

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 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)

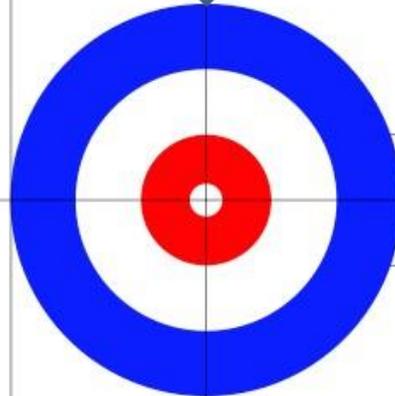


Le contrôle du poids

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)



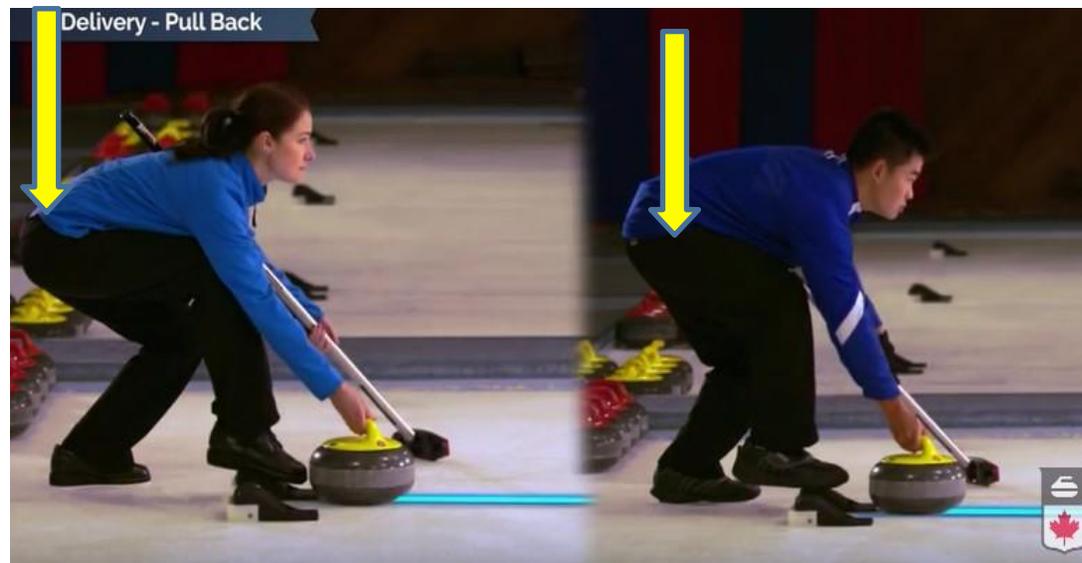
Le contrôle du poids

- 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)



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



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



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



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?



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**



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



Révision : La prise – la position de la main

- La prise doit être ferme sans être trop serrée
- Les doigts doivent être ensemble sur un côté de la poignée et le pouce de l'autre côté de la poignée
- Appliquer une pression entre le pouce et les doigts, comme si vous « écrasiez » la poignée



Révision : La prise – position du poignet

- Le poignet doit être élevé et ferme
- Le poignet devrait être en position d'une « poignée de main »
- La paume de la main ne devrait pas toucher la poignée



Révision : Le lâcher de pierre--- les rotations

- Imaginez la pierre comme une horloge
- Tournez la pierre de façon à ce que la poignée soit à 2 h ou à 10 h



Révision : Le lâcher de pierre --- les rotations

- Tenir la pierre en position de 2 h ou de 10 h jusqu'à ce que vous la relâchiez
- Lorsque vous relâchez la pierre, ramenez-la à midi



Semaine 7 : Le programme

- 1) Révision du lancer en cinq étapes en cadence
- 2) Exercices de contrôle du poids
- 3) Partie

