

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](#)