

Découvre le monde de l'apprentissage avec les cherry rockers



Documents de formation pour monitrices et moniteurs cherry rockers

Version 2.0 / Octobre 2024

Tables des matières

1	Introduction et explications	3
1.1	Stade de développement	3
1.2	Mise en œuvre	4
2	Feuilles d'entraînement	7
2.1	C'est parti! Un échauffement récréatif	7
2.2	Mon amie, la glace	9
2.3	Le plaisir du sliding au niveau débutant.....	11
2.4	Découvrir et jouer les pierres.....	14
2.5	Passer maître du balayage	16
2.6	Tactique pour fins stratégiques.....	18
2.7	Terminer sur une note marquante	20
3	Conclusion et remerciements	22





1 Introduction et explications

L'entraînement des cherry rockers diffère parfois considérablement de celui des autres tranches d'âge : pierres plus petites et plus légères, mouvement de glisse des pierres différent, besoin de mouvement et capacité de concentration des enfants, mode de transmission de la matière par les monitrices et moniteurs, etc. Un cours de monitrice ou moniteur J+S ne permet pas d'aborder suffisamment ces contenus. Il a par conséquent été décidé de développer des documents de formation destinés spécifiquement aux cherry rockers et aux débutantes et débutants.

1.1 Stade de développement

Les cherry rockers se situent dans la catégorie d'âge des 7 à 11 ans, soit dans les dernières années d'école primaire. Les enfants appartenant à cette catégorie d'âge réunissent les caractéristiques suivantes :

Ils font preuve d'assurance et de courage. Ils aiment essayer de nouvelles choses. Même si le « moi » domine encore, ils acquièrent toujours davantage un esprit communautaire et développent peu à peu le sens du travail d'équipe. Le désir de participation n'est pas encore très présent. Les compétitions organisées ne leur apportent que peu de plaisir. En revanche, le besoin de mouvement et la disposition à l'apprentissage sont très prononcés. La réceptivité et la concentration sont toutefois moyennes.

	Premier âge scolaire 5-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté ♀: 11/12-13/14 ans ♂: 12/13-14/15 ans	Adolescence ♀: 13/14-17/18 ans ♂: 14/15-18/19 ans
				
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais égocentrisme fréquent	Assurance (ne doute pas encore de soi ou de ses compétences), courage et disposition à prendre des risques, égocentrisme toujours présent, besoin accru de compagnie (groupe, entraînement) et capacité à s'intégrer dans une équipe	Recherche de son identité, stabilité morale facilement ébranlée et fréquent manque d'estime de soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité
Désir de donner son avis	Assez marqué-e	Assez marqué-e	Très marqué-e	Très marqué-e
Besoin de bouger	Très marqué-e	Très marqué-e	Assez marqué-e	Assez marqué-e
Motivation à apprendre	Très marqué-e	Très marqué-e	Assez marqué-e	Assez marqué-e
Motivation à réaliser une performance	Assez marqué-e	Assez marqué-e	Assez marqué-e	Assez marqué-e
Plaisir de se mesurer aux autres	Assez marqué-e	Assez marqué-e	Assez marqué-e	Assez marqué-e
Capacité de concentration et d'assimilation	Assez marqué-e	Assez marqué-e	Assez marqué-e	Assez marqué-e

■ Peu/moyennement marqué-e
 ■ Assez marqué-e
 ■ Très marqué-e
 ■ Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)

SDA J+S : Comprendre les enfants



[Vers le site web](#)

SDA J+S : Transmettre de manière adaptée aux enfants



[Vers le site web](#)

1.2 Mise en œuvre

Pour toi en tant que monitrice ou moniteur, cela signifie que tu dois organiser des entraînements très variés. Il faut non seulement privilégier les séquences d'apprentissages courtes mais aussi veiller à ce que l'aspect ludique et le mouvement soient au premier plan. Aménage tes entraînements de façon à transmettre les contenus aux enfants de manière divertissante. Les petites compétitions se prêtent très bien à cet exercice et permettent de renforcer la motivation.

Mettre en place des rituels

Les rituels donnent de l'aplomb et de la sécurité aux enfants. Utilise les rituels comme points d'ancrage pour structurer une leçon. Ceux-ci aident les enfants à s'orienter et à focaliser leur attention. De plus, les processus récurrents permettent de s'organiser rapidement et de conserver davantage de temps pour les activités.

Gérer le groupe de manière sûre et efficace

En tant qu'entraîneuse ou entraîneur, tu es responsable de préserver l'intégrité physique et psychique des enfants. Donne-leur la plus grande sécurité possible. Planifie de manière proactive, observe avec attention, veille à avoir une réflexion critique et identifie les dangers possibles de manière anticipée. Définis clairement les règles et les conséquences en cas de non-respect de celles-ci. Communique ces informations de façon transparente.

Fiche de sécurité Curling



[Vers le document](#)

SDA J+S: Encadrer un groupe



[Vers le site web](#)

Gérer les perturbations de façon adaptée

Efforce-toi d'éviter les dysfonctionnements à travers une planification minutieuse. Si quelque chose devait toutefois se produire, conserve ton calme et commence par analyser la situation. Agis ensuite de façon adaptée, compréhensible et, dans la mesure du possible, fais en sorte que l'entraînement puisse se poursuivre sans heurt.

SDA J+S: Les perturbations dans l'enseignement



[Vers le site web](#)

Temps d'apprentissage et de mouvement suffisant

Veiller à ménager suffisamment de temps d'apprentissage et de mouvement avec des transitions fluides, des formes d'organisation judicieuses, des explications/modèles brefs ainsi qu'une gestion habile du matériel.

Faire réaliser des tâches suffisamment exigeantes et donner des instructions correctes

Utilise des méthodes de formation variées afin de renforcer la motivation durant le processus d'apprentissage. Imagine des formes d'entraînement adaptées au niveau des enfants et intègre de nombreux modules qui leur demandent de prendre des décisions pertinentes pour le jeu. Formule des retours techniques et tiens-toi à disposition pour fournir des conseils.

Adapte les formes d'entraînement aux niveaux et aux besoins de chacun des enfants et de ton groupe. Par exemple, si tu entraînes pour la première fois les longueurs avec ton équipe, commence avec un exercice simple (p. ex. atteindre la maison en milieu de piste). Dès que ton équipe maîtrise sa longueur sous cette forme, augmente la complexité (jouer devant/dans la maison en milieu de piste). Augmente le degré de difficulté peu à peu au cours de plusieurs entraînements. Lorsque quelque chose ne fonctionne pas, reviens une étape en arrière à un exercice plus simple.

Structure et contenus d'une séance d'entraînement

Une session d'entraînement de haute qualité se compose de trois éléments : une introduction, une partie principale et une conclusion.

- Les contenus, les objectifs, le matériel et l'organisation doivent être coordonnés.
- Intègre dès l'introduction des formes de jeux et d'exercices qui préparent les enfants à la partie principale.
- Le matériel nécessaire à la partie principale peut aussi être utilisé durant l'introduction et la conclusion. Ainsi, tu gagnes du temps et augmentes le temps d'apprentissage et de mouvement.
- La forme d'entraînement que tu privilégies doit toujours comporter un objectif observable. Tu peux ainsi juger de l'exécution et donner un feedback. Travaille avec des formes d'entraînement de base et adapte le niveau en facilitant ou en compliquant la tâche en question. Ainsi, tu renforceras la motivation chez les enfants.

Points importants de la planification des séances



[Vers le document](#)

Préparation de leçons 1



[Vers le document](#)

Préparation de leçons 2



[Vers le document](#)

Utilisation des feuilles d'entraînement

Tu trouveras ci-après les documents suivants:

- Les feuilles de formation correspondent à des modules, que tu peux utiliser individuellement selon le thème concerné.
- Toutes les feuilles de formation sont conçues selon la même structure.
- Elles incluent des conseils essentiels sur la sécurité dans la gestion d'enfants jusqu'à 11 ans.
- Des photos te permettent de mieux comprendre la matière.
- Sous «Séquence vidéo», tu peux accéder à une brève vidéo sur la thématique en question. Celle-ci est destinée à te donner des idées d'exercices possibles.

2 Feuilles d'entraînement

2.1 C'est parti! Un échauffement récréatif

Introduction

Les enfants arrivent de l'école/chez eux pour se rendre à l'entraînement et ont mille choses en tête. Il est important de capter leur attention et de les préparer à la leçon à venir sur la glace. Pour cela, il faut, d'une part, recourir à un rituel de démarrage clairement défini et, d'autre part, opter pour un échauffement ludique en groupe.

Bases

Les enfants qui se rendent à ton entraînement veulent se dépenser et prendre du plaisir. Il est essentiel que le début de la leçon soit clairement identifiable pour eux. Cela peut par exemple passer par un rituel de salutations.

Vient ensuite l'échauffement en groupe. En tant que monitrice ou moniteur, tu peux définir les consignes, mais les enfants peuvent également apporter leurs propres idées à cette partie.



Principes

L'acclimatation et l'échauffement doivent faire partie de chaque début de leçon.

Structure et objectifs

- Proposer des exercices simples
- Créer des expériences communes
- S'intégrer et se sentir bien dans un groupe
- Préparer à l'entraînement à venir

Points d'observation

Quelle est l'humeur des enfants ? Dois-tu les activer ou plutôt les calmer dans la perspective de l'entraînement à venir ? Selon tes observations, tu peux adapter les exercices d'échauffement en conséquence.

Sécurité

- Réunir le groupe et le diriger de façon claire
- Proposer des exercices d'échauffement debout sur la glace, d'abord avec Antislidier
- Transmettre aux enfants le sens de la communauté au sein d'un groupe

Résumé

L'acclimatation et l'échauffement constituent un élément central au début d'une séance d'entraînement et apportent de la sécurité, des expériences communes et du plaisir.

Séquence vidéo sur ce thème



[Vers la vidéo](#)

2.2 Mon amie, la glace

Introduction

La glace est une surface glissante. Il y a donc un risque de chute. Chez les enfants, une chute ne pose généralement aucun problème et ne provoque pour ainsi dire jamais de blessure. Il est néanmoins important que les enfants se réhabituent à évoluer sur la glace à chaque leçon et soient prudents au début.

Bases

Certains enfants ont très peu confiance en eux de base et n'osent donc pas tout de suite relever de grands défis. Prends garde à cela et commence donc par des exercices simples qui donneront aux enfants de l'assurance sur la glace.

Dans un groupe, il n'est pas facile de trouver des tâches qui sont suffisamment stimulantes sans être trop exigeantes. Pour trouver le juste milieu, tu dois faire preuve d'un bon sens de l'observation et d'une forte capacité d'empathie. Fais confiance aux capacités des enfants. Cela les motivera et renforcera leur estime d'eux-mêmes. L'objectif est de faire oublier aux enfants leur peur de tomber et de faire en sorte qu'ils se familiarisent avec la surface de la glace.



Principes

Les exercices de base doivent être conçus de façon qu'il soit toujours possible de les simplifier ou de les rendre plus difficiles. Ainsi, ils peuvent être exécutés de manière individuelle par les enfants.

Structure

- Faire ses premiers pas avec l'Antislidier
- Se déplacer sans Antislidier avec assurance
- Se déplacer sans Antislidier de façon autonome
- Se livrer à des formes de jeu avec/sans Antislidier

Points d'observation

Evaluation de la confiance, de l'habileté, de la capacité d'apprentissage et de la mise en pratique du feed-back.

Sécurité

- Aller du facile au difficile
- Expliquer et montrer les exercices

- Définir des règles de comportement claires
- Choisir des formes de jeu qui sont faciles à exécuter au début
- Adapter la rapidité des exercices aux enfants

Résumé

- Les enfants doivent oublier leur peur de la surface glissante sur laquelle ils évoluent. Le respect et la sécurité doivent néanmoins toujours figurer au premier plan.
- Chaque enfant est différent. Essaie de tenir compte de leurs besoins, de les guider, de les motiver et de leur donner de l'assurance de façon individuelle.
- Veiller à stimuler les enfants sans toutefois leur donner des tâches trop exigeantes.

Séquence vidéo sur ce thème



[Vers la vidéo](#)

2.3 Le plaisir du sliding au niveau débutant

Introduction

Le sliding est la condition de base pour jouer au curling. Pour le réaliser, il est important de posséder la bonne technique. Celle-ci doit être acquise étape par étape et à l'aide d'exercices. Réfléchis aux éléments jouant un rôle primordial dans l'exécution du sliding.

Bases

Hormis l'équilibre, la force, la position du corps, le rythme, la différenciation et l'orientation constituent des éléments importants. Il s'agit donc en premier lieu d'entraîner ces éléments pour s'approcher peu à peu du mouvement parfait de sliding et de lancer. L'objectif est par ailleurs d'automatiser la suite de mouvements constituant le sliding, de l'entrée dans le hack au lâcher de la pierre.



Principes

Utilise des aides et des exercices pour enseigner les différentes composantes du sliding et procède pour ce faire étape par étape.

Structure

Dans un premier temps, il est judicieux de pratiquer ponctuellement les points les plus importants du sliding, à savoir:

- «Entrer» dans le hack depuis derrière.
- Orienter le pied dans le hack en direction du balai du skip (à l'aide de cônes).
- Lors du premier mouvement, le pied de sliding recule et les hanches se relèvent légèrement.
- La poussée se fait dans la mesure du possible en ligne droite à partir du hack.
- Lors du sliding, la jambe de derrière doit dans la mesure du possible être tendue vers l'arrière et l'équilibre maintenu.
- Le sliding est d'abord réalisé avec un balai ou des aides mais sans pierre (la pierre est ajoutée ultérieurement).
- Varier la direction et la longueur du sliding (à l'aide de cônes).

Dans un second temps, il convient d'enseigner la bonne position du corps (*set up*) dans le Hack:

- Orienter le pied dans le hack en direction du balai du skip (à l'aide de cônes)

- Pierre devant le pied de poussée.
- Le pied, le balai et la pierre forment un triangle.
- Le balai se tient systématiquement sous le bras.
- Le regard doit toujours être tourné vers l'objectif à atteindre.

Aborde ensuite des aspects liés à la mobilité, de façon analogue à la description ci-dessus (avec pierre).

Varie les exercices. Les exercices qui permettent aux enfants de détourner leur attention du mouvement de sliding sont idéaux. Essaie par exemple de leur faire résoudre des calculs ou reconnaître des objets durant le sliding. Cette démarche les incite à exécuter le mouvement de manière instinctive. Ainsi, la posture est plus détendue et le mouvement n'est pas gouverné par le cerveau (automatisation).

Aides possibles



Manuel technique Sliding Delivery en 5 phases



[Vers le document](#)

Points d'observation

- Se positionner dans le hack en suivant toujours la même routine.
- Adopter une bonne position et tenir le balai correctement.
- Automatiser les mouvements, maintenir l'équilibre et adopter un certain rythme lors de l'exécution du mouvement.
- Le pied reste à plat sur la glace.

Sécurité

- Un enfant ne peut slider qu'une fois que l'enfant précédent s'est rangé sur le côté.
- Veiller à ce que les enfants adoptent une posture corporelle à la fois détendue et correcte.
- En cas de chute, demander à l'enfant comment il va.

Résumé

- Procède étape par étape pour enseigner les différents points et les inculquer aux enfants.
- Veiller à donner aux enfants des tâches suffisamment exigeantes, mais pas trop. Souvent, il est utile de revenir une étape en arrière.
- Les exercices ne devraient pas durer trop longtemps (capacité de concentration).
- L'entrée dans le hack doit toujours se faire selon le même rituel.
- Essaie de parvenir à une automatisation des différentes étapes du mouvement. Pour cela, le plus efficace est de détourner l'attention vers autre chose.

Formes de mouvement et de jeu de base



[Vers le document](#)

SDA J+S Tactique et technique



[Vers le site web](#)

Séquence vidéo sur ce thème



[Vers la vidéo](#)

2.4 Découvrir et jouer les pierres

Introduction

Les pierres peuvent servir d'appui. Par manque de vitesse à la sortie du hack, elles peuvent être poussées vers l'avant. Leur trajectoire peut aussi être corrigée avec le bras une fois la poussée effectuée. Dès que la pierre entre en jeu, des erreurs se glissent dans le mouvement du lancer.

Bases

Un déséquilibre au sliding devrait d'abord être rattrapé à l'aide du balai. Lorsqu'on se sert de la pierre pour éviter une chute, celle-ci ne peut plus être jouée «librement». Cela signifie que le lâcher et le mouvement de rotation seront gênés.

Afin d'adopter la posture la plus optimale possible lors du lancer de la pierre, il convient de tenir compte de certains aspects lors du mouvement de sliding et de lancer. Ceux-ci doivent être entraînés régulièrement avec les enfants de façon ludique.



Principes

La longueur est toujours définie par la poussée de la jambe hors du hack, et jamais par une poussée du bras en fin de sliding. Pour cela, il est essentiel de recourir à la technique du mouvement vers l'arrière, puis vers l'avant.

Structure

- Avec une bonne position dans le hack, le pied, le balai et la pierre forment un triangle. Cela permet de trouver une position corporelle stable au moment d'exécuter le sliding.
- Dans le hack, la poignée de la pierre doit toujours être orientée correctement (à 10h ou à 14h).
- Au moment de prendre de l'élan, le poids du corps se décale légèrement vers l'arrière et s'accompagne d'un relèvement du bassin. Le pied de sliding recule alors vers l'arrière, au maximum jusqu'à la hauteur du hack (au même niveau que le pied de poussée).
- Au moment du mouvement vers l'avant, il faut veiller à ce que la pierre avance légèrement vers l'avant avant d'être suivie par le pied de sliding. Vient ensuite le mouvement de poussée. Grâce au relèvement léger du bassin au moment du mouvement vers l'arrière, le corps est déjà suffisamment bas, ce qui permet à l'enfant de gagner en stabilité au sliding.
- Il est important de slider le plus longtemps possible. Lors de la phase de sliding, la poignée de la pierre est ramenée de 10h ou 14h vers le centre et lâchée à 12h.

- L'ensemble du mouvement s'effectue sans donner d'impulsion supplémentaire à la pierre avec le bras.

Points d'observation

- Position détendue et correcte dans le hack (orientation, épaules droites).
- Balai maintenu sous le bras.
- Poignée de la pierre positionnée à 10h ou 14h.
- Pas d'appui sur la pointe du pied, le pied doit rester à plat sur la glace durant toute la phase de mouvement.
- Succession des mouvements : pierre, pied, poussée.
- Veiller à ne pas donner d'impulsion à la pierre avec le bras.

Sécurité

- Ne jamais soulever la pierre.
- La pierre ne doit être retournée que dans le hack afin d'être nettoyée. Chez les enfants, cela demande une technique particulière en raison du poids de la pierre.
- Veiller à ranger les pierres avant de commencer l'exercice suivant.
- Un enfant ne peut slider qu'une fois que l'enfant précédent s'est rangé sur le côté.
- Enlever les pierres jouées trop courtes de la piste afin d'éviter tout risque d'accident.
- Arrêter les pierres jouées trop rapidement avant qu'elles ne heurtent le bout de la piste.
- Veiller à ce que le pied de sliding soit toujours à plat sur la glace afin de prévenir toute blessure.
- En cas de chute, demander à l'enfant comment il va.

Résumé

Le maniement des pierres demande une bonne organisation sur la glace et en dehors. Veiller à ce que tous les aspects liés à la sécurité soient dûment pris en compte.

Lorsque les enfants sont jeunes, il est important de considérer certains éléments fondamentaux du sliding et du lancer et de les rappeler en permanence («Qui jeune n'apprend, vieux ne saura»).

Il est important d'observer, évaluer et éventuellement corriger un seul point à la fois lors de l'exécution du sliding. Eviter de donner trop de feedback aux enfants (tenir compte de la capacité d'apprentissage et du facteur plaisir)

Feuille d'observation sliding en cinq phases



[Vers le document](#)

Séquence vidéo sur ce thème



[Vers la vidéo](#)

2.5 Passer maître du balayage

Introduction

Le balayage demande une bonne coordination. Des mouvements de balayage latéraux doivent être effectués tout en avançant, ce qui signifie que deux formes de mouvement allant dans des sens opposés doivent être réalisées en même temps. De plus, il faut veiller à ne pas toucher la pierre durant le balayage. Le balayage dépend donc de différents facteurs, qui doivent être enseignés et entraînés.

Bases

Chez les personnes débutantes, il convient de commencer par des mouvements de balayage statiques. Il s'agit en premier lieu de tenir le balai correctement et d'entraîner le mouvement de base du balayage. Dans un deuxième temps, il s'agit d'apprendre à se déplacer vers l'avant en balayant avec un Antislidder. Cette étape permet aux enfants de travailler leur coordination, tout d'abord sans pierre. Dans un troisième temps, ajoute la pierre en mouvement à l'exercice. Il est important que tu fasses balayer les enfants des deux côtés de la pierre. Les enfants entraînent ainsi des mouvements très divers et se déplacent de manière plus sûre sur la glace. Dès qu'ils acquièrent suffisamment d'assurance, ils peuvent laisser de côté l'Antislidder. Les enfants s'habituent ainsi peu à peu à glisser durant le balayage.



Principes

Afin de garder une certaine polyvalence au balayage, les enfants doivent s'entraîner à balayer des deux côtés. Les mouvements de balayage doivent d'abord être effectués avec Antislidder. Le degré de difficulté peut ensuite être augmenté progressivement en laissant de côté l'Antislidder. A cet âge, il n'est pas encore question d'enseigner le balayage directionnel.

Structure

- Enseigne une bonne tenue du balai au balayage.
- Commence par des mouvements de balayage à effectuer sur place (dans la maison, cercle des douze pieds).
- Combine ensuite le mouvement du balayage et le déplacement vers l'avant. Au début, avec Antislidder, puis sans lorsque l'enfant gagne en assurance.
- Dans un deuxième temps, les enfants apprennent à effectuer le mouvement du balayage devant une pierre en mouvement. Il convient de commencer par des pierres lentes afin que les enfants parviennent à suivre.
- Augmente la vitesse des pierres et invite les enfants à réaliser les exercices sans Antislidder une fois qu'ils ont acquis suffisamment d'assurance.
- Dès le début, les enfants doivent apprendre à balayer des deux côtés.
- Essaie de les faire allier balayage et communication (instructions de balayage).

Points d'observation

- Bonne tenue du balai.
- Déplacement vers l'avant sûr lorsque la pierre est en mouvement.
- Mouvements de balayage corrects devant la pierre sans la toucher.
- Balayage des deux côtés avec Antislidier.
- Balayage des deux côtés sans Antislidier.
- Combinaison du balayage et de la communication.

Sécurité

- Au début, toujours faire réaliser les exercices de balayage avec Antislidier.
- Privilégier le balayage en groupe.
- Inciter à effectuer des déplacements contrôlés vers l'avant tout en balayant.
- Faire jouer les pierres de façon contrôlée et lente.
- Une pierre ne peut être jouée qu'une fois que la balayeuse ou le balayeur de la pierre précédente se tient sur le bord de la piste.
- Veiller à arrêter les pierres trop rapides, qui ne peuvent pas être balayées.
- Encourager les enfants à balayer des deux côtés sans toutefois leur en demander trop.
- Il en va de même pour ce qui est de renoncer à l'Antislidier.

Résumé

Balayer correctement est une activité qui s'apprend. Les différents aspects du balayage doivent être enseignés un par un avant de pouvoir être conciliés et réalisés en continu. L'entraînement des cherry rockers est axé sur une bonne exécution et sur la sécurité. Incite les enfants à balayer des deux côtés avec/sans Antislidier. Cela contribue à renforcer non seulement leur estime d'eux-mêmes mais aussi leur motivation. Les entraînements visant à travailler la force et la cadence au balayage sont peu adaptés. Il n'est pas question d'enseigner le balayage directionnel.

Séquence vidéo sur ce thème



[Vers la vidéo](#)

2.6 Tactique pour fins stratégiques

Introduction

La transmission de la tactique aux enfants âgés de 8 à 11 ans est l'un des principaux défis dans l'enseignement du curling. Un tableau magnétique et des explications théoriques ne sont certainement pas adaptés. La tactique doit être tangible et amusante pour les enfants. Elle doit être inculquée d'une certaine manière, mais également à un certain rythme pour favoriser une bonne compréhension. La tactique ne peut donc être transmise qu'au compte-gouttes et dans un cadre ludique. A cet âge, la tactique n'est pas primordiale. Laisse les enfants jouer et essaie de leur transmettre certains aspects tactiques à l'aide d'exemples directement visibles sur la glace.

Bases

Essaie de subdiviser la tactique en différentes composantes et de la traduire dans un langage adapté aux enfants. Le terme de «schéma X» ne devrait pas être utilisé à ce stade. Il existe des possibilités d'amener ce concept de façon imagée. Des formes de jeu simplifiées telles que le mini curling ou le jeu dans la maison en milieu de piste sont plus adaptées. Invite les enfants à discuter ensemble du prochain coup à jouer. Il n'est pas nécessaire de désigner une ou un skip. Il est important que tous les enfants puissent participer et cherchent ensemble des solutions.



Principes

Enseigner la tactique grâce à des formes de jeu pratiquées sur une plus courte distance. Faire jouer les pierres sur la moitié de la distance. Ainsi, les coups sont plus faciles à réaliser, ce qui permet de mieux transmettre la tactique. Au début, il est préférable d'éviter de distinguer clairement le jeu offensif du jeu défensif. L'échange mutuel et l'identification de solutions en équipe revêtent une importance bien plus significative.

Structure

- Commence avec le mini curling. Fixe des règles claires pour le lancer des pierres.
- Il est préférable de discuter brièvement de chaque pierre en équipe. Dans ce contexte, veille à ce que les enfants parviennent à une solution commune. Pose des questions et donne des indices.
- Après deux pierres par équipe, interromps l'exercice et discute avec les enfants pour déterminer quelle équipe est en meilleure posture pour marquer le point. Répète cette démarche durant les huit pierres de l'end.
- Invite ensuite les enfants à jouer dans la maison en milieu de piste. Les enfants doivent alors discuter et prendre des décisions de manière plus autonome. Donne-leur

une limite de temps pour cette activité. Là aussi, tu peux interrompre le jeu après deux pierres et discuter avec les enfants de la situation.

- Fais jouer un end depuis les deux côtés de la piste. Cela change complètement la situation et incite les enfants à penser différemment.
- Enfin, tu peux faire réaliser les différents exercices sur toute la longueur de la piste.

Points d'observation

- Communication entre les enfants.
- Bases sur lesquelles les enfants prennent leurs décisions.
- Certains enfants comprennent-ils rapidement le système et parviennent-ils déjà à mettre en pratique certains éléments? Peuvent-ils l'expliquer aux autres?
- Réactions en cas de pierres réussies ou manquées.
- Capacité à comprendre rapidement et à s'adapter lorsque l'exercice évolue.

Sécurité

- Les discussions n'ont jamais lieu dans la maison. Il est essentiel d'apprécier la situation de l'extérieur.
- Discuter de la tactique, ensuite seulement les joueuses et joueurs et les balayuses et balayeurs adoptent leur position.
- Lors du mini curling, les pierres sont rangées en commun et avec prudence.
- Il en va de même pour les pierres jouées dans la maison en milieu de piste.

Résumé

A cet âge, la tactique ne peut/doit pas être transmise intégralement de façon théorique. Les enfants se familiarisent peu à peu avec les subtilités tactiques par le jeu et les expériences sur la glace. Il s'agit en premier lieu de trouver des solutions communes. Dans cette catégorie d'âge, peu importe qui joue à quelle position. S'agissant de l'enseignement de la tactique, l'essentiel est d'aller du plus simple au plus difficile.

SDA J+S Tactique et technique



[Vers le site web](#)

Séquence vidéo sur ce thème



[Vers la vidéo](#)

2.7 Terminer sur une note marquante

Introduction

La plupart du temps, ce sont les dernières minutes d'un entraînement ou d'un match qui restent à l'esprit. Par conséquent, il est important de célébrer chaque fin d'entraînement à l'aide de règles claires et d'une activité récréative. Il convient par ailleurs de mettre en place un rituel pour que les enfants puissent prendre congé les uns des autres au sein du groupe avant de prendre congé personnellement de la monitrice ou du moniteur.

Bases

Les enfants doivent savoir que l'entraînement touche à sa fin. Démarre la clôture 5 à 10 minutes avant la fin de la leçon. Avec les enfants, passe en revue les points principaux de l'entraînement et demande leur comment ils ont trouvé la séance. Le facteur plaisir et le vécu jouent dans ce contexte un rôle primordial. Il ne s'agit pas tant du nombre de pierres réussies/manquées. Explique aux enfants ce qui les attend au prochain entraînement. Tu nourris ainsi l'anticipation. Un rituel récurrent et une prise de congé individuelle constituent ainsi des éléments importants.



Principes

La clôture doit faire partie de chaque leçon. Pour l'enfant, il doit être clair que l'entraînement est terminé et qu'il peut désormais se consacrer à d'autres choses.

Structure et objectifs

- Fais ranger les pierres et le matériel.
- Rassemble les enfants dans la maison. Ne regarde pas en direction du restaurant ou des spectatrices et spectateurs (distraction).
- Utilise un langage simple pour faire ta rétrospective.
- Demande aux enfants quels points forts et expériences ils retiennent de la leçon.
- Explique brièvement aux enfants ce qui les attend lors du prochain entraînement.
- Mets en place un rituel de clôture commun.
- Prends congé de chaque enfant à l'aide d'une salutation personnelle.

Points d'observation

- Les enfants sont-ils attentifs jusqu'au bout?
- Se souviennent-ils encore des contenus de l'entraînement?
- L'entraînement leur a-t-il fait plaisir?
- Y a-t-il des enfants qui n'ont pas envie de rentrer chez eux?

Sécurité

- Pas de point particulier.

Résumé

La clôture est un point central à la fin d'une séance d'entraînement. Elle permet de créer un sens de la communauté, des expériences communes, du plaisir et de l'anticipation.

Séquence vidéo sur ce thème



[Vers la vidéo](#)

3 Conclusion et remerciements

Nous espérons que tu as pu profiter de ces documents de formation et mettre en pratique le contenu durant tes entraînements avec les enfants. Si tu y as pris du plaisir et que tu souhaites obtenir encore davantage de conseils pratiques, nous t'invitons à te rendre au cours de formation continue pour monitrices et moniteurs cherry rockers d'Urs Guler, qui a lieu chaque année fin octobre. L'inscription est disponible dès le mois d'avril sur le site Internet de SWISSCURLING, dans la rubrique formation.

Un grand merci aux cherry rockers des halles de Glaris et de Wallisellen, à Urs Guler (responsable glace), à Sandra Glattfelder et à Josephine Schafer (assistantes) pour la réalisation de ces documents de formation.



Auteur(e)s: Erich Nyffenegger, Bastian Wyss, Isabelle Maillard (f), Michele Pedrioli (i)