

INITIATION AU CURLING

-Durée : 60 min

-Nombre de participants : max 8 par piste

-Lieu : piste de curling de Leysin

-Objectifs : -découvrir une nouvelle pratique et ses règles de base.

-acquérir quelques notions techniques et tactiques

-prendre conscience de la sécurité

-collaborer et prendre du plaisir

-développer ses capacités de coordination

1. Brève présentation du matériel : pierres (17 à 20 kg) balai, chaussures, hack
2. Glisser aller-retour
3. Entraîner quelques départs sans la pierre, les 2 mains sur balai devant soi sur la glace
4. Idem balai de côté
5. (Idem avec la pierre)
6. Sur la largeur, tester le curle (à 10m max)
7. Concours : 3 essais pour viser un gant mis devant soi au sol.
8. Mini jeu sans élan, 4 par côté, viser le centre de la cible (la maison)
+explication des règles de base
9. Idem avec 2 équipes de 2 qui s'affrontent (2 pierres par personnes puis inverser les rôles entre celui qui a lancé les 2 premières et les 2 dernières pierres).
10. Jeu sur une demi longueur : tactique (les pierres de garde et le balayage).
Technique (la glisse et le curle)

