Semaine 2 – Préparation avant le match

Cet aspect du curling est probablement le moins pratiqué par les joueurs de club : vous allez souvent voir les joueurs effectuer quelques étirements non soutenus ou quelques glissades et se déclarer prêts. Et pourtant, pour bien jouer et surtout, éviter les blessures, il est très important de procéder à une période d'échauffement avant de commencer la partie. Sans donner un cours exhaustif des exercices à effectuer, nous vous donnons ici quelques étirements et activités pour améliorer votre préparation.

- On doit prévoir une période d'environ 5 à 10 minutes avant de commencer la partie. Il est important d'effectuer l'échauffement juste avant d'embarquer sur la glace.
- En **premier**, on effectue des **exercices d'activation**, de nature aérobique, favorisant l'augmentation rapide de l'ensemble des muscles :
    - Flexion des jambes (squat),
    - Élévation des genoux
    - Rotation du tronc
    - Rotation des épaules et des bras
- Il faut répéter le mouvement de 15 à 20 fois en augmentant lentement la cadence.
- Ensuite, il est important de pratiquer les **exercices d'assouplissement** sur les muscles suivants, pour préparer les muscles aux efforts de la partie :
    - Les quadriceps (cuisse avant),
    - Les ischio-jambiers (cuisse arrière),
    - Les adducteurs et abducteurs de cuisse (intérieur et extérieur des cuisses),
    - Le tronc,
    - Les mollets, les bras et les épaules.

Pour échauffer un muscle, prendre la position d'étirement (sans que ça fasse mal) et tenir cette position pendant environ 15 secondes. Effectuer 2 ou 3 répétitions pour chaque côté.

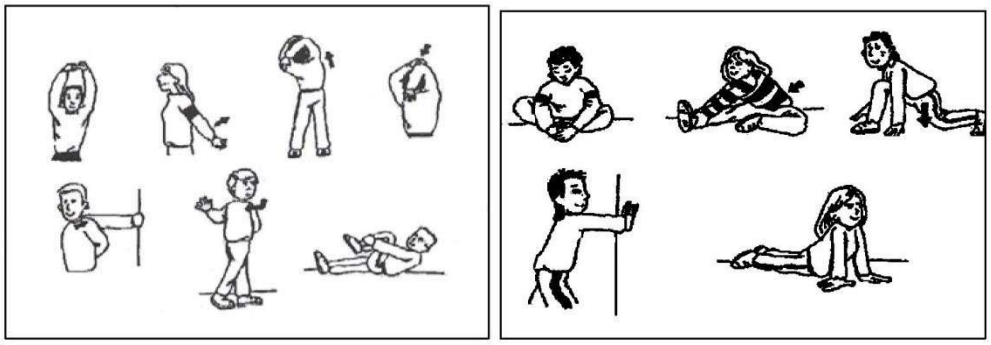

Figure 1 - Exercices de réchauffement

On termine avec des **exercices de simulation**, pour rappeler au corps la position de glissade

- Simuler la position de glissade stationnaire, à l'extérieur de la glace et garder la position environ 10 secondes.
- En arrivant sur la glace, effectuer quelques glissades sans la pierre.