

## Programme type d'une initiation (à titre informatif)

1. Bienvenue et présentation des moniteurs	2 minutes
2. Introduction sur le curling et la halle d'Ouchy	4 minutes
3. Directives de sécurité	3 minutes
4. Echauffement et distribution du matériel	6 minutes
5. Une traversée aller-retour avec appui sur le balai	5 minutes
6. Sliding avec le chevalet	15 minutes
7. Sliding avec la pierre et le balai	20 minutes
8. Explications des règles, des postes (1,2,3, skip) et de la tactique	10 minutes
9. Match de 2 ends	40 minutes
Total :	1h45 env.

