

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](#)