

Curling – Formes d’entraînement: FC 3 – Guider habilement la pierre grâce à un balayage efficace: Joueur vs balayeur

Évaluer la trajectoire d’une pierre et s’exercer à agir sur la longueur en balayant

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

Le balayage permet aux curleurs d’exercer une influence sur la longueur et la direction de la pierre. Il vise à éliminer d’éventuels débris qui pourraient avoir un impact important sur la trajectoire de la pierre. Dès lors que la pierre a été lâchée, ce sont les balayeurs qui en assument la responsabilité et l’accompagnent dans sa trajectoire. Ils adaptent alors la force et la fréquence du balayage en fonction de la situation. Ils évaluent la longueur du lancer, tandis que les instructions relatives à la direction de la pierre sont transmises par le ou la skip.

Utiliser des cônes pour diviser le terrain en quatre zones. La joueuse ou le joueur doit annoncer une zone cible, tandis que la balayeuse ou le balayeur doit faire en sorte que la pierre ne s’arrête pas dans celle-ci.

plus facile

- Définir des zones cibles moins nombreuses mais plus grandes
- Affecter deux personnes au balayage

plus difficile

- Définir des zones cibles plus nombreuses, mais moins grandes
- Effectuer l’exercice sans semelle antidérapante
- Balayer depuis l’autre côté
- Alternier les mains placées en dessous

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 3



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO