



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



### CURLING

Le curling est une affaire de précision et de stratégie. Tour à tour, deux équipes lancent des pierres de granite sur une surface glacée dans le but d'atteindre le centre d'une cible qu'on appelle la « maison ». Les pierres de l'équipe adverse peuvent déplacer celles de l'autre. Les matchs se déroulent sur 10 manches. La pierre au centre de la maison, le « bouton », détermine l'équipe gagnante et celle-ci récolte un point pour toutes les pierres plus proches du bouton que celles de son adversaire.

Les joueurs font glisser la pierre sur la glace en lui imprimant une rotation interne ou externe pour lui donner une direction. Les autres joueurs se servent d'une brosse pour frotter la glace devant la pierre. Cette action fait fondre la glace en créant une fine couche d'eau qui aide la pierre à se déplacer en ligne droite et à parcourir une plus grande distance.

Le sport a vu le jour au 16e siècle en Écosse. On y jouait sur la glace des lacs et des étangs. Les premiers Jeux olympiques d'hiver ont présenté un tournoi de curling, mais il a fallu attendre jusqu'en 1998 pour que le sport fasse son entrée au programme officiel. Les équipes sont composées de quatre athlètes. Jusqu'aux derniers Jeux olympiques, il y avait un tournoi féminin et un tournoi masculin. Le curling est également un sport paralympique, et les équipes sont également composées de quatre athlètes chez les hommes comme chez les femmes. La première épreuve double mixte olympique sera présentée à PyeongChang 2018. Les équipes seront alors composées d'un homme et d'une femme qui lanceront et balaieront à tour de rôle.

Le Canada a toujours connu beaucoup de succès en curling. Depuis 1998, Équipe Canada a remporté des médailles à tous les Jeux olympiques et paralympiques. C'est fantastique d'avoir gagné une médaille dans toutes les catégories à cinq Jeux olympiques et paralympiques consécutifs!

Pour en apprendre davantage sur le curling, rendez-vous au [www.curling.ca/?lang=fr](http://www.curling.ca/?lang=fr)



# LE SAVIEZ-VOUS ?

## FAITS SAILLANTS



- Au début, on jouait au curling sur des étendues d'eau gelées, avec des pierres plates de grosseurs et de poids variés. Aujourd'hui, toutes les pierres sont faites en granite provenant d'Ailsa Craig, une île au large de l'Écosse, ou d'une carrière du Pays de Galles. Leur poids se situe entre 17 et 20 kilos.
- Le Club de Curling le Royal Montréal est le plus ancien du genre au Canada. Il a été fondé en 1807.
- Lors des Jeux d'hiver de 2014 à Sotchi, le Canada a remporté la médaille d'or des tournois masculin et féminin de curling, ainsi que la médaille d'or des Jeux paralympiques. C'est une première dans l'histoire du curling olympique. L'équipe féminine a également réussi un autre exploit : un tournoi complet dans défaite.

## ATHLÈTE EN VEDETTE



### KAITLYN LAWES

OLYMPIENNE, SOTCHI 2014

Les parents de Kaitlyn Lawes étaient de grands joueurs de curling, et elle fréquente les aréna depuis sa tendre enfance. Il allait de soi qu'elle suive leurs traces et à quatre ans, elle participait à son premier tournoi. Elle n'a pas tardé à faire sa marque parmi les meilleures joueuses juniors du monde. Les équipes dont elle faisait partie ont remporté des médailles d'argent et de bronze aux Championnats du monde juniors. Plus tard, elle a été recrutée par l'équipe de Jennifer Jones qui était déjà en lice pour une sélection olympique. Le repêchage de Kaitlyn a aidé l'équipe à se qualifier pour les Sotchi 2014, où elle a décroché la médaille d'or sans concéder aucune victoire.

Pour en savoir plus sur Kaitlyn, rendez-vous au [www.olympique.ca](http://www.olympique.ca)

# ACTIVITÉS

## CURLING


Vous trouverez ci-après des activités de curling quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

## SUR LE BOUTON

Le curling est une affaire de précision : il en faut une bonne dose pour viser une cible avec une pierre de granite. Le premier joueur est le premier à s'exécuter, suivi du second. Les joueurs de curling doivent être capables de bien viser et de lancer les pierres à la bonne vitesse afin de les placer stratégiquement. Dans cette activité, nous aiguïserons notre sens de la précision en évaluant le poids de l'objet lancé.

 **Participation** : duos

 **Lieu** : gymnase ou couloir

 **Équipement** : 8 sacs de fèves (deux couleurs différentes, quatre de chaque couleur), 4-5 cibles (ex. : morceaux de tapis de forme carrée, rondelles de couleur, cerceaux)

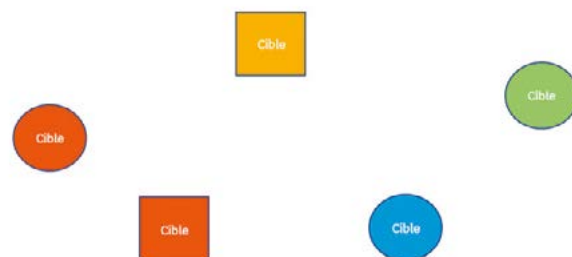
### PRÉPARATION :

- Désignez une des lignes du gymnase comme la ligne de lancer.
- Disposez les cibles loin de la ligne de lancer.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Les élèves se regroupent en équipes de deux. Désignez un premier et un second joueur pour chaque équipe. Le premier prend place sur la ligne de lancer.
- Déterminez l'ordre dans lequel les élèves effectueront leurs lancers (p. ex. : premier lancer – cible la plus près; deuxième lancer – cible la plus éloignée; etc.).
- Une manche se déroule de la façon suivante : placé sur la ligne de lancer, l'élève lance ses quatre sacs de fèves dans l'ordre. Le but est que le sac atterrisse sur la cible.
- Les cibles ont une valeur différente. La cible la plus proche de la ligne de lancer vaut un point, la deuxième, deux points et ainsi de suite.
- Pour marquer un point, le sac de fèves doit toucher la cible. Lorsque les deux élèves ont lancé leurs quatre sacs, ils additionnent leur pointage individuel.

Ligne de lancer



- À la manche suivante, l'élève qui a marqué le plus de points devient le capitaine et lance le premier. En cas d'égalité, faites une rotation.
- Jouez pendant une période définie ou pendant un certain nombre de manches.

### VARIANTES :

- Augmentez la taille ou le poids de l'objet à lancer.
- Utilisez des cibles plus petites, ou éloignez-les de la ligne de lancer.

# JOUEURS EN FORME

Les joueurs de curling olympiques doivent garder la forme pour bien jouer dans les moments cruciaux. Ils doivent être forts, avoir un bon équilibre et être souples pour lancer la pierre avec précision et balayer la glace. Ils font de la musculation pour avoir des abdos, des jambes et des bras forts. Ils ont besoin de ces muscles pour lancer la pierre et balayer. Cette course à relais aidera à gagner la force, l'équilibre et la flexibilité nécessaires pour exceller au curling.

**Participation :** équipes égales de 6 à 10 élèves

**Lieu :** gymnase ou terrain de jeu

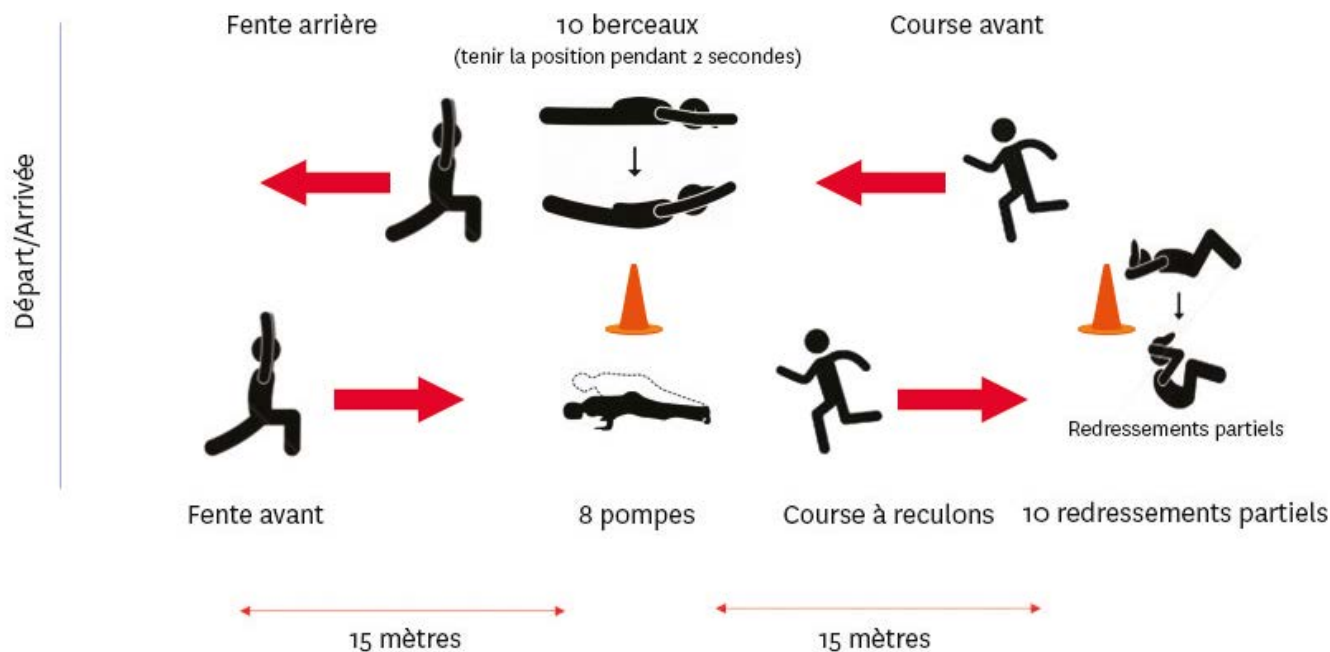
**Équipement :** deux cônes par équipe : un pour la mi-parcours et l'autre pour le point de retour.

## PRÉPARATION :

Désignez une des lignes du gymnase comme la ligne de départ et d'arrivée. Placez un cône à la mi-parcours à 15 mètres de la ligne de départ. Placez un autre cône 15 mètres plus loin pour indiquer le point de retour.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Le premier élève de l'équipe s'élance au signal de l'enseignant et fait la course contre les autres équipes d'une station à l'autre. En revenant à la ligne d'arrivée, le participant touche l'élève suivant qui s'exécute à son tour.
- La course se poursuit jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient terminé le parcours.





## VARIANTES :


- Augmentez le nombre d'exercices à faire à chaque station.
- Augmentez la distance entre les stations.
- Ajoutez une station de fentes où les élèves font des fentes sur un ballon Bosu à l'envers. Les abdominaux seront plus sollicités et l'activité sera plus difficile.
- Demandez aux élèves de faire les pompes sur un ballon Bosu à l'envers.

# TOUCHÉ!

Au curling, une des clés du succès est d'arriver à lancer une pierre avec précision en direction d'une cible en gardant son équilibre. La précision du lancer repose sur la capacité du joueur à garder son équilibre en glissant sur la glace. Dans cette activité, nous nous entraînerons à lâcher une « pierre » dans la même position que les joueurs de curling.

 **Participation** : équipes de 2 à 4 élèves

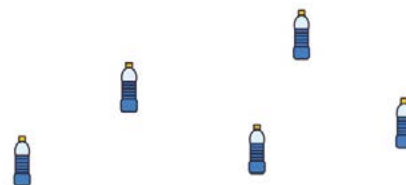
 **Lieu** : gymnase ou couloir

 **Équipement** : broches de curling, balais, bâtons de hockey en bois ou en plastique, bâtons de crosse, balais de ballon sur glace, ballon et cibles (p. ex. : bouteilles de plastique, pintes de lait, quilles, etc.)

## PRÉPARATION :

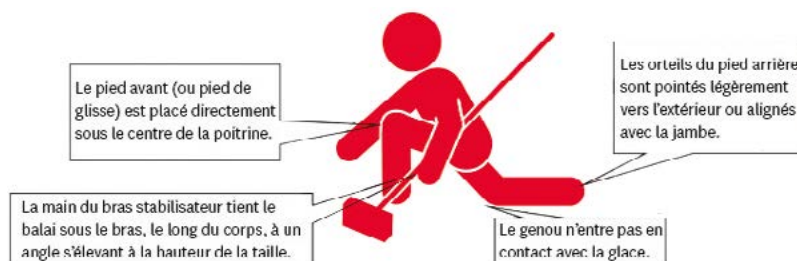
- Désignez une des lignes du gymnase comme la ligne de lancer.
- Disposez les cibles loin de la ligne de lancer.

Ligne de lancer



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Faites une démonstration de la position de lancer d'un joueur de curling. Dites aux élèves de prendre la position pour bien la sentir et trouver leur équilibre.
- Formez des équipes de deux ou de quatre. Placez des cibles aux deux extrémités de l'aire de jeu.
- L'élève lâche le ballon en position de curling et tente de renverser le plus de cibles.
- Les élèves s'exécutent à tour de rôle. Les points sont calculés en comptant le nombre de bouteilles renversées. Les équipes ont droit à un nombre défini de lancers.



## VARIANTES :

Remplacez le ballon par une poche. Faites-la glisser sur le plancher pour la rapprocher le plus possible de la cible.

# ACTIVITÉ EN CLASSE

Faites une recherche sur internet et décrivez la fabrication d'une pierre de curling en un paragraphe. D'où viennent les pierres? Comment leur donne-t-on leur forme?

## MINUTES ACTIVES :

Vous n'avez qu'une minute par jour pour faire bouger votre classe? Cette activité vous donnera une bonne poussée cardio. Au curling, un tronc solide est essentiel pour exécuter un balayage efficace. Le pas d'escalade est un exercice simple qui renforce les abdominaux et les jambes. Débutez en position push-up, vos jambes allongées derrière vous et vos bras tendus. Fléchissez le genou droit en le ramenant vers vous et en gardant la jambe gauche tendue. Inversez la position en portant le genou gauche vers l'avant et en allongeant la droite derrière. Combien de pas d'escalade pouvez-vous faire en une minute?