

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](#)