

Curling

Situation adaptée pour un début/milieu de cycle.



Objectifs :

Propulsion (glisse) : position des pieds et placement du corps et les premiers pas de patineurs.

Equilibre : position de sécurité.



Le dispositif :

Durée : 15 minutes.

Terrain : terrain de jeu 20x15m adaptable selon l'effectif et l'âge du public.

Effectif : 8 à 16 participant·es.

Matériel : rollers, casques et protections complètes (genouillères, coudières et protège-poignets) plots ou craies pour délimiter l'espace et trousse pharmacie (pansements, compresses stériles, eau).

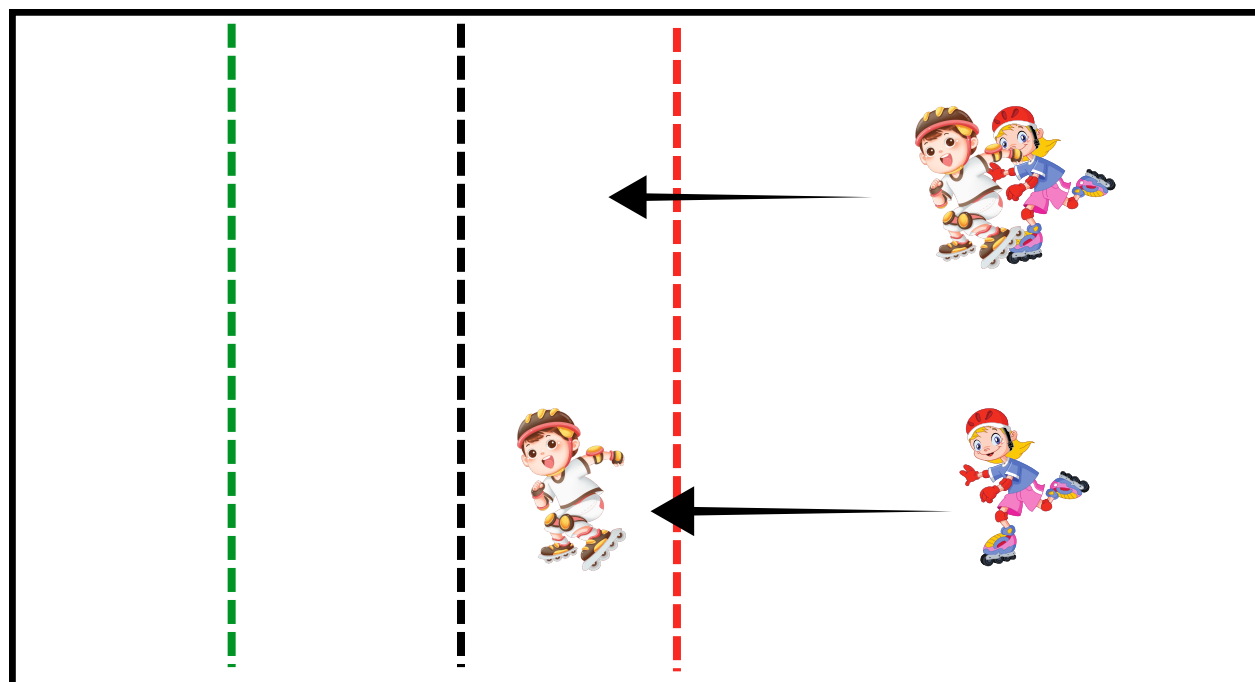
Schéma :



3 PTS

2 PTS

1 PTS



3 zones cibles

Zone de propulsion

Mise en œuvre :**BUT**

Se propulser de manière efficace puis propulser son partenaire avec accompagnement, le plus loin possible.

CONSIGNES

- Étape 1 : Travail du placement de départ, se propulser dans la zone de lancement puis se laisser rouler, en position de sécurité, dans la zone cible.
- Étape 2 : Par deux, sans la zone de lancement ni la zone cible. Un lanceur va accompagner le lancer en le poussant délicatement dans la salle. Puis changement des rôles.
- Étape 3 : Par deux, le lanceur pousse le lancer pour le faire rouler le plus loin possible. Le joueur qui pousse doit accompagner son partenaire jusqu'à la fin de la zone de lancement puis le lâcher sans le pousser violemment. Le partenaire poussé doit alors se laisser rouler pour aller dans la zone marquer au sol le plus loin possible. Puis changement des rôles et comparer avec les autres équipes.

REGLES

- Ne pas pousser violemment.
- Le lanceur ne sort pas de la zone de lancement.
- Le lancer ne doit ni accélérer ni freiner.

VARIABLES

- Changer les rôles.
- Faire l'exercice en descente/en montée.
- Ajout d'obstacle/slalom/passage obligatoire dans des portes/etc...
- Augmenter le nombre de zone.
- Récupérer des plots au sols dans la zone cible qui permet de gagner des points supplémentaires.

POINTS TECHNIQUES

Propulsion (glisse) : Depuis la position statique (pieds en canard), poser un pied devant l'autre en levant les rollers et en conservant la position des pieds en canards. Attention à maîtriser l'écart des pieds.

Equilibre : Regard droit devant, genoux pliés, mains sur le devant, penché légèrement en avant.

IDEES LUDIQUES

- Faire une cible progressive en point puis dégressive (1.2.3.2.1). Cette variante doit être vue après avoir travaillé la notion de freinage.
- Multiplié le nombre de cible pour lancer une compétition.
- Pyramide des défis par équipes de 2.