nouvelle ligne de lancer d'environ 1,5 pied à la droite du centre et répétez. Au total, six glisses seront effectuées.

## Pointage / Résultats

On accorde un point pour chaque éponge touchée avec succès. Le pointage maximum est de 12 points.



# Le jeu du tremplin

<b>Objectif</b>	Peaufiner le contrôle de la vitesse par rapport aux gardes et aux placements, aide également au brossage
<b>Équipement</b>	Aucun

## Mise en place

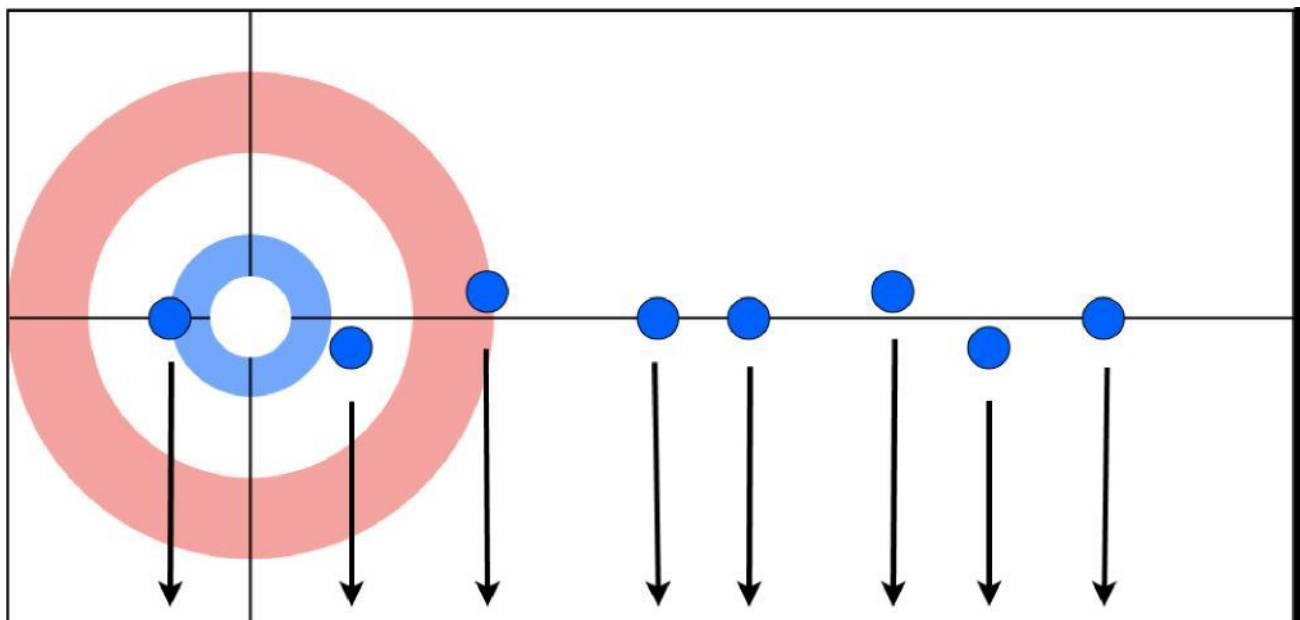
Prévoir un assistant pour vous aider

## Description

Lancer huit gardes /placements avec l'objectif de suivre chaque garde / placement avec une autre pierre légèrement plus profonde. Si une pierre est plus profonde que la précédente, demander à l'assistant de la déplacer sur le côté de la piste à égalité avec l'endroit où elle s'est immobilisée. Si une pierre est plus courte que la précédente, demander à l'assistant de la sortir du jeu. Vous pouvez utiliser des brosses, le cas échéant.

## Pointage / Résultats

Une fois les huit pierres lancées, marquer un point pour chaque pierre sur le bord de la piste. Le pointage maximum est de huit points.



# Le radar à vitesse

Objectif	Peaufiner le contrôle de la vitesse lors des sorties, des lancers à une vitesse de contrôle, des lancers à une vitesse normale et des déblayages
Équipement	Chronomètre

## Description

Chaque lanceur lance six pierres - 2 pierres pour chacune des trois vitesses ou forces (contrôle, normale et déblayage).

**Déblayage (peel)** : 8 à 9 secondes (ligne de jeu à ligne de jeu)

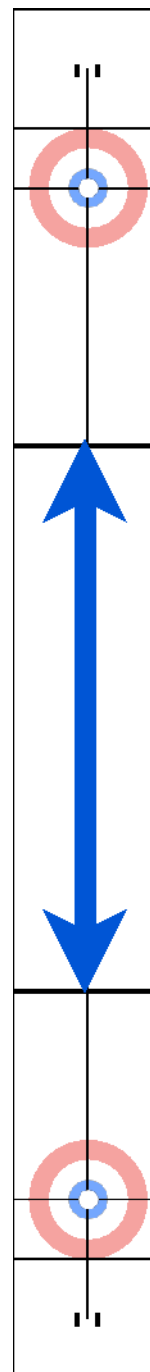
**Normale** : 9 à 10 secondes (ligne de jeu à ligne de jeu)

**Contrôle** : 10 à 11 secondes (ligne de jeu à ligne de jeu)

## Pointage

On accorde cinq points si la durée de la sortie est selon le temps ciblé (+/- 0,3 secondes).

On accorde deux points si la durée de la sortie est selon le temps ciblé (+/- 0,5 secondes).



# La durée de la glissade

Objectif

Peaufiner le contrôle de la vitesse

Équipement

Chronomètre

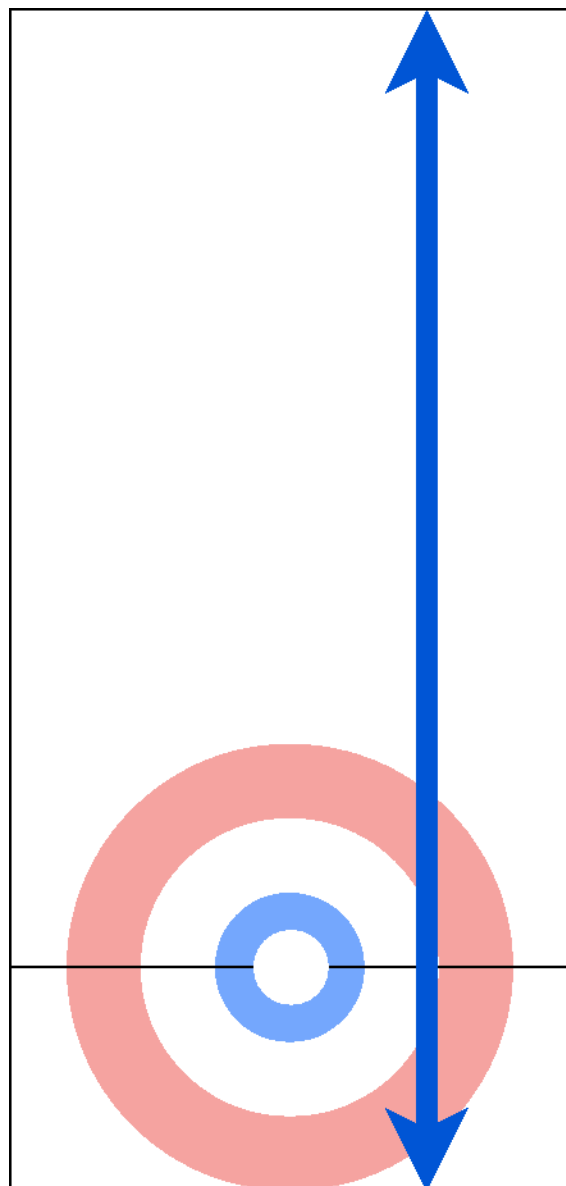
## Mise en place

Prévoir un assistant pour le chronométrage.

## Description

Lancer huit pierres avec des temps intermédiaires différents entre la ligne arrière et la ligne de jeu. L'assistant précise le temps intermédiaire requis et le lanceur tente de glisser en fonction du temps intermédiaire demandé. L'assistant enregistre le temps intermédiaire réel.

Pierres	Temps intermédiaire
1,2	3,50
3,4	3,70
5,6	3,90
7,8	4,10
<b>Pointage / Résultats</b>	
3 points : +/- 0,05	
2 points : +/- 0,10	
1 point : +/- 0,15	



# Tireur de précision

<b>Objectif</b>	Peaufiner la trajectoire et le contrôle de la vitesse
<b>Équipement</b>	Aucun

## Description

Lancer huit placements consécutifs - sans reprise. Enregistrer le pointage correspondant à l'emplacement où chaque pierre s'immobilise. Si vous avez de l'aide, retirer la pierre. Si vous n'avez pas d'aide, laisser les pierres à l'endroit où elles s'immobilisent et procéder au lancer suivant.

## Pointage / Résultats

Additionner le pointage de chaque lancer selon le barème ci-après. Le pointage maximal est de 40 points.

Dans la maison ou touchant au...

<b>Emplacement</b>	<b>Points</b>
--------------------	---------------

Bouton	5
Cercle de 4 pieds	4
Cercle de 8 pieds	3
Cercle de 12 pieds	2
En jeu	1

# L'équipe parfaite

Objectif	Peaufiner la stratégie et la tactique, y compris l'exécution précise du lancer
Équipement	Aucun

## Mise en place

Certaines pierres de l'adversaire sont transférées à l'autre bout. L'entraîneur détermine un scénario: la manche, le pointage, la dernière pierre. L'équipe détermine un plan / une stratégie pour la manche donnée, notamment l'objectif à atteindre, ce qui est acceptable et ce qui est à éviter.

## Description

L'équipe tente d'atteindre les objectifs fixés et lance huit pierres comme dans un jeu régulier. L'entraîneur prétend être l'adversaire idéal en utilisant les pierres de couleur opposées et « réussit » de bons lancers en plaçant / remplaçant simplement des pierres à volonté.

## Pointage

Objectif « à atteindre » réussi : 10 points

Objectif « acceptable » réussi : 5 points

Objectif « à éviter » réussi, sans toutefois avoir réussi les autres: 2 points

# Le jeu du sans filet

<b>Objectif</b>	Peaufiner l'équilibre
<b>Équipement</b>	Boîtes de mouchoirs, gobelets en plastique ou éponges.

## Mise en place

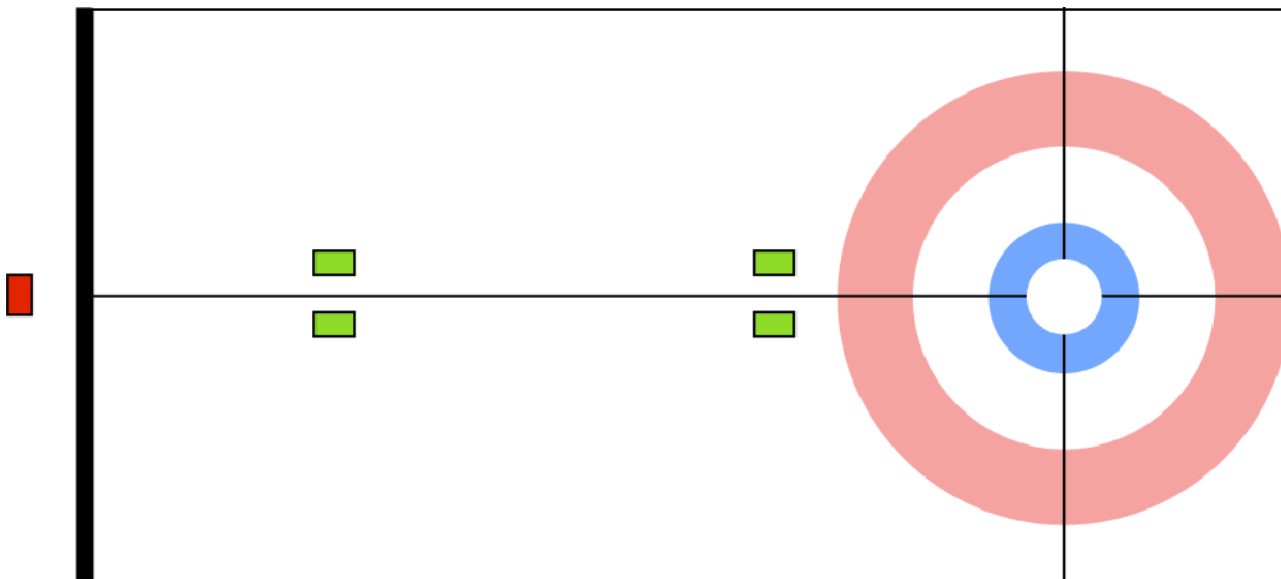
Placer une cible (rouge dans l'illustration) sur la ligne centrale, juste au-delà de la ligne de jeu, pour définir la trajectoire. Placer deux paires d'éponges (en vert sur l'illustration) le long de la ligne, comme indiqué ci-dessous. Laisser environ 1,5 pied entre chaque paire d'éponges.

## Description

Sans balai ni stabilisateur, exécuter trois glissades en notant, le cas échéant, la ou les paires d'éponges vertes touchées. Remplacer toutes les éponges déplacées.

## Pointage / Résultats

On accorde un point pour chaque paire d'éponges que vous avez traversées sans les toucher. Le pointage maximum est de six points.



# Viser juste

Objectif

Améliorer la trajectoire

Équipement

Boîtes de papiers mouchoirs, gobelets en plastique ou éponges.

## Mise en place

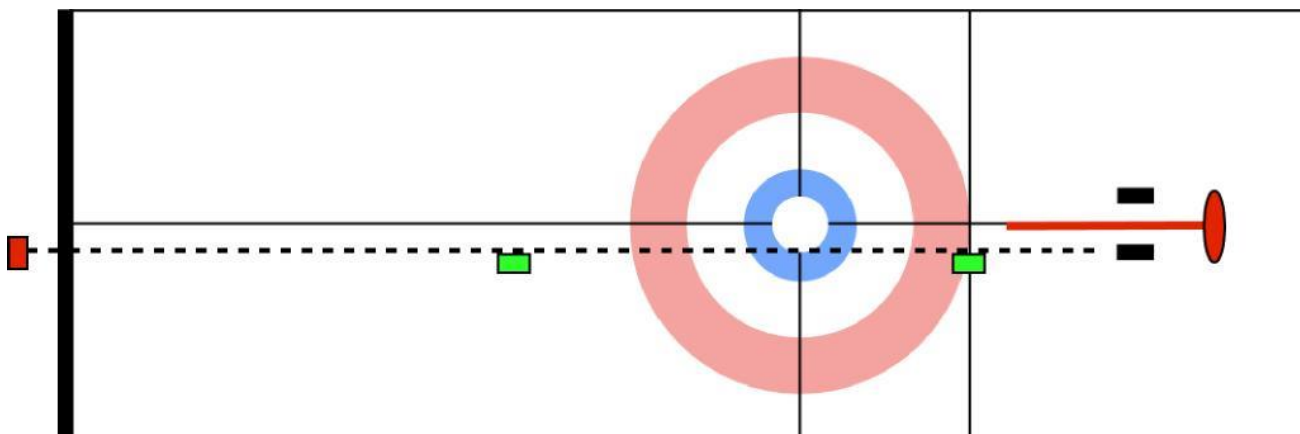
Placer une cible (rouge dans l'illustration) près de la ligne centrale, juste au-delà de la ligne de jeu, pour définir la trajectoire. Placer deux éponges (vert dans l'illustration) le long de la trajectoire, comme indiqué. Placer le balai sur la glace entre les blocs de départ à mi-chemin de la ligne arrière, comme indiqué (en rouge) dans l'illustration.

## Description

Exécuter trois glissades sans pierre en veillant à ce que le balai ne soit pas déplacé et que la pointe du pied glisseur touche les éponges vertes.

## Pointage / Résultats

On accorde un point pour n'avoir pas déplacé le balai et un point pour chaque éponge touchée. Le pointage maximum est de 9 points.





# Le jeu des déplacements

## Objectif

Peaufiner la précision et le contrôle de la vitesse appropriés aux lancers pour cocher ou déblayer une pierre; cela aide également au brossage

## Équipement

Chronomètre

## Mise en place

Installer une garde comme indiqué dans l'illustration ci-dessous. Un assistant chronomètre les lancers d'une ligne de jeu à l'autre et garde les pierres sur la piste.

## Description

Lancer les huit pierres. Déterminer lesquelles seront des déblayages et lesquelles seront des déplacements.

### Déblayage

- Enlever le garde et faire rouler la pierre lancée hors du jeu.
- L'assistant déterminera si la vitesse en était une de déblayage (de 8 à 9 secondes).

### Cocher

- Déplacer la garde sur un côté de la piste et faire rouler la pierre lancée de l'autre côté de la piste. Les deux pierres devraient être à plus de quatre pieds de la ligne centrale.
- L'assistant déterminera si une vitesse de bloc de départ a été lancée (de 11 à 12 secondes).

## Pointage / Résultats

On accorde un point pour tout contact, PLUS

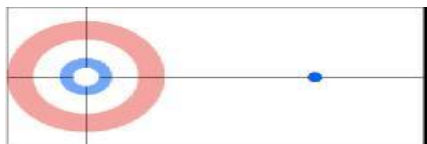
### Déblayage :

- deux points pour le frapper et rouler avec sortie des deux pierres;
- un point pour le frapper et rouler à plus de quatre pieds du centre.

### Cocher :

- deux points pour le frapper et rouler des deux pierres à plus de quatre pieds
- un point pour le frapper et rouler des deux pierres à plus de deux pieds

Pointage maximum : 24



# Les zones

## Objectif

Peaufiner les compétences de jugement de la vitesse (force) en tant que brosseur. Identifier aussi la zone à voix haute.

## Équipement

Boîtes de mouchoirs, gobelets en plastique ou éponges.

## Mise en place

Revoir les zones régulières de placements. Demander à un joueur de lancer 16 pierres dans différentes zones (garder la zone cible secrète à l'insu des « brosseurs »), huit pierres dans un sens et huit pierres dans l'autre.

Il n'y aura pas de brossage réel. Placer trois éponges ou autres marqueurs aux trois endroits « d'appel ».

## Description

Le « brosseur » indiquera à haute voix la zone dans laquelle, à son avis, la pierre s'immobilisera. Il le fera trois fois au cours du lancer :

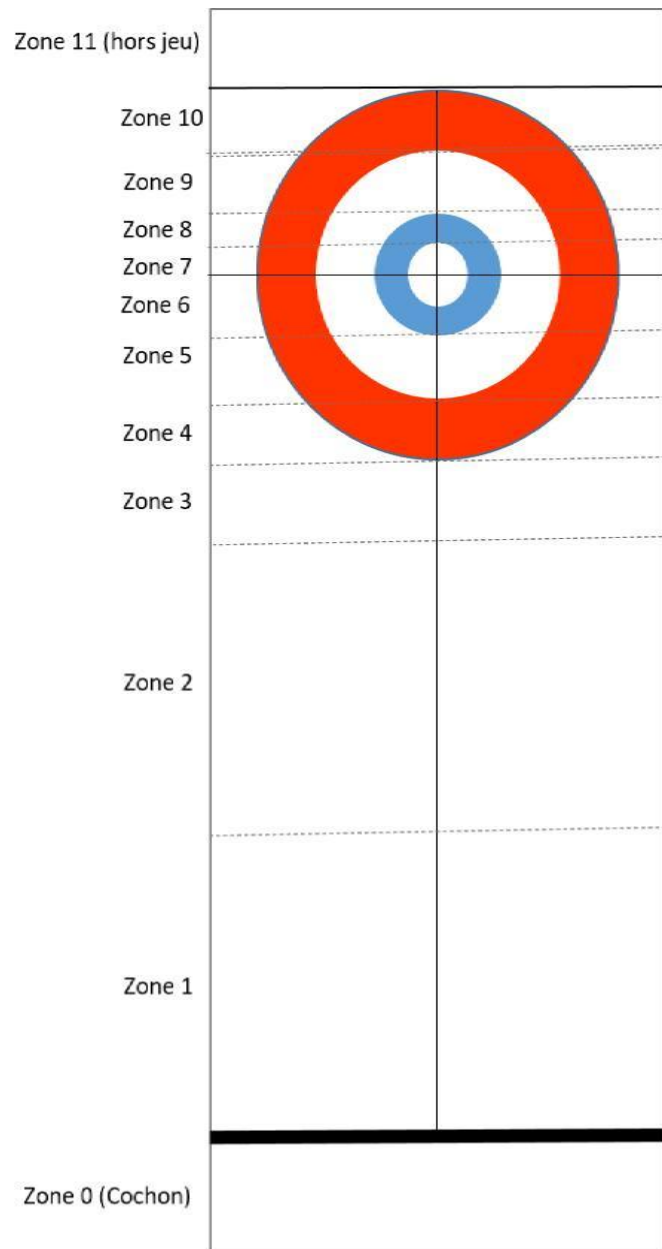
- premièrement, près de la ligne de jeu
- deuxièmement, à mi-chemin entre les lignes de jeu
- troisièmement, à deux mètres de la ligne de jeu à l'autre bout

L'évaluateur se tient au fond de la maison.

## Pointage / Résultats

Pour accorder des points, l'évaluateur doit entendre le brosseur appeler la zone. À chaque lancer, accorder le pointage comme suit pour chacun des trois appels :

- 3 points si la pierre touche la zone annoncée;
- 2 points si la pierre touche +/- une zone
- 1 point si la pierre touche +/- deux zones
- Chaque tentative représente le total des trois appels.
- Prenez les trois meilleures des quatre tentatives. Le pointage maximal est de 27.



# La pétanque sur glace

Objectif	Peaufiner le contrôle de la vitesse et la trajectoire
Équipement	Aucun

## Description

Le jeu de *La Pétanque sur glace* se joue sur une piste de curling normale avec les mêmes limites. Le jeu vise à permettre aux participants de lancer chacune de leurs pierres aussi près que possible d'une seule petite cible appelée COCHONNET. Les pierres peuvent frapper le cochonnet, mais ce dernier doit rester à l'intérieur des limites identifiées, sans quoi la MANCHE sera déclarée nulle. Il est probable que les pierres frappent d'autres pierres, les propulsant plus près du cochonnet, sinon hors des limites, et dans un tel cas, elles seront retirées du jeu.

Les jeux se jouent entre des équipes adverses, chacune allant de un à quatre joueurs. Les matchs SIMPLES se jouent entre deux joueurs, les DOUBLES entre deux paires de joueurs, les TRIPLES entre des équipes de trois et les rencontres entre des équipes de quatre joueurs. Comme au curling, un capitaine donne les instructions au lanceur et lance les dernières pierres de l'équipe.

Une fois toutes les pierres lancées (la fin d'une manche), la pierre la plus proche du cochonnet compte un point pour son équipe et chaque autre pierre de cette même équipe placée plus proche du cochonnet que celles des adversaires compte un point supplémentaire. Le jeu comprend une série de manches ainsi conclues. Chaque joueur lance deux pierres. Le brossage des pierres lancées est autorisé.

Une partie commence par tirer à pile ou face pour savoir quelle équipe lancera la première pierre. Un membre de cette équipe roulera le cochonnet de façon à dépasser la première la ligne de jeu tout en restant à l'intérieur des limites. Puis, cette personne donne les directives quant au positionnement du cochonnet au centre de la piste. Ensuite, les joueurs de chaque équipe lancent une pierre en alternance jusqu'à ce que toutes les pierres soient lancées en direction du cochonnet. La manche prend fin une fois toutes les pierres lancées.

L'équipe qui gagne la manche commence la prochaine en roulant le cochonnet. Si le cochonnet ne se rend pas à la première ligne de jeu ou dépasse les limites de jeu, l'équipe adverse obtient le privilège de rouler le cochonnet. Si le deuxième essai échoue, un autre cycle de lancers du cochonnet est tenté. Si cette tentative échoue également, le cochonnet est alors positionné sur le bouton. En partie, la stratégie du jeu dépend de l'avantage obtenu en contrôlant la position du cochonnet.

## Pointage / Résultats

Vous marquez un point pour chacune de vos pierres placées plus près du « cochonnet » que celles de votre adversaire.

# Jauger la vitesse

Objectif

Peaufiner le contrôle de la vitesse

Équipement

Chronomètre

## Mise en place

Prévoir l'aide d'un assistant / chronométreur.

## Description

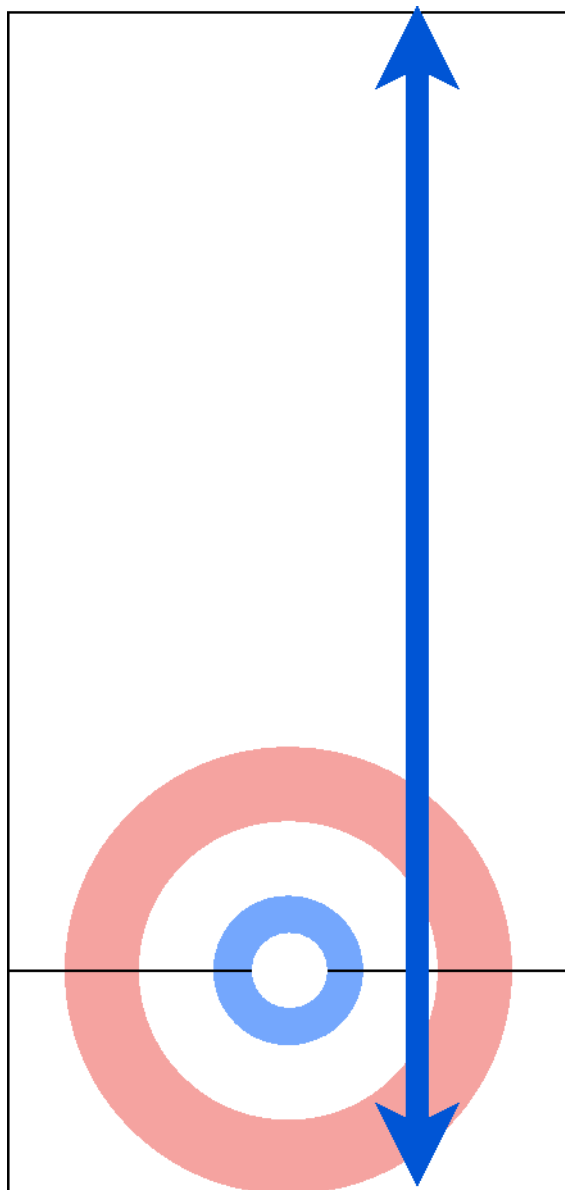
Lancer huit placements. Le lanceur devine le temps intermédiaire de la ligne arrière à la ligne de jeu. L'assistant enregistre le temps intermédiaire réel.

## Pointage / Résultats

3 points: +/- 0,10

2 points: +/- 0,15

1 point: +/- 0,20



# La Grande Muraille

Objectif

Peaufiner le contrôle de la vitesse, la trajectoire et le jeu sous pression

Équipement

Aucun

## Mise en place

Placer huit pierres à un espace de plus ou moins ½ pouce entre chacune.

## Description

Lancer huit pierres. L'objectif consiste à marquer des points en « montant » les pierres dans les cercles. Retirer les pierres lancées pour ne pas encombrer le devant de la maison. Retirer la pierre montée une fois le pointage inscrit.

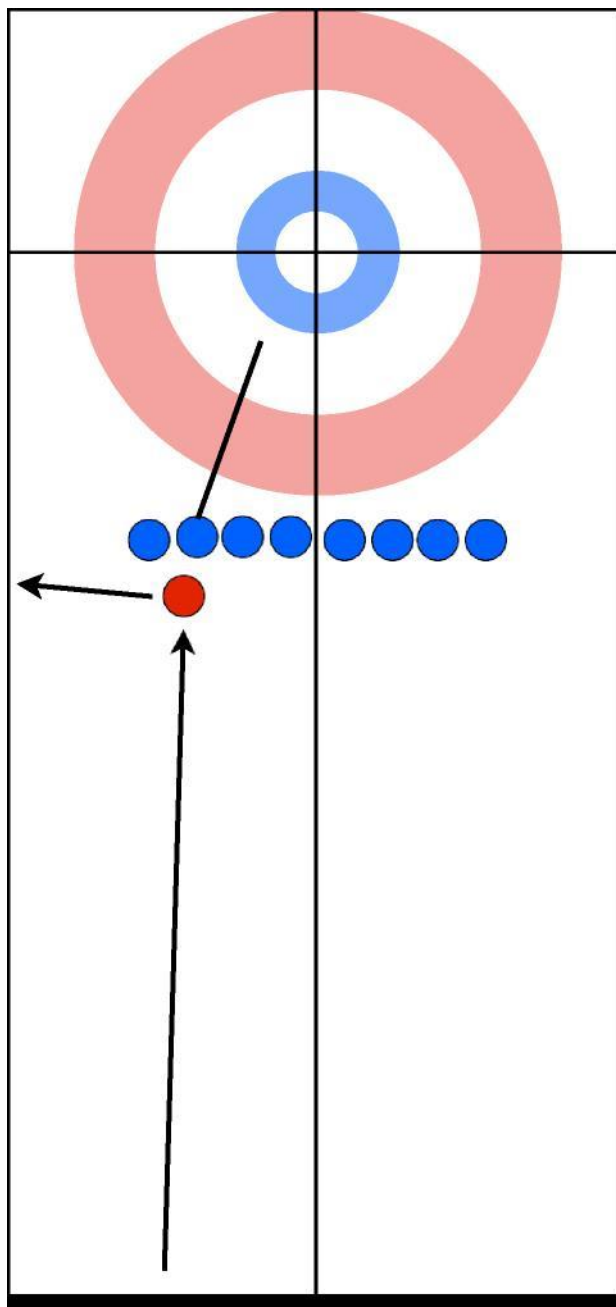
## Pointage / Résultats

Additionnez le pointage pour chaque lancer tel qu'indiqué ci-après. Maximum de 40 points.

Dessus ou y touchant...

### Emplacement

Emplacement	Points
Bouton	5
Cercle de 4 pieds	4
Cercle de 8 pieds	3
Cercle de 12 pieds	2
En jeu	1



# Lancer à l'aveuglette

<b>Objectif</b>	Peaufiner le contrôle de la vitesse par l'entremise d'une meilleure « sensation » du lancer et renforcer la confiance en la bonne préparation au lancer
<b>Équipement</b>	Aucun

## Description

Lancer huit placements les yeux fermés en utilisant un balai ou stabilisateur.

## Pointage / Résultats

Additionner le pointage de chaque placement tel qu'indiqué ci-après. Le pointage maximum est de 40 points.

Dans l'un des cercles de la maison ou y touchant...

<b>Emplacement</b>	<b>Points</b>
Bouton	5
Cercle de 4 pieds	4
Cercle de 8 pieds	3
Cercle de 12 pieds	2
En jeu	1

# Bottés de placement

Objectif

Peaufiner la trajectoire

Équipement

Boîtes mouchoirs, gobelets en plastique ou éponges.

## Mise en place

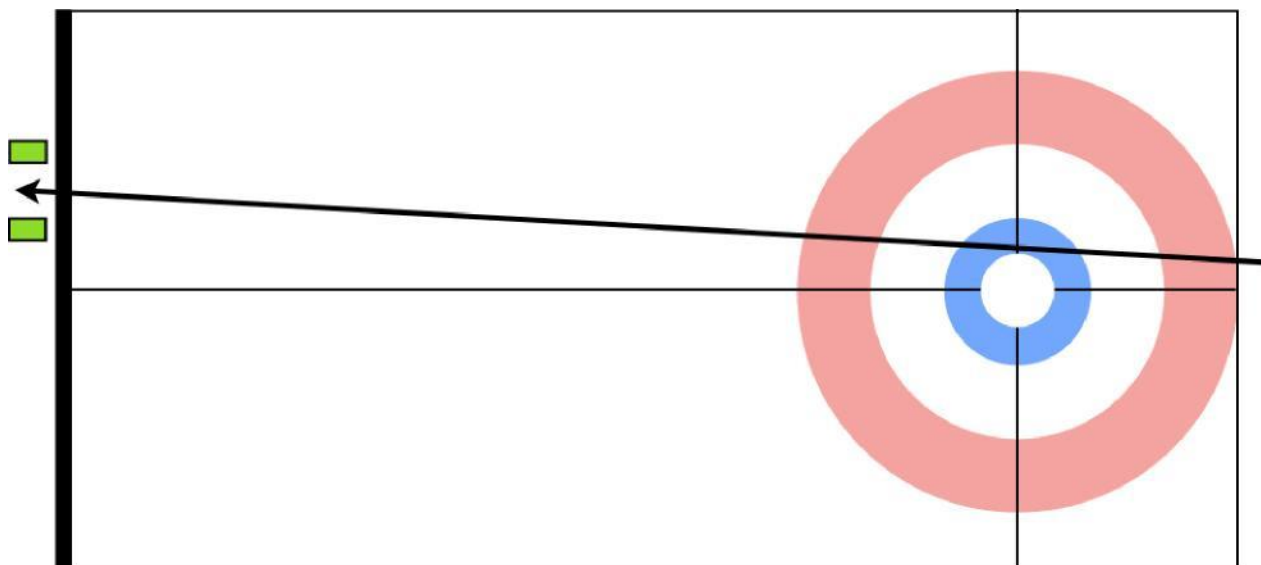
Placer deux paires d'éponges (en vert sur l'illustration) le long de la trajectoire à environ 15 pieds de la ligne de jeu - laisser environ 1,5 pied entre les éponges.

## Description

Exécuter deux glissades en notant la ou les paires d'éponges touchées. Replacer toutes les éponges déplacées. Après deux glissades, replacer les éponges sur la ligne centrale et répéter l'exercice. Après deux glissades à cet endroit, replacer les éponges de l'autre côté de la ligne centrale et répéter l'exercice. Il y aura six glissades au total.

## Pointages / Résultats

Accorder deux points pour avoir réussi à lancer la pierre entre les éponges sans les toucher. Si le curleur peut également glisser entre les éponges sans les déranger, ajouter un bonus de deux points. Maximum de 24 points.



# Le jeu du huit – équipe contre équipe

<b>Objectif</b>	Peaufiner la précision et le contrôle de la vitesse (force) lors des sorties
<b>Équipement</b>	Chronomètre

## Mise en place

Installer huit pierres dans la maison tel qu'indiqué. Prévoir l'aide d'un assistant pour chronométrer les lancers entre les deux lignes de jeu et inscrire le temps sur une feuille. Déterminer l'une des forces, soit contrôle, normale ou déblayage à utiliser pour les huit lancers. Une seule force sera choisie.

*Nota :*

- Contrôle: 10-11 secondes
- Normale : 9-10 secondes
- Déblayage :8-9 secondes

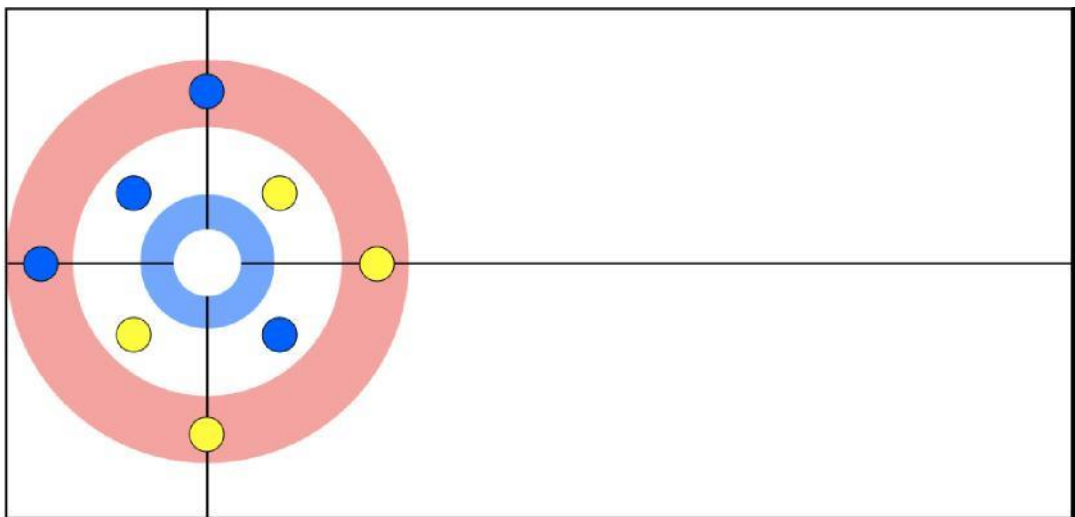
## Description

Lancer les huit pierres selon la force sélectionnée en essayant de retirer les quatre pierres bleues, tout en veillant à ce que les quatre pierres jaunes restent dans la maison.

## Pointages / Résultats

Une fois les huit pierres lancées, soustraire le nombre de pierres bleues dans les cercles du nombre de pierres jaunes dans les cercles.

Le maximum est de huit points





# L'effet domino

Objectif

Peaufiner le contrôle de la vitesse (force) et la trajectoire

Équipement

Aucun

## Mise en place

Toutes les pierres d'une couleur sont placées sur la ligne centrale à partir du bord du cercle de 12 pieds vers la ligne de jeu (les pierres se touchant les unes aux autres - en quelque sorte le « gel » optimal). Les pierres de l'autre couleur sont à l'autre extrémité de la piste.

## Description

L'objectif consiste à monter autant de pierres que possible du devant de la maison jusque dans les cercles. Laisser les pierres lancées en jeu à l'endroit où elles s'immobilisent.

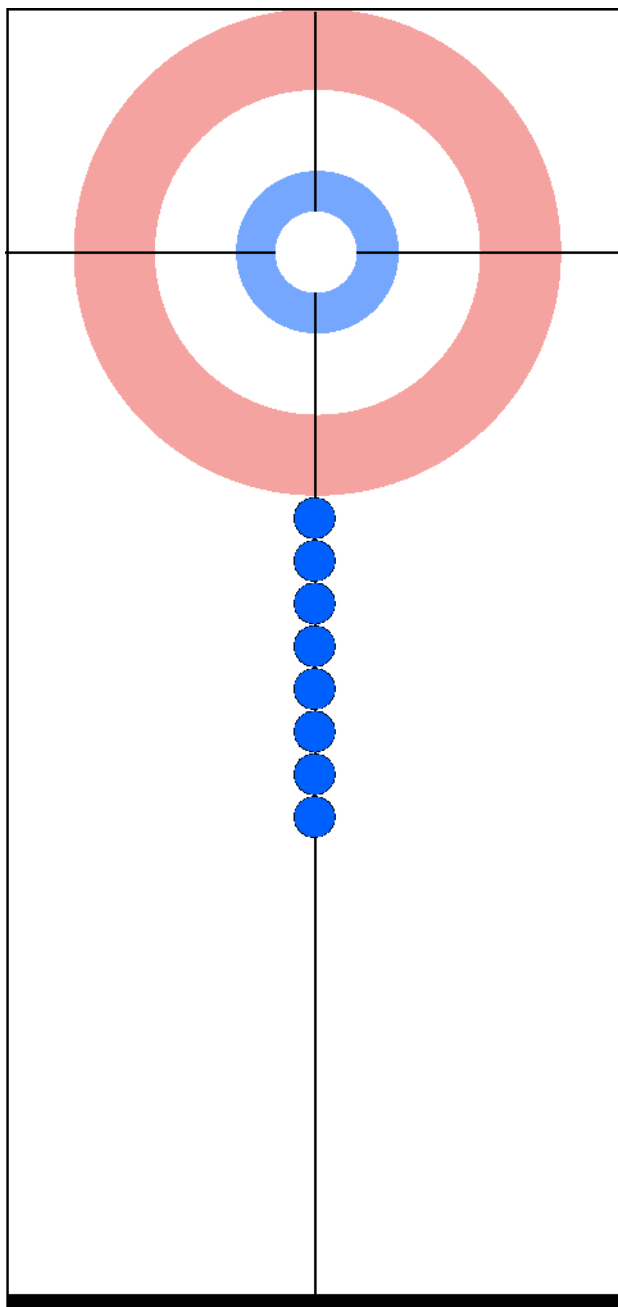
Variante: pour les premières fois, retirer la pierre lancée et replacer les pierres cibles. Concentrez-vous sur la force et la trajectoire de l'impact.

## Pointages / Résultats

Additionner le pointage de chaque lancer tel qu'indiqué ci-après. Le maximum est de 40 points.

Dans le cercle ou y touchant ...

Emplacement	Points
Bouton	5
Cercle de 4 pieds	4
Cercle de 8 pieds	3
Cercle de 12 pieds	2
En jeu	1



# Le jeu des autos tamponneuses

<b>Objectif</b>	Peaufiner les divers lancers, notamment les lancers appuyés, les montées, les touchés (tap) ainsi que la trajectoire
<b>Équipement</b>	Aucun

## Mise en place

Placer une pierre à une distance d'environ 10 pieds au-delà de la première ligne de jeu. Préparer huit pierres à lancer.

## Description

À l'aide d'une force de lancer appuyé, de montée ou de toucher, frapper la pierre cible sur le nez de façon à l'avancer vers l'autre bout de la piste. Si suffisamment de joueurs sont présents, demander à une personne d'identifier la trajectoire et à une autre de broser. L'endroit où la pierre lancée s'immobilise est sans importance. On doit la retirer si elle reste en jeu. Laisser la pierre cible à l'endroit où elle s'immobilise et l'utiliser comme cible au prochain lancer. Si la pierre cible sort du jeu, recommencer en la remplaçant à sa position de départ et en utilisant les pierres qui restent à lancer.

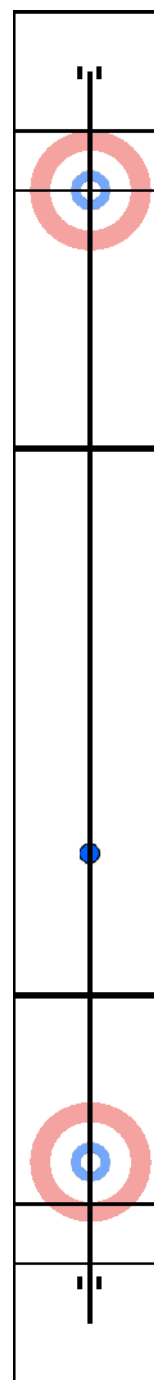
## Pointage / Résultats

On accorde 10 points si la pierre cible traverse l'autre ligne de jeu et reste en jeu. On accorde 20 points si la pierre cible touche la maison.

On ajoute les points suivants:

Dans le cercle ou y touchant ...

Emplacement	Points
Bouton	5
Cercle de 4 pieds	4
Cercle de 8 pieds	3
Cercle de 12 pieds	2
En jeu	1



# La science du brossage

<b>Objectif</b>	Peaufiner l'endurance au balayage, le jugement de la vitesse, et la communication
<b>Équipement</b>	Aucun

## Description

Deux équipes peuvent s'affronter ou une équipe peut définir une cible / objectif et tenter de le dépasser. Les équipes disposent de 15 minutes. Elles lancent en rotation, l'entraîneur tenant le balai. Deux personnes doivent brosser chaque pierre lancée. Le joueur de deuxième position commence sur le trottoir arrière, le joueur de tête commence dans le bloc de départ, le capitaine brosse le plus près de la pierre et le vice-capitaine brosse plus loin de la pierre. Au début de l'exercice, le joueur de tête lance la première pierre. L'objectif est d'atteindre le bouton. Lorsque la pierre s'immobilise, le deuxième joueur se place dans le bloc de départ, le joueur de tête se déplace pour brosser le plus près de la pierre, le capitaine se déplace pour brosser plus loin et le troisième joueur se place sur le trottoir arrière. Les équipes font la rotation autant de fois que possible à l'intérieur des 15 minutes.

## Pointage / Résultats

12 points – le bouton

10 points – touche le bouton

4 points – touche le cercle de 4 pieds

2 points – touche le cercle de 8 pieds

1 point – touche le cercle de 12 pieds

# Les sorties synchronisées

<b>Objectif</b>	Développer des forces de frappe constantes au sein de l'équipe
<b>Équipement</b>	Aucun

## Mise en place

Des pierres cibles sont placées dans la maison à l'autre bout de la piste.

## Description

Au moins deux pistes sont nécessaires pour le présent exercice. Les joueurs se préparent à lancer des sorties sur plusieurs pistes. Au signal, ils lancent leur pierre tous en même temps en essayant de sortir la pierre cible avec une force prédéterminée. Le but est de parfaitement synchroniser le son au contact des pierres. L'on dépistera facilement une force de lancer très différente des autres, ou des forces de lancer très différentes pour chacun des lanceurs.

# Les zones

Objectif	Peaufiner le jugement et le contrôle de la vitesse
Équipement	Aucun

## Description

Chaque joueur lance une pierre selon sa position avec brossage. L'objectif consiste à lancer une (ou deux) pierres dans chaque zone en séquence. Vous ne pouvez pas passer à la zone suivante avant qu'un nombre de pierres déterminé ait atteint la zone. Les joueurs peuvent commencer par l'arrière vers la ligne de jeu ou vice-versa. Notez le nombre de pierres nécessaires pour toucher les 10 zones en séquence. Vous pouvez aussi ajouter une 11<sup>e</sup> zone pour une pierre « lancée au travers », laquelle doit s'immobiliser juste passé la ligne arrière et en avant de la ligne de jeu.

*Nota* : Pour voir l'illustration des zones, consultez l'exercice « **Les zones** » à la page 30.