

Curling – Formes d’entraînement: FC 7 – Être à l’écoute de son corps et l’utiliser de façon contrôlée: Ne me touche pas!

Renforcer la musculature du tronc.

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

Lors de tournois de curling, de nombreux matchs relativement longs s’enchaînent en peu de temps, ce qui sollicite et fatigue fortement le corps. Une bonne perception de celui-ci permet aux curleurs d’évaluer précisément leur condition physique et d’adapter leur comportement en conséquence, afin de prévenir une baisse de performance ou des blessures. En été, ils se concentrent sur la préparation physique de façon à pouvoir ensuite enchaîner les entraînements et les matchs durant les mois d’hiver.

Deux enfants se mettent face à face, en position de pompes. Chacun essaie de toucher les mains de son partenaire sans être lui-même touché. Qui parviendra à toucher l’autre dix fois? S’assurer que les enfants et les jeunes ne cambrent pas le dos.

plus facile

- Se mettre en position de pompes avec les genoux au sol

plus difficile

- Se tenir la main tout en s’appuyant sur un bras et pousser ou tirer son partenaire pour lui faire perdre l’équilibre

Formes d’entraînement

Curling: Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l’on peut observer dans des situations sportives concrètes. Formulées par des experts du curling, elles s’inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive. Le tableau illustre les formes caractéristiques propres au curling qui sont pertinentes pour toi.

Formes d’entraînement pour la FC 7



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO