

Curling des Collines



Manuel d'instructions hebdomadaires

mars 2020

Le présent manuel d'instructions s'adresse aux joueurs de curling de tous les niveaux intéressés à apprendre le sport ou à parfaire leurs habiletés. Conçu pour être dispensé en sessions hebdomadaires de quinze minutes avant une partie durant toute la saison de curling, il touche tous les aspects du jeu comme l'éthique et les règlements, les techniques du lancer et du balayage ainsi que la stratégie.

N'hésitez pas à vous adresser à un des entraîneurs du club si vous avez des questions ou si vous souhaitez améliorer un aspect de votre jeu. Le présent programme de formation de curling vise à ce que vous ayez du plaisir à jouer tout en vous améliorant.

Bon curling.

Table des matières

Table des matières	3
Table des illustrations	4
Éthique et préparation	5
<i>Semaine 1 - Éthique, préparation et conduite</i>	5
Initiation à la glissade	9
<i>Semaine 2 – Initiation à la glissade</i>	9
<i>Semaine 3 – L'équilibre – partie 1</i>	10
<i>Semaine 4 - L'équilibre – partie 2</i>	11
Le lancer	11
<i>Semaine 5 - Le lancer – technique en trois étapes</i>	12
<i>Semaine 6 - Le lancer – technique en cinq étapes</i>	14
<i>Semaine 7 - La prise de la pierre, la rotation et le lâcher de pierre</i>	15
<i>Semaine 8 - La position de la pierre lors du lancer en trois ou cinq étapes</i>	18
<i>Semaine 9 - Lancer avec une tige de lancer</i>	21
Le balayage	22
<i>Semaine 10 - Le balayage</i>	22
<i>Semaine 11 - Rôles et responsabilités des balayeurs</i>	24
Règlements	25
<i>Semaine 12 - Règlements</i>	25
Rôles et communication entre les joueurs	28
<i>Semaine 13 – Rôles et communication entre les joueurs</i>	28
Retour sur la glissade et le lancer	32
<i>Semaine 14 - La glissade – pièges à éviter</i>	32
<i>Semaine 15 - La rotation de la pierre et le lâcher – pièges à éviter</i>	34
Les différents lancers et les signaux	35
<i>Semaine 16 - Les différents lancers et les signaux</i>	35
Chronométrage	39
<i>Semaine 17 - Chronométrage</i>	39
Stratégies	41
<i>Semaine 18 – Stratégies</i>	41
<i>Semaine 19 - Stratégies - suite</i>	43

Table des illustrations

<i>Figure 1 – Exercices d'échauffement</i>	<i>6</i>
<i>Figure 2 - Exercice d'équilibre</i>	<i>10</i>
<i>Figure 3 – Le lancer.....</i>	<i>13</i>
<i>Figure 4 - Effets de la pierre.....</i>	<i>15</i>
<i>Figure 5 – Effets de rotation</i>	<i>16</i>
<i>Figure 6 - La position du pied sur le bloc de départ et du pied de glissade.....</i>	<i>18</i>
<i>Figure 7 - Position des genoux, hanches et cuisses.....</i>	<i>18</i>
<i>Figure 8 - Lancer avec une tige de lancer</i>	<i>21</i>
<i>Figure 9 - Position des mains sur le balai.....</i>	<i>22</i>
<i>Figure 10 - Zone de garde protégée (ZGP).....</i>	<i>27</i>
<i>Figure 11- Signal : Placement</i>	<i>38</i>
<i>Figure 12 - Signal : Rotation horaire de la pierre.....</i>	<i>38</i>
<i>Figure 13 - Signal : Rotation antihoraire de la pierre.....</i>	<i>38</i>
<i>Figure 14 - Signal : Sortie.....</i>	<i>38</i>

Éthique et préparation

Semaine 1 - Éthique, préparation et conduite

Le curling est un sport d'équipe très agréable à pratiquer en autant que chacun et chacune fasse preuve d'un bon esprit sportif.

Définition de l'esprit sportif

L'esprit sportif commence par la stricte observance des règlements écrits, mais il suppose également quelque chose de plus. L'esprit sportif, c'est surtout le respect des normes morales dans le contexte d'une compétition. En tout temps, l'esprit sportif, c'est faire preuve de respect envers ses coéquipiers et ses adversaires. L'esprit sportif se démontre aussi bien sur la glace qu'à l'extérieur de celle-ci, et consiste entre autres à rester modeste dans la victoire et digne dans la défaite.

Préparation

Équipements nécessaires :

Vêtements (pantalons, chandails et vestes) chauds et confortables, qui respirent et chassent la moiteur tout en procurant une parfaite liberté de mouvement.

Pantalon extensible qui permet une liberté de mouvement dans l'exécution du lancer.

Gants ou mitaines qui réchauffent et protègent les mains lors du brossage.

Chaussures : Pour débiter, nous conseillons de mettre des espadrilles propres sans talon et à semelle de caoutchouc. Le club fournit un glisseur. Pour améliorer la stabilité sur la glace et le niveau de jeu, des souliers de curling constituent un bon investissement. La semelle antidérapante doit être nettoyée régulièrement avec une brosse en frottant à l'intérieur et à l'extérieur afin d'éviter des débris noirs sur la glace. On conseille de changer la semelle antidérapante dès que l'usure est apparente.

La brosse : Il est important de bien entretenir sa brosse en nettoyant la surface de toute saleté avant et durant la partie avec les petites brosses accrochées au bout de chaque piste, et en changeant le tissu lorsqu'il est trop usé pour conserver l'efficacité du brossage. Il est suggéré de laver la brosse avec un savon doux quand elle est sale.

Préparation physique avant la partie

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 de se rendre sur la glace.
- **D'abord**, 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 d'effectuer des **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 de chaque côté.

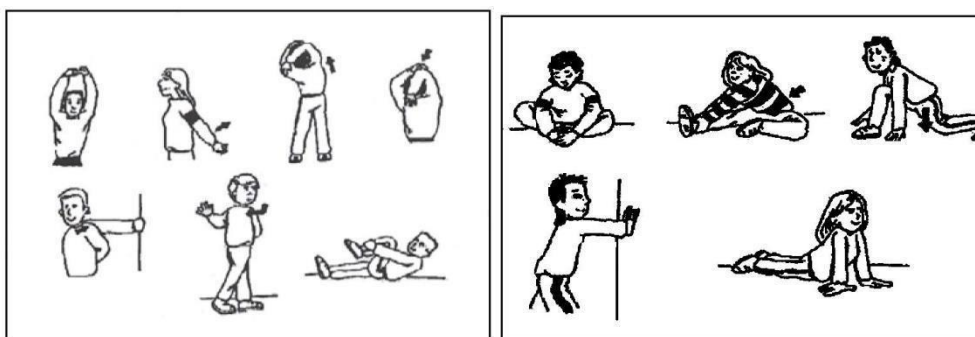


Figure 1 – Exercices d'échauffement

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 pierre.

Éthique et règles de conduite.

Vous trouverez en entrant sur la glace un cadre sur lequel est reproduit les règles d'éthique du curling et les principales règles de conduite à respecter pendant la partie. Nous vous conseillons de le consulter régulièrement et de vous en servir au besoin pour informer les néophytes du sport des règles à suivre.

Code d'éthique du joueur

- Je ferai preuve d'un bon esprit sportif;
- Je me conduirai honorablement, tant sur la glace qu'à l'extérieur de celle-ci;
- Je n'enfreindrai jamais délibérément une règle du jeu, mais s'il m'arrive de le faire, je dévoilerai ma faute;
- Je n'agirai jamais de façon à faire croire que j'essaie d'intimider ou d'abaisser mes adversaires, mes coéquipiers ou les officiels;
- J'interpréterai les règles de jeu de façon impartiale et je n'oublierai jamais qu'elles existent pour que le jeu se déroule de façon ordonnée et juste;
- Si j'enfreins le code d'éthique ou les règles du jeu, j'accepterai humblement toute punition qu'un organisme directeur, quel que soit le niveau de curling, juge appropriée.

Principales règles de conduite à respecter

- Le premier de chaque équipe tire au sort (en tournant la roulette prévue à cet effet) pour déterminer quelle équipe débute la partie.
- Les joueurs doivent être **prêts** à lancer lorsque c'est leur tour et/ou à broser lorsqu'un coéquipier lance une pierre.
- Lorsqu'un membre d'une équipe adverse s'apprête à lancer sa pierre, les joueurs de l'équipe adverse doivent **se placer sur les côtés** de la piste, entre les lignes de jeu, et demeurer **silencieux et immobiles**.
- Une pierre lancée ou mise en mouvement ne peut être touchée par aucun joueur, aucun équipement ni effets personnels
- Lorsque vous touchez personnellement à une pierre, en mouvement ou non, déclarez-le (dites tout simplement pierre touchée)!

- Derrière la ligne de « T », un seul joueur de chaque équipe a le droit de brosser. Il peut s'agir de n'importe quel joueur de l'équipe qui a effectué le lancer et du capitaine ou vice-capitaine de l'équipe adverse.
- Après avoir brossé, les joueurs doivent retourner à l'autre extrémité en marchant sur **les côtés** de la piste.
- Seuls les vice-capitaines et les capitaines peuvent rester dans la maison. Lorsque l'équipe adverse effectue un lancer, ils doivent demeurer immobiles derrière la ligne arrière et tenir leur balai de manière à ne pas gêner ou distraire le joueur qui s'apprête à lancer sa pierre.
- Tant que les vices capitaines n'ont pas déterminé le pointage, les autres joueurs ne peuvent entrer dans la maison et ne peuvent bouger les pierres. Lors du mesurage, les joueurs doivent se tenir à la ligne de jeu. Le vice-capitaine de l'équipe qui a marqué affiche le pointage.
- L'équipe qui a gagné la manche commence à lancer les pierres à la manche suivante.
- Il faut rappeler aux joueurs de déplacer les pierres avec précaution vers les coins de la piste en vue de la manche suivante. Assurez-vous aussi que tous savent que les pierres sont déplacées dans leur direction.

Initiation à la glissade

Semaine 2 – Initiation à la glissade

La glissade est la base du jeu de curling. Il est fondamental d'intégrer une routine et de trouver un équilibre.

- 1) Se présenter au bloc par l'arrière.
- 2) Placer le pied non glisseur sur le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
- 3) Avancer le pied glisseur à côté du pied non glisseur en position talon orteil (environ 30 cm d'écart) à une position qui permet d'avoir les pieds parallèles et décalés l'un de l'autre pour permettre d'être stable et confortable.
- 4) S'accroupir.
- 5) Placer le balai ou le stabilisateur en s'assurant que la tête, les épaules et les genoux soient alignés vers la cible.
- 6) Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
- 7) Placer le pied glisseur entre le pied non glisseur et la main qui tient la pierre en lui donnant un angle ouvert vers l'extérieur à 45 degrés tout en restant confortable.
- 8) Glisser en effectuant une poussée initiée par le pied sur le bloc de départ.

Conseils : Gardez votre main droite ou gauche si vous êtes gaucher en avant de vous près de la glace comme si vous teniez la pierre. Ce sera plus facile de rester en équilibre.

Il faudra répéter cet exercice à plusieurs reprises pour trouver l'équilibre. On peut glisser sur une petite distance au début et augmenter la distance progressivement.

Exercice d'équilibre face au trottoir

Les joueurs se positionnent sur la glace sans pierre et sans balai face au trottoir. Faire prendre aux joueurs la position finale de glissade avec les deux bras sur les bords du trottoir. La jambe se trouvant derrière devrait être complètement étendue ou aussi loin que possible. Une fois le joueur à l'aise et en équilibre, lui faire lever les bras 8 à 10 cm des bords du trottoir et lui faire trouver le point d'équilibre dans cette position de glissade.

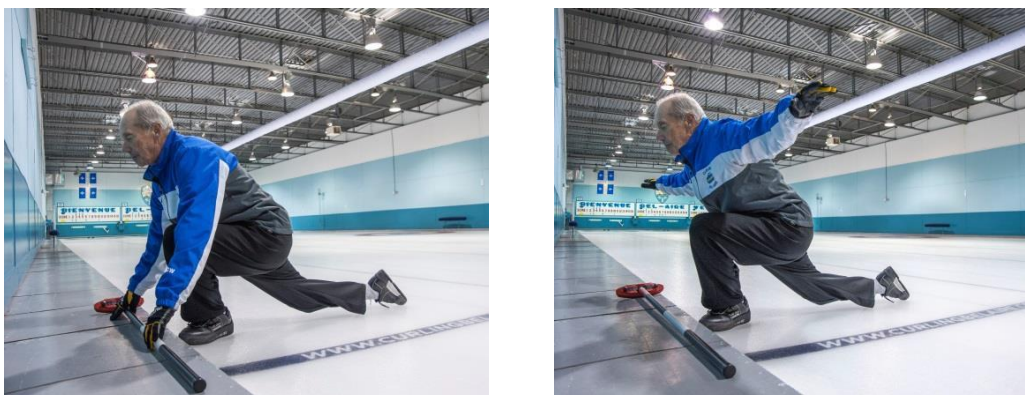


Figure 2 - Exercice d'équilibre

On pratique de nouveau la technique de glissade en se concentrant sur l'équilibre.

- 1) Se présenter au bloc par l'arrière.
- 2) Placer le pied non glisseur sur le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
- 3) Avancer le pied glisseur à côté du pied non glisseur en position talon orteil (environ 30 cm d'écart) à une position qui permet d'avoir les pieds parallèles et décalés l'un de l'autre pour permettre d'être stable et confortable.
- 4) S'accroupir.
- 5) Placer la brosse ou le stabilisateur en s'assurant que la tête, les épaules et les genoux soient alignés vers la cible.
- 6) Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
- 7) Placer le pied glisseur entre le pied non glisseur et la pierre tout en restant confortable.
- 8) Glisser en effectuant une poussée initiée par le pied sur le bloc de départ.

Conseils

Faire attention de garder les épaules droites et parallèles. Si l'on penche les épaules d'un côté ou de l'autre, on va s'appuyer sur la pierre ou le stabilisateur et l'équilibre sera perdu.

Le poids du corps doit reposer en grande partie sur le pied glisseur. Si le corps est trop en arrière, il y aura déséquilibre.

Semaine 4 • L'équilibre – partie 2

Dans cette deuxième partie, on continue de pratiquer l'équilibre en glissant sans la pierre. Aux points 10 et 12, le mouvement doit se faire comme si le joueur tenait une pierre.

Technique du lancer en 5 étapes

- 1) Se présenter au bloc par l'arrière.
- 2) Placer le pied non glisseur sur le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
- 3) Avancer le pied glisseur à côté du pied non glisseur en position talon orteil (environ 30 cm d'écart) à une position qui permet d'avoir les pieds parallèles et décalés l'un de l'autre pour permettre d'être stable et confortable.
- 4) S'accroupir.
- 5) Positionner le bras qui tient la pierre et celui qui tient la brosse ou le stabilisateur. Le bras qui tient la pierre devrait être en avant du corps, confortablement en extension, le coude étant devant le sternum. Le bras tenant le balai ou le stabilisateur est en extension.
- 6) Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
- 7) Glisser le pied glisseur en arrière en position talon-orteil inversée, c.-à-d. l'orteil du pied glisseur est à 6-8 cm derrière le talon du pied sur le bloc. Le pied glisseur devrait toujours être à côté du bloc, jamais derrière celui-ci.
- 8) Durant ce mouvement, les hanches devraient bouger en même temps que le pied. Les hanches devraient toujours être directement au-dessus du pied glisseur.
- 9) Le joueur devrait faire une légère pause ou hésitation une fois rendu en position talon-orteil inversée. Durant cette courte pause, environ 80 % du poids du corps devrait se transférer au pied glisseur.
- 10) Pendant que le pied glisseur change de position, **la main qui tient la pierre devrait aussi être en mouvement**. Elle devrait glisser vers l'arrière, directement devant le pied sur le bloc, sans toutefois entrer en contact avec l'orteil de ce pied.
- 11) Le poids se transfère de nouveau au pied sur le bloc et le joueur pousse avec la jambe du pied sur le bloc (le transfert entre le pied glisseur et celui sur le bloc est ce qui génère une bonne poussée et permet au joueur d'effectuer des lancers avec des poids différents : placement, sortie, etc.)
- 12) La main qui tient la pierre avance.
- 13) Avancer le pied glisseur.
- 14) Glisser avec la jambe arrière le plus en extension possible.

Le lancer

Semaine 5 • Le lancer – technique en trois étapes

Dans cette partie on intègre la pierre dans la glissade en trois étapes.

Technique en trois étapes

- 1) Se présenter au bloc par l'arrière.
- 2) Placer le pied non glisseur sur le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
- 3) Avancer le pied glisseur à côté du pied non glisseur en position talon orteil (environ 30 cm d'écart) à une position qui permet d'avoir les pieds parallèles et décalés l'un de l'autre pour permettre d'être stable et confortable.
- 4) S'accroupir.
- 5) Placer le balai ou le stabilisateur en s'assurant d'avoir la tête, les épaules et les genoux alignés vers la cible.
- 6) Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
- 7) Placer le pied glisseur entre le pied non glisseur et la pierre tout en restant confortable.
- 8) Glisser en effectuant une poussée initiée par le pied du bloc de départ.

La trajectoire

C'est la notion qui explique « viser le balai ». Les novices auront tendance à glisser le long de la ligne centrale. Avec la notion de trajectoire, ils apprendront à glisser le long d'une ligne imaginaire, qui partira de l'orteil du pied sur le bloc et ira jusqu'au balai que tient le capitaine. Il faut toujours tenir compte de deux éléments : l'alignement du corps et celui de la pierre.

Conseils

- Garder les épaules droites
- Placer le genou en ligne avec le balai
- Placer la pierre vis-à-vis le centre du pied non glisseur
- Garder l'équilibre et le bras droit

La prise et le lâcher de la pierre lors du lancer :

- 1) Départ avec la prise de position
- 2) Il existe deux positions de départ pour la prise de la pierre. (10 h ou 2 h)
- 3) On termine toujours à midi lors du lâcher de la pierre.
- 4) Le lâcher de la pierre doit être initié pendant la glissade avant que le joueur commence à perdre sa vitesse. À moins d'un mètre du lâcher, le joueur ramène la pierre à midi. La distance totale du lâcher de pierre devrait être égale à la longueur d'une brosse (passer de la position de 10 h à midi). Il faut donc travailler la synchronisation de la vitesse et de la longueur pour lâcher la pierre au bon moment. On doit avoir l'impression de contrôler la pierre sans avoir à la pousser par manque de vitesse.



Figure 3 - Le lancer

Semaine 6 • Le lancer – technique en cinq étapes

Dans cette partie on intègre la pierre dans la glissade en cinq étapes.

Technique du lancer en 5 étapes

- 1) Se présenter au bloc par l'arrière.
- 2) Placer le pied non glisseur sur le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
- 3) Avancer le pied glisseur à côté du pied non glisseur, en position talon orteil (environ 30 cm d'écart) à une position qui permet d'avoir les pieds parallèles et décalés l'un de l'autre pour permettre d'être stable et confortable.
- 4) S'accroupir.
- 5) Positionner le bras qui tient la pierre et celui qui tient le balai ou le stabilisateur. Le bras qui tient la pierre devrait être en avant du corps, confortablement en extension, le coude étant devant le sternum. Le bras tenant le balai ou le stabilisateur est en extension.
- 6) Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
- 7) Glisser le pied glisseur en arrière en position talon-orteil inversée c.-à-d. l'orteil du pied glisseur est à 6-8 cm derrière le talon du pied sur le bloc. Le pied glisseur devrait toujours être à côté du bloc, jamais derrière celui-ci.
- 8) Durant ce mouvement, les hanches devraient bouger en même temps que le pied. Les hanches devraient toujours être directement au-dessus du pied glisseur.
- 9) Le joueur devrait faire une légère pause ou hésitation une fois rendu en position talon-orteil inversée. Durant cette courte pause, environ 80 % du poids du corps devrait se transférer au pied glisseur.
- 10) Pendant que le pied glisseur change de position, **la pierre devrait aussi être en mouvement.** Elle devrait glisser vers l'arrière, directement devant le pied sur le bloc, sans toutefois entrer en contact avec l'orteil de ce pied.
- 11) Le poids se transfère de nouveau au pied sur le bloc et le joueur pousse avec la jambe du pied sur le bloc (le transfert entre le pied glisseur et celui sur le bloc est ce qui génère une bonne poussée et permet au joueur d'effectuer des lancers avec des poids différents : placement, sortie, etc.)
- 12) **Faire avancer la pierre.**
- 13) Avancer le pied glisseur.
- 14) Glisser avec la jambe arrière le plus en extension possible.

Prise de départ

- 1) Il est important que le poignet soit élevé, c.-à-d. que seuls les doigts touchent à la pierre et non pas toute la paume de la main.
- 2) Les doigts doivent être légèrement repliés, suffisamment pour que la poignée se retrouve dans le creux des doigts.
- 3) Les doigts ne doivent pas se trouver à l'une ou à l'autre des extrémités de la poignée.
- 4) La poignée devrait reposer sur la 2^e jointure. Le pouce et l'index forment un V. Les doigts sont rapprochés et la prise ferme.
- 5) Le pouce doit être placé sur le côté opposé de la poignée et une pression devrait être exercée entre les doigts et le pouce.
- 6) Le bras devrait être replié, le coude et la main placés devant le sternum.
- 7) Au moment où s'effectue le lâcher de la pierre, le bras devrait être placé comme si l'on tendait la main.
 - V entre le pouce et l'index pointant à l'épaule opposée.
 - La poignée repose sur la 2^e articulation des doigts.
 - Important : La prise ne doit pas se faire avec la paume de la main.
 - Maintenir le poignet dans une position élevée.

Ce sont l'index, le majeur et l'annulaire qui constituent la principale force directrice, et ces doigts sont placés sur la partie antérieure de la poignée.

Position de départ de la poignée pour donner les effets

Position de départ
Effet horaire



Position au moment du lâcher
(À midi)

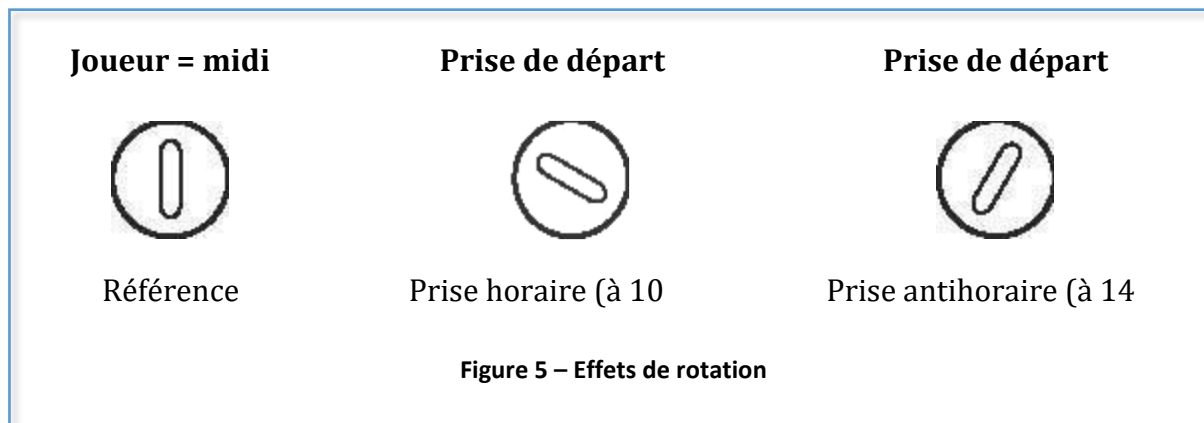


Figure 4 - Effets de la pierre

On utilise les heures d'une horloge pour représenter les positions de départ de la poignée pour donner l'effet désiré.

Le joueur se situe à 12 h (midi).

- Effet horaire (effet de courbe de la gauche vers la droite): **Poignée à 10 h**
- Effet antihoraire (effet de courbe de la droite vers la gauche) : **Poignée à 14 h.**



Courbe (curl) : pourquoi une pierre courbe-t-elle? C'est à cause des gouttelettes (pebbles) sur la glace, ces petites gouttelettes gelées, formant de minuscules bosses, permettent à la pierre de courber en se déplaçant le long de la piste. Une pierre ne bougerait pas du tout de la même façon sur une surface totalement lisse.

Rotations : les joueurs veulent faire en sorte que la pierre courbe dans la bonne direction. Pour ce faire, on imprime à la pierre une rotation dans la direction désirée.

Le lâcher de la pierre

- 1) Le lâcher de la pierre doit être initié pendant la glissade avant que le joueur commence à perdre sa vitesse. À moins d'un mètre du lâcher, le joueur ramène la pierre à midi. La distance totale du lâcher de la pierre devrait être égale à la longueur d'une brosse (passer de la position de 10 h à midi). Il faut donc travailler la synchronisation de la vitesse et de la longueur pour lâcher la pierre au bon moment. On doit avoir l'impression de contrôler la pierre sans avoir à la pousser par manque de vitesse.
- 2) Une fois la pierre lâchée, la main du joueur devrait se trouver en position de serrer la main. On ne doit pas donner un effet de toupie à la pierre. Une pierre lancée de façon uniforme avec un lâcher bien appliqué à sa poignée devrait effectuer de deux à trois révolutions complètes avant d'atteindre la maison. On doit faire attention de ne pas accrocher la poignée avec ses doigts lors du lâcher, ce qui peut la faire ralentir ou dévier.
- 3) Un suivi effectué correctement exige que le joueur fixe l'objectif du capitaine, étende le bras du lancer vers l'avant et continue à glisser derrière la pierre. Le bras du lancer, la main et les doigts continuent de pointer le long de l'axe du lancer dans la direction de l'objectif (le balai du capitaine).

Conseils

- *Vérifier si votre prise est bonne et si le lancer commence à 10 h ou à 2 h et se termine à midi*
- *Est-ce que le poignet est trop haut? La paume de la main ne devrait pas toucher à la pierre.*
- *Mettre l'accent sur le fait d'attendre le lâcher et de commencer le lâcher de pierre **une longueur de brosse** du point de lâcher de pierre.*
- *Les joueurs devraient initier le lâcher avant qu'ils ne commencent à perdre la cadence dans leur glissade.*
- *Les joueurs devraient compléter leur lâcher à l'intérieur de la longueur d'une brosse*
- *Au moins deux rotations complètes lors du lancer;*
- *Gardez les doigts dans la même position jusqu'au moment du lâcher.*
- *Conserver les mouvements simples.*
- *N'oubliez pas de ne jamais utiliser le poignet.*
- *Le mouvement du lâcher doit être fluide et non saccadé.*

Semaine 8 • La position de la pierre lors du lancer en trois ou cinq étapes

Une fois les aspects de la prise de la pierre, de la rotation et du lâcher bien intégrés, nous voyons la position de la pierre lors du lancer en trois ou cinq étapes.

Lancer en 3 étapes

- 1) Se présenter au bloc de départ par l'arrière.
- 2) Placer le pied non glisseur sur le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
- 3) Avancer le pied glisseur à côté du pied non glisseur en position talon orteil (environ 30 cm d'écart) à une position qui permet d'avoir les pieds parallèles et décalés l'un de l'autre pour permettre d'être stable et confortable.
- 4) S'accroupir.
- 5) Placer le balai ou le stabilisateur en s'assurant que la tête, les épaules et les genoux soient alignés vers la cible.
- 6) Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
- 7) Placer le pied glisseur entre le pied non glisseur et la pierre en lui donnant tout en restant confortable.
- 8) Glisser en effectuant une poussée initiée par le pied sur le bloc de départ.

Comme on peut le constater, le bras qui tient la pierre est en avant du corps, confortablement en extension, le coude étant devant le sternum. Le bras tenant le balai ou le stabilisateur est en extension à un angle d'environ 120 degrés du corps. Le capitaine fournit une cible à l'aide de sa brosse. Le joueur vise le balai et la pierre suivra la trajectoire désirée et s'arrêtera idéalement où le capitaine le souhaite.



Figure 6 - La position du pied sur le bloc de départ et du pied de glissade



Figure 7 - Position des genoux, hanches et cuisses

Lors de la glissade on ne doit pas exercer de pression sur la pierre car on ralentit alors sa puissance. La pierre ne sert pas de stabilisateur afin de garder l'équilibre. Pour acquérir de la stabilité, il est recommandé d'apprendre à glisser sans la pierre. On peut pratiquer au début avec deux stabilisateurs.

Lors de la glissade, la pierre doit rester dans l'axe du lancer jusqu'au lâcher. Pour ce faire, un bon équilibre est essentiel.

Lancer en 5 étapes

- 1) Se présenter au bloc de départ par l'arrière.
- 2) Placer le pied non glisseur sur le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
- 3) Avancer le pied glisseur à côté du pied non glisseur, en position talon orteil (environ 30 cm d'écart) à une position qui permet d'avoir les pieds parallèles et décalés l'un de l'autre pour permettre d'être stable et confortable.
- 4) S'accroupir.
- 5) Positionner le bras qui tient la pierre et celui qui tient le balai ou le stabilisateur. Le bras qui tient la pierre devrait être en avant du corps, confortablement en extension, le coude étant devant le sternum. Le bras tenant le balai ou le stabilisateur est en extension.
- 6) Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
- 7) Glisser le pied glisseur en arrière en position talon-orteil inversée, c.-à-d. l'orteil du pied glisseur est à 6-8 cm derrière le talon du pied sur le bloc. Le pied glisseur devrait toujours être à côté du bloc, jamais derrière celui-ci.
- 8) Durant ce mouvement, les hanches devraient bouger en même temps que le pied. Les hanches devraient toujours être directement au-dessus du pied glisseur.
- 9) Le joueur devrait faire une légère pause ou hésitation une fois rendu en position talon-orteil inversée. Durant cette courte pause, environ 80 % du poids du corps devrait se transférer au pied glisseur.
- 10) Pendant que le pied glisseur change de position, **la pierre devrait aussi être en mouvement.** Elle devrait glisser vers l'arrière, directement devant le pied sur le bloc, sans toutefois entrer en contact avec l'orteil de ce pied.
- 11) Le poids se transfère de nouveau au pied sur le bloc et le joueur pousse avec la jambe du pied sur le bloc (le transfert de poids entre le pied glisseur et celui sur le bloc est ce qui génère une bonne poussée et permet au joueur d'effectuer des lancers avec des poids différents : placement, sortie, etc.)
- 12) **Faire avancer la pierre.**
- 13) Avancer le pied glisseur.
- 14) Glisser avec la jambe arrière le plus en extension possible.

Comme on peut le constater, la seule chose qui change lors du lancer en cinq étapes est que le joueur glisse la pierre et le pied glisseur vers l'arrière, et par la suite on fait avancer la pierre de la même façon que lors du lancer en trois étapes.

Conseil

Faites attention de ne pas mettre votre poids sur la pierre. Travaillez votre équilibre.

Semaine 9 - Lancer avec une tige de lancer

Pour ceux et celles qui ne peuvent s'accroupir en position de glisse traditionnelle, l'utilisation de la tige de lancer permet de profiter des plaisirs du curling tout en respectant ses limites. Les étapes du jeu sont les mêmes que le curling régulier sauf que la pierre est jouée avec la tige de lancer en marchant. La marche remplace la glisse. On doit relâcher la pierre avant la ligne de jeu et utiliser la même tige de lancer pour chaque lancer. Pour plus de sécurité et de contrôle, on recommande de ne pas utiliser la semelle glissante du soulier de curling en marchant.

Étapes :

- 1) Se présenter au bloc de départ par l'arrière.
- 2) Poser le pied sur le bloc de gauche pour les droitiers et celui de droite pour les gauchers.
- 3) Déterminer la ligne de lancer et placer la pierre sur celle-ci avec la tige bien appuyée sur la poignée en position de 10 h ou 2 h selon la rotation demandée.
- 4) La pierre devrait être devant vous et le bout de la tige à la hauteur de vos hanches (photo)
- 5) Pour effectuer le lancer, on marche sur la ligne imaginaire vers la cible indiquée par le capitaine. On garde les yeux sur la cible.
- 6) La vitesse de la marche varie selon le lancer demandé. Plus lente pour une pierre de garde, normale pour un placement et plus rapide pour une sortie.
- 7) On laisse aller la pierre en la ramenant à midi sans donner de coup et en évitant d'accrocher la poignée quand on sent que la vitesse est bonne. N'oubliez pas que la pierre doit être lancée avant la ligne de jeu.
- 8) À la fin du mouvement, le corps devrait être aligné vers la cible.



Figure 8 - Lancer avec une tige de lancer

Le balayage

Semaine 10 - Le balayage

L'objectif : réduire la friction entre la pierre et la piste

- Polir les pitons.
- Éliminer le gel et les débris de la surface de la piste.
- Provoquer une brève fonte des pitons dans le but de créer une mince couche d'humidité qui agit à titre de lubrifiant entre la glace et la pierre.

Comment tenir son balai?

Les joueurs doivent saisir le manche du balai approximativement au 2/3 avec la main non dominante et placer la main dominante un peu plus bas (1/3) sur le manche (comme un bâton de hockey).



Figure 9 - Position des mains sur le balai

Comment se placer?

- Placer ses hanches de façon à former un angle de 45 degrés avec la trajectoire de la pierre. On doit se placer devant le centre de la pierre.
- Le joueur se penche vers l'avant au niveau de la taille pour que la plus grande partie de son poids se trouve au-dessus du pied de glissade. De cette façon, la tête du balai touche la glace. Dans cette position dite ouverte, le joueur a les épaules tournées dans la direction de déplacement et aucun obstacle ne l'empêche de voir jusqu'à l'autre extrémité du jeu. Il fait face à la maison.
- Il arrive souvent qu'un joueur soit plus à l'aise de brosser d'un côté plutôt que de l'autre. Il est important de s'entendre avec son partenaire sur le côté préféré et de décider qui balayera le plus près de la pierre. Idéalement, un joueur devrait être capable de balayer des deux côtés de la pierre.

Comment procéder?

- Mouvements rythmés et rapides sur la trajectoire de la pierre devant celle-ci au centre et non sur les côtés. Prendre en considération que seulement 6 à 8 pouces de la surface de la pierre touchent à la glace.
- Exercer une pression sur le balai.
- Garder l'angle du balai haut, la pression appliquée sera plus efficace.
- Si vous appuyez de la pression sur une balance avec votre balai, vous constaterez la différence selon les angles du balai.
- Se tenir le plus près possible de la pierre afin d'obtenir le maximum d'efficacité. Mais attention de ne pas toucher à la pierre! Et respirez!
- En combinant la vitesse, la constance et la pression en avant de la pierre, vous obtiendrez le maximum d'efficacité.

Exercice répétitif

Lorsqu'un membre de votre équipe lance des pierres, pratiquez-vous à broser très près en alternance avec votre partenaire.

Semaine 11 • Rôles et responsabilités des balayeurs

Un bon balayeur ne se contente pas d'appliquer de la pression sur la glace en fonction des indications de son capitaine. Son rôle est beaucoup plus complexe et stratégique. Voici ses principales fonctions.

- 1) Il doit connaître clairement le lancer demandé par le ou la capitaine et s'assurer que son collègue balayeur et lui soient au fait de la demande ou du plan B, s'il y a lieu.
- 2) Il doit juger de son mieux de la vitesse et de la trajectoire de la pierre dès le lâcher de la pierre par le joueur qui effectue le lancer.
- 3) Il doit aviser le capitaine de sa perception et prendre en compte les commentaires de son vis-à-vis.
- 4) Il doit suivre la pierre et être attentif au moment où celle-ci perdra de la vitesse ou commencera à courber.
- 5) Il doit réagir rapidement aux demandes de broyage du capitaine et s'ajuster à celles-ci. Il doit toujours suivre la pierre et être prêt à broser sur demande.
- 6) Au besoin, il doit collaborer avec le capitaine pour évaluer la possibilité de plan alternatif et éviter les impacts négatifs de la pierre lancée pour le jeu de son équipe.
- 7) Quand la pierre est arrivée à destination, il doit retourner à sa position près des lignes de jeu de l'autre côté de la glace.

L'aspect le plus difficile dans le rôle du balayeur outre balayer avec énergie est de juger de la vitesse de la pierre. Pour ce faire, l'utilisation du chronomètre peut être aidant. Toutefois, ce dernier nécessite que le lancer soit exempt d'erreurs comme la retenue lors du lâcher ou le fait de mettre du poids sur la pierre. On peut aussi compter de façon rythmée pour calculer la vitesse en fonction de la vitesse de la glace. On peut aussi juger en fonction du rythme de notre marche en suivant la pierre. Pour atteindre un certain niveau d'habileté dans le jugement de la vitesse, il faut avant tout rester concentré sur le jeu et développer ses propres repères.

Finalement, lorsque l'autre équipe joue, il arrive qu'on demande au balayeur de l'équipe de se placer sur la ligne de jeu pour vérifier si le joueur exécutant le lancer ne la dépasse pas.

Règlements

Semaine 12 • Règlements

Le jeu du curling, comme la majorité des sports, est réglementé. Au Canada, l'ensemble des règles se retrouve dans un document intitulé « Règlements généraux du curling » disponible sur le site de Curling Canada. Tous les joueurs devraient consulter ce document afin de pratiquer correctement le curling.

Voici quelques résumés des règlements généraux du curling touchant la position des joueurs, les pierres touchées, le broyage et la zone de garde protégée :

La position des joueurs

Les membres de l'équipe non active :

- Seuls le capitaine et le vice-capitaine peuvent se tenir à l'intérieur de la ligne de jeu où se déroule le jeu et ils se placeront derrière la ligne arrière quand l'équipe active s'apprête à lancer.
- Le joueur qui sera le prochain à lancer une pierre peut se tenir immobile sur le côté de la piste à l'arrière des blocs de départ. Il doit demeurer silencieux et immobile lorsque le joueur de l'équipe adverse s'apprête à lancer sa pierre.
- Les autres joueurs doivent se placer entre les lignes de jeu, le plus près possible du bord de la piste, lorsque l'équipe adverse lance sa pierre. Les membres de l'équipe dont ce n'est pas le tour de jouer ne peuvent pas se placer ou bouger de manière à faire de l'obstruction, à gêner ou à distraire un joueur de l'équipe adverse.

Toucher des pierres en mouvement

Une pierre d'une équipe, lancée ou mise en mouvement, ne peut être touchée par aucun joueur, ni aucun équipement ou effets personnels.

Entre la ligne de « T » du départ et la ligne de jeu à l'autre bout :

Si une pierre en mouvement est touchée par l'équipe à qui elle appartient ou par son équipement, la pierre est retirée du jeu immédiatement par cette équipe.

Après la ligne de jeu à l'autre bout:

Si une pierre en mouvement est touchée par l'équipe à qui elle appartient ou par son équipement, il faudra attendre que toutes les pierres soient immobilisées, puis l'équipe non fautive peut :

- enlever la pierre touchée et replacer toutes les pierres déplacées après l'infraction à leurs positions originales;
- laisser toutes les pierres là où elles se seraient immobilisées;
- placer les pierres à l'endroit où l'on considère vraisemblablement qu'elles se seraient immobilisées si la pierre n'avait pas été touchée.

Les pierres immobiles déplacées

Si une pierre immobile qui n'aurait aucun effet sur une pierre en mouvement est déplacée ou en voie de l'être par un joueur ou par un élément extérieur, elle est replacée à sa position initiale à la satisfaction de l'équipe non fautive. S'il n'est pas clair à savoir laquelle marquait, la pierre est replacée en faveur de l'équipe non fautive.

Si une pierre qui aurait modifié la trajectoire d'une pierre en mouvement est déplacée ou en voie de l'être par un joueur, on laisse toutes les pierres s'immobiliser, puis l'équipe non fautive a le choix de :

- laisser toutes les pierres où elles se sont immobilisées;
- retirer du jeu la pierre dont la trajectoire aurait été modifiée et replacer les pierres déplacées après l'infraction à leurs positions initiales;
- replacer toutes les pierres aux positions où elles se seraient immobilisées si la pierre n'avait pas été déplacée et que l'équipe juge juste de faire.

Le brossage/balayage

- Une pierre immobile doit être mise en mouvement avant que l'on puisse la brosser.
- Seul le capitaine ou le vice-capitaine de l'équipe non active peut brosser une ou des pierres de son équipe mises en mouvement.
- Derrière la ligne de « T », un seul joueur de chaque équipe a le droit de brosser. Il peut s'agir de n'importe quel joueur de l'équipe active, mais seulement le capitaine ou le vice-capitaine de l'équipe non active.
- Derrière la ligne de « T », une équipe a le privilège, en premier, de brosser sa propre pierre, mais elle ne doit pas créer d'obstruction ni empêcher son adversaire de brosser.
- La pierre mise en mouvement d'une équipe adverse ne peut pas être brossée avant qu'elle n'atteigne la ligne de « T » la plus éloignée et le brossage ne pourra commencer que derrière la ligne de « T ».

La zone de garde protégée (ZGP)

- La ZGP se situe entre la ligne de jeu et la ligne de « T », en excluant la maison.
- Aucune pierre de l'équipe non active immobilisée dans la ZGP ne pourra être sortie du jeu par l'équipe active avant que ne soit lancée la 6^e pierre de la manche. Quand une pierre de l'équipe non active (dans la ZGP) est sortie du jeu avant la 6^e pierre de la manche, soit directement ou indirectement, la pierre lancée doit être retirée du jeu et on replacera toutes les pierres immobiles déplacées le plus près possible de leur position initiale, sans exception. Une pierre initialement dans la ZGP et qui ne l'est plus peut être retirée du jeu sans pénalité.
- La troisième, quatrième ou cinquième pierre lancée dans une manche peut frapper une ou des pierres adverses dans la ZGP et celle-ci peut à son tour frapper une pierre en dehors de la ZGP pourvu que la pierre initiale, dans la ZGP, demeure en jeu.
- Une équipe peut déplacer sa propre pierre de la ZGP pourvu qu'aucune pierre adverse ne soit sortie de la ZGP.

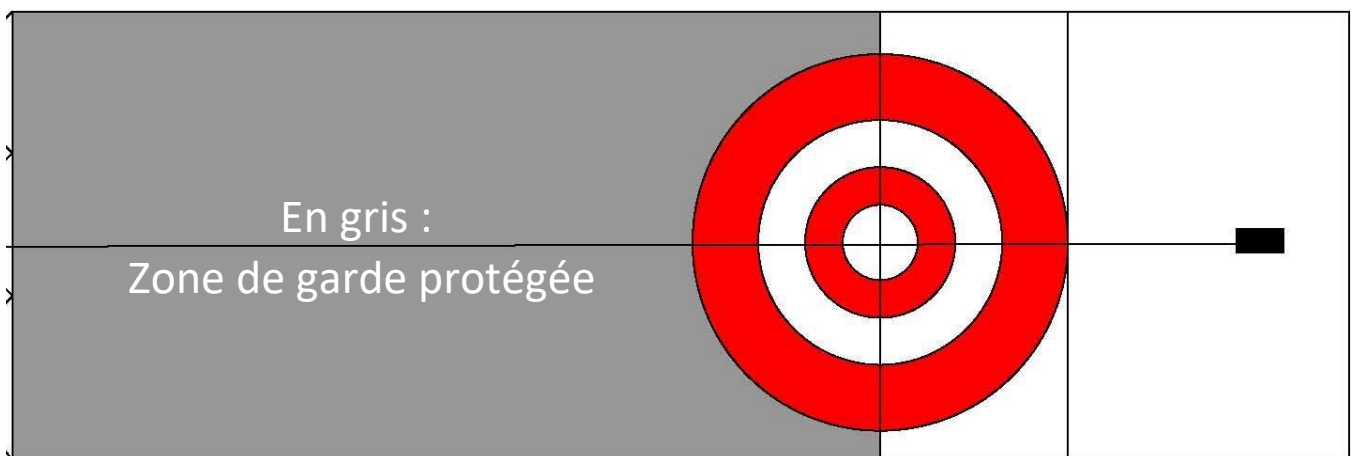


Figure 10 - Zone de garde protégée (ZGP)

Rôles et communication entre les joueurs

Semaine 13 – Rôles et communication entre les joueurs

Rôles des joueurs

Tous les membres d'une équipe de curling ont un rôle important à jouer. C'est ce qui fait la beauté de ce sport.

Les joueurs doivent agir de façon à réussir les coups demandés mais aussi de façon à assurer que le match se déroule rapidement et selon les règles du curling.

Rôles des joueurs de l'équipe active (celle qui lance)

- Le joueur qui lance doit rapidement se préparer à exécuter son lancer et observer les instructions de son capitaine.
- Les brosseurs doivent comprendre les instructions du capitaine et leur responsabilité est de juger de la vitesse de la pierre. Ils doivent être en mesure de broser la pierre s'ils estiment que la vitesse est insuffisante et ce même si le capitaine n'en donne pas la commande.
- Le capitaine détermine la stratégie et commande les coups en fonction de celle-ci. Il est responsable de juger de la trajectoire de la pierre et de commander le broyage si requis. Le capitaine doit réagir rapidement pour établir un plan B s'il juge que le coup demandé ne pourra être réalisé.

Rôles des joueurs de l'équipe non active

- Tous les joueurs de l'équipe non active devraient observer le coup de l'adversaire pour emmagasiner des renseignements importants : vitesse de la glace, trajectoire, etc.
- Le capitaine devra être attentif à la trajectoire de la pierre et se préparer à broser si requis.
- Le prochain joueur à lancer devra rapidement se préparer pour accélérer le jeu.
- Les brosseurs pourront chronométrer la pierre adverse pour parfaire leur connaissance de la vitesse.

Rôles généraux des joueurs

- À la fin d'une manche, les joueurs devront rapidement disposer les pierres aux endroits appropriés et l'équipe qui lancera la première pierre de la manche suivante devra se préparer rapidement.
- Le pointage d'une manche est déterminé par les vice-capitaines de chaque équipe. Ils peuvent utiliser l'appareil de mesure en cas de doute.

- Les joueurs sont tous responsables du bon déroulement d'un match de curling. Ainsi, il est important qu'un joueur ayant commis une faute déclare son geste. La bonne entente est toujours privilégiée et les joueurs devraient toujours agir de façon à respecter l'adversaire.

Habiletés des joueurs

Selon l'ordre où ils effectueront leurs lancers, les joueurs ont des rôles qui nécessitent des habiletés particulières.

On suppose ici que le capitaine est le quatrième joueur et le vice-capitaine le troisième.

Premier

Le rôle du premier est primordial dans le développement de la stratégie de la manche. La réussite ou non des lancers du premier influenceront généralement le style de jeu de la manche (défensif ou agressif) à adopter.

Qualités requises :

- Précision et bon contrôle de la puissance
- Bon brossueur

Deuxième

En plus des qualités du premier, le deuxième devrait être en mesure d'effectuer des sorties régulièrement.

Troisième

En plus des qualités du premier et du deuxième, le troisième est souvent le joueur qui prépare le terrain pour son capitaine. Il doit être capable d'exécuter tous les types de lancers dans des conditions parfois plus difficiles que les deux premiers joueurs.

Le troisième est aussi habituellement le joueur qui remplacera le capitaine dans la maison lorsque celui-ci effectuera ses lancers. Il doit donc être en mesure de bien connaître le comportement de la glace.

Quatrième

Le quatrième, qui est souvent le capitaine, doit posséder les qualités du troisième en plus d'être un habile stratège.

Il doit être en mesure de prendre des décisions en fonction de la stratégie établie et de s'adapter à toutes les situations imprévues de la partie.

Communication entre les joueurs

La communication entre les joueurs d'une équipe est essentielle au curling. Tous les membres d'une équipe ont un rôle important à jouer à chaque lancer et une bonne communication facilitera la prise de décision et la réalisation des coups.

Nouvelle équipe

Particulièrement lorsqu'il s'agit d'une équipe nouvellement formée, il est important que les membres fassent connaissance et discutent de leurs forces et faiblesses ainsi que de leurs attentes au sein de l'équipe et face au jeu du curling.

Les joueurs plus expérimentés pourront prodiguer des conseils qui aideront au développement de leurs coéquipiers.

Avant le match

Les membres de l'équipe auront avantage à discuter des différentes facettes du match qu'ils vont entreprendre.

- Stratégie générale à adopter durant la partie
- Forces et faiblesses de l'équipe adverse
- État de la glace

Durant le match

Avant le lancer

Le capitaine communique verbalement et à l'aide de signaux les instructions relatives au lancer à effectuer.

Il est primordial que le joueur qui lance ainsi que les brosseurs s'assurent de bien comprendre les instructions. Ils pourront au besoin valider entre eux et avec le capitaine la compréhension du coup désiré.

Le joueur qui lance et les brosseurs auront avantage à discuter de la vitesse de la glace particulièrement pour les placements.

Durant le lancer

Une fois la pierre en mouvement, une communication constante entre les brosseurs et le capitaine doit s'installer.

Les brosseurs seront responsables de juger de la vitesse de la pierre et devront communiquer régulièrement leur évaluation au capitaine. Différents codes existent pour décrire la vitesse de la pierre.

Le capitaine est responsable de juger de la trajectoire de la pierre. Celui-ci doit informer régulièrement ses brosseurs sur l'état de la trajectoire et le besoin ou non de brosser.

À tout moment, si un joueur identifie une alternative au coup désiré, il devra la communiquer à son capitaine qui prendra la décision de modifier ou non sa stratégie.

À tout moment durant le match

Il est important que les membres d'une équipe communiquent tout au long de la partie pour faire le point sur son déroulement et sur la stratégie à adopter pour la suite.

Les membres de l'équipe inactive devraient toujours observer les coups de l'adversaire et se communiquer leurs impressions par rapport à la glace (vitesse et courbe).

Après le match

Lorsque la partie est terminée, une équipe de curling fera généralement un retour sur le déroulement du match. Les bons et mauvais coups de la partie seront discutés. Des pistes d'amélioration pourront être identifiées pour les prochains matchs.

Retour sur la glissade et le lancer

Semaine 14 • La glissade – pièges à éviter

Piège 1 : Position du pied sur le bloc de départ

On constate parfois que le pied est toujours placé au même endroit sur le bloc de départ. Or, un pied placé plus haut sur le bloc permettra une meilleure poussée qu'un pied couvrant entièrement le bloc. On recommande donc que l'orteil soit placé entre deux et six centimètres du bout du bloc. La position du pied sur le bloc varie selon le type de lancer demandé.

Piège 2 : Position de la pierre avant la glissade

Souvent le joueur place la pierre un peu sur le côté de son corps. En agissant ainsi lors de la glissade le lancer est souvent dirigé à l'extérieur de la cible. Le bras qui tient la pierre devrait être en avant du corps, confortablement en extension, le coude étant devant le sternum.

Piège 3 : Position du torse

On constate souvent qu'en position accroupie, le joueur a tendance à se pencher vers l'avant. En se plaçant ainsi il est difficile de garder son équilibre lors de la glissade. La position sur le bloc de départ doit être stable et confortable. Quand on lève les hanches, le dos devient parallèle à la glace, ce qui aide à garder son équilibre.

Piège 4 : Déviation du regard

Une des difficultés courantes des débutants est de bien viser la cible, soit le balai du capitaine. Quand le joueur regarde la glace ou sa pierre, il est possible que sa position de départ soit trop penchée vers l'avant. Souvent, le joueur regarde la pierre ou la glace, lui donnant l'impression de mieux maîtriser son équilibre. Cela n'est toutefois qu'une impression...En gardant la tête droite et les yeux fixés sur le balai du capitaine, l'équilibre du corps lors de la glissade est plus facile à atteindre. De plus, les risques que la pierre dévie de la cible sont diminués.

Piège 5 : Mettre du poids sur la pierre

Quand un joueur s'appuie sur la pierre, il doit travailler son équilibre lors de la glissade et revoir les étapes du lancer. S'appuyer sur la pierre la ralentit, et pour compenser le manque de vitesse, le joueur peut pousser la pierre, ce qui nuit à la direction.

Piège 6 : Extension de la jambe arrière

Une mauvaise extension de la jambe arrière peut avoir des effets négatifs sur la glissade. Au départ, la poussée risque de ne pas être suffisamment puissante, et lors de la glissade, trop de poids peut se retrouver sur la jambe arrière causant un ralentissement non désiré. Un mauvais positionnement de la jambe arrière peut aussi créer une dérive dans la glissade empêchant ainsi le joueur de bien viser l'objectif.

Selon la flexibilité, les joueurs devraient tenter de positionner la jambe arrière le plus en extension possible et la maintenir ainsi tout au long de la glissade.

Piège 7 : Précipiter le mouvement avant

Il est important de maintenir un bon rythme tout au long des étapes de la glissade. Il arrive parfois que les joueurs précipitent le mouvement vers l'avant particulièrement lorsque l'on tente des sorties. La pierre et le pied glisseur avancent en même temps, ce qui peut causer un déséquilibre car le pied risque de ne pas être positionné correctement. Il est important de se rappeler les différentes étapes de la glissade et toujours tenter de respecter la bonne séquence de mouvement, peu importe le lancer à effectuer.

Piège 8 : Vision de l'œil dominant

On a parfois l'impression de toujours rater la cible par quelques pouces même si l'on est convaincu d'avoir bien visé et bien relâché la pierre. Il peut s'agir d'un effet optique lié au positionnement des yeux par rapport à la pierre.

Pour éviter ce piège, le joueur devrait identifier son œil dominant dans sa vision et procéder à quelques ajustements de position soit sur le bloc de départ ou dans sa glissade (yeux contre pierre). Par essais et erreurs, le joueur en viendra rapidement à trouver la bonne position qui lui permettra de bien toucher la cible.

Semaine 15 • La rotation de la pierre et le lâcher – pièges à éviter

Piège 1 : Prise de la pierre

On constate souvent une mauvaise prise de la pierre par les joueurs. Une prise trop serrée est à éviter. La paume de la main ne touche pas à la poignée et on doit faire attention à la position des doigts. De même, le poignet ne doit pas être cassé. On doit le maintenir dans une position élevée.

Piège 2 : Position de la poignée (horaire ou antihoraire)

On remarque souvent chez les joueurs débutants une certaine confusion à bien décoder la rotation demandée par le capitaine. Dans le doute, on ne doit pas hésiter à demander des précisions. Le joueur doit placer la poignée en position de 10 h ou 2 h, selon la rotation demandée. On remarque parfois une position à 9 h ou 3 h, ce qui nuit à un bon lâcher.

Piège 3 : Position du coude

Lors de la glissade, il est important de garder le bras tendu vers l'avant. Il arrive souvent que le joueur décale légèrement son coude vers l'extérieur ce qui fera dévier la pierre.

Piège 4 : Le moment du lâcher

Le lâcher de la pierre doit être initié pendant la glissade avant que le joueur commence à perdre la vitesse. À moins d'un mètre du lâcher, le joueur ramène la pierre à midi. On doit avoir l'impression de contrôler la pierre sans avoir à la pousser par manque de vitesse. Si l'on exerce une pression sur la pierre, il est très difficile de lâcher la pierre au bon moment.

Piège 5 : Lâcher en poussant ou en exerçant un effet toupie

Les problèmes lors du lancer sont souvent en lien avec un manque d'équilibre lors de la glissade. On s'appuie sur la pierre, ce qui la ralentit et on la pousse avec le bras en espérant que ça fera l'affaire. On doit donc travailler son équilibre.

L'effet toupie peut être évité en se rappelant de garder les doigts dans la même position jusqu'au moment du lâcher et de ne jamais utiliser le poignet. On ne fait qu'ouvrir la main dans un mouvement fluide et non saccadé lors du lâcher.

Les différents lancers et les signaux

Semaine 16 • Les différents lancers et les signaux

Les différents lancers

Afin de mettre en œuvre une stratégie, le capitaine demandera différents types de lancer. Les différents lancers se caractérisent principalement par la puissance demandée.

Il existe trois grandes catégories de lancers :

- **Les gardes**
- **Les placements**
- **Les sorties**

Les gardes

En règle générale, l'objectif consiste à placer une pierre qui s'immobilisera entre la ligne de jeu et la maison. L'on vise à placer une pierre qui pourra être ultérieurement contournée, ou à protéger une ou des pierres déjà bien positionnées. Avec le règlement de la zone de garde protégée, ce genre de lancer est souvent utilisé au début des manches.

Les placements

L'objectif principal des placements est de positionner des pierres à des endroits précis sur la surface de jeu. Il s'agit de lancers de précision qui exigent un bon contrôle de la puissance.

Différents types de placements :

Dans la maison	Pierre qui s'immobilisera à un endroit précis déterminé par le capitaine. Exemples : bouton, ligne de T, 4 pieds, 8 pieds, etc.
Mordeuse	Seulement une partie de la pierre touchera la maison (cercles de couleur).
Contournement	La pierre lancée contournera par un effet de courbe une ou plusieurs pierres immobiles pour se cacher derrière cette ou ces dernières.
Gel	Forme de placement où l'on désire que la pierre lancée s'immobilise en étant collée (ou gelée) sur une autre pierre. Le but est de rendre difficile la sortie de cette pierre.
Montée	Pierre qui frappera une autre pierre immobile et qui la déplacera vers un endroit précis.

Les sorties

Les sorties sont utilisées pour éliminer du jeu une ou plusieurs pierres immobiles.

Selon le résultat escompté et la disposition des pierres en jeu, le capitaine commandera différents niveaux de puissance pour les sorties.

Différents types de sorties :

Sortir et rester	La pierre lancée frappera une pierre immobile pour l'éliminer du jeu et demeurera près de l'endroit où le contact a eu lieu.
Sortir et rouler	La pierre lancée frappera une pierre immobile pour l'éliminer du jeu et se déplacera par la suite d'un côté ou de l'autre tout en restant en jeu.
Monter et sortir	La pierre lancée frappera une première pierre immobile qui se déplacera pour aller frapper une autre pierre et l'éliminer du jeu.
Sorties multiples	L'intention est d'éliminer du jeu plus d'une pierre adverse. Les angles et les réactions des pierres doivent être bien analysés.

Puissance des sorties

Légère	<p>Ce genre de sortie est souvent utilisé lorsque l'on veut maintenir un bon contrôle de la pierre lancée au niveau de sa trajectoire et de sa réaction après l'impact (rester ou rouler).</p> <p>Le capitaine communiquera la puissance désirée en indiquant l'endroit où la pierre lancée s'immobiliserait si elle ne touchait à aucun obstacle.</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Ligne arrière• Blocs de départ• Bande arrière <p>On utilise aussi le terme « contrôle » pour désigner une puissance de sortie légèrement supérieure à la « bande arrière ».</p>
Normale	La puissance de sortie normale peut être différente d'un joueur à l'autre selon ses habiletés. Ce coup demande une puissance plus élevée que les sorties légères, mais le joueur doit être en mesure d'être précis et de pouvoir répéter régulièrement ce genre de lancer.

	Il est important pour le capitaine de connaître les capacités de ses joueurs.
Puissante	<p>La sortie puissante sera généralement utilisée pour déplacer plusieurs pierres, ce qui demande plus d'énergie.</p> <p>Ce genre de coup est aussi utilisé pour s'assurer que la pierre lancée se déplace sur une bonne distance après avoir frappé une autre pierre à un certain angle.</p> <p>Exemple : pour libérer le devant de la maison; pour provoquer une manche nulle à la dernière pierre.</p>

Les signaux

Le capitaine communique verbalement et/ou à l'aide de signaux ses instructions concernant le coup désiré. De façon générale, la séquence des signaux peut comporter trois étapes :

- 1) la réaction escomptée de la pierre lancée et des pierres immobiles déplacées s'il y a lieu;
- 2) la puissance du lancer demandé dans le cas d'une sortie;
- 3) la ligne de tir et l'effet désiré.

Réaction escomptée

Le capitaine indique, d'abord avec son balai, la réaction des pierres anticipée.

Placements

Le capitaine indique avec son balai l'endroit où il souhaite que la pierre s'immobilise.

Dans le cas d'une montée, il indiquera avec son balai la pierre à déplacer et l'endroit où il souhaite qu'elle termine sa course.

Pour un gel, il déposera son balai tout juste au côté de la pierre immobile sur laquelle on veut aller se geler.

Sorties

Le capitaine indique avec son balai la ou les pierres à éliminer du jeu et l'endroit où il souhaite que le premier contact se fasse, Il indiquera aussi la réaction souhaitée de la pierre lancée après le contact (rester ou rouler d'un côté ou de l'autre).

Puissance du lancer

La puissance de la sortie désirée peut être communiquée de plusieurs façons :

- Verbalement
- Pour les sorties légères, en pointant avec son balai certaines zones du jeu : ligne arrière, blocs de départ, bande arrière, etc.
- En tapant de sa main une partie de son corps. Plus la partie du corps touchée est élevée, plus la puissance demandée est forte. Exemples : la cheville pour une puissance de blocs de départ, la poitrine pour une puissance normale, et la tête pour une puissance élevée.

Ligne de tir et effet désiré

Finalement, le capitaine positionne l'extrémité de son balai sur la glace pour indiquer la ligne de tir et en levant un de ses bras, il indiquera le sens de rotation à appliquer.

- Bras droit : rotation dans le sens horaire. Effet de gauche à droite.
- Bras gauche : rotation antihoraire. Effet de droite à gauche.

Il est important que tous les membres de l'équipe connaissent les signaux utilisés par le capitaine. En cas de doute, il ne faut pas hésiter à confirmer verbalement sa compréhension.



Figure 11- Signal :
Placement

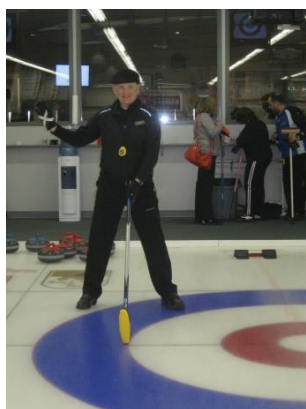


Figure 12 - Signal :
Rotation horaire de la
pierre



Figure 13 - Signal :
Rotation antihoraire de la
pierre

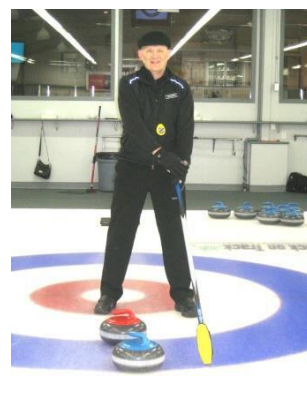


Figure 14 - Signal : Sortie

Chronométrage

Semaine 17 • Chronométrage

L'un des éléments importants au curling est la capacité des brosseurs de juger rapidement de la vitesse de la pierre lancée et l'endroit potentiel où elle s'immobilisera. Les brosseurs pourront alors communiquer au capitaine leurs évaluations et procéder au balayage si requis. Le chronométrage est l'une des techniques utilisées pour évaluer la vitesse d'une pierre.

Chronométrage :

- mesurer le temps écoulé pour que la pierre franchisse une distance fixe entre deux points;
- utiliser des points de repères dans la maison près de l'endroit où le joueur amorceson lancer (ex. : ligne arrière et ligne de T, ligne arrière et ligne de jeu);
- pour une même distance, plus le temps chronométré est court plus la vitesse de la pierre est élevée et plus la distance franchie est grande.

Méthodes de chronométrage :

- à l'aide d'un chronomètre;
- en comptant dans sa tête;
- toute autre méthode personnelle adoptée par un joueur.

Quelques raisons pour chronométrer :

- pour les brosseurs : juger rapidement de la vitesse de la pierre, communiquer l'information au capitaine et brosser si requis;
- pour le joueur qui lance : l'aider à bien évaluer la vitesse requise;
- pour les brosseurs et le capitaine : aider à juger de la vitesse de la pierre tout au long d'une partie;
- pour tous les joueurs : comparer la vitesse de la glace de votre club à celle des autres clubs.

Éléments à considérer :

- il est bon d'exercer son jugement par rapport à la vitesse de la pierre avant d'utiliser le chrono;
- au début de la partie, la glace peut être givrée car les pitons sont frais, donc la glace est plus lente;
- graduellement les pitons sont polis par le balayage et la glace devient plus rapide;
- si aucune pierre n'a été lancée à un endroit, la surface sera plus lente même si vous en êtes à la 2^e manche.

- le centre de la glace devient toujours plus rapide puisqu'il est plus utilisé pour lancer et balayer, mais à la fin de la partie c'est aussi l'endroit à surveiller car la pierre peut s'immobiliser plus rapidement en raison de l'usure des pitons;
- les brosseurs sont responsables de juger de la vitesse de la pierre.

Exemple : Le chronométrage entre la ligne arrière et la ligne de jeu :

- le joueur qui lance amorce son élan;
- lorsque la pierre qu'il tient dans la main touche la ligne arrière, les brosseurs activent leurs chronomètres;
- lorsque la pierre touche la ligne de jeu (du côté où le lancer s'effectue), les brosseurs arrêtent leurs chronomètres;
- selon le temps écoulé, les brosseurs peuvent déterminer la vitesse de la pierre.

Exemple de temps :	De la ligne arrière à la ligne de jeu
	3,5 sec. = Placement
	3,7 sec. = Garde
	3,3 sec. = Ligne arrière
	3,9 sec. = Balayage!

Stratégies

Semaine 18 – Stratégies

Stratégies – Principes généraux

L'une des facettes importantes du curling est essentiellement la stratégie adoptée par le capitaine et son équipe. La stratégie est une suite de décisions et de coups réalisés pour atteindre un objectif. Une équipe de curling adoptera habituellement un plan de match général, mais la stratégie devra s'adapter à chacune des manches en fonction des résultats obtenus.

Les stratégies peuvent se diviser en deux grandes catégories :

Offensive

L'équipe tentera de marquer des points en plaçant plusieurs pierres en jeu. L'utilisation de gardes, de placements contournés, de gels ou de pierres montées sera privilégiée. Le règlement de la zone de garde protégée aide beaucoup les équipes qui veulent adopter cette forme de stratégie.

Ce type de stratégie peut rapporter beaucoup, mais elle possède un certain niveau de risque qu'il faut bien évaluer car l'adversaire peut aussi profiter des pierres mises en jeu.

Défensive

L'équipe tentera de limiter le plus possible les chances de l'adversaire de faire des points. On effectuera alors des sorties ou des placements non protégés dans la maison pour garder le jeu le plus ouvert possible.

Stratégies – concepts naturels

Maîtriser les différentes stratégies au curling et savoir les utiliser au moment opportun demande de l'expérience. Cependant, certains concepts se développent tout à fait naturellement.

Par exemple :

- au début du match : prudence;
- avec la dernière pierre : profiter de cet avantage pour marquer des points;
- sans la dernière pierre : voler le point en compliquant la tâche de l'adversaire lors de son dernier lancer;
- en avance : on veut protéger ou accentuer son avance;
- en arrière : on veut rattraper son adversaire.

Stratégies – Facteurs influents

Les stratégies au curling sont nombreuses et complexes et dépendent de plusieurs facteurs :

Forces et faiblesses des deux équipes	Capacité des joueurs à réaliser adéquatement des placements ou des sorties.
Selon que l'équipe possède ou non la dernière pierre (marteau)	L'équipe avec le marteau tentera de marquer au moins deux points tandis que l'équipe sans le marteau s'efforcera de voler ou de limiter son adversaire à un point.
Le déroulement du match	Le début de la partie permet de s'acclimater à la glace et aux réactions de l'adversaire. Selon les résultats obtenus, l'équipe ajustera sa stratégie en fonction du déroulement du match.
Le pointage	Une équipe en avance tentera de la préserver (défensif) tandis qu'une équipe en retard essayera de marquer plusieurs points (offensif).
La condition de la glace	Les conditions de la glace peuvent favoriser certains types de lancers. Une glace offrant peu de courbe à la pierre favorisera les sorties ou les montées. À l'opposée, une glace permettant des lancers avec des courbes favorisera les gardes et les placements contournés.

Stratégies de base

Le fait d'avoir le marteau (la dernière pierre) ou non influencera énormément la stratégie à adopter.

Sans le marteau

L'équipe veut voler des points et tentera d'occuper le devant et le centre de la maison. On veut compliquer la tâche à l'autre équipe en ne lui permettant pas de réaliser un coup facile lors de la dernière pierre.

Donner un point à l'adversaire lorsqu'on n'a pas la dernière pierre n'est pas un échec en soi.

Avec le marteau

L'équipe veut marquer plusieurs points. Elle tentera de consolider un ou des premiers points durant le début de la manche afin d'utiliser l'avantage de la dernière pierre pour marquer un point supplémentaire. On tentera de laisser des ouvertures disponibles pour le dernier lancer.

Voici quelques lignes directrices concernant les différentes stratégies à adopter lors du début des manches :

Sans le marteau – stratégie offensive

Placer sa première pierre dans la zone de garde protégée devant le centre de la maison. L'objectif est de se servir de cette garde pour aller se cacher derrière et espérer voler des points.

Les pierres suivantes pour consolider cette stratégie seront par exemple :

- une autre garde;
- une pierre contournée dans la maison derrière les gardes;
- la montée d'une pierre devant la maison.

Sans le marteau – stratégie défensive

Il s'agit d'une option habituellement utilisée en début de match lorsqu'on ne connaît pas les conditions de la glace ou lorsque l'équipe est en avance et veut la préserver.

La première pierre sera placée dans la maison. Cela incitera l'adversaire à jouer des sorties et à adopter du fait même un style défensif.

Selon la réaction de l'adversaire, l'équipe sans le marteau poursuivra en effectuant des sorties ou en plaçant d'autres pierres dans la maison. L'objectif est d'éviter que l'autre équipe place plusieurs pierres en jeu et tente de marquer plusieurs points.

Avec le marteau – stratégie offensive

Si l'équipe adverse place sa première pierre devant la maison, l'équipe ayant le marteau et adoptant une stratégie offensive pourra :

- contourner la garde de centre pour occuper le centre de la maison. Cette option comporte certains risques comme le fait que l'adversaire tentera aussi de profiter de la garde pour voler des points;
- placer une garde de coin dans le but de la contourner éventuellement tout en évitant de bloquer le centre pour la dernière pierre.

Si l'équipe adverse place sa première pierre dans la maison, alors une stratégie offensive sera préférée :

- ignorer la pierre et placer une garde de coin;
- effectuer un gel sur la pierre de l'adversaire.

L'équipe avec le marteau tentera de « diviser » la maison en plaçant des pierres de chaque côté de la maison. Cela pourrait conduire à marquer plusieurs points.

Avec le marteau – stratégie défensive

Ici, l'équipe avec le marteau évitera de placer des gardes et tentera de les éliminer lorsque cela sera possible. Les pierres seront plutôt placées dans la maison incitant l'adversaire à effectuer des sorties.

L'équipe avec le marteau aura habituellement la décision de marquer ou d'annuler la manche lors de la dernière pierre.

Si la première pierre adverse est placée devant la maison :

- jouer dans la maison sur les côtés;
- tenter de déplacer la garde sans la sortir complètement pour libérer le centre.

Si la première pierre adverse est dans la maison :

- effectuer la sortie.