

FRANCECURLINGINFOS

LA LETTRE D'INFORMATION DE
L'ASSOCIATION FRANCE CURLING

Sites web : <https://asso.alternaweb.org/francecurling>

<https://asso.alternaweb.org/ffcurling>

FACEBOOK : <https://www.facebook.com/francecurling>

N° 33 – 15 mars 2023

Sommaire

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS VIRTUELS DE LA WORLD CURLING ACADEMY

Communiqué WCF

Les inscriptions sont ouvertes pour la série d'ateliers virtuels sur la condition physique de la World Curling Academy

L'Académie mondiale de curling organisera une série d'ateliers en trois parties pour les athlètes et les entraîneurs afin d'obtenir des conseils pour améliorer la condition physique pour le curling pendant la saison hors glace.

Les ateliers seront animés par Stephanie Thompson, kinésologue et coach en musculation. Elle a travaillé avec des centaines de joueurs de curling de compétition dans le monde entier, sur la glace et en dehors, pour les aider à mieux bouger et à mieux jouer.

Les trois ateliers se concentreront sur trois domaines distincts : le cardio pour le curling, l'équilibre et la puissance, et un meilleur brossage. Les ateliers auront lieu trois dimanches consécutifs, les 11 et 25 juin et le 9 juillet, à partir de 19h00 (CEST).

Objectif

L'atelier virtuel "Mieux brosser" aura lieu le 11 juin. Il se concentrera sur les exigences physiques d'un meilleur brossage en dehors de la glace afin d'avoir la force et la confiance nécessaires pour faciliter les ajustements sur la glace. Pour cet atelier, les participants auront besoin d'un balai de curling, d'une chaise, d'une bande de résistance, d'un poids petit à moyen (des boîtes de soupe, une bouteille d'eau ou un sac à dos avec des livres peuvent également faire l'affaire) et, éventuellement, d'un tapis de brossage pour terrain sec.

L'atelier virtuel "Équilibre et puissance dans le lancer" se tiendra le 25 juin. Au cours de cet atelier, Stéphanie partagera les dernières recherches sur la façon d'être le plus efficace possible, afin d'avoir un meilleur équilibre, plus de contrôle et de puissance, et moins de douleur lors du lancer. Les

participants auront besoin d'un bloc, d'un petit tabouret ou d'une serviette roulée, d'un mur, d'une chaise, d'un banc ou d'un canapé et d'un poids petit à moyen (des boîtes de soupe, une bouteille d'eau ou un sac à dos avec des livres peuvent également faire l'affaire).

L'atelier virtuel "Cardio pour le curling" aura lieu le 9 juillet et se concentrera sur la manière d'améliorer son cardio pour le curling afin d'être en mesure de travailler dur, de récupérer rapidement et de maintenir son énergie et sa concentration tout au long d'un match. Tout ce dont les participants ont besoin, c'est d'un chronomètre, d'un espace pour s'asseoir et se tenir debout et d'un mur.

La participation active est recommandée mais pas obligatoire.

Groupes cibles

Les entraîneurs, les athlètes de tous niveaux et les parents peuvent tous participer à cette série d'ateliers. Les nouveaux venus, qui sont prêts à faire passer leur technique de curling au niveau supérieur, peuvent bénéficier de l'atelier tout autant que les entraîneurs. Les joueurs confirmés qui cherchent à se démarquer de la concurrence et à s'assurer qu'ils n'ont pas pris de mauvaises habitudes peuvent également tirer profit de leur participation.

Le coût de la participation est de 15 USD par atelier ou 40 USD pour les trois.

Après vous être inscrit sur le site de la World Curling Academy : <https://worldcurlingacademy.org>

Vous pouvez vous inscrire aux ateliers en cliquant sur les liens ci-dessous :

Un meilleur brossage : [Better Brushing Virtual Workshop \(worldcurlingacademy.org\)](https://worldcurlingacademy.org)

Equilibre et puissance dans le lancer : [Balance & Power in the Delivery Virtual Workshop \(worldcurlingacademy.org\)](https://worldcurlingacademy.org)

Cardio pour le curling : [Cardio for Curling Virtual Workshop \(worldcurlingacademy.org\)](https://worldcurlingacademy.org)

Offre groupée : [Bundle - Brushing, Balance & Cardio Virtual Workshops \(worldcurlingacademy.org\)](https://worldcurlingacademy.org)

Visitez le site web de Stephanie Thompson : [Empowered Performance – For Life, Fitness & Competition](https://www.stephanie-thompson.com) et découvrez son travail sur Twitter, Facebook et Instagram. Écoutez son podcast et entrez en contact avec elle par courriel.

Cette information vous est transmise par l'Association France Curling