

TRY SOMETHING NEW THIS FALL
LEARN TO CURL



STARTS OCT 18TH

REGISTER ONLINE

PARISCURTINGCLUB.COM



Le programme

- La ligue
- Pourquoi le curling?
- Le club
- Leçon hebdomadaire
- Équipement
- Étiquette du curling
- Allons sur la glace!



La ligue

- Le programme de Curling Canada vise à ce que les adultes apprennent à jouer au curling
- Aucune expérience n'est nécessaire, le cours vise les nouveaux curleurs
- L'accent est sur l'enseignement pour les huit premières semaines
- Apprendre la base comme il se doit – avec un enseignement de qualité



Pourquoi les gens aiment-ils le curling?

- Découvrir un nouveau sport
- Rencontrer des nouvelles personnes
- Un excellent exercice
- Peu coûteux
- Des gens de tout âge peuvent jouer
- Des ligues pour tous – mixte, ouverte, hommes, femmes, séniors et juniors
- Une expérience compétitive et/ou récréative
- La météo hivernale est sans importance
- Un élément social à tous les niveaux
- Très répandu au Canada



Présentation du centre de curling

- [Ajouter ici des renseignements particuliers sur votre centre – p. ex., renseignements sur les heures d'ouverture, le stationnement, les vestiaires, les occasions de bénévolat, les ligues, etc.]



Calendrier des leçons hebdomadaires

- Semaine 1 – Introduction
- Semaine 2 – Lancer en trois étapes
- Semaine 3 – Lancer en cinq étapes
- Semaine 4 – Le lâcher et la prise
- Semaine 5 – La trajectoire
- Semaine 6 – Revue et pratique du lancer
- Semaine 7 – Contrôle du poids
- Semaine 8 – Jugement du poids



Objectif

- S'amuser et vous apprendre l'abc du curling, afin que vous puissiez jouer dans une ligue d'adultes
- Apprendre dans un environnement sain et favorable



Équipement

- Vous devez toujours apporter :
 - des vêtements confortables
 - un pantalon extensible, un manteau ample (pas de jeans)
 - des mitaines et/ou des gants (un chapeau si vous avez froid, pas de foulard)
 - des espadrilles PROPRES (des souliers que vous n'avez pas portés à l'extérieur)



Étiquette du curling

- Soyez à l'heure!
- L'esprit sportif est essentiel au curling
- Donnez la main (avant et après) la partie
- Tournez la roulette pour savoir qui lance la première pierre de la partie
- Ayez des échanges positifs sur la glace – « bon coup »
- Rangez-vous du côté lorsque vous ne lancez pas (comme au golf)
- Il n'y a jamais eu de bataille sur la glace
- les gagnants achètent une consommation aux perdants (rendez la pareille)



Programme – semaine 1

- Familiarisation avec la glace (ce n'est pas du hockey!)
- Initiation à la glace de curling (pitons)
- Initiation aux pierres de curling
- Comment utiliser les claques antidérapantes (grippers) et les glisseurs
- Comment broser
- Chacun lance une pierre aujourd'hui!



Des questions?

