



Club de curling de Buckingham inc.  
626, av. de Buckingham, C.P. 2833, Gatineau, QC, J8L 2X2  
Téléphone : (819) 986-3781 Internet : curlingbuckingham.com  
Courriel : clubcurlingbuckingham@gmail.com

## Formation pour adultes débutants et intermédiaires

### Formulaire d'inscription 2026-2027

(Un formulaire par personne)

Ascension est un programme de formation structuré en 4 niveaux d'une durée de 6 semaines chacun. Il vise l'apprentissage des techniques de base du curling. Ce programme est destiné aux adultes âgés de 18 ans et plus qui veulent s'initier au curling ou qui veulent améliorer leur jeu. La durée de chacun des niveaux est de 16 heures à raison de 6 séances de 2 heures 30 min. par semaine, plus une formation théorique d'une (1) heure sur la sécurité et l'éthique du curling. Les séances sont divisées en 4 parties : un temps d'apprentissage hors glace, un temps d'apprentissage sur glace, un temps de jeu ainsi qu'un temps pour les étirements. Chacun des niveaux vise l'apprentissage de techniques spécifiques plus ou moins avancées. Chaque niveau n'est pas nécessairement un préalable pour le suivant. L'objectif principal est l'apprentissage des habiletés nécessaires pour évoluer dans un contexte de jeu récréatif intermédiaire.

Pour les nouveaux membres, l'inscription au Niveau 1 donne droit à un rabais de 60 \$ sur le coût d'inscription à un des divers abonnements annuels offerts par le Club. Un rabais par personne. Nous recommandons de suivre le niveau 1 avant de vous inscrire dans une ligue.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 | Cochez (✓)                                                                                                                    | Coût          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Niveau 1 - Débutant &lt;&lt;Curling 101&gt;&gt;</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Qui :</b> Pour ceux et celles qui n'ont jamais joué au curling et qui souhaitent essayer et s'initier à ce sport.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Quoi :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>● Orientation du jeu</li><li>● Éthique</li><li>● Terminologie</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Position de base</li><li>● Glissade avec stabilisateur</li><li>● Types de lancer</li></ul>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>● Brossage ouvert</li><li>● Stratégie de base</li></ul>                                 | <b>185 \$</b> |
| <b>Niveau 2 - Débutant avancé &lt;&lt;Curling 201&gt;&gt;</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Qui :</b> Pour ceux et celles qui connaissent la base mais qui veulent en savoir plus et se perfectionner.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Quoi :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>● Révision de la position dans le bloc de départ</li><li>● Brossage à deux</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>● Communication et signaux</li><li>● Contrôle de la pesanteur</li></ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Sorties</li><li>● Stratégie de base et tolérance</li></ul>                            | <b>185 \$</b> |
| <b>Niveau 3 - Intermédiaires &lt;&lt;Curling 301&gt;&gt;</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Qui :</b> Pour ceux et celles qui savent jouer mais qui souhaitent améliorer leurs connaissances et leurs techniques.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Quoi :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>● Glissade avec balai</li><li>● Brossage fermé</li><li>● Chronométrage et "timing"</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Angles de frappe</li><li>● Rôles des joueurs</li><li>● Routines</li></ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>● Stratégie de poursuite, prudence et protection</li><li>● Curling en tournoi</li></ul> | <b>185 \$</b> |
| <b>Niveau 4 - Intermédiaire avancé &lt;&lt;Curling 401&gt;&gt;</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Qui :</b> Pour ceux et celles qui jouent régulièrement, qui sont intéressés par la compétition et qui visent l'amélioration de leur jeu.                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Quoi :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>● Glissade en équilibre</li><li>● Brossage en position fermée</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Quatre points clés de la position de brossage</li><li>● Juger et communiquer la vitesse</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>● Stratégie intermédiaire</li><li>● Établir un plan de match</li></ul>                  | <b>185 \$</b> |
| <b>Renseignements personnels</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>Prénom</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    | <b>Nom :</b>                                                                                                                                                    |                                                                                                                               |               |
| <b>Date de naissance :</b><br>Jour ____ Mois ____ Année ____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    | <b>Genre (Cochez)</b><br>Masculin <input type="checkbox"/> Féminin <input type="checkbox"/> Non-Binaire <input type="checkbox"/> Autre <input type="checkbox"/> |                                                                                                                               |               |
| <b>Adresse : (Inscrivez votre adresse complète) * L'adresse courriel est importante pour les envois officiels.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <b>No et rue</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    | <b>Ville</b>                                                                                                                                                    | <b>Code postal</b>                                                                                                            |               |
| <b>Téléphone</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    | <b>Courriel *</b>                                                                                                                                               |                                                                                                                               |               |
| <b>Mode de paiement</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Remettre votre formulaire et votre paiement au préposé au bar ou au trésorier ou l'expédier par la poste à l'attention du Trésorier, avec un chèque à l'ordre du <i>Club de curling de Buckingham Inc.</i></li><li>● Le paiement au bar par carte de débit/crédit est possible.</li><li>● Un reçu sera émis sur demande et pour les paiements comptants au bar.</li></ul> |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |               |

Signature \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_