



J+S-Kids: Introduction au curling – Leçon 3

My first rock

Auteur

Sandra Gugolz, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon 90 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 7 à 10 ans

Taille du groupe 8 à 10 enfants

Env. du cours Halle de curling

Aspects de sécurité Les enfants sont conscients du danger des pierres jouées. Faire la démonstration que des pierres qui se heurtent peuvent s'écarter de manière « incontrôlée ».

Objectifs/But d'apprentissage

Améliorer le sliding, jouer des pierres dans la maison (moitié de la piste). Sensibiliser à la trajectoire de la pierre. Introduire le balayage.

Indications

Attention: plus on joue des pierres, plus il y en a sur la piste, plus le danger est grand que quelqu'un s'encoule sur une pierre. Les moniteurs doivent donc, si possible, surveiller toutes les pistes pour reconnaître rapidement les dangers.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	Bienvenue, dangers sur la glace <ul style="list-style-type: none">• Bienvenue• Les enfants prennent leurs semelles et les balais.• Leur expliquer qu'ils doivent être en mesure de chercher leur matériel en arrivant.	Au chaud, si possible avant d'aller dans la halle Présentation de la leçon du jour Laisser les enfants chercher eux-mêmes les semelles. Les aider si nécessaire.	Semelles de sliding Balais
1'	Rituel avant d'aller dans la halle	Ensemble: «C'est parti!»	
5'	Échauffement Numéroter les enfants de 1 à 3. Tous les «1» sont des pierres, tous les «2» des balais et tous les «3» la glace. Le moniteur raconte une histoire. Chaque fois qu'un mot est prononcé, par ex. balai, tous les balais font les pantins, etc. «L'histoire du balai de curling» «Un jour, un balai s'est mis à la recherche de glace. Le balai a eu de la peine à se séparer de ses amis les balais. Parce qu'il faisait si froid dehors, ses larmes d'adieu se sont transformées en glace avant de tomber sur des pierres. Partout, il y a eu de petites pierres de glace. Le balai a pris son petit paquet – il est lourd pour rentrer, il n'a pris que des pierres...»	Derrière la piste, sans balai	
10'	Aller sur la glace Faire un aller-retour sur la piste en glissant. Cette phase se reproduit lors de chaque leçon afin de faire la transition, en connaissance de cause, entre une surface «sûre» et une surface glissante. Valeur de pinces à linge Chaque enfant reçoit trois pinces à linge et les fixe bien en vue sur sa jaquette. Maintenant, il s'agit d'aller à la chasse aux pinces à linge. Chaque coéquipier, l'un après l'autre, ne peut prendre qu'une pince à chaque fois. Qui récolte le plus grand nombre de pinces?	Aller sur la glace par le hack. Définir une surface de jeu «sûre».	Event. avec un balai Pinces à linge (laisser les balais derrière la piste)

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Sliding Répéter/montrer le sliding correct avec le balai couché en travers sur la glace. Penser à demander aux enfants de se tenir sur les lignes de côté des pistes afin qu'ils voient bien. Ne pas oublier le rythme: EN AVANT – LEVER – EN ARRIÈRE – ET POUSSER	Après la démonstration, les enfants répètent le sliding 2-3 fois avec le balai couché en travers sur la glace. Un moniteur peut très bien se tenir entre 2 pistes. Il peut faire jouer à gauche et à droite.	Balais
12'	Sliding avec pierre EN AVANT – LEVER – EN ARRIÈRE – ET POUSSER	 Laisser faire les exercices. Le but est la «maison-Cherry» (demi-longueur de la piste)	Balais
5'	Ramasser les pincettes à linge (échauffement)	Pendant que les enfants continuent à s'exercer, disposer le plus grand nombre possible de pincettes à linge dans l'autre moitié de la halle. Leur demander ensuite de se tenir sur la hogline. Attention-prêt-partez! Celui qui ramasse le plus grand nombre de pincettes à linge a le droit de prendre quelque chose dans la «boîte à bonbons».	Beaucoup de pincettes Boîte à bonbons
10'	Exercice de balayage	Montrer la prise du balai et le balayage (expliquer brièvement !). Tous les enfants balayaient le long d'une ligne. Puis, le moniteur joue une pierre et deux enfants essaient de la suivre et évent. de la balayer.	Balais
20'	Short Curling Nous jouons au curling !	Si le temps le permet, jouer 2 ends.	Sans semelle de sliding

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	Ranger le matériel On quitte une halle en ordre!	En général, les pierres «Cherry» doivent être enlevées de la glace. Les enfants aident, mais ne l'enlèvent pas! Les balais doivent être nettoyés après usage.	
3'	Hook-ups (Brain Gym exercice d'après Denninson) Cet exercice sollicite le cerveau: il associe les hémisphères et détend le corps et l'esprit.	Se tenir debout de manière confortable. Croiser les jambes, tendre les bras en avant, mettre les mains dos à dos, croiser les doigts. Tourner les bras vers le corps. Fermer les yeux, inspirer et expirer. Env. 1 minute. Puis relâcher les doigts, tenir les extrémités des doigts l'une contre l'autre et respirer profondément encore 1 minute.  Source: www.new-oceans.co.uk/new/education/braingym.htm	
5'	Discussion de fin et aperçu de la suite	Feed-back et aperçu de la prochaine leçon.	
1'	Rituel pour les adieux	Ensemble: «Au revoir!»	