

## Programme d'initiation au curling

# APPRENDRE À JOUER!



# Programme détaillé: semaine 1

Hors glace: Présenter la ligue, présentation générale du curling  
Fournir un aperçu de l'ensemble de la saison  
Étiquette  
Échauffement  
Équipement

Sur glace : Sécurité  
Introduction au lancer de pierre et au brossage

## HORS GLACE

Une description détaillée des éléments « hors glace » de la semaine 1 se trouve en *annexe « A »*. Si possible, l'utilisation de diapos Powerpoint rendrait maximale la présentation de ces éléments.

### **1. Introduction à la ligue**

SVP vous référer à la description détaillée de l'*annexe « A »*.

### **2. Échauffement**

SVP vous référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée de l'échauffement. Celui-ci devrait durer environ 15 minutes.

### **3. Équipement**

Aider les joueurs à mettre des « grippers » aux 2 pieds, trouver les balais et préparez-vous à vous rendre sur la glace.

## SUR GLACE

### **1. Sécurité**

Avant de poser pied sur la glace, on devrait renseigner les joueurs sur la façon la plus sécuritaire de le faire. Il s'agit de poser **d'abord** le pied « gripper ». De plus, ils ne devraient pas sauter ou passer par-dessus les pierres pour accéder à la glace.

Les joueurs se serviront de « grippers » aux 2 pieds pour balayer. Cependant, ils devront en retirer un pour effectuer leurs lancers. Vous devrez leur indiquer la façon la plus sécuritaire de remonter en position verticale et de se déplacer après le lancer.

L'exercice suivant est une bonne façon pour les joueurs de se sentir à l'aise avec cela :

### **A. Exercice de sécurité**

Objectif: Se sentir à l'aise et en sécurité dans ses déplacements sur la glace.

Mise en place: aucune

Déroulement: 1) Les joueurs doivent saisir le manche de la brosse approximativement à mi-chemin avec la main non-dominante et placer la main dominante un peu plus bas sur le manche.  
2) Placer la tête de brosse sur la glace.  
3) Placer la majeure partie du poids du corps sur le pied glisseur. Les joueurs peuvent vérifier que celui-ci se trouve sous leur centre de gravité en soulevant petit à petit l'autre pied de la glace  
4) Se donner une légère poussée avec le pied « gripper » et glisser sur l'autre pied. La brosse peut alors servir de point d'appui.  
5) Graduellement, on effectue des poussées plus importantes et effectue de plus longues glissades.  
6) Faire en sorte que les joueurs se déplacent sur toute la surface jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise.

### **B. Exercice d'équilibre**

Exercice: Recherche d'équilibre

Objectif: Acquérir un sentiment d'être à l'aise avec la position de glisse.

Mise en place: Faire prendre aux joueurs la position finale de glisse, avec les deux bras sur les bords de la glace. La jambe se trouvant derrière devrait être complètement étendue (ou aussi loin que possible)

Déroulement: 1) Une fois les joueurs à l'aise dans la position finale de glisse, leur faire lever les mains de 8 -10 cm des bords de la glace et leur faire trouver leur point d'équilibre dans cette position de glisse.  
2) Une fois les joueurs à l'aise et en équilibre, leur faire pousser avec les mains pour glisser à reculons. De cette façon, ils activeront les muscles de stabilisation requis pour assurer l'équilibre durant la glisse.

### **C. Exercice de brossage**

Objectif: Présenter le concept du brossage

Mise en place: S'assurer que les joueurs aient un « gripper » aux 2 pieds, leur brosse en main. Les joueurs s'alignent le long du premiers tiers de la piste.

Déroulement: 1) 2 instructeurs prennent la position du balayage, qui est de se tenir le long du côté de la piste, à la ligne de T. Un autre instructeur effectue un lancer et les 2 autres balayent la pierre tout le long de la piste.  
2) Les joueurs doivent placer leur main dominante en haut du manche et l'autre à mi-chemin du manche (leur dire de prendre la brosse comme si c'était un bâton de hockey).  
3) Une fois la bonne prise de la brosse effectuée, s'assurer que tous les joueurs font face à l'autre extrémité de la piste et qu'ils se penchent à la taille de façon à ce que la tête de brosse touche la glace. C'est la position « ouverte » de brosser, position qui permet aux joueurs de faire face à la maison.

- 4) Dire aux joueurs de commencer à marcher, tout en imprimant à la brosse un mouvement de balayage de va-et-vient.
- 5) Une fois le balayage complet effectué, dire aux joueurs d'appliquer une pression sur la brosse (selon le degré de confort de chacun) et de balayer jusqu'à l'autre extrémité.

#### **D. Exercice de lancer de pierre:**

Exercice: Présenter la technique de glissade à partir du bloc de départ.

Objectif: Permettre à chacun de lancer une pierre à partir du bloc de départ.

Mise en place: Diviser les joueurs en nombre égal sur chacune des pistes avec un instructeur à chaque bloc de départ. S'il y a assez d'instructeurs, utiliser les 2 extrémités de la piste.

Déroulement: 1) L'instructeur devrait démontrer la façon de s'installer dans le bloc. S'assurer de savoir s'il y a des gauchers dans le groupe afin qu'ils glissent du bon côté du bloc.  
2) L'instructeur devrait s'étirer du bloc en position de glisse; son pied «gripper» devrait être en extension mais devrait encore toucher au bloc.  
3) S'assurer que chacun effectue cette extension, tout en demeurant proche; les joueurs seront en déséquilibre.  
4) Une fois que chacun a effectué cette extension à 2-3 reprises, l'instructeur devrait se remettre dans le bloc pour démontrer comment générer de la puissance en effectuant la glisse. Il devrait dire aux joueurs de « pousser » avec le pied dans le bloc. (L'explication détaillée du lancer se fera dans la semaine 2). Il s'agit ici de rendre les joueurs confortables sur la piste.  
5) Chaque joueur devrait s'élancer progressivement, d'abord jusqu'à la ligne arrière, puis la ligne de T et enfin jusqu'au haut de la maison.  
6) Une fois que chacun a atteint le haut de la maison, les instructeurs devraient permettre à chacun d'effectuer 1-2 lancer. Il ne faut pas s'inquiéter de la technique des lancers. Il s'agit ici de permettre aux joueurs de retourner à la maison en disant à tous « J'ai lancé une pierre – je suis un curleur! »

## Programme détaillé: semaine 2

Hors glace: Échauffement  
Équipement

Sur glace: Les différentes composantes de la piste  
Présentation de la technique en 3 points du lancer

### HORS GLACE

**1. Échauffement:** Svp se référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée

### **2. Équipement**

Tout comme la semaine dernière, aider les joueurs avec leur équipement. Ce processus deviendra bientôt une question de routine et ils n'auront plus besoin d'aide. Pour les premières semaines cependant, les instructeurs devraient s'assurer que les joueurs n'ont aucun problème de ce côté.

### SUR GLACE

#### **1. Les différentes composantes d'une piste:**

Présenter les différentes composantes d'une piste de curling : les différentes lignes (ligne arrière, ligne de T, ligne de jeu, ligne médiane), la maison (bouton, zones de 4, 8 et 12 pieds) et la zone de garde protégée.

#### **2. Présentation de la technique du lancer en 3 étapes**

Cette présentation peut se faire de façon individuelle par chacun des instructeurs à chaque bloc de départ ou en groupe plus large.

##### **Étapes du lancer en 3 étapes**

1. Se présenter au bloc par l'arrière.
2. Placer le pied « gripper » dans le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
3. Avancer le pied glisseur. Il devrait être en position « talon-orteil », ce qui veut dire que le talon du pied glisseur devrait être à 4 - 8 cm en avant du pied « gripper ». Le pied glisseur devrait être perpendiculaire au pied « gripper » et non pas directement en avant de l'autre.
4. S'accroupir.
5. Placer la brosse ou le stabilisateur. Les épaules devraient être à un angle de 140 degrés du corps.
6. Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
7. Glisser.

#### **A. Exercice du lancer en 3 étapes – sans pierre**

Objectif: Développer le sentiment d'aise des joueurs en équilibre et en exécutant la technique en 3 étapes du lancer sans pierre.

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) Les instructeurs démontrent la technique sans pierre. Pour bien effectuer un lancer sans pierre, les joueurs doivent nécessairement développer un bon équilibre et pour faire cela, ils doivent apprendre à glisser sans pierre. (Si nécessaire, ils peuvent poser une main sur la glace ou utiliser 2 stabilisateurs).

2) Les joueurs doivent pratiquer cette technique en effectuant des glissades progressives i.e. chacun glissera jusqu'à un certain point sur la piste et qu'à chaque glisse, il tentera de glisser plus loin.

1. Glisser jusqu'à la ligne arrière
2. Glisser jusqu'à la ligne de T
3. Glisser jusqu'au haut de la maison
4. Glisser jusqu'à la ligne de jeu (ou aussi loin que possible)

### **B. Exercice de brossage – un brosser**

Objectif: Pratiquer le brossage

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) Tout le monde ensemble ou en groupes plus petits sur chaque piste, les joueurs doivent pratiquer leur brossage.

2) L'instructeur passe en revue les notions de la semaine précédente.

3) L'instructeur se place dans le bloc de départ et effectue un lancer (vitesse de placement) que chaque joueur doit brosser.

### **C. Exercice du lancer en 3 étapes avec pierre**

Objectif: Rendre les joueurs à l'aise avec l'équilibre tout en effectuant le lancer en 3 étapes avec une pierre.

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) Les instructeurs font la démonstration de la technique. Pour bien effectuer cette technique, les joueurs doivent obligatoirement développer un bon équilibre.

2) Les joueurs pratiquent la technique en effectuant des glisses progressives i.e. chacun glissera jusqu'à un certain point sur la piste et qu'à chaque glisse, il tentera de glisser plus loin.

1. Glisser jusqu'à la ligne arrière
2. Glisser jusqu'à la ligne de T
3. Glisser jusqu'au haut de la maison
4. Glisser jusqu'à la ligne de jeu (ou aussi loin que possible)

### **D. Exercice de brossage – 2 brosses**

Objectif: Pratiquer le brossage

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) En grand groupe ou en groupes plus petits sur chaque piste, les joueurs doivent pratiquer leur brossage.

2) L'instructeur se place dans le bloc de départ et effectue un lancer (vitesse de placement) que les 2 joueurs joueur doivent brosser tout le long de la piste. Pour rendre l'expérience plus réelle, l'instructeur peut leur crier de brosser plus fort.

## Programme détaillé: semaine 3

Hors glace: Étiquette  
Échauffement

Sur glace: Retour sur la technique du lancer en 3 points  
Présentation de la technique du lancer en 5 points  
Brossage

### HORS GLACE

#### 1. Étiquette : Présenter les points suivants :

- En général, les clubs interdisent de fumer, de boire ou de manger sur la glace.
- Avant et après chaque match, tous les joueurs se donnent la main.
- Il est avantageux pour une équipe d'avoir l'avantage du marteau, i.e. la possibilité de lancer la dernière pierre. Cette équipe devrait, en théorie, marquer. Le lead gagnant du tirage au sort décide si son équipe choisit l'avantage du marteau ou le choix de la couleur des pierres.
- Le capitaine de l'équipe active i.e. qui lance une pierre est dans la maison à l'autre extrémité et tient le balai. Le joueur effectuant le lancer est dans le bloc de départ et les 2 brosses, un de chaque côté, sont le long de la ligne de côté, entre la ligne arrière et la ligne de jeu et prêts à brosser.
- Le capitaine de l'équipe non-active se tient sans bouger derrière la ligne arrière. Sa brosse ne touche pas la glace. Les autres se tiennent sans bouger le long des lignes de côté, entre les 2 lignes de jeu.
- Éviter de poser les mains ou les genoux sur la glace, afin d'éviter de faire fondre la glace ou les pebbles. Quand cela se produit, ces « flat spots » pourraient affecter négativement la trajectoire de la pierre.

Quelques-uns de ces points devront être revus au cours de la saison. Quand les joueurs seront en situation de match, les instructeurs devraient revoir les différentes positions des membres des 2 équipes.

#### 2. Échauffement: Svp se référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée

### SUR GLACE

#### 1. Révision de la technique du lancer en 3 étapes

## **Étapes de la technique**

1. Se présenter au bloc par l'arrière.
2. Placer le pied « gripper » dans le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
3. Avancer le pied glisseur. Il devrait être en position « talon-orteil », ce qui veut dire que le talon du pied glisseur devrait être à 4-8 cm en avant du pied « gripper ». Le pied glisseur devrait être perpendiculaire au pied « gripper » et non pas directement en avant de l'autre.
4. S'accroupir.
5. Placer la brosse ou le stabilisateur. Les épaules devraient être à un angle de 140 degrés du corps.
6. Les hanches devraient se lever jusqu'à ce que le dos soit parallèle à la glace.
7. Glisser.

## **A. Exercice du lancer en 3 étapes avec pierre**

Objectif: Rendre les joueurs à l'aise avec l'équilibre tout en effectuant le lancer en 3 étapes avec une pierre.

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) Les instructeurs font la démonstration de la technique. Pour bien effectuer cette technique, les joueurs doivent obligatoirement développer un bon équilibre.

2) Les joueurs pratiquent la technique en effectuant des glissades progressives i.e. chacun glissera jusqu'à un certain point sur la piste et qu'à chaque glissade, il tentera de glisser plus loin.

1. Glisser jusqu'à la ligne arrière
2. Glisser jusqu'à la ligne de T
3. Glisser jusqu'au haut de la maison
4. Glisser jusqu'à la ligne de jeu (ou aussi loin que possible)

3) À la fin de chaque glissade, le joueur laisse aller la pierre. Les instructeurs ne devraient pas se préoccuper de la rotation ou du lâcher de pierre.

## **2. Présentation de la technique en 5 étapes**

Cette technique ajoute deux étapes à la technique en 3 étapes

### **Étapes de la technique en 5 étapes**

1. Se présenter au bloc par l'arrière.
2. Placer le pied « gripper » dans le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
3. Avancer le pied glisseur. Il devrait être en position « talon-orteil », ce qui veut dire que le talon du pied glisseur devrait être à 4-8 cm en avant du pied « gripper ». Le pied glisseur devrait être perpendiculaire au pied « gripper » et non pas directement en avant de l'autre.

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 la brosse ou le stabilisateur est en extension à un angle d'environ 120 degrés du corps.
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 i.e. l'orteil du pied glisseur est à 6-8 cm derrière le talon du pied dans 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 derrière le pied dans le bloc, sans toutefois entrer en contact avec l'orteil de ce pied.
11. Le poids se transfère de nouveau au pied dans le bloc et le joueur pousse avec la jambe du pied dans le bloc (le transfert de momentum entre le pied glisseur et celui dans 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, la jambe de derrière en complète extension (ou aussi complètement que possible).

#### **A. Exercice de la technique en 5 étapes avec pierre**

Objectif:       Rendre les joueurs à l'aise avec l'équilibre tout en effectuant le lancer en 5 étapes avec une pierre.

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) Les instructeurs font la démonstration de la technique avec une pierre. Il peut être nécessaire de décomposer la technique en segments. Insister sur l'étape de la pause et celle du transfert de poids.

2) Faire pratiquer les joueurs en effectuant des glissades progressives i.e. chaque joueur glissera jusqu'à un certain point sur la piste et augmentera la distance à chaque glissade.

1. Glisser jusqu'à la ligne arrière
2. Glisser jusqu'à la ligne de T
3. Glisser jusqu'au haut de la maison
4. Glisser jusqu'à la ligne de jeu (ou aussi loin que possible).

3) À la fin de chaque glissade, le joueur laisse aller la pierre. Les instructeurs ne devraient pas se préoccuper de la rotation ou du lâcher de pierre.

**B. Exercice de brossage avec 2 brosseurs**

Objectif: Pratiquer le brossage

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) Sur chaque piste, les groupes pratiquent le brossage.  
2) Un joueur effectue un lancer en utilisant la technique en 5 étapes et laisse aller la pierre à la fin de sa glissade.  
3) 2 autres joueurs brossent la pierre.  
4) Les joueurs changent de position, permettant à tous de lancer et de brosser.

# Programme détaillé: semaine 4

Hors glace: Échauffement

Sur glace: Révision de la technique en 5 étapes  
Présentation des notions de « curl » et de rotation  
Présentation de la prise de pierre

## HORS GLACE

**1. Échauffement:** Svp se référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée

## SUR GLACE

### **1. Révision de la technique du lancer en 5 étapes**

#### **Étapes de la technique**

1. Se présenter au bloc par l'arrière.
2. Placer le pied « gripper » dans le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
3. Avancer le pied glisseur. Il devrait être en position « talon-orteil », ce qui veut dire que le talon du pied glisseur devrait être à 4-8 cm en avant du pied « gripper ». Le pied glisseur devrait être perpendiculaire au pied «gripper» et non pas directement en avant de l'autre.
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 la brosse ou le stabilisateur est en extension à un angle d'environ 120 degrés du corps.
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 i.e. l'orteil du pied glisseur est à 6-8 cm derrière le talon du pied dans 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 derrière le pied dans le bloc, sans toutefois entrer en contact avec l'orteil de ce pied.
11. Le poids se transfère de nouveau au pied dans le bloc et le joueur pousse avec la jambe du pied dans le bloc (le transfert de momentum entre le pied glisseur et celui dans 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 de derrière en complète extension (ou aussi complètement que possible).

### **A. Exercice de la technique en 5 étapes avec pierre**

**Objectif:** Rendre les joueurs à l'aise avec l'équilibre tout en effectuant le lancer en 5 étapes avec une pierre.

**Mise en place:** Aucune

**Déroulement:** 1) Les instructeurs font la démonstration de la technique avec une pierre. Il peut être nécessaire de décomposer la technique en segments. Insister sur l'étape de la pause et celle du transfert de poids.

2) Faire pratiquer les joueurs en effectuant des glissades progressives i.e. chaque joueur glissera jusqu'à un certain point sur la piste et augmentera la distance à chaque glissade.

1. Glisser jusqu'à la ligne arrière

2. Glisser jusqu'à la ligne de T

3. Glisser jusqu'au haut de la maison

4. Glisser jusqu'à la ligne de jeu (ou aussi loin que possible).

3) À la fin de chaque glissade, le joueur laisse aller la pierre. Les instructeurs ne devraient pas se préoccuper de la rotation ou du lâcher de pierre.

## **2. Présentation de la notion de « curl » et de rotation**

L'instructeur devrait expliquer ce qui suit aux joueurs. Cela peut se faire tous ensemble ou par chaque instructeur avec son petit groupe.

« **Curl** »: pourquoi une pierre « curle »- elle? C'est à cause des pebbles sur la glace, ces petites gouttelettes gelées formant de minuscules bosses permettent à la pierre de courber ou « curler » 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 « curle » dans la bonne direction. Pour ce faire, on imprime à la pierre un mouvement dans la direction désirée.

**But:** le capitaine fournit une cible à l'aide de sa brosse. Le joueur vise la brosse (qu'on appelle balai) et la pierre suivra la trajectoire désirée et s'arrêtera où le capitaine le souhaite. En moyenne, une pierre curlera de 3 - 4 pieds sur un placement et d'un maximum d'un pied sur une sortie.

**Conseil:** pour mieux expliquer la notion de rotation, comparer la pierre à une horloge. Une poignée droite représente midi. Pour imprimer une rotation, on tourne la poignée à 10 h ou à 2 h. N'utilisez pas les termes « inturn » ou « outturn » car ils ne représentent pas la même chose pour un droitier ou un gaucher et peuvent créer de la confusion pour les nouveaux joueurs.

### **3. Présentation des notions de prise et de lâcher de pierre**

1. Les instructeurs devraient montrer aux joueurs comment bien prendre la pierre. Il est important que le poignet soit élevé i.e. 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<sup>e</sup> jointure. Le pouce et l'index forment un V. Les doigts sont leur et la prise ferme.
5. Le pouce doit être placé sur le côté opposé de la poignée et une pression devrait être appliquée 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 pierre, le bras devrait être placé comme si on tendait la main.

#### **B. Exercice de « curl » et de rotation**

Objectif : Enseigner la bonne façon d'imprimer une rotation lors du lâcher de pierre.

Mise en place: Les joueurs devraient être placés par paires. Ils se placent l'un en face de l'autre, de chaque côté de la piste.

Déroulement : Les joueurs se placent comme s'ils la position de à partir des positions de 2 h et de 10 h.

#### **C. Exercice de lâcher de pierre**

Objectif: Enseigner aux joueurs comment bien effectuer le lâcher de pierre.

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) L'instructeur explique que 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)  
2) Une fois la pierre lâchée, la main du joueur devrait se trouver en position de serrer la main.

3) Faire pratiquer le lancer en 5 étapes avec le bon lâcher de pierre et la bonne rotation.

4) Permettre aux joueurs qui ne lancent pas de brosser.

**Conseil:** Les instructeurs devraient porter attention aux points suivants afin de les corriger au besoin:

- Vérifier que la prise est bonne et que 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. L'instructeur pourrait dire à haute voix : « attends...attends...attends... lâche la pierre » pour confirmer le concept 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 du momentum dans leur glissade.
- Les joueurs devraient compléter leur lâcher à l'intérieur de la longueur d'une brosse.

# Programme détaillé: semaine 5

Hors glace: 1<sup>re</sup> partie des notions de jeu  
Échauffement

Sur glace: La ligne du lancer (trajectoire)  
Une partie de 2 bouts

## HORS GLACE

### 1. Notions de jeu

Cette présentation serait maximisée si l'utilisation de diapos Powerpoint était disponible. Le coordonnateur du programme devrait présenter les points suivants :

- Sortes de lancers :
  - Placement
  - Sortie
  - Garde
  - « freeze »
  - Montée de pierre
  - Les signaux du capitaine pour chaque lancer
  
- Règles de base : passer en revue les règles de base du jeu et donner aux participants une feuille explicative qu'ils pourront relire.
  
- Règles de base du curling :
  - Une pierre doit dépasser complètement la ligne de jeu à l'autre bout pour être en jeu, sauf si elle frappe une autre pierre déjà en jeu
  - Une pierre qui s'immobilise derrière la ligne arrière doit être retirée.
  - Une pierre qui touche aux lignes de côté doit être retirée.
  - On ne peut mesurer des pierres pendant un bout à l'aide de quelque accessoire que ce soit sauf dans les conditions suivantes :
    - Si les 2 capitaines ne peuvent s'entendre pour déterminer si une pierre a traversé la ligne arrière, près de la ligne centrale. On peut alors utiliser la tige de 6 pieds pour en faire la détermination
    - Si les 2 capitaines ne peuvent s'entendre sur le fait qu'une des 3 premières pierres est dans la zone de garde protégée (ZGP) ou touche à la maison, on peut utiliser la tige de 6 pieds pour en faire la détermination.
  - Toutes les autres mesures ne se font qu'une fois toutes les pierres immobilisées.

- Après le premier bout, l'équipe ayant marqué lance la 1<sup>re</sup> pierre du bout suivant, et ainsi de suite pour tous les bouts suivants. On décide habituellement au sort l'équipe qui lancera la 1<sup>re</sup> pierre du 1<sup>er</sup> bout.
- Le capitaine est celui qui contrôle le jeu de son équipe, peu importe les pierres qu'il lance. Une fois la position des joueurs établie, elle ne peut changer en cours de partie.
- Les droitiers doivent utiliser le bloc de départ de gauche et les gauchers celui de droite.
- On doit lâcher la pierre avant qu'elle n'atteigne la 1<sup>re</sup> ligne de jeu, à défaut de quoi elle sera retirée du jeu.
- Si une pierre en mouvement est touchée par un membre de l'équipe active, i.e. qui lance, ou par une pièce d'équipement de cette équipe, la pierre est retirée du jeu, une fois immobilisée. On replace au besoin, les autres pierres à leur position originale.
- Avec la ZGP de 4 pierres, on ne peut sortir du jeu les pierres adverses qu'à partir du 5<sup>e</sup> lancer du bout. On peut cependant les déplacer sans les retirer. La ZGP est la surface comprise entre la ligne de jeu et la ligne de T en excluant la maison.
- Entre les lignes de T, tout membre de l'équipe active peut broser ses pierres, quoiqu'il soit déconseillé de broser sa propre pierre. L'autre équipe ne peut les broser.
- Derrière la ligne de T, l'équipe active pourra broser sa pierre en premier. Un 1<sup>er</sup> ou un 2<sup>e</sup> peut broser derrière la ligne de T. Seuls le 3<sup>e</sup> ou le capitaine de l'autre équipe peuvent broser derrière la ligne de T.
- On doit attendre qu'une pierre adverse touche la ligne de T avant de la broser.
- Le brossage s'effectue d'un côté à l'autre d'une pierre, dans un mouvement continu.
- En aucun temps, une équipe ne peut jouer avec moins de 3 joueurs.
- Si un joueur lance une pierre de la mauvaise couleur, la pierre est remplacée une fois immobilisée.
- 
- **Nettoyer sa pierre** : Il faut expliquer aux participants qu'il est **essentiel** de bien nettoyer la pierre avant d'effectuer **chaque** lancer afin d'enlever toute particule susceptible de modifier la trajectoire de la pierre. Les instructeurs devraient montrer :
  - Comment retourner une pierre près du bloc de départ
  - Comment nettoyer la surface de glisse à l'aide de la main ou de sa brosse
  - Comment nettoyer la surface de glace sous la pierre (à l'aide de la main ou de sa brosse)
  - Comment replacer la pierre en position de lancer.

**Échauffement:** Svp se référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée

## **SUR GLACE**

### **1. La trajectoire**

C'est la notion qui explique « viser au 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 dans le bloc et ira jusqu'au balai que tient le capitaine. Il faut toujours tenir compte de 2 éléments : l'alignement du corps et celui de la pierre.

Pour pratiquer la glissade le long de la trajectoire visée, 5 exercices sont recommandés. Les points importants sur lesquels il faut mettre l'accent sont :

- Garder les épaules droites
- Le genou doit viser le balai
- La pierre vis-à-vis le centre du pied
- Garder son équilibre et le bras droit

#### **Conseil :**

C'est une notion difficile à enseigner. Voici une bonne façon de montrer aux participants une trajectoire :

- Placer une pierre en avant du bloc de départ de gauche alors qu'un instructeur tient le balai à l'autre bout. Attacher un bout de ficelle de couleur à la poignée de la pierre et l'autre extrémité au balai du capitaine. La ficelle devrait faire toute la longueur de la piste.
- La ficelle montre la trajectoire que suivra la pierre, une fois lancée. À un moment donné, la pierre brisera cette trajectoire et se mettra à courber (curler).
- Retirer la ficelle et effectuer le même lancer, selon la même trajectoire. Les participants devraient voir la pierre courber.

#### **A. Exercice de trajectoire # 1**

Exercice: Frapper les cônes

Objectif: Mettre l'accent sur le pied glisseur

Éléments clé: Le pied glisseur devrait être sous le centre de la poitrine et le joueur en équilibre

Mise en place: Disposer 4 cônes le long de la trajectoire entre la ligne de T et la ligne de jeu

Déroulement: En effectuant une glissade sans pierre, le pied glisseur devrait frapper chaque cône.

## **B. Exercice de trajectoire # 2**

Exercice: Svp pas de Kleenex

Objectif: Effectuer un lancer le long de la trajectoire sans toucher aux boîtes de Kleenex

Élément clé: Équilibre et pied derrière la pierre

Mise en place: À partir du bloc de départ et jusqu'au balai, placer de 4 à 6 boîtes de Kleenex le long de 2 lignes imaginaires, séparées de 2 pieds. Une personne tient le balai à l'intérieur des 2 lignes.

Déroulement: Le joueur s'effectue son lancer en direction du balai et devrait glisser entre les 2 lignes.

## **C. Exercice de trajectoire # 3**

Exercice: Sortie dans l'ouverture

Objectif: Effectuer un lancer à travers une ouverture, sans toucher aux cônes

Éléments clé: Équilibre, pied derrière la pierre et un bon lâcher de pierre

Mise en place: 2 cônes places 5 pieds de l'autre côté de la ligne de jeu et séparés par un peu moins que 2 pierres, Une personne tient le balai un peu plus loin que les 2 cônes, au centre de ceux-ci.

Déroulement: Le joueur effectue son lancer en visant le balai.

## **D. Exercice de trajectoire # 4**

Exercice: Frapper au centre

Objectif: Effectuer une sortie au centre de la cible

Éléments clé: Équilibre, pied derrière la pierre et un bon lâcher de pierre

Mise en place: Placer une pierre 10 pieds de l'autre côté de la ligne de jeu. Une personne tient le balai au centre de la cible.

Déroulement: Le joueur effectue son lancer en visant le balai. Si le lâcher et la trajectoire sont bons, la cible sera dirigée droit devant, le long de la piste.

## **2. Une partie de 2 bouts**

### **A. Exercice de partie**

Les curleurs ont maintenant acquis et les connaissances pour jouer leur 1re partie. La stratégie est encore inexistante mais ils seront capables d'expérimenter ce que c'est que de jouer une partie et d'apprendre de cette expérience. Il serait important d'avoir un instructeur à chaque bout afin de guider les capitaines et de bien placer les joueurs et les aider à interpréter les directives s'ils ne sont pas sûrs. Un bout devrait prendre environ 30 minutes.

# Programme détaillé: semaine 6

Hors glace: Échauffement

Sur glace: Révision du lancer en 5 étapes  
Révision de la ligne du lancer (trajectoire)  
Introduction à la technique avancée de brossage  
Une partie de 2 bouts

## HORS GLACE

**1. Échauffement:** Svp se référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée

## SUR GLACE

### **1. Révision de la technique de lancer en 5 étapes**

1. Se présenter au bloc par l'arrière.
2. Placer le pied « gripper » dans le bloc, l'orteil à environ 2-6 cm du bout du bloc.
3. Avancer le pied glisseur. Il devrait être en position « talon-orteil », ce qui veut dire que le talon du pied glisseur devrait être à 4-8 cm en avant du pied « gripper ». Le pied glisseur devrait être perpendiculaire au pied «gripper» et non pas directement en avant de l'autre.
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 la brosse ou le stabilisateur est en extension à un angle d'environ 120 degrés du corps.
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 i.e. l'orteil du pied glisseur est à 6-8 cm derrière le talon du pied dans 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 derrière le pied dans le bloc, sans toutefois entrer en contact avec l'orteil de ce pied.

11. Le poids se transfère de nouveau au pied dans le bloc et le joueur pousse avec la jambe du pied dans le bloc (le transfert de momentum entre le pied glisseur et celui dans 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 de derrière en complète extension (ou aussi complètement que possible).

### **A. Exercice de la technique en 5 étapes avec pierre**

Objectif: Les joueurs doivent glisser le plus loin possible tout en effectuant le lancer en 5 étapes avec une pierre.

Mise en place: Aucune

Déroulement: 1) Les instructeurs font la démonstration de la technique avec une pierre. Il peut être nécessaire de décomposer la technique en segments. Insister sur l'étape de la pause et celle du transfert de poids.  
 2) Faire pratiquer les joueurs en effectuant des glissades le plus loin possible i.e. chaque joueur glissera jusqu'à un certain point sur la piste et augmentera la distance à chaque glissade.

## **2. Révision de la ligne de lancer (trajectoire)**

C'est la notion qui explique « viser au 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 dans le bloc et ira jusqu'au balai que tient le capitaine. Il faut toujours tenir compte de 2 éléments : l'alignement du corps et celui de la pierre.

Pour pratiquer la glissade le long de la trajectoire visée, 5 exercices sont recommandés. Les points importants sur lesquels il faut mettre l'accent sont :

- Garder les épaules droites
- Le genou doit viser le balai
- La pierre vis-à-vis le centre du pied
- Garder son équilibre et le bras droit

### **A. Exercice de trajectoire # 1**

Exercice: Svp pas de Kleenex

Objectif: Effectuer un lancer le long de la trajectoire sans toucher aux boîtes de Kleenex

Élément clé: Équilibre et pied derrière la pierre

Mise en place: À partir du bloc de départ et jusqu'au balai, placer de 4 à 6 boîtes de Kleenex le long de 2 lignes imaginaires, séparées de 2 pieds. Une personne tient le balai à l'intérieur des 2 lignes.

Déroulement: Le joueur s'effectue son lancer en direction du balai et devrait glisser entre les 2 lignes.

## **B. Exercice de trajectoire # 2**

Exercice: Frapper au centre

Objectif: Effectuer une sortie au centre de la cible

Éléments clé: Équilibre, pied derrière la pierre et un bon lâcher de pierre

Mise en place: Placer une pierre 10 pieds de l'autre côté de la ligne de jeu. Une personne tient le balai au centre de la cible.

Déroulement: Le joueur effectue son lancer en visant le balai. Si le lâcher et la trajectoire sont bons, la cible sera dirigée droit devant, le long de la piste.

## **3. Introduction à la technique avancée de broissage**

La technique de broissage en position « ouverte » est la meilleure méthode de broissage parce qu'elle permet aux broisseurs de voir la maison et le jeu de pieds est très simple à effectuer. Voici comment les instructeurs devraient en faire la démonstration.

### **Technique de broissage en position « ouverte »**

#### **Position:**

- Il faut avoir des « grippers » aux 2 pieds
- Les pieds sont en parallèle avec la trajectoire de la pierre, séparés d'une largeur d'épaules.
- Les genoux sont pliés, le poids du corps sur la plante des pieds, les talons légèrement surélevés.
- Une bonne ligne de vision permettra de mieux juger la vitesse de la pierre et une meilleure communication.

#### **Prise:**

- Placer le manche en avant du corps, le saisir à 2 mains en le divisant en tiers.
- Placer la main dominante aux 2/3 supérieur du manche. La paume de la main devrait être vers le bas. (en principe, pour un droitier, la main dominante serait la main droite mais ceci pourrait varier d'une personne à une autre).
- Placer l'autre main près de la pierre, à 1/3 du manche. La paume devrait être vers le haut.
- Placer la partie supérieure du manche sous le bras.
- Tenir le manche le long de la cage thoracique avec la partie supérieure du bras.
- Le bras inférieur devrait être bien droit car c'est lui qui applique le poids sur la brosse.
- Le bras supérieur est celui qui guide le déplacement de la brosse.

#### **Déplacement des pieds:**

- Les genoux sont pliés de façon à ce que le poids de la partie supérieure du corps est sur la brosse.
- Utiliser un déplacement comme en « ski de fond » pour se déplacer le long de la piste.
- Se rappeler de demeurer sur la plante des pieds, les pieds toujours en contact avec la glace.

**Brossage:**

- Appliquer une pression vers le bas au moyen du bras inférieur.
- À l'aide de la main la plus haute, effectuer un petit mouvement de va-et-vient avec le manche.
- Effectuer une série de mouvements rapides (environ 6 pouces) pour brosser la trajectoire de la pierre.
- À un angle de 45 degrés, nettoyer une lisière en avant de la pierre.

**L'utilisation de 2 grippers est obligatoire pour l'enseignement de cette technique.**

Voici comment les instructeurs peuvent enseigner cette technique en 4 étapes:

**Étape # 1 – Déplacement des pieds:**

- Placer les joueurs sur la gauche de la ligne centrale, face à la maison à l'autre bout
- Leur faire prendre la bonne position et la bonne prise du manche.
- Leur faire placer le centre de la brosse sur la ligne centrale.
- Leur faire bouger leurs pieds sans brosser (comme en ski de fond s'ils utilisent la position ouverte ou un pied par-dessus l'autre en position fermée.)
- Les participants se déplacent le long de la piste, en regardant de temps à autre la maison à l'autre bout.
- Une fois rendus à l'autre bout, ils demeurent du même côté de la ligne centrale mais se tournent vers l'autre bout.
- Ils ajustent leur prise de manche et refont la traversée de la glace, sur le côté droit de la ligne centrale.

**Étape # 2 – Brossage stationnaire**

- Placer les joueurs sur l'un ou l'autre côté de la ligne centrale.
- Leur faire prendre la bonne position et la bonne prise du manche.
- Leur faire appliquer une pression vers le bas sur la brosse, par le bras inférieur.
- À l'aide de la main supérieure, ils devraient lentement effectuer un mouvement de va-et-vient.
- Varier la vitesse des mouvements : lents / moyens / rapides
- S'assurer que les mouvements sont d'environ 6 pouces pour ne pas gaspiller d'énergie.
- Leur faire répéter l'exercice en changeant de côté de la ligne centrale.

**Étape # 3 – Jeu de pieds et brossage**

- Placer les joueurs sur l'un ou l'autre côté de la ligne centrale.
- Leur faire prendre la bonne position et la bonne prise du manche.
- Les faire se déplacer le long de la piste, en incorporant le brossage.
- Ils devraient prendre l'habitude de lever la tête en brossant, permettant une meilleure vision et une meilleure communication.

- Leur faire répéter l'exercice en changeant de côté de la ligne centrale.

#### **Étape # 4 – Ajouter les pierres**

- Regrouper les curleurs par paires, un poussant la pierre à une vitesse raisonnable, l'autre brossant.
- Chaque participant devrait avoir l'occasion de brosser de chaque côté de la pierre.
- Placer ensuite les curleurs par groupes de 3, un poussant la pierre, les 2 autres la brossant, de chaque côté de la pierre. Ils s'habituent à brosser avec un coéquipier.
- Répéter l'exercice en demandant aux brosseurs de suivre la pierre, puis de se mettre à la brosser.
- S'assurer que tous ont l'occasion de brosser des 2 côtés de la pierre.
- Pour celui qui fait bouger la pierre, placer la tête de brosse contre la poignée.

**Conseil:** expliquer aux participants qu'il est plus avantageux d'avoir un brosseur de chaque côté de la pierre permettant un meilleur jeu de pieds et une meilleure vision. Il est cependant acceptable que les 2 brosseurs soient du même côté, si cela leur convient mieux. Ils pourraient changer de côté plus tard.

#### **4. Une partie de 2 bouts**

Ils peuvent jouer une partie en incorporant les nouvelles notions de balayage. Un bout devrait prendre environ 30 minutes.

# Programme détaillé: semaine 7

Hors glace: 2<sup>e</sup> partie des notions de jeu  
Échauffement

Sur glace: Contrôle du poids (vitesse)  
Lecture de glace

## HORS GLACE

### 1. 2<sup>e</sup> partie des notions de jeu

Cette présentation serait maximisée si l'utilisation de diapos Powerpoint était disponible. Le coordonnateur du programme ou l'instructeur devrait présenter les points suivants :

#### **Positions :**

- « Lead » : Lance les 2 premières pierres et met en branle la stratégie. Il lance surtout des gardes et des placements.
- 2<sup>e</sup> : Lance surtout des sorties et des placements
- 3<sup>e</sup> (vice-capitaine) : Effectue une variété de lancers, incluant des petites montées de pierre (tap) et d'autres lancers « délicats » ou « touchy »
- Capitaine (skip) : Effectue une variété de lancers et doit performer sous pression

#### **Objectifs du jeu et pointage :**

Bien juger de la vitesse d'une pierre (poids) est quelque chose qui ne s'acquiert qu'avec l'expérience. L'instructeur peut cependant mentionner ce qui influencera le jugement du joueur et les outils à sa disposition. Les joueurs intermédiaires et avancés pourraient apprendre les notions d'intervalles (split) et l'utilisation du chronomètre. Cet outil n'est toutefois pas recommandé pour les débutants.

Pour enseigner les notions de jugement de vitesse (poids), il faut définir des zones.

Zone 0	pierre n'ayant pas dépassé la ligne de jeu éloignée
Zone 1	de la ligne de jeu jusqu'au-devant de la maison
Zone 2	de la zone de 12 pieds à celle de 4 pieds
Zone 3	la zone de 4 pieds
Zone 4	de la zone de 4 pieds à la ligne arrière
Zone 5	derrière la ligne arrière

Les éléments importants qui influenceront le jugement de la vitesse sont: les conditions de glace (glace lente ou rapide), la température de la glace, la trajectoire (peu ou beaucoup de pierres avec la même trajectoire), des conditions changeantes de la glace, etc.

**2. Échauffement:** Svp se référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée

## **SUR GLACE**

### **1. Contrôle de la vitesse (poids)**

En relation avec le jugement de la vitesse, il y a 5 exercices dont 2 en situation de partie.

#### **A. Exercice # 1**

Exercice: Appeler la zone

Objectif: Déterminer l'endroit où la pierre s'immobilisera

Mise en place: Aucune

Déroulement: Un joueur effectue un lancer. Le dos tourné à la maison, d'autres tentent de deviner la zone d'immobilisation de la pierre. Les joueurs seront placés de façon progressive à:

- La ligne de jeu éloignée
- À mi-chemin entre les 2 lignes de jeu
- La ligne de jeu rapprochée

#### **B. Exercice # 2**

Exercice: Ne pas s'arrêter dans la maison

Objectif: Les joueurs tentent d'éviter qu'une pierre ne s'arrête dans la maison

Mise en place: Aucune

Déroulement: Un joueur tente d'effectuer un placement dans la maison. Un autre, placé au milieu de la piste doit décider s'il brossera ou non la pierre pour qu'elle traverse la maison ou ne pas la brosser pour la faire s'arrêter en avant de celle-ci.

Variation: Utiliser 2 brosseurs placés à la ligne de jeu rapprochée.

#### **C. Exercice # 3**

Objectif: Effectuer un placement dans une zone déterminée

Mise en place: Aucune

Déroulement: Celui qui tient le balai décide dans quelle zone il veut que la pierre s'immobilise. Les brosseurs doivent faire en sorte que la pierre s'arrête au bon endroit. On devrait aussi pratiquer les zones extérieures et non seulement le centre de la piste.

Variation: Cet exercice peut aussi être utilisé comme un jeu où une équipe détermine la zone et où l'autre doit compléter le jeu. Si elle réussit, elle obtient 1 point. Sinon le point va à l'autre équipe. Les 2 équipes alternent.

#### **D. Jeu de contrôle # 1**

Objectif: Effectuer un lancer qui s'arrêtera sur la ligne centrale

Mise en place: Aucune

Déroulement: À l'aide de brosseurs, chaque joueur effectue 2 lancers. Toutes les pierres demeurent en jeu jusqu'à ce que chacun ait effectué ses 2 lancers.

Pointage: Un point pour chaque pierre qui touche la ligne centrale.

Variation: Jouer à 2 équipes, l'une contre l'autre. Une équipe ne peut retirer les pierres de l'autre équipe du jeu.

## **E. Jeu de contrôle # 2**

Jeu: Deux équipes effectuent un placement au bouton

Objectif: Être le plus près du bouton possible

Mise en place: Aucune

Déroulement: Avec des brosseurs, chaque équipe alterne et lance une pierre. Les pierres demeurent là où elles s'immobilisent et aucune pierre ne peut être retirée du jeu. Une fois toutes les pierres lancées, on compte les points : 12 pieds – 1 point; 8 pieds – 2 points; 4 pieds – 3 points; bouton – 4 points; mouche – 5 points.

## **2. Lecture de glace**

Lire la glace n'est pas seulement la responsabilité du capitaine mais celle de tous les équipiers. Les joueurs devraient savoir si la glace est négative par endroits, s'il y a des lignes où la pierre ne courbe pas, où la glace est plus rapide ou plus lente, où la pierre courbera plus, etc. L'exercice suivant aidera les joueurs à savoir quoi regarder pour bien lire une glace.

### **A. Exercice # 1**

Objectif: Comprendre comment lire une glace

Mise en place: Aucune

Déroulement: Une équipe de 4 doit étudier une glace en 10 minutes. À la fin des 10 minutes, chacun des 4 joueurs devra répondre à des questions sur le « comportement » de la glace. On discutera aussi des conditions affectant la glace.

### **Questions à poser sur les conditions de la glace :**

1. De combien de pieds un placement courbera-t-il?
  - a. De l'extérieur vers l'intérieur avec le balai au 4 pieds.
  - b. De l'intérieur vers l'extérieur avec le balai au 4 pieds
2. Où placer le balai pour réussir une sortie sur une pierre à la ligne de T dans le 12 pieds?
3. Y-a-t-il des endroits où la pierre ne courbe pas, où elle tombe? Si oui, où?

### **Discussions sur les conditions de glace:**

Question: Qu'est-ce qui peut influencer les conditions de glace?

Réponse : Quelques variables sont: la température de la glace, l'humidité, la température extérieure, la grosseur et la quantité du pebbles, le « nipper » (qui coupe la tête des gouttelettes gelées), le « cruncher » (qui les écrase), la coupe de glace, le nombre de parties entre les coupes, les débris sur la glace, les mains et/ou les genoux sur la glace, etc.

**Communication** : Elle est de la responsabilité de tous les joueurs. Elle peut être :

- Entre les joueurs
- Entre le capitaine et les brosseurs
- Entre le lanceur et les brosseurs

- Entre le lanceur et le capitaine
- Entre les brosseurs

L'utilisation de signaux peut aussi être employée. Le capitaine peut, par exemple, utiliser des signaux de la main pour dire quelle sorte de lancer il veut, à quelle vitesse, etc. Le fait de déterminer des zones peut grandement contribuer à une meilleure communication. Comme expliqué précédemment, il y a 6 zones :

Zone 0	pierre n'ayant pas dépassé la ligne de jeu éloignée
Zone 1	de la ligne de jeu jusqu'au - devant de la maison
Zone 2	de la zone de 12 pieds à celle de 4 pieds
Zone 3	la zone de 4 pieds
Zone 4	de la zone de 4 pieds à la ligne arrière
Zone 5	derrière la ligne arrière

Les éléments importants d'une bonne communication sont:

- L'utilisation de la voix et de gestes
- On doit communiquer plusieurs fois à chaque lancer
- Il vaut mieux deviner la vitesse que de ne rien dire
- Il est important de modifier son aperçu au besoin

### **B. Exercice de communication**

Exercice: Je ne dis pas un mot

Niveau de jeu: Novice

Objectif: Déterminer l'effet de la communication

Mise en place: Aucune

Déroulement: Partie 1: un joueur tient le balai pendant qu'un autre lance un placement puis une sortie en direction de la maison. Il y a 2 brosseurs qui ne disent pas un mot.  
Partie 2: comme la partie 1 mais tous se parlent.

Discussion: Par la suite, demander aux joueurs d'évaluer l'efficacité de la communication. Demander des exemples de communication non-verbale.

### **C. Exercice de jeu**

Jouer une partie de 4 bouts. Après 2 bouts, demander aux 3e et au capitaine de changer avec les 1ers et les 2e pour que tous puissent s'essayer à la stratégie.

# Programme détaillé: semaine 8

Hors glace: Stratégie : notions de base  
Échauffement

Sur glace: Analyse et correction du lancer

## **HORS GLACE**

### **1. Stratégie : Notions de base**

Voici les thèmes qui devraient être abordés:

- a. Forces et faiblesses
- b. Styles de jeu
- c. Facteurs influençant la sélection de lancers
- d. Notions de pointage
- e. Tolérance
- f. Stratégies lorsqu'on est en avance
- g. Stratégies lorsqu'on tire de l'arrière

#### **Forces et faiblesses**

On demande aux participants d'identifier leurs forces et leurs faiblesses en termes de capacité de broissage, de jugement de pierres, de sorties, de placements et de lancers de finesse (tap, freeze, sortie montée, etc)

On leur demande ce qu'ils aiment faire.

#### **Styles de jeu**

La discussion précédente mène à celle sur les styles de jeu. Les instructeurs expliquent que les équipes se classent généralement en 3 catégories, selon leur style de jeu. Les équipes qui ne sont pas très bonnes en sorties ne devraient pas jouer un style de jeu défensif.

**Agressif** – beaucoup de pierres en jeu utilisation de gardes, de pierres montées, de freeze et de contournements

**Défensif** – peu de pierres en jeu, jeu ouvert, beaucoup de sorties

**Équilibré** – peut jouer les 2 autres styles de jeu

#### **Facteurs influençant la sélection de lancers**

Voici 6 facteurs qui détermineront la sélection de lancers:

- a. ZGP – les 4 premières pierres d'une manche
- b. À quel bout est-on? On pourrait être plus agressif au début qu'en fin de match
- c. Pointage – a-t-on besoin de points? Avons-nous l'avance? Par combien?
- d. Qui a le Marteau (dernière pierre)?
- e. Forces et faiblesses de son équipe et de l'équipe adverse

f. Conditions de glace

**Notions de pointage**

- Stratégie avec la dernière pierre
  - Marquer 2 points ou plus
  - Être à l'attaque
  - Utiliser des gardes de coin
  - Utiliser les côtés de la piste en laissant le centre ouvert.
- Stratégie sans la dernière pierre
  - Voler des points ou limiter l'autre à un seul point
  - Être sur la défensive
  - Placer des gardes au centre
  - Jouer vers le centre et bloquer l'accès à la zone de 4 pieds
- Stratégie des premiers bouts :
  - Se familiariser avec la glace
- Stratégie à partir du milieu de la partie :
  - Être confiant dans sa lecture de glace et sa capacité à effectuer les lancers demandés.

**Tolérance**

On pense ici aux résultats possibles d'un lancer. Tous doivent y penser. Qu'est-ce que je n'ai pas le droit de faire? Que vais-je laisser à l'autre équipe?

Par exemple:

- a. La tolérance pour une garde pourrait être une longue garde ou une pierre dans la maison
- b. La tolérance pour sortir une pierre partiellement cachée pourrait être de sortir la garde.

**Stratégies lorsqu'on est en avance**

Des éléments à considérer ici seraient:

- a. Jouer des sorties
- b. Essayer de minimiser le nombre de pierres en jeu
- c. Essayer de minimiser le nombre de gardes

**Stratégies lorsqu'on tire de l'arrière**

Des éléments à considérer ici seraient:

- a. Plus de placements que de sorties
- b. Avoir plus de pierres en jeu
- c. On a habituellement besoin de gardes pour marquer plus d'un point
- d. Si on est en début de partie, ne pas essayer de rattraper tous les points d'un coup.

**2. Échauffement:** Svp se référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée

## SUR GLACE

### **1. Analyse et correction du lancer**

Maintenant que les participants ont eu du temps pour développer leurs habiletés, il est temps d'analyser leur lancer et d'y apporter les correctifs nécessaires, au besoin. Il faut alors faire référence à la technique du lancer en 5 étapes.

#### **A. Exercice d'habiletés**

Objectif: Obtenir le plus de points possibles à l'aide de 4 lancers différents

Mise en place: Aucune

Déroulement: Avec des brosseurs, chaque joueur effectue les lancers suivants :

- a. Placement au bouton
- b. Sortie et la pierre lancée reste en jeu
- c. Frappe et roule au bouton
- d. Double sortie

À chaque lancer, on marque le pointage et la pierre est retirée.

Pointage: Placement au bouton

- 3 points si la pierre touche au bouton
- 2 points si la pierre touche à la zone de 4 pieds
- 1 point si la pierre touche à la zone de 8 pieds

Sortie et la pierre reste en jeu

- 3 points si réussie
- 2 points si la pierre roule
- 1 point si on frappe la pierre

Frappe et roule au bouton

- 3 points si on touche une partie du bouton
- 2 points si on touche une partie de la zone de 4 pieds
- 1 point si on frappe

Double sortie

- 3 points si les 2 pierres sont sorties
- 2 points si on frappe les 2 pierres
- 1 point si une pierre est sortie

#### **B. Exercice de jeu:**

Permettre aux joueurs de jouer une partie le restant du temps. Après chaque bout, les instructeurs devraient demander aux équipes quelle stratégie elles ont essayé de mettre en place.

# Programme détaillé: semaine 9

Hors glace: Stratégie : notions avancées  
Échauffement

Sur glace: Stratégie : notions avancées (suite)  
Partie

## **HORS GLACE**

### **1. Stratégie: notions avancées**

Voici les thèmes abordés :

- a. Sélection de lancers – en début, au milieu et en fin de partie
- b. Stratégies de fin de match
- c. Que demanderiez-vous? – analyse de situations
- d. Démonstration du « drag effect »

Les 2 premiers points seront abordés hors glace tandis que les 2 autres seront étudiés sur la glace.

### **Sélection de lancers – en début, au milieu et en fin de partie**

Les éléments à considérer et à discuter sont :

- a. Confiance dans sa lecture de glace
- b. Le timing des coups risqués vs récompenses
- c. Marquer des points dans les bouts pairs
- d. Quand les probabilités d'exécuter des coups de finesse est plus grande
- e. Quel lancer veut-on que notre capitaine ait à effectuer au dernier bout?
- f. Aimeriez-vous mieux tirer de l'arrière par 1 point et avoir le marteau ou être en avance par 1 point et ne pas avoir la dernière pierre?
- g. Aimeriez-vous mieux être à égalité avec le marteau ou en avance par 2 points et ne pas l'avoir?

### **Stratégies de fin de match**

Discussion sur la façon de jouer le dernier bout et quel lancer le capitaine demandera au 1<sup>er</sup> si :

- a. Vous tirez de l'arrière par un point sans l'avantage de la dernière pierre;
- b. Vous tirez de l'arrière par 2 points mais avec le marteau rock;
- c. Vous êtes à égalité avec la dernière pierre;
- d. Vous êtes à égalité sans la dernière pierre;
- e. Vous êtes en avance par 4 points sans le marteau.

**2. Échauffement:** Svp se référer à l'*annexe «B»* pour une explication détaillée

## **SUR GLACE**

### **1. Stratégie : notions avancées (suite)**

#### **Que demanderiez-vous? – analyse de situations**

Les instructeurs mettent en place des situations différentes sur chaque piste. Les joueurs sont informés du pointage, à quel bout ils sont rendus, qui a le marteau et qui effectue le lancer. On leur demande alors de déterminer les différentes options offertes et laquelle ils prendraient.

#### **Démonstration du « drag effect »**

Les instructeurs pourraient faire la démonstration de cet effet qui se produit lorsque 2 pierres sont placées très près l'une de l'autre et qu'une sortie est effectuée.

#### **A. Exercice de jeu:**

Jouer une partie de 4 bouts. Les joueurs auront l'occasion de peaufiner leurs notions de stratégie puisqu'ils ont vu les notions plus avancées. Les instructeurs voudront s'assurer de porter plus d'attention aux capitaines afin de les aider au niveau de la stratégie.

# Programme détaillé: semaine 10

Hors glace: Party de mi-saison  
Échauffement

Sur glace: Challenge à variations multiples

## HORS GLACE

### 1. Party de fin de 1re session ou de mi-saison

C'est peut-être la dernière semaine avant le congé des Fêtes. On s'amusera ferme. Si quelqu'un a planifié un souper, celui-ci peut se faire avant ou après la session.

**2. Échauffement:** Svp se référer à l'*annexe « B »* pour une explication détaillée.

## SUR GLACE

### 1. Challenge à variations multiples

Format: 6 bouts

Règlements:

a. **Positions:** Chaque joueur jouera à toutes les positions. Si un joueur est 1<sup>er</sup> au premier bout, il sera 2<sup>e</sup> au 2<sup>e</sup> bout et ainsi de suite.

b. **Pointage:**

**Bout 1: Normal**

**Bout 2: Tout compte**

Toutes les pierres dans la maison ou la touchant comptent pour 1 point. Soustraire le total des pierres bleues ou jaunes du total des rouges pour obtenir le score.

**Bout 3: Cônes**

Bout normal sauf qu'on doit lancer entre les cônes. Il ne faut pas toucher aux cônes. Si cela se produit, la pierre est retirée du jeu.

**Bout 4: Rotation à partir de 10 h**

Tous les lancers doivent débiter par une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.

**Bout 5: « Pierres mordeuses »**

Toutes les pierres complètement dans la maison comptent pour 1 point. Chaque pierre touchant en partie à la maison compte pour 2 points. Soustraire le total des pierres bleues ou jaunes du total des rouges pour obtenir le score.

**Bout 6: Frappe mais ne sort pas**

On ne peut sortir une pierre adverse du jeu, peu importe où elle se trouve.

### 2. Match

## ANNEXE « A »

### SEMAINE 1 : POINTS À ABORDER HORS GLACE

- **Mot de bienvenue**
  - Nous sommes très contents que vous ayez décidé d'apprendre à jouer au curling
  - Nous avons un excellent programme pour vous enseigner ce sport
  - Mon nom est .... et je suis le coordonnateur du programme.
  
- **Ce que nous ferons ce soir**
  - Présentation générale du curling
  - Présentation de la ligue et de l'échéancier
  - Présentation du club; quelques éléments fondamentaux à se rappeler
  - Équipement
  - La surface de glace, l'aire de jeu, la terminologie
  - Ce soir, on vous montrera à curler et vous lancerez votre 1<sup>re</sup> pierre.
  
- **Curling**
  - Quelqu'un a – t-il déjà joué?
  - Pourquoi vouloir apprendre à jouer? attendre les réponses et en discuter
    - Apprendre un nouveau sport
    - Rencontrer de nouvelles gens
    - Faire un bon exercice
    - Abordable
    - Praticable à tout âge
    - Des ligues pour tous : soir, jour, mixte, seniors,
    - Sport récréatif ou compétitif
    - Importante composante sociale
    - Environnement contrôlé : l'hiver n'est pas un facteur
  
- **La ligue**
  - Ce programme est utilisé avec succès partout au Canada
  - C'est un programme d'initiation au sport
  - Présentation de ce que signifie de jouer dans une ligue dans un club
  - **L'accent sera mis sur l'enseignement jusqu'en décembre**
    - Chaque semaine combinera une leçon, des exercices et des mini-matches pour mettre en pratique ce qu'on vous enseignera
  - **De janvier à mars (ou avril)**
    - Des parties, avec les moniteurs sur chaque piste, pour vous permettre de mettre en pratique les enseignements et de vous améliorer

- **Les instructeurs**
  - Présentation individuelle des membres de l'équipe
  - Insister sur le fait que tous ont reçu une formation
  
- **Ce que nous ferons chaque semaine**
  - On vous divisera sur chaque piste
  - Chaque instructeur travaillera avec un petit groupe
  - Tous les instructeurs présenteront la même notion en même temps et ce, peu importe la piste où vous serez
  - Le programme a été développé par Curling Canada.
  - Si vous voulez en savoir plus, consultez le site [www.curling-quebec.qc.ca](http://www.curling-quebec.qc.ca) et/ou [www.curling.ca](http://www.curling.ca)
  
- **Le club**
  - Ce que chacun devrait savoir sur le club
    - Circulation, stationnement, vestiaires, bar, temps de pratique, toilettes, etc.
  - Présentation du gérant et du technicien de glace
  - Se rappeler que bon nombre de participants n'ont jamais mis les pieds dans un club de curling : mettez-les à l'aise le plus possible.
  
- **L'équipement**
  - **Demander si quelqu'un a de souliers de curling.**
  - Présenter rapidement les différentes pièces d'équipement et insister sur ce que chaque participant devra apporter chaque semaine.
    - Brosse
    - Glisseurs
    - « grippers » pour les 2 pieds
    - Souliers de course propres, différents de ceux portés dehors
    - Vêtements, amples, chauds, multicouches
    - Mitaines ou gants
    - Stabilisateur
    - Autre ( casque., etc )
  
- **La surface glacée, l'aire de jeu, la terminologie**
  - 2 règles de sécurité absolues
    - Ne pas courir sur la glace
    - Ne pas enjamber les pierres ou les soulever
  - La glace est différente d'une glace de hockey :
    - Elle est pleine de petites bosses qu'on appelle « pebbles ». C'est ce qui permet à une pierre de curler.

- Sans pebbles, la pierre ne glisse pas ou très peu
  - Les mains, les genoux font fondre le pebbles, créant des « flat spots», le désespoir des joueurs et des techniciens.
- **Nous aimons que la glace soit la plus propre possible**
  - Souliers propres : présentation de la machine
  - Minimiser ce qui pourrait affecter la trajectoire des pierres
    - Vieux vêtements, saletés
  - Aucune nourriture ou boisson sur la glace
- **Les pierres**
  - Chaque pierre peut coûter entre 600 \$ et 1 000 \$
  - Contrairement à ce qu'on peut voir dans les films, les joueurs n'apportent pas leurs pierres. C'est le club qui les fournit.
  - On ne soulève pas les pierres, On vous enseignera comment les retourner pour les nettoyer.
- **Des questions? Allons sur la glace!!**

## **ANNEXE « B » - ÉCHAUFFEMENT**

Chaque semaine, commencez par un échauffement avant d'aller sur la glace. Un des instructeurs prend l'échauffement en charge pour que les participants aient un modèle à suivre. 15 minutes devraient suffire. Rendre l'échauffement une partie essentielle de la routine du joueur sera bénéfique à plusieurs niveaux :

- 1) L'activation du système cardio-vasculaire améliorera la capacité du corps à utiliser l'oxygène et éliminer les déchets. Les vaisseaux se dilatent, augmentant la circulation et contribuant à maintenir une bonne température du corps.
- 2) L'activation du système musculo-squelettique réchauffera les muscles, réduisant la raideur musculaire, permettant une contraction plus grande et contribuant à prévenir les blessures.
- 3) L'activation du système neuromusculaire permet au cerveau de mieux coordonner l'utilisation efficace et efficiente des muscles. Elle permettra aussi d'augmenter la vitesse de contraction et de relaxation des muscles échauffés.

Il faut bien expliquer ces avantages aux participants pour les sensibiliser à l'importance d'un bon échauffement.

### **Routine d'échauffement :**

#### **A) Approche « step – stretch – slide » (bouger – étirer – glisser)**

Le curling, comme bien d'autres sports, demande aux joueurs de performer et d'effectuer des mouvements qui dépassent ceux d'une journée normale. L'échauffement permet une progression par étapes de la transition entre l'avant-match et le match lui-même. Ne pas s'échauffer correctement peut entraîner un inconfort, une performance diminuée et des blessures.

Il y a 3 éléments dans un bon échauffement :

- 1) Des exercices aérobiques exigeants pour tout le corps affectent le système cardio-vasculaire
- 2) De bons exercices d'étirement affectent le système musculo-squelettique
- 3) Des exercices de simulation affectent le système neuromusculaire.

#### **Bouger**

La 1<sup>re</sup> étape d'un bon échauffement est une activité aérobic comme des exercices de mouvement. Leur but est d'élever la température du corps et le niveau de fonctionnement du système cardio-vasculaire. Ils devraient durer entre 5 et 10 minutes et se faire juste avant les 5-10 minutes d'étirement avant d'aller sur la glace. On devrait commencer lentement et progresser graduellement en intensité, sans cependant suer.

Le but est d'augmenter les pulsations cardiaques, la circulation sanguine et d'échauffer les muscles et les jointures. L'intensité des mouvements devrait être moyenne, le joueur devant être capable d'entretenir une conversation sans être en sueur. Des exercices progressifs comme de sauter, de monter des marches, de jogger sur place ou des mouvements de gymnastique rythmique pourraient être aussi considérés, selon l'endroit. On commence tranquillement et on augmente graduellement

la cadence. Le joueur pourrait mettre en place sa propre routine, à la condition qu'elle incorpore le bon contenu aérobie.

Voici quelques exercices qui pourraient se faire dans un club :

- Marcher ou jogger sur place
- Replier la jambe sur les fesses
- Monter et descendre d'une marche ou d'un petit banc
- Simuler le jeu de la marelle sur un tapis, des tuiles ou des brosses
- Marcher rapidement vers l'avant ou de côté, reculer rapidement dans un espace retreint
- Danser au son de sa musique personnelle
- Simuler de la boxe

### **Étirer**

Un bon étirement dynamique se définit par des mouvements lents et contrôlés, allant jusqu'à l'étirement complet. C'est la meilleure sorte d'exercices d'échauffement. Les étirements statiques sont plus appropriés à la période de refroidissement. L'étirement dynamique implique de bouger différentes parties du corps, en augmentant graduellement la vitesse, la portée, ou les deux à la fois. Dans ce genre d'étirement, il n'y a pas de sauts ou de mouvements saccadés. Il s'agira plutôt de balancer lentement les jambes, les bras, de tourner le torse. Cet étirement devrait se faire après avoir bougé pendant 5 – 10 minutes et avoir la même durée.

Les différents exercices devraient se faire en séries de 6 à 10 répétitions. Si on se sent fatigué après quelques répétitions, on arrête. Des muscles fatigués produisent des déchets qui occasionnent une diminution de la coordination des mouvements.

Si un étirement statique est inclus dans cette étape de l'échauffement, il ne doit pas être d'une durée plus longue que s'il se produisait dans la pratique normale du sport. Un étirement statique de plus de 10-15 secondes occasionnera une réponse de relaxation et ne permettra pas aux muscles de bien se contracter en début de match.

### **Étirements dynamiques et exercices de mobilité:**

Les exercices suivants pourraient faire partie de cette étape de l'échauffement :

- Pour le cou
  - Flexion/extension : descendre le menton vers la poitrine puis le remonter aussi haut que possible, sans forcer. Répéter 6-10 fois.
  - Flexion latérale : baisser chaque oreille vers l'épaule. Répéter 6-10 fois.
  - Rotation : tourner le menton en direction de chaque épaule. Répéter 6-10 fois.
- Pour les épaules :
  - Roulements : se tenir droit et relaxer. Lever les épaules vers le haut, puis vers l'arrière, puis vers le bas et recommencer de 6-10 fois.
- Pour les bras :

- Cercles : se tenir droit et relaxer, les mains à 12 pouces du côté du corps. En gardant le corps immobile, bouger les mains en petits cercles, en augmentant graduellement la vitesse jusqu'à 10 répétitions. Refaire l'exercice inverse le même nombre de fois.
- Refaire le même exercice, les bras droits, à 90 degrés du corps. 10 fois.
- Moulinets : faire de grands moulinets d'avant vers l'arrière. Répéter 6-10 fois. Refaire de l'arrière vers l'avant de 6-10 fois.
- Pour les bras et le corps :
  - Se tenir droit, les pieds légèrement plus distancés que les épaules.
  - Se pencher en douceur vers un côté en tendant ce bras vers le haut, puis faire l'autre côté. Répéter lentement de 6-10 fois, en expirant lorsque penché sur le côté et en inspirant dans la remontée.
- La torsion du golfeur :
  - Étendre les bras vers le côté. Tourner le torse et les hanches vers la gauche, transférant son poids sur le pied gauche. Refaire du côté droit. Répéter 6-10 fois de chaque côté.
- Balancement des jambes d'avant en arrière :
  - Se tenir de côté d'un mur, la main assurant l'équilibre. Balancer la jambe la plus proche du mur vers l'avant puis vers l'arrière. Répéter 6-10 fois.
  - Se tourner et refaire avec l'autre jambe.
  - Refaire avec la jambe la plus éloignée du mur.
- Balancement latéral des jambes:
  - Se tenir légèrement penché vers l'avant, les 2 mains au mur. Mettre son poids sur la jambe gauche. Balancer la jambe droite vers la gauche en avant du corps, le pied pointant vers le haut au point le plus élevé.
  - Balancer ensuite la jambe droite de l'autre côté, le pied encore pointant vers le haut au point le plus élevé.
  - Répéter de 6-10 fois pour chaque jambe.
- Projection vers l'avant :
  - Se tenir droit, les pieds côte à côte. En gardant son dos droit, se pencher vers l'avant, le pied droit étant à environ 2-3 pieds. Plier légèrement le genou pour activer le quadriceps. Revenir à la position originale.
  - Refaire avec l'autre jambe et répéter de 6-10 fois avec chaque jambe.
- Élévation du talon :
  - Se tenir légèrement penché vers l'avant, les 2 mains au mur. Mettre son poids sur les orteils.
  - Lever lentement les 2 talons de quelques pouces. Rabaisser lentement.
  - Répéter de 6-10 fois, la plante des pieds garant contact avec le sol.

### **Glisser**

Cette étape se fait sur la glace. C'est la forme d'exercice traditionnel du sport. La 1<sup>re</sup> glissade devrait commencer par une légère poussée de la jambe, chaque glissade subséquente étant générée par une plus grande poussée. Le corps est en position normale pour effectuer un lancer.

