

J+S-Kids: Introduction au curling – Leçon 4

My first shot

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 La position des joueurs durant un jeu est claire.

Objectifs/But d'apprentissage

Approfondir le balayage. Introduire l'«in-handle» et l'«out-handle».

Indications

Faire attention à ce que le lancer soit toujours le même.

Toujours rendre attentif au rythme: EN AVANT – LEVER – EN ARRIÈRE – ET POUSSER

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Bienvenue	Présentation de la leçon du jour	Semelles de sliding Balais
1'	Rituel avant d'entrer dans la halle	Ensemble: «On y va!»	
5'	Échauffement Compter jusqu'à 10 Compter jusqu'à 10 en sautant et à 10 ramener les genoux et sauter en hauteur. Puis compter jusqu'à 9 et sauter à 9, etc. Mouvements de croisement dans toutes les directions Avec les mouvements de croisement, les deux hémisphères du cerveau sont activées ce qui facilite ensuite le mouvement sur la glace.	Derrière les pistes (pas sur la glace)  Source: Ballinger, E. Gymnastique pour les enfants.	Lecteur CD + musique
12'	Aller sur la glace Faire un aller-retour sur la piste en glissant. Collectionner les cartes UNO Relais Carrousel ... et le carrousel tourne déjà plus rapidement!	Aller sur la glace par le hack. Au milieu de la halle, un frisbee retourné contenant une carte UNO à l'envers. 4 équipes sont formées, une couleur est attribuée à chacune d'entre elles. Chaque enfant ne peut prendre qu'une carte et la regarder. Si elle ne correspond pas à la couleur de l'équipe, il doit revenir bredouille. Quelle équipe récupère le plus rapidement toutes ses couleurs? Poser les balais derrière le hack. Former un cercle vers la hogline et se donner les mains. Le carrousel commence à tourner maintenant... Si possible, se mouvoir aussi en avant en tournant. Revenir en tournant dans l'autre sens.	Frisbee Cartes UNO (ou cartes de jass) Aucun

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Répéter le sliding Contrôler ce que les enfants savent encore.	Les enfants se rassemblent derrière la piste et, l'un après l'autre, montre leur sliding avec pierre et balai. Ils doivent lâcher les pierres. Qui arrive le plus près du «dolly»? Faire deux à trois passages. Un moniteur peut très bien se trouver entre deux pistes: Il peut faire jouer en alternance à gauche et à droite.	Balais
15'	Sliding et handle Chaque enfant doit jouer au moins un in- et un out-handle. Former les équipes de telle sorte qu'un ou deux enfants accompagnent toujours la pierre et la balaient. Le but est la maison Cherry, éventuellement la maison normale.	Montrer encore une fois le sliding correct puis expliquer l'in- et out-handle. Dès maintenant, on ne joue plus aucune pierre sans qu'elle soit jouée avec l'in- ou l'out-handle!	Balais
5'	Attraper des sorcières (échauffement) Former un cercle et fermer les yeux. Le moniteur passe la main sur le dos de quelques enfants qui se transforment en sorcières. Ils comptent tous jusqu'à 10 et ouvrent les yeux. Les sorcières crient, prennent un sautoir sur le sol et commencent la chasse. Celui qui est pris se fige en une pierre et doit rester sur place. Les pierres peuvent être délivrées si deux enfants forment un cercle magique autour de l'enfant ensorcelé en se tenant les mains et en criant «Délivré!». Eventuellement, recommencer le jeu une seconde fois.		Sautoirs
10'	«Des œufs dans un nid» Quelle équipe peut placer le plus grand nombre d'œufs dans son nid (maison Cherry)? Au moins un joueur balaie la pierre. Chaque joueur a 2 pierres.	Former des équipes de 4 enfants au maximum (étaler les cartes de UNO de telle sorte que les cartes tirées définissent l'appartenance à une équipe). 	Balais
15'	Short 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.	
5'	Qui peut se souvenir? A tour de rôle, les enfants montrent un exercice d'assouplissement. Si quelqu'un n'en connaît pas, tous tournent 3 x en cercle.	Si le groupe est trop grand, il faut faire tirer les cartes.	Lecteur CD + CD Event. cartes
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!»	