

J+S-Kids: Introduction au curling – Leçon 2

My first slide

Auteur

Sandra Gugolz, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon 90 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7 à 10 ans
 Taille du groupe 8 à 10 enfants
 Env. du cours Halle de curling
 Aspects de sécurité Faire attention aux pierres en mouvement. Tenir compte des règles générales de sécurité à observer sur la piste de curling.

Objectifs/But d'apprentissage

Consolider l'assurance en relation avec le mouvement sur la glace. Apprendre à connaître la technique de base du sliding.

Indications

Faire attention à ce que le balai soit tenu correctement et que le pied du sliding soit à plat sur la glace dès le début.



Position de base



Sliding

Durant la leçon, utiliser les expressions propres au curling et expliquer au fur et à mesure ce que cela signifie.

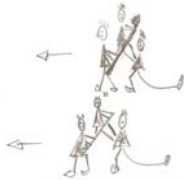

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Bienvenue et dangers sur la glace <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue • Fixer une semelle de sliding à tous les enfants (prendre possession du matériel) • Demander aux enfants les règles concernant le comportement sur la glace => répétition 	Si possible au chaud avant de se rendre sur la glace. Présentation de la leçon du jour Laisser les enfants chercher eux-mêmes les semelles. Aidez-les si nécessaire. => voir document de base Attention: on va sur la glace seulement lorsque le moniteur le dit!	Semelles de sliding Balais
1'	Rituel avant d'aller dans la halle	Former un cercle, chaque enfant tend une main vers le centre. Dire ensemble: «Allons-y!»	

4'	<p>Echauffement</p> <p>Visite d'un hippodrome Le moniteur raconte une histoire d'une course de chevaux et tous font les exercices d'échauffement s'y rapportant. «Les chevaux sont nerveux dans les box de départ (sauter d'un pied à l'autre) – Attention départ, la course débute (faire des mouvements de galop) et déjà apparaît le 1^{er} grand obstacle (sauter haut) et la course continue devant les nombreux photographes qui sont venus spécialement pour la course (imiter un appareil de photos – clic, clac – et la course continue de galoper), le plan d'eau est le prochain obstacle...»</p>	Derrière les pistes (pas sur la glace)	
10'	<p>Aller sur la glace Aller sur la glace prudemment par le hack. Comme indiqué dans la 1^{re} leçon, d'abord avec le «soulie qui ne glisse pas» et ensuite avec le soulie du sliding. Glisser sur la piste et retour.</p> <p>Chasse pour former les paires Un chasseur débute. Celui qui est attrapé donne la main au chasseur. Lorsque la chaîne comporte 4 enfants, ceux-ci se séparent et forment deux paires.</p> <p>Carrousel 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.</p>		Event. avec le balai Balais derrière la piste -

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Courses de carrosses Quel groupe de trois est le plus rapide d'une «hogline» à l'autre?</p>	<p>Former des groupes de trois et faire une course de carrosses. Chacun a le droit d'être une fois le cocher!</p> 	1 balai par groupe
15'	<p>1^{er} sliding Poser le balai en travers sur la glace</p> <p>EN AVANT – LEVER – EN ARRIÈRE – ET POUSSER</p>	<p>Les enfants se tiennent sur les lignes de séparation des pistes, le moniteur fait la démonstration. Les enfants se rendent derrière les pistes et essaient le sliding l'un après l'autre avec le balai en travers sur la glace.</p> 	Balai
5'	<p>Balle dans le tunnel (échauffement) Deux équipes se répartissent dans la halle (désigner l'emplacement et le marquer). Un membre de chaque équipe va vers le moniteur et reçoit une balle. Les enfants lancent alors la balle de l'équipe adverse aussi loin que possible (si elle quitte l'emplacement marqué, un membre de l'équipe va la rechercher), tous les autres forment une colonne le plus rapidement possible derrière l'enfant qui a pu prendre la balle. Maintenant, la balle doit traverser le tunnel le plus vite possible. L'équipe qui, la première, soulève la balle a gagné.</p>		Event. des sautoirs 1 balle par équipe



10'	2^e sliding Les enfants se rassemblent de nouveau sur les lignes de séparation des pistes EN AVANT – LEVER – EN ARRIÈRE – ET POUSSER	Le moniteur montre le sliding avec pierre et balai (sans lâcher la pierre). Les enfants décident eux-mêmes s'ils veulent encore une fois slider avec le balai en travers ou s'ils veulent le faire «juste». Laisser aux enfants le rythme de répéter.	Balais
15'	Short curling Nous jouons au 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.	Cette phase de jeu est reproduite presque dans chaque leçon. D'une part, les enfants le font très volontiers et, d'autre part, ils apprennent beaucoup parce qu'il y a peu de pierres manquées en raison des courtes distances. De plus, les risques de blessures sont conjurés jusqu'à fin de la leçon.	Sans semelle de sliding

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	Ranger le matériel On quitte une halle en ordre!	En général, les pierres «Cherry» doivent être enlevées de la glace. Les enfants aident, mais ne l'enlèvent pas! Les balais doivent être nettoyés après usage.	
5'	Assouplissement en musique Le moniteur montre différents exercices d'assouplissement. Attention: même si les enfants n'ont pas de semelle de sliding au pied, certaines semelles peuvent être glissantes.	Former un grand cercle (sans la semelle de sliding)!	CD-Player + CD
5'	Discussion de fin et aperçu de la suite	Feed-back et aperçu de la prochaine leçon.	
1'	Rituel pour les adieux	Ensemble: «Au revoir!»	