



J+S-Kids: Introduction au curling – Leçon 1

My first step

Auteur

Sandra Gugolz, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	90 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Age recommandé	7 à 10 ans
Taille du groupe	8 à 10 enfants
Env. du cours	Halle de curling
Aspects de sécurité	Il faut tenir compte du fait que tous les aspects de sécurité mentionnés dans le document de base doivent être respectés dès la 1 ^{re} leçon. => Des règles claires assurent la sécurité!

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre à connaître le matériel: glace, hack, pierres, balais. Chacun connaît les règles pour sa propre sécurité et les soins apportés à la glace de curling. Se familiariser avec l'élément «glace» et la semelle de sliding.

Indications

Tous les enfants reçoivent une semelle de curling (ou, dans le meilleur des cas, des souliers de curling). Pour le droitier, elle est fixée à la semelle du soulier gauche. Il faut faire attention à ce que la semelle tienne bien. On se rend toujours sur la glace par le hack. D'abord aller sur la glace avec la semelle «normale» – voir comment elle tient – puis avec la semelle glissante. Bien tenir le balai et l'utiliser comme «3^e jambe». Durant la leçon, il faut faire usage des expressions propres au curling et, au fur et à mesure, expliquer ce qu'elles signifient.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Bienvenue et dangers sur la glace <ul style="list-style-type: none">Bref tour des nomsFixer une semelle de sliding au pied de tous les enfantsExpliquer les règles de comportement sur la glace	Au chaud, si possible avant d'aller dans la halle => voir Document de base Attention: on va sur la glace seulement lorsque le moniteur le dit !!!	Semelles de sliding ou souliers de curling Balais
1'	Rituel avant d'entrer dans la halle	Former un cercle, chaque enfant tend une main vers le centre. Dire ensemble: «Allons-y!»	
10'	Echauffement Compter jusqu'à 10 Compter jusqu'à 10 en sautant, à 10 ramener le genou et sauter. Ensuite compter jusqu'à 9, et sauter à 9, etc.. Une promenade par le zoo Faire des exercices en imitant plusieurs animaux afin d'échauffer toutes les articulations et tous les muscles: girafe = tendre les bras en l'air et bouger le dos dans toutes les directions; hibou = tourner la tête de droite à gauche; serpent = faire des cercles avec le bassin, etc.	Derrière les pistes (pas sur la glace)	Lecteur CD + CD-Rom

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Contact avec la glace Démontrer comment on va correctement sur la glace. => Laisser le temps aux enfants Ensuite glisser une fois debout et revenir. Les enfants qui sont très hésitants peuvent aussi participer à la leçon sans semelle de sliding!	Laisser faire les enfants. La plupart découvre par eux-mêmes très vite la manière de glisser. Aide si nécessaire: poser le poids sur le pied qui a la semelle glissante, se tenir fortement au balai des deux mains, effectuer des mouvements en avant comme avec la trottinette.	Balais
5' à 10'	Jeu pour apprendre Former un cercle. Le moniteur commence dans le cercle et glisse vers un enfant, tape dans sa main, les deux disent leur nom et ils échangent leur place. Autres possibilités: taper dans la main et tous deux disent leur plat préféré, etc.		Event. balai comme aide (ou supprimer la semelle de sliding)
5'	Carrousel Idéal pour montrer les progrès réalisés. Le carrousel tournera peut-être de plus en plus vite lors de la prochaine leçon.	Poser les balais derrière le hack. Former un cercle vers la «hogline» et se donner la main. Le carrousel commence alors à tourner. Pour tourner, faire si possible des mouvements en avant. Tourner dans l'autre sens pour le retour.	
3'	Idées de concours Attention, prêt, partez! Qui peut slider le plus rapidement d'une hogline à l'autre et retour?		Event. balai comme aide
10'	Exercice de sliding Un enfant est dans la position de sliding, les deux autres tiennent le balai en travers et le tirent.	Former des groupes de 3. Mélanger les enfants qui sont encore hésitants et ceux qui sont sûrs.	1 balai par groupe de 3
5'	Chasse au ver (échauffement) Les vainqueurs reçoivent un bonbon (à sucer après la leçon).	Former 3-4 groupes. Poser 3 cerceaux de hula hoop dans la halle avec des pincettes à linge (= vers) l'intérieur. Chaque groupe a son point de sortie, un seau en plastique. Récolter le plus grand nombre possible de vers. Chaque ver doit être transporté individuellement. On peut prendre des vers dans tous les cerceaux. Tous les enfants débutent en même temps.	3 cerceaux de hula hoop Pincettes à linge 1 seau par groupe Bonbons
20'	Short curling Jouer en position accroupie sans balai, les deux pieds dans le hack. Jeu dans la maison la plus rapprochée. Durant le jeu, expliquer les choses les plus importantes mais toujours les inciter à discuter dans l'équipe pour savoir ce qu'il faut jouer. Leur laisser l'initiative.	Former des équipes et faire le toss (tirer au sort pour déterminer qui a droit à la dernière pierre).	On joue sans semelle de sliding

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Ranger le matériel	En général, les pierres «Cherry» doivent être enlevées de la glace. Les enfants aident mais ne les enlèvent pas! Les balais doivent être nettoyés après l'usage.	
5'	Assouplissement Nouvelle visite au zoo. Les enfants nomment un animal et le groupe montre un exercice de stretching qui lui correspond. Ex: pour la girafe, plier le haut du corps en avant, les mains si possible jusqu'aux pieds.		Event. avec musique
5'	Discussion de fin et aperçu de la suite Feed-back et remise d'un bonbon.		Bonbons
1'	Rituel pour les adieux	Se mettre en cercle, chacun tend une main vers le centre. Ensemble: «Au revoir!»	