

CLINIQUE DE FORMATION POUR DÉBUTANTS 2026 - 2027

Cette clinique est réservée aux membres du Club de curling Laval - sur - le - Lac. Les nouveaux membres et ceux ayant deux ans ou moins d'expérience en curling y ont accès gratuitement.

Pour ceux qui seraient intéressés à venir essayer le sport, il vous en coûtera 25 \$ pour les sessions, montant qui sera déduit de vos frais d'adhésion si vous devenez membre.

Cette clinique sera divisée en 4 sessions d'environ 2 heures. Des moniteurs qualifiés vous aideront dans votre démarche en toute sécurité et le mieux possible. Un maximum de 8 personnes par piste est recommandé.

Les sessions débuteront le mercredi 9 septembre, à compter de 19 h et jusqu'à 21 h. Les autres sessions auront lieu le jeudi 10 septembre de 19 h à 21 h, le samedi 19 septembre de 13 h à 15 h et le dimanche 4 octobre de 13 h à 15 h.

Session 1

- Accueil et présentation environ 5 minutes

Moniteurs : Jean Lamère Sylvye Turgeon Olivar Belley
- Équipement et sécurité environ 10 minutes
 - Équipement de base :
 - Souliers de course propres ou souliers de curling
 - Vêtements et gants
 - Brosse, stabilisateur, tige
 - Sécurité :
 - Protecteur de tête
 - Entrée et sortie de glace
 - Déplacements sur la glace
- Échauffement : environ 10 minutes
 - Bras, hanches, dos, jambes
- Entrée dans l'aire de jeu et semelles environ 5 minutes
- Déplacements sur la glace environ 5 minutes
- Décomposition du mouvement de glissade
 - Approche, positionnement... 10 minutes
- Glisse sans pierre (développer équilibre) environ 15 minutes
 - Position de départ dans le bloc de départ
 - Position de la brosse, du stabilisateur ou de la tige de lancement
 - Poussée de la jambe et glisse
- Glisse avec pierre environ 30 minutes
 - Position de départ

- Position de la pierre
- Notion inturn, outturn (horaire, antihoraire)
- Poussée de la jambe et glisse
- Mot de la fin
 - Amicale de la rentrée, 14 -18 septembre (en soirée)

Session 2

- | | |
|--|--------------------|
| ● Retour et rappel, questions | environ 5 minutes |
| ● Terminologie et signes (voir site) | environ 10 minutes |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Communication sur glace ○ Lancers <ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde zone 1, 2, 3 ▪ Placement et montée de pierre ▪ Sortie fond de maison ▪ Hack et bumper ▪ Contrôle, normale, peel ▪ Autres termes : zones, tick, etc. ○ Signes : bras du capitaine | |
| ● Échauffement | environ 10 minutes |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Bras, hanches, dos, jambes | |
| ● Entrée et grippers | environ 5 minutes |
| ● Mouvement de relâche de la pierre | environ 10 minutes |
| ● Glisse avec pierre et sans pierre | environ 20 minutes |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Axe ○ Relâche | |
| ● Brossage | environ 15 minutes |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Position des mains ○ Position des 2 brosseurs ○ Zones de brossage ○ Jugement | |
| ● Zones de jeu, zone d'attente et maison | environ 5 minutes |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Zones de jeu ○ Zone d'attente ○ Cercles (12, 8, 4 pieds, bouton) | |
| ● Pointage | |
| ● Pratique et jeu | environ 40 minutes |
| ● Mot de la fin | |

Session 3

- Retour et rappel, questions environ 10 minutes
- Rôles et responsabilités des joueurs environ 15 minutes
- Règlements environ 10 minutes
 - Règlements et étiquette
 - Règlements généraux
 - Règlements du CCLL
 - Étiquette
- Échauffement environ 10 minutes
 - Bras, hanches, dos, jambes
- Entrée et grippers environ 5 minutes
- Glisse sans et avec pierre environ 10 minutes
 - Revue de l'axe
 - Revue de la relâche
- Brossage environ 10 minutes
- Pratique et jeu environ 50 minutes
- Mot de la fin

Session 4

- Retour et rappel, questions environ 10 minutes
- Échauffement environ 10 minutes
- Entrée et grippers environ 5 minutes
- Revue pratique environ 90 minutes
 - Glissade
 - Axe
 - Relâche
 - Brossage
- Stratégie
- Mot de la fin environ 5 minutes