Curling Pointe Claire

Manuel D'Instructions

5ème Édition (Révision 2021)

Manuel de leçons hebdomadaires

CE MANUEL DOIT RESTER AU CLUB DE CURLING DE POINTE CLAIRE - NE PAS EMPORTER

Édité par Jérôme Gazdewich
Entraîneur certifié niveau 3 - Association Canadienne de Curling

Édité et révisé par Ian Finlay (Avril 2021)

Cette édition du manuel d'instructions est une mise à jour de la 4ème édition préparée par Keith Mallette. Elle est destinée à être utilisée par des joueurs tant nouveaux qu'expérimentés, avec le même format que la 4ème édition, CAD questions - réponses pour les aptitudes individuelles ou spécifiques à retenir, et informations à propos du sport de curling.
Les sessions hebdomadaires proposent un sujet spécifique pour une présentation de 5 à 10 minutes qui pourra être mise en pratique dans les parties de curling à suivre.

Sommaire

«Éthique et Fair-play

Semaine 1 Code d'éthique ..... page 4
Déclaration de Fair-play ..... page 4

Préparation avant la partie

Semaine 1 Échauffement ..... page 5

Étiquette

Semaine 2 Revue des règles courantes d'Étiquette ..... page 6

Règles

Semaine 3 Quelques règles à ne pas oublier ..... page 7 - 8

Zone des gardes libres

Semaine 4 Comprendre la règle de Zone des Gardes Protégées .....pages 9 -10

Le lancer de la pierre

Semaine 5 # 1 – Comment tenir la pierre ..... page 11

Semaine 6 # 2 – Position de départ .....page 12

Semaine 7 # 3 – Mouvement vers l'arrière .....page 13

Semaine 8 # 4 – Mouvement vers l'avant .....page 14

Semaine 9 # 5A – Glisser .....page 15

Semaine 10 # 5B – Position du corps .....page 16

Semaine 11 # 6A – Lancer de la pierre .....page 17

Semaine 12 # 6B – Rotation de la pierre ..... page 18

Semaine 13 # 7 – Suivi du mouvement de lancer .....page 19

Semaine 14 Lancer en deux mouvements versus trois mouvements .....page 20

Brossage

Semaine 15 # 1 – Position et direction du brossage .....page 21

Semaine 16 # 2 – Efficacité maximum du brossage ..... page 22

Semaine 17 # 3 – Brossage légal versus illégal ..... page 23

Semaine 18 # 4 – Dépasser la ligne de jeu avant ..... page 24

Types de lancers

Semaine 19 # 1 – Lancers de placement ..... page 25

Semaine 20 # 2 – Lancers de sortie ..... page 26

Chronométrage des pierres

Semaine 21 # 1 – Glace rapide versus lente ..... page 27

Semaine 22 # 2 – Apprécier la distance que va parcourir la pierre ..... page 28

Communication

Semaine 23 Communication de base pour les lancers ..... page 29

Stratégie

Semaine 24 Stratégie et Tactiques - Introduction..... page 30 -31

Semaine 25 Stratégies de base ..... page 32 - 33

Semaine 26 Ouvertures en fonction de la Zone des Gardes Protégées ..... page 34 - 35

Correction des erreurs

Annexe A Défauts de lancer les plus courants ..... pages 36-38

Annexe B ACC Niveau 2 - Corrections aux défauts de lancer .....pages 39-41

Références ..... page 42

Semaine 1 – Code d'Éthique et Déclaration de Fair-play

Dans le jeu de Curling, les joueurs assurent eux-mêmes le respect des règlements. L'Association Canadienne de Curling a également adopté les deux codes suivants (Code d'Éthique et Déclaration de Fair-play) comme addenda officiels aux règles du Curling. Tous les joueurs doivent lire et se conformer à ces deux codes.

Code d'Éthique du joueur de curling

Je jouerai avec un bon esprit de sportivité.

Je me conduirai de manière honorable sur la glace, et en dehors.

Je ne vais jamais sciemment enfreindre une règle, mais si cela devait arriver, je communiquerai l'écart immédiatement.

Je ne ferai rien qui pourrait être interprété comme une tentative d'intimidation ou de rabaisser mes adversaires, mes partenaires ou les officiels.

J'interpréterai les règles de manière impartiale, en gardant toujours à l'esprit que leur objectif est de s'assurer que les parties se déroulent de manière ordonnée et loyale.

J'accepterai avec humilité toute pénalité que les autorités de curling, à tout niveau, estimeront appropriée, si je suis reconnu coupable d'avoir violé les règles du jeu ou les codes.

Déclaration de Fair-play

Fair-play commence avec le strict respect des règles écrites. Mais au-delà…

Fair-play est plus que le simple respect des règles écrites.

Il est important d'observer l'esprit des règles, écrites ou non écrites.

Respecter le Fair-play, c'est se mesurer à ses propres standards moraux dans le déroulement d'une compétition.

Fair-play est une marque de respect pour les équipiers et les adversaires, dans la victoire comme dans la défaite.

Fair-play est une marque de respect pour les officiels, de l'acceptation de leurs décisions et d'un esprit de collaboration avec ces officiels.

Un esprit de sportivité doit être montré sur la glace et hors de la glace, y compris rester humble en cas de victoire et calme / stoïque en cas de défaite.

Semaine 1 *(suite)* - Préparation avant la partie

Échauffement

Avant de pratiquer ou de jouer une partie, vous devriez vous échauffer et étirer les muscles qui vont être utilisés.

Un bon échauffement comprend trois parties:

1. Exercice aérobique
2. Étirement dynamique
3. Simulation des mouvements

Une formule peut résumer ces 3 parties:

"bouger-étirer-glisser"

1. L'exercice aérobique a pour objet de réchauffer la température du corps et d'accélérer le système cardio-vasculaire. A faire pendant environ 5 minutes, puis faire 10 minutes d'étirement, avant d'aller sur la glace. Ces exercices doivent se faire une fois que vous êtes habillés et prêts pour jouer, pour augmenter la température du corps mais sans transpirer!

   Exemples d'exercices aérobiques: sautiller /courir sur place, monter/descendre une marche, 1 genou au sol et 1 genou horizontal, etc...

2. L'objectif d'un étirement dynamique est de combattre les réflexes d'étirement qui en temps normal vous empêcheraient de faire confortablement les mouvements nécessaires au lancer de la pierre, ou nécessaires pour brosser efficacement. Cet étirement doit être fait 5 (à 10) minutes avant d'aller sur la glace.

   Exemples: cercles des bras, marche à genoux levés, lancer de jambe, rotation du cou, rotation des hanches, sautillements (chevilles), "jumping jack", s'accroupir, etc.
   Travailler les muscles et joints principaux, en progressant d'un bout à l'autre du corps.

3. La phase finale de l'échauffement est exécutée une fois sur la glace en utilisant le mouvement de glisse et la technique de lancer de la pierre.
   Avant de glisser pour la première fois depuis le bloc de départ, le joueur devrait refroidir son glisseur de soulier en le frottant directement sur la glace, derrière la ligne arrière, ou en marchant le long de la piste de glace.
   Un joueur peut aussi simuler le mouvement de glisse en se rendant sur la glace, puis, face à l'amortisseur arrière, simplement s'étirer, ou pousser et tirer légèrement le corps d'avant en arrière plusieurs fois de suite.
   Glisser depuis le bloc de départ peut être progressif: commencer par une glisse légère avec le corps droit, et finir avec une glisse et un étirement complet (comme pour un lancer de sortie).

Semaine 2 - Etiquette

Les règles du jeu de curling sont nombreuses. Apprenez les règles - une copie est sur le site internet de l'Association Canadienne de Curling.
Mais le jeu repose également beaucoup sur une bonne compréhension et l'application de l'étiquette du jeu.

Que doit faire votre équipe quand l'adversaire lance une pierre?

1. Seuls le capitaine et le vice-capitaine peuvent se tenir derrière la ligne arrière. Ils devraient se tenir derrière cette ligne sans faire de mouvements, avec leur brosse tenue de manière à ne pas gêner ou distraire l'attention du joueur en train de lancer.

2. Le joueur de votre équipe qui devra lancer ensuite peut lui se tenir immobile sur le coté de la piste, derrière le plot de départ (coté lancers). Ce joueur doit rester immobile et silencieux quand l'adversaire est en train de lancer sa pierre ou s'y prépare.

3. Les autres joueurs non mentionnés ci-dessus en (1) et (2) doivent se placer entre les deux lignes de jeu et sur les cotés de la piste (en limite extérieure).
   Si positionnés du même coté, ils doivent se tenir l'un derrière l'autre, le long de la ligne de coté de la piste.

4. Les joueurs de l'équipe qui ne lance pas ne doivent pas se positionner ou faire un mouvement qui pourrait empêcher ou interférer le lancer adverse, ou distraire n'importe quel joueur de l'équipe adverse, y compris le lanceur.

Que devez vous faire quand la dernière pierre a été lancée?

1. A la conclusion de chaque manche, tous les joueurs doivent se tenir en dehors des cercles de la maison, jusqu'à ce que les troisièmes soient d'accord sur le pointage.

2. Les joueurs doivent faire attention quand ils ramènent les pierres dans leur coin respectif en préparation de le manche suivante, et doivent avertir verbalement les autres joueurs de toute pierre qui serait poussée en leur direction.

Que peut-on faire pour accélérer la partie?

1. Une fois que les troisièmes sont d'accord sur le pointage, aidez à pousser les pierres dans leur coin respectif.

2. Si vous utilisez votre propre stabilisateur, assurez-vous qu'il est du bon coté de la piste.

3. Soyez toujours prêt lorsque vient votre tour de lancer – nettoyez votre pierre avant même de recevoir les instructions du capitaine pour votre lancer.

4. Le temps accordé pour une manche en partie non officielle est de **15 mn par manche** (ou deux heures pour une partie de 8 manches). Retarder le jeu de manière volontaire pour que la partie ne puisse pas jouer les 8 manches au complet dans les deux heures imparties est considéré comme une violation de la règle de Fair-play.

Semaine 3 – Quelques règles à ne pas oublier

Quand une pierre lancée n'est-elle pas en jeu?

Une pierre doit dépasser complètement la ligne de jeu "avant" pour être considérée comme en jeu. Une pierre hors jeu mais qui a auparavant touché une pierre en jeu doit rester là où elle a fini sa course, y compris suite à d'autres coups la frappant plus tard. Une pierre qui franchit la ligne de jeu "avant" mais tourne sur elle même et termine en mordant la ligne de jeu "avant" est considérée comme hors jeu.

Une pierre qui traverse la ligne "arrière" (derrière la maison) doit être enlevée *immédiatement*.

Une pierre qui touche une ligne de coté, un diviseur de pistes ou vient mourir mordant une ligne de coté, doit être enlevée *immédiatement*. Si une pierre en mouvement frappe en même temps une pierre fixe et une ligne de coté ou un diviseur de pistes, la pierre fixe pourra continuer sa course comme si elle avait été touchée en premier.

Quelles sont vos options après avoir gagné le tirage au sort (pile ou face)?

Le vainqueur choisit de jouer la première OU la seconde pierre de la première manche. L'équipe qui lance la première pierre choisit la couleur de leurs pierres.

Pouvez vous choisir quel appui-pied vous allez utiliser?

Les joueurs droitiers doivent utiliser l'appui-pied gauche, et vice-versa.

Quand devez vous relâcher la pierre?

La pierre doit être relâchée **avant qu'elle n'atteigne la ligne de jeu "arrière"**.

Quand avez-vous le droit d'arrêter votre lancer et de rejouer?

Une pierre peut être rejouée si elle n'a pas encore atteint la ligne du T la plus proche.

Que se passe-t-il si un joueur rate son tour?

Si (par erreur) un joueur rate son tour de lancer, ce joueur devra alors lancer la dernière pierre de la manche pour son équipe. Si on ne peut déterminer qui a raté son tour, le premier joueur de cette équipe devra lancer la dernière pierre.

Que devez vous faire si vous ou votre équipement touche une pierre en mouvement?

Une pierre en mouvement ne doit pas être touchée par un joueur, son équipement ou quelque chose lui appartenant.
Si une pierre est touchée *entre les deux lignes de jeu*:
- Par l'équipe qui vient de la lancer: elle est immédiatement enlevée par cette équipe.
- Par l'adversaire ou une cause extérieure: elle est relancée.

Si une pierre est touchée *après la ligne de jeu arrière*:

- *Par l'équipe qui vient de lancer*: **on attend que toutes les pierres soient à l'arrêt**. Ensuite, l'équipe qui n'a pas commis la faute aura le choix:
* Enlever la pierre *touchée* et remettre toutes les pierres qui ont été déplacées après l'infraction à leur position originale;
* OU bien, laisser toutes les pierres là où elles se sont arrêtées;
* OU bien positionner toutes les pierres là où on peut raisonnablement considérer qu'elles se seraient immobilisées si la pierre *touchée* n'avait pas été touchée.
- *Par l'adversaire*: **on attend que toutes les pierres soient à l'arrêt**. Ensuite l'équipe qui n'a pas commis la faute positionnera toutes les pierres là où on peut raisonnablement considérer qu'elles se seraient immobilisées si la pierre *touchée* n'avait pas été touchée

Que se passe-t-il si vous déplacez une pierre immobile?

Une pierre immobile déplacée sera remise à l'endroit où elle était placée à l'origine (aussi près que possible), selon l'appréciation du *capitaine adverse*.

Qui décide du pointage de chaque manche?

Une équipe marquera un point pour chacune de ses pierres qui sera plus près du centre de la maison que toute autre pierre adverse.
Une manche est décidée quand les vice-capitaines (ou les capitaines) dans la maison sont d'accord sur le pointage de cette manche.

Si une pierre qui aurait pu affecter le pointage de le manche est déplacée avant l'accord sur le pointage, l'équipe qui a déplacé la pierre devra déclarer forfait pour le point de cette pierre.

Quand utilise-t-on l'instrument mesureur?

Pour décider si une pierre est en jeu ou non à une ligne de jeu, à la ligne de fonds de piste ou aux lignes de coté, seule l'observation visuelle est permise. Aucun instrument physique de mesure ne peut être utilisé pour aider l'observation visuelle *avant que la dernière pierre de le manche* n'ait été lancée (voir exception ci-dessous).

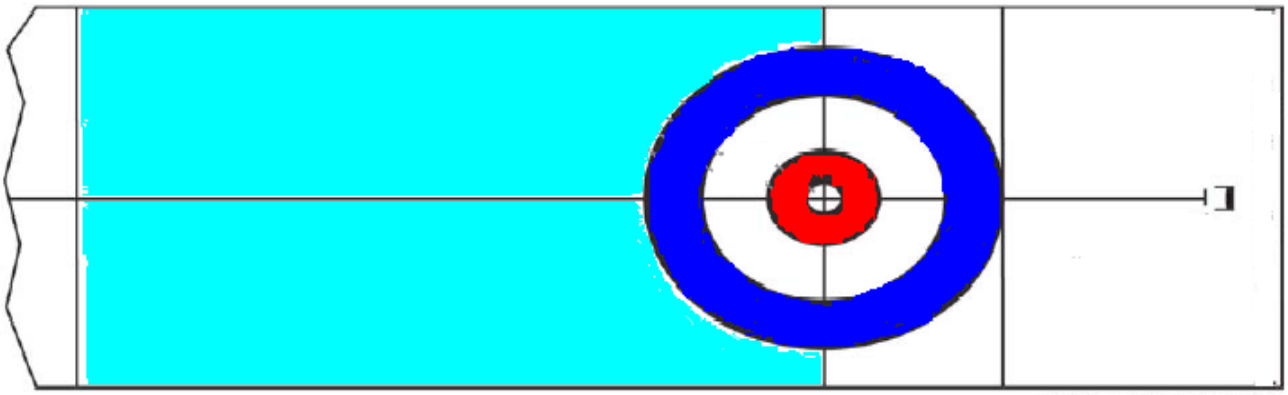
Une mesure doit être faite du centre T de la maison vers la partie **la plus proche** de la pierre. Si la mesure de deux pierres est identique, les pierres sont déclarées à égalité.

Si deux pierres (ou plus) sont trop près du centre T pour qu'un instrument de mesure puisse être utilisé, et si une observation visuelle ne peut déterminer quelle pierre est la plus près du T, les pierres seront déclarées à égalité.

Quelle est l'exception aux règles des mesures ci-dessus?

La seule exception aux règles de mesures ci-dessus est que le mesureur de 6 pieds peut être utilisé, *en cours de manche*, pour déterminer si une pierre est dans la Zone des Gardes Protégées (quatre premières pierres) ou pour déterminer si une pierre prés de la ligne arrière et de la ligne centrale est en jeu ou non.

Semaine 4 - Zone des gardes protégées



(1) (T)

Qu'est-ce que la Zone des Gardes Protégées?

L'espace entre la ligne de jeu avant (1) et la ligne du T, sans compter la maison.

Quelle est la règle de la Zone des Gardes Protégées?

Vous n'avez pas le droit de sortir du jeu une pierre adverse située dans la zone des gardes protégées avant le lancer de la *sixième pierre* (troisième pierre de votre équipe).

Quel est l'avantage de la règle des 5 gardes protégées?

Elle permet à l'équipe qui n'a pas le marteau de placer 3 gardes protégées, et à l'équipe avec le marteau de placer 2 gardes protégées, avec les pierres de début de manche.

Pouvez-vous sortir du jeu l'une de vos propres gardes?

Oui. Vous pouvez sortir vos propres gardes avant le lancer de la 6eme pierre, à condition que cela ne sorte pas une garde adverse de la Zone des Gardes Protégées.

Que faire si votre pierre entre en contact avec une pierre située au-delà de la ligne de jeu avant mais s'arrête sur ou avant la ligne de jeu avant?

Si votre pierre entre en contact avec une pierre en jeu située au-delà de la ligne de jeu avant mais s'arrête finalement sur ou avant la ligne de jeu avant, votre pierre sera considérée comme étant *en jeu* (et dans la zone des gardes protégées).
Si votre pierre n'est pas dans la maison mais *touche la ligne de T*, elle n'est *pas* dans la zone des gardes protégées.

Que faire si vous sortez du jeu une garde adverse avant le lancement de la 6ème pierre?

Si vous sortez une garde adverse du jeu avant le lancement de la 6ème pierre, **directement ou indirectement**, votre pierre doit être retirée de la glace et toute autre pierre qui a été déplacée doit être remise aussi près que possible de sa position initiale.

Note: Une pierre lancée en 3ème 4ème ou 5ème position de le manche peut pousser une garde adverse (sur une pierre qui n'est pas située dans la zone des gardes protégées), à condition que la (les) pierre(s) adverse(s) qui était dans la zone des gardes protégées reste en jeu. Si la pierre adverse qui était dans la zone des gardes protégées se retrouve hors jeu, la pierre lancée devra alors être retirée du jeu et toutes les autres pierres sont remises à leurs positions initiales.

Que faire si une pierre lancée en 3, 4, ou 5ème position d'une manche touche une pierre qui n'est PAS dans la zone des gardes protégées mais qu'il en résulte qu'une pierre adverse dans la Zone des Gardes Protégées est mise hors jeu?

Si une pierre lancée en 3, 4, ou 5ème position d'une manche touche une pierre qui n'est PAS dans la zone des gardes protégées mais qu'il en résulte qu'une pierre adverse dans la zone des gardes protégées est mise hors jeu, la pierre lancée doit être retirée de la glace et les pierres bougées remises à leurs positions initiales.

Que faire si une pierre lancée en 3, 4, ou 5ème position d'une manche touche en même temps une pierre qui peut être mise hors jeu ET une garde adverse située dans la Zone des Gardes Protégées, et qu'il en résulte que la garde adverse est mise hors jeu?

Voir réponse à la question précédente.

Comment déterminer si une pierre est dans la Zone des Gardes Protégées?

Après le lancer des cinq premières pierres de le manche, le capitaine de l'équipe qui va lancer est responsable de s'assurer, *avec l'accord du capitaine adverse*, si les pierres en jeu sont ou non dans la zone des gardes protégées.
S'ils n'arrivent pas à un accord, ils peuvent utiliser le mesureur de 6 pieds.
Si une autre pierre gène l'utilisation du mesureur de 6 pieds, cette pierre pourra être déplacée le temps de la mesure, puis remise à sa position originale.

Un accord visuel entre les deux capitaines sur la présence ou non d'une pierre dans la zone des gardes protégées lors des premiers lancers n'empêche en rien *l'utilisation du mesureur à la fin de le manche*.

Semaine 5 - Lancer # 1 - Comment tenir la pierre

(Cette leçon sera plus profitable si donnée avec une pierre. Vous pouvez utiliser une des pierres juniors, en faisant très attention de ne pas endommager sa surface de glissement.)

Comment tenir le manche / la poignée de la pierre?

Tenez le manche de la pierre de manière à ce que votre majeur soit au-dessus du centre de rotation de la pierre, avec tous les doigts tenus ensemble. Le manche devrait rester posé sur l'intérieur / bouts des doigts. Fermez le pouce autour du manche. Les cotés du manche devraient être tenus entre la phalange médiane du pouce et la seconde phalange de l'index. Le poignet devrait être gardé en position *haute* au-dessus du manche.

La deuxième phalange des doigts ne devrait pas être sous le manche, ni en dehors du manche. Ne tenez pas le manche trop serré "à mort". Ne tenez pas non plus le manche trop légèrement avec seulement le bout des doigts.

En pratique, le "V" formé par le pouce et l'index devrait pointer vers l'épaule qui est du coté de la glace vers lequel vous voulez voir la pierre curler.

" effet intérieur"

front view of inturn

" effet extérieur"

Front view of outturn

Vers où doit pointer le manche pour un lancer avec un effet intérieur?

Le manche devrait pointer vers "10 h" pour un droitier (vers "2 h" pour un gaucher)

Vers où doit pointer le manche pour un lancer avec un effet extérieur?

Le manche devrait pointer vers "2 h" pour un droitier (vers "10 h" pour un gaucher)

Vers où doit pointer le manche quand la pierre est lâchée? Pourquoi?

Le manche doit pointer vers 12 h quand la pierre est lâchée, pour s'assurer que la pierre est bien lâchée dans la direction souhaitée pour le lancer, sans partir sur le coté.

A quel moment le manche devrait-il être orienté vers "12 h"? Pourquoi?

Le mouvement vers 12h devrait être initié environ 3 pieds (90 cm) avant le lâcher du manche.

Ceci assurera qu'une rotation est bien appliquée à la pierre. Pointer trop tôt le manche vers "12 h" résultera dans une faible rotation (ou aucune rotation).

Semaine 6 - Lancer # 2 – Position de départ

Comment approcher le plot de départ? Pourquoi?

Toujours entrer dans le bloc de départ depuis l'arrière de celui-ci.
Ceci vous permettra de mettre votre corps dans la bonne position (pieds, genoux, hanches, épaules, etc.).
Ceci vous aidera aussi à visualiser la ligne imaginaire (trajectoire) qui va de la pierre que vous allez lancer à la brosse du capitaine.

Où mettre le pied d'appui? Où mettre le pied glisse? Pourquoi?

Mettez le devant de la plante du pied d'appui bien posé sur le milieu de l'appui-pied, avec l'orteil pointé vers la direction de votre glisse.
Si le pied est trop bas, il pourrait déraper quand vous allez pousser et réduire ainsi la force potentielle de votre poussée.

Le pied de glisse devrait être bien à plat sur la glace, parallèle à l'appui-pied et le talon aligné avec l'orteil du pied d'appui.

Comment positionner votre corps?

La cuisse du pied d'appui devrait être pointée en direction de la brosse du capitaine, dans l'alignement de la ligne de lancer.
Les hanches et les épaules devraient être perpendiculaires à la brosse du capitaine.
Si votre position n'est pas perpendiculaire à la brosse, vous n'allez pas glisser vers la cible.

Le bras qui lance devrait être confortablement étendu devant le genou du pied d'appui.
Gardez le coude du bras de lancer au-dessus de la cuisse du pied d'appui.

Gardez une position assisse droite dans le bloc de départ - pas de dos voûté ou de travers, et pas d'inclinaison vers l'avant pour tenir la pierre.

Où mettre la pierre?

La pierre devrait être placée devant l'orteil du pied d'appui, en ligne avec la direction du lancer (ou légèrement plus vers le centre) avec le manche tourné du bon coté pour la rotation demandée.

Que devez vous regarder durant tout le lancer?

Gardez TOUJOURS la tête haute et les yeux fixés sur la brosse du capitaine.
Ne regardez pas vers le bas, à aucun moment.

Exercice pratique: Mettez 2 cônes juste en avant de la ligne de jeu "arrière". Alignez-vous dans le bloc de départ et glissez jusqu'à passer entre les cônes en gardant la pierre sur la ligne de lancer. Si votre pied d'appui n'était pas pointé vers la ligne de lancer, vous ne passerez pas entre les cônes. Essayez maintenant les yeux fermés... Avez-vous touché un cône?

Semaine 7 - Lancer # 3 – Le mouvement vers l'arrière

Quel est l'objectif du mouvement vers l'arrière?

Le mouvement vers l'arrière permet d'apporter de la puissance au lancer.

Quelle est la première étape du mouvement vers l'arrière?
Quelles sont les étapes suivantes?

On peut commencer (facultatif) en bougeant la pierre vers l'avant pour briser le contact pierre /glace. Ne pas jouer à bouger la pierre d'avant en arrière avant le lancer.

Le mouvement vers l'arrière commence par un lever des hanches, et une rotation au niveau des épaules jusqu'à ce que le genou de la jambe d'appui soit à un angle de 90 degrés environ. Les épaules ne devraient pas se soulever, et le dos devrait rester parallèle à la surface de la glace.

Amener vers l'arrière d'environ 10-15 cm (typique) la pierre, les hanches et le pied de glisse, *en commençant par la pierre*.

A la fin de ce mouvement, l'orteil du pied de glisse devrait être pratiquement aligné avec le talon du pied d'appui.

Jusqu'où peut-on aller vers l'arrière?

Plus vous irez vers l'arrière, plus vous allez pouvoir générer de la puissance. Attention, le pied de glisse ne devrait **jamais** aller vers l'arrière plus loin que les hanches.

Certains joueurs n'auront pas besoin du mouvement vers l'arrière sauf pour des lancers de sortie très puissants.

Comment savoir si votre pied de glisse va trop loin en arriere?

Si vous ne pouvez pas sortir votre pied du bloc de départ / appui-pied à la fin du mouvement arrière, alors votre pied de glisse a été trop loin en arrière.

Semaine 8 - Lancer # 4 - Le mouvement vers l'avant

Quelle est la première étape du mouvement vers l'avant?
Quelles sont les étapes suivantes?

Le mouvement vers l'avant commence avec une *poussée de la pierre vers l'avant*.
Pour cela vous devez légèrement vous projeter / basculer vers l'avant, en respectant **la ligne du lancer** (CAD vers la brosse du capitaine).

Alors que votre corps tombe vers l'avant, le pied de glisse s'avance pour venir se placer juste derrière la pierre et sous le centre de gravité de votre corps (centre de la poitrine, vers le sternum). Le poids du corps devrait être principalement sur le pied de glisse.
Glissez vers la brosse du capitaine, sur la ligne de lancer.

On peut éventuellement amener le pied de glisse un peu plus tôt derrière la pierre, avant que le corps ne bascule vraiment.

A quel moment du mouvement vers l'avant génère-t-on la puissance maximum?

Alors que le corps bascule vers l'avant et que le pied de glisse vient derrière la pierre, le genou de la jambe d'appui devrait être à un angle de 90° environ. C'est à ce moment que la poussée maximum va être développée avec la jambe d'appui dans le bloc de départ.
Pousser avant ou après cet instant va engendrer moins de puissance.

Vous pouvez générer un peu plus de puissance en retardant légèrement le mouvement qui amène le pied de glisse sous le corps.

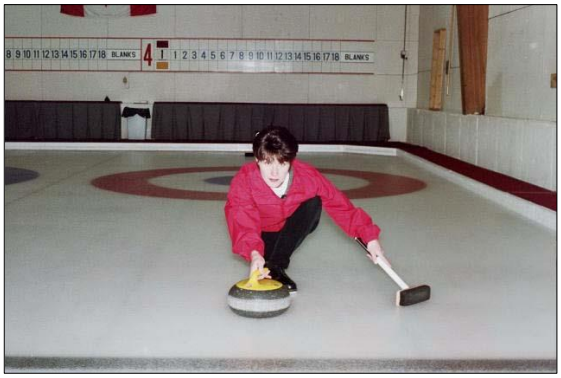
Autre chose à se rappeler pour le mouvement vers l'avant?

Pendant toute la durée du mouvement vers l'avant (et du mouvement vers l'arrière), la prise et la position de la brosse (ou du stabilisateur) devraient rester inchangées.
Garder la tête haute et les yeux fixés sur l'objectif.
Réalisez des mouvements fluides et sans à-coup. Ne sortez pas brutalement du bloc de départ.

Quand pouvez-vous arrêter votre lancer sans pénalité?

Un joueur peut refaire son lancer dans la mesure où la pierre n'a pas atteint la ligne de T.

Semaine 9 - Lancer # 5A – Glisser



Quelle est le secret d'une bonne glisse?

Équilibre, et glisser le long de la ligne de lancer.

Comment mettre le bras qui lance?

Ce bras devrait être plié, avec le coude vers le bas, et confortablement tenu contre le corps.

Où se situe la ligne de lancer?

La ligne de lancer va du pied d'appui à la brosse du capitaine.

Pourquoi la ligne de lancer est-elle importante?

La pierre et le pied de glisse doivent toujours se déplacer le long de la ligne de lancer pour s'assurer de bien lancer la pierre vers la brosse.

Comment tenir le corps pendant la glisse?

Le corps et la tête devraient rester dans une position droite relâchée, avec les hanches basses. Les épaules devraient être plus hautes que les hanches en gardant le dos droit ou légèrement courbé. Les épaules et les hanches doivent rester parallèles à la glace - **pas de torsion**

Où doit-on mettre le pied de glisse?

Le pied de glisse devrait être derrière la pierre, sur la ligne de lancer, et directement sous le centre de gravité du corps. Il devrait rester bien à plat sur la glace. Pointer l'orteil à environ 15° (vers la droite ou la gauche) peut améliorer l'équilibre.
Le genou du pied de glisse devrait être sous l'épaule du bras qui tient la brosse / stabilisateur.

Comment garder le pied de glisse à plat sur la glace et éviter de glisser sur la pointe des pieds?

En gardant le pied de glisse sous le centre de gravité du corps.
Avancer le pied de glisse ou reculer le genou (ou le corps) fera aussi redescendre votre talon.

Quel est l'avantage de garder le pied à plat sur la glace?

Cela vous donnera plus de surface pour garder votre équilibre, qui est la clé d'une bonne glisse. Cela va également réduire l'effort sur le genou.

Où devraient se tenir le pied et la jambe d'appui?

Le pied et la jambe d'appui devraient être allongés derrière le corps, sur la ligne de lancer.
Le pied d'appui peut être droit, ou bien tourné vers l'intérieur ou vers l'extérieur pour plus de confort, mais en restant toujours sur la ligne de lancer.

Semaine 10 - Lancer # 5B – Position du corps

Pendant la glisse vaut-il mieux avoir le corps en position haute ou basse?

Adoptez la position qui vous parait la plus confortable et qui marche le mieux pour vous.

En général, plus vous serez haut pendant la glisse, mieux vous sentirez la vitesse et la puissance du lancer.

Et plus vous serez bas, plus vous pourrez générer de la puissance pour un tir de sortie, car la puissance générée va être impactée par l'extension de la jambe arrière. Approcher votre menton de la pierre peut également aider à améliorer la précision du lancer.

Quelle extension donner à la jambe arrière?

Dans un lancer *haut*, le genou de la jambe arrière peut être juste derrière les hanches.
Dans un lancer *bas*, la jambe arrière peut être pratiquement complètement étendue.
Dans **tous** les cas, le genou de la jambe arrière devrait être **derrière** les hanches.

La glisse

Le lâcher

Quelle est la position du corps pour un bon alignement vers la brosse?

La pierre, le pied de glisse et le pied arrière doivent tous être sur la ligne de lancer.
Dans cette position le menton devrait aussi être en ligne derrière la pierre.

Que fait le bras qui ne lance pas?

La position de ce bras, et de votre brosse / stabilisateur, ne devraient pas changer de leur position de départ.

Assurez vous que la tête de la brosse reste à la hauteur de la pierre – **ne laissez pas la tête de la brosse glisser vers l'arrière**, ce qui aurait pour effet d'ouvrir vos épaules et de diminuer votre précision.
Si vous utilisez un stabilisateur, assurez-vous qu'il ne va **pas glisser vers l'arrière**, ce qui aurait pour effet d'ouvrir vos épaules et de diminuer votre précision

Comment tenir la pierre?

Votre tenue du manche de la pierre doit rester inchangée.
Pendant la glisse, le corps doit rester relativement immobile.

Semaine 11 - Lancer # 6A – Lâcher la pierre

Rappel - Comment tenir la pierre pendant la glisse?

Vous devriez tenir le manche de la pierre entre les joints de vos doigts et le pouce, avec le manche tourné vers 2 h ou 10 h suivant la courbe désirée.

Quand faut-il commencer à mettre la pierre en rotation?

Commencez à mettre la pierre en rotation environ 90 cm - 1 m avant de la relâcher.

Faut-il relâcher la pierre le plus tard possible?

Il n'y a pas de point "parfait" pour relâcher la pierre, du moment qu'elle est relâchée avant la ligne de jeu "arrière". Il vous appartient de trouver le point qui vous ira le mieux. Mais quel que soit votre point de relâche choisi, il est important de garder le même point de relâche pour tous vos lancers.

En général, plus vous attendrez pour relâcher la pierre, plus vous aurez de temps pour faire un dernier ajustement. Mais si vous avez un problème avec votre équilibre ou pour générer de la puissance, alors il vaut mieux relâcher la pierre plus vite (vers le haut de la maison).

Quelle partie du corps utiliser pour mettre la pierre en rotation?

Il faut utiliser *seulement* le poignet pour mettre la pierre en rotation. Pour cela tournez le poignet vers le centre de rotation de la pierre.

Pourquoi ne pas utiliser les doigts ou le bras pour mettre la pierre en rotation?

L'avant bras doit rester le long de la ligne de lancer, avec le coude pointé vers le bas.
Si le coude bouge ou si le poignet descend, vous risquez de communiquer un mouvement de coté à la pierre, qui va lui faire quitter la ligne de lancer.

Que doit faire le bras qui lance (et le corps) lors de la relâche de la pierre?

Quand vous commencez à donner de la rotation à la pierre, le bras qui lance devrait s'allonger légèrement vers la brosse du capitaine, sur la ligne de lancer. Cette extension vous permet également de faire un ajustement final à la vitesse de la pierre.
Éventuellement vous pouvez également baisser votre corps - CAD la hauteur de la glisse.

Comment savoir si vous avez relâché la pierre le long de la ligne de lancer?

Après avoir relâché la pierre, votre main devrait être étendue devant vous vers la cible, comme pour serrer une autre main.

Pendant la relâche de la pierre, que devez vous regarder?

Vous devriez toujours garder la tête haute et vos yeux fixés sur la brosse du capitaine.

Semaine 12 - Lancer # 6B - Rotation de la pierre

Lancer de placement: combien de fois la pierre devrait-elle tourner sur elle-même sur la longueur du lancer?

Une pierre devrait faire environ 3 à 4 tours depuis son point de relâche jusqu'à son arrêt. Ceci s'appelle une rotation “positive”.

Lancer de sortie: combien de fois la pierre devrait-elle tourner sur elle-même sur la longueur du lancer?

Quelle que soit la puissance du lancer, la pierre devrait toujours tourner **au même rythme** de rotation. La relâche de la pierre ne change pas avec la puissance du lancer.

Comment empêcher une pierre d'avoir trop peu de rotation?

Commencer votre lancer avec le manche de la pierre pointant vers 2 h ou 10 h, et gardez cette position jusqu’ à environ 1 m avant de relâcher la pierre
Lorsque vous lâchez la pierre, le manche devrait pointer vers 12 h. Relâcher la pierre après avoir passé cette position peut causer trop de rotation et une perte de précision.

Que se passe-t-il si la pierre n'a pas assez de rotation? pourquoi?

Une pierre avec trop peu de rotation ne vas pas curler correctement ou bien sera plus à la merci des conditions de la glace.
La pierre a besoin d'une rotation positive pour commencer à curler dans la direction de la rotation, CAD vers la droite pour une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, et vers la gauche pour une rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Une pierre sans rotation ne va pas curler ou va avoir une course erratique au gré des débris ou des conditions de la glace.

Que se passe-t-il si vous donnez trop de rotation à la pierre?

Une pierre avec trop de rotation va en général aller tout droit sur la glace, sans courber.

Qu'est-ce qui peut provoquer la perte de rotation d'une pierre?

Une mise en rotation faible ("paresseuse") peut faire perdre sa rotation à la pierre lorsqu'elle rencontre des débris ou un endroit plat sur la glace - causé par l'usure des gouttelettes d'eau vaporisées sur la glace ou par une marque de genou ou de main sur la glace.

Comment pouvez vous aider une pierre lancée à ne pas perdre sa rotation?

Nettoyez la glace en brossant bien devant la pierre en mouvement.

Pouvez vous repositionner votre main sur le manche de la pierre après l'avoir relâchée?
Oui, vous pouvez reprendre la pierre en main après l'avoir lâchée pendant la glisse, du moment que vous relâchez définitivement la pierre avant le ligne de jeu "arrière".

Semaine 13 - Lancer # 7 - Suivi du mouvement de lancer

Quelles sont les composantes d'un bon mouvement de suivi de lancer?

Au moment de lâcher la pierre, la main devrait être étendue vers l'avant (comme pour une poignée de main) pointée vers la brosse du capitaine, avec *la paume de la main perpendiculaire a la glace*. Gardez votre tête haute et les yeux fixés sur la cible - la brosse du capitaine. Le corps devrait glisser sur la ligne de lancer.
Cette position de la main tendue devrait être gardée environ 3 secondes après le lancer.

Quel est l'importance d'un bon mouvement de suivi?

Un bon mouvement de suivi confirmera que les mouvements ont été exécutés correctement pendant tout le lancer, surtout pendant la relâche de la pierre pour assurer un mouvement sans à coups du bras de lancer, de la main et du corps.

Le mouvement de suivi confirme au lanceur qu'il a bien relâché la pierre en direction de la brosse du capitaine sur la ligne de lancer. Il aidera également le capitaine à réaliser si le lanceur a bien glissé vers la brosse avec une relâche correcte, ou bien si le lanceur n'a *PAS* glissé vers la cible et a essayé de compenser à la dernière minute...

Il confirme également que le lanceur a gardé son équilibre pendant la glisse. Poser la main sur la glace immédiatement après le lâcher est signe d'une glisse en déséquilibre, causée éventuellement par un appui sur la pierre ou une poussée tardive de la pierre.

N'oubliez pas que *poser la main ou le genou sur la glace* va causer des endroits plats sur la glace - pas très bon pour tous les joueurs!

Pourquoi est-ce une mauvaise habitude de se lever immédiatement après le lancer pour brosser la pierre?

Si vous pensez que vous devez immédiatement vous lever et brosser votre pierre, alors vous admettez déjà que vous allez lancer sans assez de puissance! Concentrez vous plutôt sur votre lancer et délivrez la puissance correcte dès le départ!

Si vous essayez de vous lever immédiatement après le lancer, vous allez perdre le bénéfice d'un bon mouvement de suivi, et risquer de rater / presser votre lancer.

En vous levant pour brosser immédiatement votre pierre, vous envoyez le signal à vos brosseurs que vous ne leur faites pas confiance... De plus un troisième balayeur n'ajoute pas grand chose et cela ne vaut pas la peine de prendre le risque de toucher la pierre en essayant de vous glisser dans la position d'un troisième balayeur.

Comment aider vos balayeurs et votre capitaine pendant le mouvement de suivi?

Au moment de relâcher la pierre vous êtes le mieux placé pour savoir si vous pensez avoir lancé la puissance nécessaire et sur la ligne de lancer. Communiquez cette information aux balayeurs et au capitaine, information importante pour eux.

Semaine 14 - Lancers en deux mouvements versus trois mouvements

Quelles sont les étapes du lancer en 3 mouvements?

La première étape est le lever des hanches.

La deuxième étape est le mouvement vers l'arrière (voir Semaine 7).

La troisième étape est le mouvement vers l'avant (voir Semaine 8).

Pour sortir du bloc de départ, on peut se souvenir du résumé “en haut, en arrière et en avant”, ce qui a été notre standard jusqu'à maintenant dans ce manuel.

Quelle différence avec le lancer en 2 mouvements?

Le lancer en 3 mouvements utilise les 3 étapes ("en haut, en arrière et en avant")

Le lancer en 2 mouvements ne fait pas la deuxième étape (vers l'arrière), donc seulement "en haut et en avant". Un tel lancer peut cependant avoir un *léger* mouvement arrière du pied de glisse.

Quels sont les avantages de chacun de ces deux types de lancers?

Le lancer en 2 mouvements cherche à minimiser les mouvements pour obtenir une *meilleure précision* de lancer. La puissance est générée principalement par la poussée du pied d'appui, avec un dernier ajustement du bras de lancer au moment du lâcher de la pierre. Le mouvement de "vous projeter vers l'avant / basculer” fait partie du mouvement vers l'avant, et fait donc partie intégrante du lancer en 2 mouvements.

Le lancer en 3 mouvements cherche à générer *plus de puissance*, surtout pour les lancers de sortie, en augmentant l'intensité du mouvement du lancer.
Les deux manières d'augmenter la puissance d'un lancer sont d'augmenter la vitesse de glisse ou le mouvement de lancer.
Le lancer en 3 mouvements aide aussi certains curleurs avec le rythme de leur lancer.

Y a-t-il d'autres variantes de lancers?

Des curleurs compétitifs utilisent un lancer où ils omettent le premier mouvement (lever des hanches). Ils démarrent leur lancer avec les hanches déjà en position haute.
La suite de leur lancer est le deuxième et troisième mouvements.
Certains vont meme passer directement au troisième mouvement.
Tous vont ensuite suivre un lancer et une relache classique.

Quelle est la meilleure option pour un bon lancer?

Tous ces lancers sont possibles.
La meilleure option… est celle qui marche le mieux pour vous.

Semaine 15 - Brossage # 1 – Position et direction du brossage

Pourquoi brosser?

Pour influencer la trajectoire de la pierre en lui permettant d'aller plus loin ou en retardant le moment où elle va curler.
Pour cela on cherche à réduire la friction entre la pierre et la glace en:

Brossant la surface de la glace (les gouttelettes vaporisées);
Augmentant la température de la glace;
Enlevant le gel et les débris sur la glace de devant la pierre.

Que devraient faire les balayeurs avant le lancer de la pierre?

Savoir quel lancer a été demandé. Si vous n'êtes pas sûr, demandez!
Savoir / décider qui va brosser le plus près de la pierre.
Vérifier, avant le lancer, la trajectoire prévue pour la pierre, et enlever tout débris visible.

Où devraient se tenir les balayeurs avant le lancer de la pierre? Pourquoi?

Les balayeurs devraient se tenir près de la ligne arrière ou de la ligne de T, et avancer au fur et à mesure que le lanceur glisse pour lancer la pierre. Ainsi les balayeurs vont avancer avec la pierre et seront prêts à brosser dès qu'elle sera relâchée.
Cela leur permettra aussi de mieux apprécier la vitesse de la pierre après son lâcher.

Quelles sont les positions standards / techniques de brossage de la pierre

Il existe deux positions standards de brossage: position **ouverte**, et position **fermée**.

Dans les deux cas, les balayeurs devraient être situés de chaque coté de la pierre pour leur permettre d'être tous les deux proches de la pierre sans se gêner.

Dans les 2 cas les balayeurs devraient tenir leur brosse à 1/3 du haut et 1/3du bas de la brosse
Le haut de la brosse est coincé contre le corps par le coude du bras extérieur.
Le bras inférieur reste plutôt raide pour un transfert de puissance maximum.

Dans la position **ouverte**, les balayeurs font face vers l'avant et utilisent un mouvement de marche. La partie inférieure de la brosse est tenue par la main intérieur ou le plus près de la pierre, tandis que le haut de la brosse est tenu par la main extérieure ou la plus éloignée de la pierre.
Des **semelles antidérapantes doivent** être portées sous les deux pieds.
Le brossage est typiquement perpendiculaire à la trajectoire de la pierre.

Dans la position **fermée**, les balayeurs se font face, sur le coté de la pierre (hanches parallèles à la ligne de lancer). Le pied de devant doit avoir une **semelle glissante**, qui est gardée à plat sur la glace en tout temps. Les balayeurs poussent sur leur pied arrière (qui lui a une **semelle antidérapante**). Les mains sur la brosse ont une position inverse, avec la main inférieure du même coté du corps que le pied glissant.
Le brossage est typiquement à 45 degrés de la trajectoire de la pierre.

Semaine 16 - Brossage # 2 – Efficacité maximum du brossage

Quels sont les trois composantes d'un brossage efficace?

1. Une bonne technique. Pour cela,
    a. Appliquer de la pression sur la tête de la brosse;
    b. Brosser avec un mouvement rapide;
    c. Brosser devant la trajectoire de la pierre.

2. Une bonne aptitude à évaluer.
    a. Développez avec l'expérience votre aptitude à évaluer la vitesse de la pierre;
    b. Pour évaluer la vitesse de la pierre vous pouvez utiliser un chronomètre;
    c. Développer avec l'expérience votre aptitude à lire la glace.

3. Bonne communication.
    a. Évaluer la vitesse de la pierre très tôt, et la communiquer au capitaine;
    b. Le capitaine / le lanceur devraient communiquer la trajectoire aux balayeurs;
    c. Le balayeur le plus en avant devrait lever la tête de temps en temps pour vérifier la trajectoire et la vitesse de la pierre, et communiquer avec le capitaine;
    d. Tout le monde doit être au courant du lancer demandé, ainsi que lorsque cette demande initiale est changée en cours de lancer.

Comment tenir la brosse pour une efficacité de brossage maximum

La brosse devrait être tenue à un angle d'environ 45 degrés avec la glace.

Le balayeur peut choisir de brosser avec la tête de la brosse parallèle ou perpendiculaire à la trajectoire du lancer.

Vous obtiendrez une efficacité maximum en balayant devant toute la surface de glisse de la pierre avec des mouvements rapides, puissants et consistants.

Sur quoi devez vous vous concentrer pour un bon brossage?

N'oubliez pas que seuls environ *6 pouces* de la surface de glisse de la pierre ont besoin d'être brossés. Ne perdez pas votre temps avec des mouvements trop amples, au delà de ces 6 pouces.

Vous devriez brosser très près de la pierre - mais sans la toucher!

L'efficacité du brossage sera très fortement diminuée si le premier balayeur brosse plus que 30 cm devant la pierre.

Que pouvez vous faire d'autre pour une efficacité maximum de brossage?

Nettoyez souvent la tête de votre brosse et gardez la propre. Une tête de brosse sale ou usée va réduire de manière significative l'efficacité du brossage.

Semaine 17 - Brossage # 3 – Brossage Légal vs Illégal

Oubliez ce que vous voyez à la télévision, et relisez le Code d'Éthique du curling.

Des règles existent visant a empêcher de tricher au brossage et à assurer le Fair-play, mais elles sont difficiles à renforcer… Les joueurs doivent prendre sur eux mêmes de respecter ces règles, tout autant que les autres règles de curling.

Dans quelle direction doit se faire le mouvement de brossage?

Le mouvement de brossage peut être fait dans **n'importe quelle direction** par rapport à la trajectoire de la pierre, pour autant que **la tête de la brosse reste en mouvement** pendant le brossage.

Devez vous brosser sur toute la largeur de la pierre?

Vous n'êtes pas obligés de brosser sur toute la largeur de la pierre. Vous pouvez brosser "en coin" du moment que la tête de la brosse reste en mouvement.

Où devez vous finir votre dernier mouvement de brossage? Et pourquoi?

Vous devez finir votre dernier mouvement de brossage *en dehors de la trajectoire de la pierre*, afin que le mouvement de brossage ne laisse éventuellement **aucun débris** sur la glace devant la pierre.

Quelle est la sanction en cas de brossage illégal?

Dans les parties de club, chaque équipe doit déclarer ses propres violations.

On attendra que toutes les pierres soient à l'arrêt avant de prendre une décision.

L'équipe adverse aura alors le choix de:

a) Garder les pierres là ou elles sont;

b) Enlever du jeu la pierre qui a été balayée illégalement, et remettre les pierres déplacées le plus près possible de leur position originale;

c) Mettre la pierre brossée illégalement ET les pierres affectées par cette violation à l'endroit où elles se seraient arrêtées si la violation n'avait pas eu lieu.

Semaine 18 - Brossage # 4 – Dépasser la ligne de jeu avant

Qui peut brosser votre pierre jusqu'à la ligne de T?

Entre les deux lignes de T tous les membres de votre équipe peuvent brosser n'importe quelle pierre de votre équipe en mouvement.

Qui peut brosser votre pierre derrière la ligne de T?

Derrière la ligne de T, *un seul joueur par équipe peut brosser à un moment donné*. Cela peut être n'importe quel joueur de l'équipe qui a lancé, mais *seul le capitaine ou le vice-capitaine peut brosser une pierre de l'équipe adverse*.

Derrière la ligne de T, une équipe a la priorité pour brosser leur pierre, mais… elle ne peut pas gêner ou empêcher un adversaire de brosser cette pierre (pour essayez de la faire sortir par exemple).

Quel joueur adverse peut brosser une pierre en mouvement?

Seuls le *capitaine ou le vice capitaine* de l'équipe qui n'a pas lancé la pierre peut brosser une de leur pierre en mouvement.

Important: le "vice-capitaine" est le joueur qui a pris la place du capitaine dans la maison, et pas forcément le troisième lanceur.

Peut-on brosser une pierre sans mouvement?

Non. Une pierre *fixe* doit avoir été mise en mouvement *avant* de pouvoir être brossée.

Dans quel cas le premier ou deuxième joueur de l'équipe qui a lancé peuvent-ils brosser derrière la ligne de T?

Le premier / deuxième joueur de l'équipe qui a lancé une pierre ne peuvent brosser derrière la ligne de T que s'il s'agit d'une pierre *en mouvement de leur équipe*.

Quand pouvez vous brosser une pierre de l'adversaire?

Vous ne pouvez pas brosser une pierre adverse avant que **le devant de la pierre** ne passe la ligne de T dans la maison. Et de plus vous ne pouvez brosser que *derrière la ligne de T*.

Pouvez vous changer de brosse durant une partie

Au début de chaque partie, chaque joueur doit déclarer quel type de brosse il va utiliser pendant toute la partie (synthétique ou fabrique).
Les joueurs ne peuvent changer de brosse ou têtes de brosses ou échanger leurs brosses pendant la partie.

Semaine 19 -Types de lancers # 1 – Lancers de placement

Définissez les types de lancers de placement suivants:

Garde Une pierre placée en avant, pour protéger une autre pierre.

Garde de coté Une garde en dehors de la maison et sur le coté de la ligne centrale.

Contournement Un lancer qui contourne une autre pierre.

Montée / Avancée Pousser une pierre fixe, en général plus près de la ligne de T.

Frapper - pousser Pousser une pierre fixe, pas nécessairement pour aller plus près de la ligne de T.

Gel - Appui La pierre va s'arrêter juste au contact d'une autre pierre.

Appui de coté La pierre va s'arrêter sur le coté d'une autre pierre.

Pourquoi la puissance à générer pour un même lancer change-t-elle en cours de partie?

Les condition de la glace changent en cours de partie. Juste après la vaporisation des gouttelettes, la glace va être plus lente et demandera plus de puissance pour un lancer donné. Après une manche, la glace va devenir plus rapide et nécessitera moins de puissance pour le même lancer. Après quelques manches, la glace pourrait commencer à s'user, et plus de puissance sera nécessaire de nouveau.

Pourquoi la puissance à générer pour un même lancer va-t-elle changer d'un jour à l'autre?

La température de la glace, la température et l'humidité de l'air, et la méthode de vaporisation des gouttelettes ont une influence sur la puissance à générer.

Pourquoi la glace est-elle plus rapide quand la température de la glace ou de l'air est plus élevée?

Brosser vigoureusement une pierre va pouvoir la faire aller plus loin.
De même, la friction avec la glace décroit quand la température est plus élevée.

Comment déterminer la puissance à donner a un frapper - pousser?

Pour faire avancer une pierre, votre pierre doit être lancée avec suffisamment de puissance pour se rendre d'abord à la pierre, plus un peu de puissance.
Plus l'angle du frapper - pousser est grand, plus vous devrez générer de puissance, car un frapper - pousser en ligne droite transférera plus d'énergie qu'un frapper - pousser avec angle, où la pierre va utiliser un peu de son énergie pour rouler sur le coté.

Quel est le secret pour avoir une puissance générée de manière consistante?

Entraînez vous, entraînez vous, et... entraînez vous!

Semaine 20 - Types de lancers # 2 – Lancers de sortie

Définissez les types de lancers de sortie suivants:

Déblayage Lancer de sortie avec beaucoup de puissance pour sortir du jeu la / les pierres. La pierre lancée n'est pas prévue de rester en jeu. Ce lancer va taper l'amortisseur arrière et rebondir de plusieurs pieds. Mais vous pouvez quand même attraper ces pierres (protéger le bloc de départ).

Normal Lancer avec assez de puissance pour enlever une autre pierre de manière ferme. Un tel lancer mettra environ 9.5 – 9.8 secondes pour franchir la distance entre les 2 lignes de jeu. La pierre peut ne pas rester en jeu.

Amortisseur (ou "pare-choc") Lancer avec assez de puissance pour enlever une autre pierre de manière ferme. Mais moins de puissance qu'un lancer "normal", donc la pierre lancée devrait normalement rester en jeu même si elle ne frappe pas l'autre pierre en plein centre. Si elle ne touche rien, la pierre lancée devrait venir mourir sur l'amortisseur arrière.

Appui-pied Lancer avec assez de puissance pour enlever l'autre pierre "gentiment". Si elle ne touche rien cette pierre lancée devrait venir mourir sur l'appui-pied arrière.

Tic-tac Lancer qui cherche un contact avec une autre pierre, mais sans chercher à la retirer du jeu.
Par exemple bouger une garde de sa position, sans la retirer du jeu.

Frapper - rouler Après avoir frappé la pierre adverse, la pierre lancée va rouler vers une position désignée à l'avance par le capitaine.

Si le capitaine demande une sortie 'contrôlée' ou 'régulière', que veut-il dire?

Il n'y a pas vraiment de définition précise reconnue pour un lancer de sortie "contrôlé" ou "régulier". Pour éviter toute confusion, le capitaine et ses équipiers doivent s'entendre sur ces définitions avant la partie.
En utilisant seulement les définitions données ci-dessus, vous aiderez à mieux établir la puissance demandée au lancer.

Quelle autre responsabilité ont les balayeurs lors d'un lancer de sortie?

Lors d'un lancer de sortie, les balayeurs ont la responsabilité d'attraper toute pierre (lancée ou frappée) qui va partir sur le coté et terminer hors jeu, de manière à ce que ces pierres ne rebondissent pas sur les amortisseurs de coté et viennent frapper des pierres en jeu - ou bien, en l'absence d'amortisseurs de coté, pour que ces pierres ne viennent pas perturber le jeu des pistes voisines.
Plus le lancer de sortie demandé est puissant, plus le risque est grand de devoir attraper des pierres en mouvement qui vont sortir du jeu.

Semaine 21 - Chronométrage des pierres # A – Glace lente vs rapide

Comment pouvez vous évaluer la vitesse de la glace?

Le temps que mettra un pierre pour se rendre à l'autre bout de la glace est une mesure de la vitesse de la glace.
On utilise souvent un chronomètre pour évaluer la vitesse de la glace. En mesurant le temps que mettra une pierre pour parcourir la piste de glace - ou entre deux points spécifiques - vous pouvez évaluer la vitesse de la glace et ainsi mieux estimer les changements de condition de la glace en cours de partie.

Une glace de 27 secondes est-elle plus rapide ou plus lente qu'une glace de 25 s?

Plus le nombre de secondes est élevé, plus *la glace est rapide* (27 secondes indique une glace plus rapide que 25 secondes). Ceci semble contre-intuitif, mais "rapide" ou "lente" s'appliquent à la glace, et non pas à la vitesse de la pierre.

*(Lorsque la glace est **lente**, la friction entre la pierre et la glace est élevée et la pierre va ralentir rapidement. Donc pour envoyer une pierre à une distance donnée il faudra générer plus de vitesse initiale. De ce fait, la pierre va parcourir la distance plus vite, et s'arrêter rapidement. Sur une glace **rapide**, la friction est moindre, et la pierre ne va pas ralentir aussi rapidement. Pour aller au même endroit, la pierre va être lancée avec moins de vitesse initiale et va donc mettre plus de temps pour s'arrêter. Donc... temps élevé = glace rapide, et temps moindre = glace lente!...*

Qu'est-ce qui peut influencer la vitesse de la glace?

En début de partie, il peut y avoir du givre sur la surface de la glace, ou bien les gouttelettes vaporisées peuvent être irrégulières, les 2 résultant en plus de friction.

Après la première manche, les gouttelettes vaporisées seront de plus en plus régulières et le givre aura été enlevé par le brossage, donc la glace devient plus rapide.

En début de partie, un lancer de placement demandera 19 à 24 secondes entre la ligne arrière (devant l'appui-pied) et la ligne de T dans la maison. En milieu de partie, ce temps pourra passer à 22 - 27 secondes.

Plus tard dans la partie, la glace peut redevenir plus lente (plus de friction) à cause de l'usure ou des marques sur la glace - trajectoires des pierres, brossage, pas des joueurs.

Pourquoi la vitesse de la glace est parfois différente sur la longueur de la piste?

La trajectoire au centre de la piste (environ 3 pieds de chaque coté de la ligne centrale) est souvent plus rapide que sur les bords, car la plupart des pierres sont souvent lancées dans cet espace central, ce qui va user les gouttelettes vaporisées avec le temps et donc diminuer la friction.
De plus cet effet est amplifié par le brossage de la glace devant les pierres.
Après un certain temps, un lancer sur les cotés sera souvent plus lent qu'un lancer au centre de plusieurs secondes.

Semaine 22 - Chronométrage des pierres # B - Apprécier la distance que va parcourir la pierre

Comment utiliser un chronomètre pour évaluer la vitesse de la glace?

Chronométrer aidera à évaluer la vitesse de la glace et vous aidera à mieux répondre aux changements de condition de la glace en cours de partie. Cela vous aidera également à mieux évaluer la vitesse de la glace dans d'autres clubs par rapport à votre club. Essayez d'abord de déterminer / sentir la puissance d'un lancer de placement. Utilisez un chronomètre pour améliorer vos capacités d'évaluation.

Que devez vous chronométrer pour évaluer la vitesse de la glace?

Mesurer le temps d'un lancer de placement de la ligne arrière devant l'appui-pied jusqu'à l'arrêt de la pierre vous aidera à évaluer le changement de condition de la glace.

A Pointe Claire il faut généralement 27 secondes de la ligne arrière à la ligne de T.
Un temps de 24 secondes indiquera une glace *lente* nécessitant plus de puissance pour un lancer donné.
Un temps de 30 secondes indiquera une glace *rapide* nécessitant moins de puissance pour un lancer donné.

Comment les balayeurs peuvent-ils utiliser un chronomètre pour savoir s'ils devraient brosser ou non?

Pour des balayeurs, le temps de la ligne arrière à la ligne de jeu la plus proche peut aider à déterminer s'il faudrait brosser la pierre rapidement ou non. Ce temps est appelé "temps intermédiaire".

A Pointe Claire, pour une glace normale, ce temps est généralement de:

3.5 secondes	La pierre va s'arrêter sur la ligne arrière, derrière la maison
3.75 secondes	Lancer de placement (ligne de T)
4.0 secondes	Lancer de garde
4.2 secondes	"*BROSSEZ!*"

Quels facteurs peuvent influencer un temps de chronométrage "intermédiaire"

Un temps intermédiaire fiable dépend d'une relâche de la pierre consistante (y compris le point de relâche). Relâcher en poussant ou en retenant la pierre va invalider le temps intermédiaire. La différence de relâchement de la pierre entre joueurs influence un temps intermédiaire, qui peut quand même être utilisé comme une aide, MAIS il vous faudra également développer votre propre sens d'évaluation de la vitesse de la pierre.

Pouvez vous utiliser le chronométrage pour un lancer de sortie?

Oui. Chronométrez les lancers de sortie entre les 2 lignes de jeu. A l'entraînement faites le pour vous aider à générer une puissance donnée de manière consistante.
Un lancer de sortie normal sera généralement entre 9.5 et 9.8 secondes.
Un déblayage sera sous les 9 secondes.

Semaine 23 - Communication *(merci à Norm Danylo)*

L'environnement autour de votre piste peut être bruyant, et votre équipe devrait se mettre d'accord sur quelques signaux. Il n'y a pas de règles pour donner tel ou tel signal. Beaucoup d'équipes développent leurs propres signaux, adaptés à leurs besoins. Mais il y a quelques signaux standards (décrits ci-dessous) que tous les joueurs doivent connaître.

Comment être sûr que tout le monde a bien compris quel lancer a été demandé?

Dites à vos équipiers que s'ils ne sont pas sûrs du lancer que vous avez demandé, ils devraient se tenir sur le bloc de départ. Quand le lanceur sera sur le bloc de départ, répétez votre demande de lancer. Les deux balayeurs devraient communiquer avec le lanceur et s'assurer que tous les trois ont bien compris le lancer demandé.

En tant que capitaine, quelle indication visuelle pouvez vous donner pour mieux préciser le lancer demandé?

La première partie de votre signal devrait montrer visuellement le résultat final que vous attendez du lancer. La deuxième partie de votre signal (pas toujours nécessaire) devrait indiquer quelle puissance de lancer vous attendez du lanceur.

Comment indiquer un lancer de placement ou une garde?

D'abord placez la tête de votre balai sur la glace là où vous souhaitez que la pierre s'arrête; puis mettez la tête de votre balai là où vous pensez que le lanceur devrait viser, et indiquez la courbe demandée avec la main / bras appropriés. Le lanceur devrait alors savoir quelle puissance générer, et / ou en discuter avec les balayeurs.

Comment indiquer une montée / avancée?

Une montée va avancer une de vos pierres. Avec votre balai tapez la pierre que vous voulez faire avancer, et indiquez une montée en tenant le balai à deux mains, parallèle à la surface de la glace. Vous pouvez ensuite montrer où la pierre avancée devrait finir. Enfin placez votre balai là où le lanceur devrait viser, et indiquez la courbe souhaitée.

Comment indiquer un lancer de sortie?

Toucher la pierre à sortir et indiquez une sortie avec un mouvement rapide du balai vers l'arrière. Si vous souhaitez que la pierre lancée reste, roule derrière une garde ou sorte de la maison, indiquez le avec un second signal approprié.
Enfin placez votre balai là où le lanceur devrait viser, et indiquez la courbe souhaitée.

Quelle autre information est nécessaire pour un lancer de sortie?

Pour une sortie vous devez également indiquer la puissance à générer attendue. Pour cela, donnez la puissance attendue à voix forte (frapper - rouler, appui-pied, amortisseur, normal, déblayage) et/ou touchez votre bras à l'épaule (puissance forte), au coude (puissance moyenne) ou au poignet (puissance légère). Vous allez rapidement développer vos propres signaux de communication pour une puissance demandée.

Semaine 24 - Stratégie & Tactique – Introduction

Qu'est-ce que la Stratégie? la Tactique?

Stratégie: ce que vous voulez faire pour arriver à un résultat final, dans le futur – par exemple la suite des lancers, votre approche d'une partie, ou d'une manche.

Tactique: ce que vous devez faire pour obtenir un résultat maintenant – par exemple pour le lancer demandé.

"La stratégie a pour objet la victoire finale grâce à des tactiques de placement" *Sun Tzu*

Quelles considérations peuvent influencer votre demande de lancer (tactique)?

1. Que cherchez vous à obtenir avec ce lancer?
2. Quel est votre degré de confiance dans le lancer (CAD quelle chance de réussite)?
3. Quelles sont les conditions restrictives à ce lancer?
4. Est-ce que votre tactique est en ligne avec votre stratégie?

Quelles conditions peuvent restreindre un lancer, et pourquoi?

1. *Zone des Gardes Protégées:*
   La ZGP permet à chaque équipe d'établir des gardes au début de chaque manche pour préparer un jeu offensif. Utilisez vous la ZGP à votre avantage?

2. *Avantage du dernier lancer (marteau):*
   L'avantage du dernier lancer est déterminant pour la conduite d'une manche. Allez vous marquer seulement avec le marteau? Aimez vous voler un point?

3. *Aptitudes (de votre équipe - de l'équipe adverse):*
   Demandez les lancers que votre équipe réalise bien en temps normal. Forcer vos adversaires à faire des lancers qu'ils ne réussissent pas particulièrement bien. N'oubliez pas que **tous** les joueurs peuvent être dans un bon jour... ou non...! Comment joue votre équipe aujourd'hui? Comment joue l'équipe adverse?

4. *Condition de la glace:*
   Comment réagit la glace? Une équipe qui sait lire la glace aura un avantage certain. Où sont les couloirs, les endroits plats, les endroits lents ou rapides? où est le début de la courbe? le préparateur a-t-il sculpté la glace? Comment la glace change en cours de partie (vitesse)? Une glace en ligne droite favorise un lancer de sortie. Une glace qui courbe favorise un lancer de contournement.

5. *Pointage:*
   Le pointage est-il serré? qu'allez vous faire? Etes vous mené? Est-ce le moment de passer à l'offensive? Menez vous? Est-ce le moment de jouer défensif?

6. *Manche:*
   Comment allez vous jouer en début de partie? avec précaution et attendre de voir comment cela se passe? Comment se sent votre équipe aujourd'hui?

Est-ce un bon moment pour prendre des risques? Comment allez vous jouer les manches de milieu de partie? Utiliserez vous l'avant-dernière manche pour mieux préparer la dernière manche? Comment allez vous jouer la dernière manche? Allez vous être à court de manches pour gagner?
Est-ce un bon moment pour passer à l'offensive ou pour défendre le pointage?
Tout ceci relève des décisions à prendre "en fonction du pointage".

7. *Nombre de pierres restantes à lancer dans le manche:*
Comment voulez vous jouer les pierres du premier joueur, du second, du troisième? Quels lancers voulez vous laisser au capitaine?
Si la manche se déroule mal, quand allez vous abandonner? quand allez vous tenter le tout pour le tout?
Et n'oubliez pas: les points ne sont comptés qu'après le lancer de la dernière pierre.

8. *Nombre de pierres en jeu, et leurs positions:*
C'est la principale composante stratégique qu'une équipe peut influencer au cours d'une manche. En fonction de votre stratégie, *combien de pierres* voulez vous en jeu quand viendra le temps pour le capitaine de lancer? Et *où* les voulez vous?
Y pensez vous à l'avance, ou subissez-vous simplement ce qui arrive?

Quelles sont les stratégies possibles?

Il y a deux stratégies de base (et plusieurs autres entre ces deux la bien sûr!).
Ce sont: (a) Stratégie *Offensive*, (b) Stratégie *Défensive*.

Qu'est ce qu'une stratégie offensive?

L'objectif de cette stratégie est de *marquer le plus possible de points*. Ceci va résulter en beaucoup de pierres en jeu – gardes, placement, finesse (lancers moins puissants).

Qu'est ce qu'une stratégie défensive?

L'objectif de cette stratégie est de *limiter le nombre de points marqués par votre adversaire*. Ceci va résulter en très peu de pierres en jeu – plus de lancers de sortie, de frapper - rouler, sorties doubles (lancers plus puissants). Une stratégie défensive est une composante importante des décisions prises en fonction du pointage.

Quelle est la meilleure stratégie?

La meilleure stratégie est celle qui utilisera au mieux les tactiques que votre équipe réalise le mieux (lancers de sortie? de contournement?...). Jouez pour minimiser vos erreurs. Jouez pour tirer profit des avantages que vous donnera l'adversaire.
A un plus haut niveau, la stratégie implique de forcer votre adversaire à faire des erreurs, pour ensuite en tirer avantage.

Quand la stratégie devient-elle importante?

La stratégie devient vraiment importante à partir du moment où tous les membres de l'équipe réalisent correctement leurs lancers, de manière consistante...

Semaine 25 - Stratégies de base *(basé sur une contribution de Norm Danylo)*

Quand vous avez le marteau, quels lancers demander au début de la partie?

Si vous avez le marteau, votre équipe va lancer la dernière pierre de la manche.
Une stratégie courante est d'essayer alors de marquer plus qu'un point. Cependant, si vous cherchez à protéger une avance confortable ou si vous voulez garder le marteau pour le manche suivante, un blanc (nul) peut vous séduire.

Votre rêve n'est-il pas d'avoir, pour votre dernier lancer, un lancer de placement dans la maison sans autre pierre sur votre chemin? ou un simple lancer de sortie?

Si vous choisissez une *stratégie défensive*, commencez par demander des lancers de placement dans les coins, *dans la maison ou juste devant la maison*. Plus tard vous pourrez demander des lancers de contournement derrière ces pierres pour marquer plus qu'un point. *Forcer le jeu sur les cotés*.

Si vous choisissez une stratégie offensive, commencez par demander des *gardes en coin* en avant de la maison. Utilisez ensuite ces gardes pour les contourner. *Forcer le jeu sur les cotés*.

Si votre adversaire met des gardes sur la ligne centrale, quand vous en aurez le droit - ZGP, sortez les (ou bien remplacez les avec vos propres pierres, que vous pourrez plus tard frapper - pousser). Essayez de *garder le centre de la glace ouvert* pour votre dernier lancer.

Si vous ne pouvez pas marquer plus qu'un point, envisagez de faire un blanc pour garder le marteau. Tout dépendra de votre stratégie.

Quand vous n'avez PAS le marteau, quels lancers demander au début de la partie?

Sans le marteau, les stratégies les plus courantes sont soit de *voler un point* (ou plus), ou d'obliger votre *adversaire à ne marquer qu'un seul point*.

La meilleure manière de voler un point est d'utiliser des gardes pour protéger votre pierre qui marque. Si vous ne pouvez pas mettre de garde, pensez à vous coller?

Pour voler un point, commencez par mettre des gardes sur la ligne centrale à environ 1m 50 a 3m devant la maison. Plus tard dans le manche vous essayerez de contourner les pierres au centre pour mettre une pierre dans le rond central.

Si votre stratégie est de forcer l'adversaire à un seul point, lancer dans le rond central dès le début de le manche et essayez de garder le devant de la maison libre.

Si vous voyez que votre adversaire va marquer au moins un point, pensez à limiter les dégâts avec votre prochain lancer. Il vaut mieux laisser l'adversaire marquer un ou deux points que deux ou trois points, ou plus. Vous aurez le marteau dans la prochaine manche… et pourrez repartir à l'attaque.

Comment éviter une manche de 3 ou 4 points contre vous?

Une fois que les pierres des deux deuxièmes joueurs ont été lancées, vous devriez avoir une bonne idée si le manche se déroule comme prévue ou bien si une catastrophe est en cours de préparation…

Si tout est sous contrôle, bravo. Mais si votre troisième joueur s'apprête à lancer et que l'adversaire a déjà quatre pierres dans la maison contre zéro pour votre équipe, alors pensez à des lancers de réduction de peine…

Demandez un lancer "sûr", qui aura une bonne chance de garder votre pierre en jeu dans la maison.
Regardez si vous pouvez venir appuyer votre pierre sur une pierre adverse.

A ce stade un lancer de contournement peut être aussi une très bonne solution.

Assurez vous également que votre troisième lanceur a bien compris qu'il vaut mieux que sa pierre reste devant la maison plutôt que de traverser la maison; vous pourrez toujours par la suite frapper - pousser sa pierre.

Comment apprendre de vos erreurs?

Et voilà… votre adversaire a marqué plus de points que vous, et vous êtes assis au salon avec votre équipe… et «eux»!

C'est une bonne opportunité pour commenter et discuter de la partie avec votre équipe et l'équipe adverse, sans trop en rajouter quand même.

Nous pouvons tous apprendre de l'expérience des autres, et bien sur encore plus de nos propres erreurs.

Semaine 26 – Ouvertures en fonction de la zone des gardes protégées

(basé sur une contribution de Ron McKay)

Les pierres du premier joueur vont dicter la stratégie de le manche, elles sont donc très importantes!

Si vous n'avez PAS LE MARTEAU, quelles ouvertures tactiques possibles?

Trois options de base:

Stratégie offensive: une *garde au centre* 4 - 8 pieds devant la maison est la tactique la plus courante. A utiliser si vous êtes menés et avez besoin de points; et/ou si la glace est capricieuse, et la force de votre équipe est le jeu offensif, et pas le cas de votre adversaire (CAD ils sont moins forts dans les lancers de placement).

Stratégie défensive: une pierre placée *dans le cercle de 4 pieds* est une tactique courante. A utiliser si vous cherchez à protéger votre avance au pointage; et/ou si la glace est droite, et la force de votre équipe est le jeu défensif, et pas le cas de votre adversaire (CAD ils sont moins forts dans les lancers de sortie).

Stratégie *ultra-défensive* (grande avance au pointage avant la dernière manche):
Vous pouvez demander à la pierre de *traverser la maison,* et de ne pas rester en jeu.
Votre adversaire va sans doute répliquer avec une garde de coin.
Vous pourrez alors traverser la maison de nouveau, ou bien contourner la garde adverse ("la meilleure défense est l'attaque").

Si vous AVEZ LE MARTEAU, quelles ouvertures tactiques possibles?

Ouvertures possibles, en fonction du premier lancer de l'adversaire:

A. Si l'adversaire place une *garde centrale, devant la maison:*

a. Si vous êtes offensif, mettez une garde d'appui.

b. Si vous êtes offensif, contournez la garde adverse avec un placement devant la ligne de T (mais vous amenez alors le jeu au centre de la piste, ce que cherchait à faire votre adversaire).

c. Si vous êtes *très offensif*, poussez la garde centrale adverse sur le coté, créant ainsi deux gardes d'appui (mais attention à la règle de la ZGP, et ne retirez pas la garde adverse du jeu).

d. Vous pouvez également [défensif] pousser la garde adverse centrale sur le coté simplement pour garder le centre ouvert en fin de manche.

e. Si vous êtes défensif, poussez la garde centrale adverse dans la maison, et finissez sur le coté pour une garde d'appui (attention à la règle de la ZGP);

f. Si vous êtes défensif, placez une pierre en coin derrière la ligne de T

g. Si vous êtes *très défensif*, demander à votre pierre de traverser la maison

B. Si l'adversaire place une pierre *dans le cercle de 4 pieds*:

a. Si vous êtes offensif, mettez une garde d'appui.

b. Si vous êtes offensif, vous pouvez venir vous coller à la pierre adverse (mais vous êtes en train de jouer dans le centre de la glace, réduisant l'espace ou vous pourrez marquer des points, qui est ce que l'adversaire souhaite).

c. Si vous êtes défensif, lancer un frapper - rouler, sortant la pierre adverse et votre pierre roulant sur le coté;

d. Si vous êtes *très défensif,* sortez la pierre adverse, ainsi que votre pierre (ne laissez pas votre pierre en jeu).

C. Si l'adversaire lance une *pierre qui traverse la maison*:

a. Si vous êtes offensif, mettez une garde d'appui.

b. Si l'adversaire retraverse la maison de nouveau, vous aurez le choix entre mettre une autre garde d'appui ou contourner votre première garde.

Attention: si les deux premières pierres de l'adversaire traversent la maison, votre adversaire est peut-être en train de vous envoyer un message?
"Si vous pouvez réussir tous vos lancers à partir de maintenant, alors vous pourrez peut-être marquer 2 points"...

Annexe A – Défauts de lancer les plus courants

Type d'erreur	Vous avez vu…?	La cause?	Remède proposé
ÉQUILIBRE (placement correct du pied de glisse et extension complète du corps)	Équilibre mal assuré	Position incorrecte du pied de glisse	Glissez sans pierre et focus sur le pied de glisse
	Extension du corps partielle seulement	Manque d'extension complète du corps	Extension complète du corps hors de la glace / et sur la glace
	Trop de pression sur le balai / stabilisateur	Position incorrecte du pied de glisse / utilisation incorrecte du balai /stabilisateur	Vérifiez que votre pied de glisse est bien sous le sternum
	Trop de poids sur la jambe arrière	Direction / séquence du pied de glisse	Revoir comment utiliser le balai / stabilisateur
	Mouvement latéral	Poussée excessive du pied d'appui	Pratiquez la direction / séquence du pied de glisse
	Main sur la glace après relâche	Équilibre?	Accélérez progressivement
TRAJECTOIRE DU LANCER (Lancer la pierre et le pied de glisse vers le balai du capitaine)	Mouvement latéral	Pied de glisse ramené sous le corps trop vite ou au travers de la ligne de lancer – équilibre incorrect	Amenez votre pied de glisse vers la ligne de lancer graduellement
	Pied de glisse sur le coté de la pierre	Pied de glisse parti trop tôt dans le mouvement vers l'avant	Le pied de glisse doit reculer bien droit dans le mouvement vers l'arrière Le pied de glisse doit attendre un peu dans le mouvement vers l'avant Entraînez vous sans pierre
	Mouvement de la pierre vers l'arrière n'est pas droit	Position incorrecte de la pierre au départ	Placer la pierre en ligne avec le pied d'appui, et sur la ligne de lancer
	Poussée latérale de la pierre	L'avancée de la pierre n'est pas sur la ligne de lancer	Placer le pied de glisse parallèle à la ligne de lancer
	Pied de glisse pas sur la ligne de lancer	Position incorrecte du pied de glisse au départ	Entraînez vous à lancer le pied de glisse vers une cible, sans pierre

(à suivre)

Type d'erreur	Vous avez vu…?	La cause?	Remède proposé
LANCER (bonne tenue de la pierre, ajustement sur le manche, lâcher de la pierre, mouvement de suivi)	Pas de rotation de la pierre	Pas assez d'ajustement donné au manche (2 h ou 10 h) Tenue incorrecte de la pierre	Tenir la pierre correctement / ajuster la position du manche tel que recommandé
		Rotation de la pierre trop tôt / manque de rotation positive	Commencer la rotation seulement 1 m avant le point de relâche pour rester consistant / garder le manche jusqu' au point de relâche et au mouvement de suivi
	Trop de rotation de la pierre	Mouvement de relâche trop rapide / perte d' équilibre au moment de lâcher la pierre	Voir ci-dessus
		Rotation exagérée du poignet et du bras / pas de mouvement de suivi	Voir ci-dessus
	La pierre courbe tôt vers l'intérieur	Tenue incorrecte de la pierre / mouvement de suivi incorrect / relâche **trop lente** / pas assez d'ajustement du manche / rotation de la pierre trop tôt / position incorrecte de la pierre / mouvements arrière ou avant pas sur la ligne de lancer	Relâcher de manière positive / mouvement de suivi comme pour une poignée de main / équilibre pendant le lancer / Entraînez vous pour donner à la pierre 3 à 4 rotations sur la longueur de la piste
	La pierre pousser vers l'extérieure	Tenue incorrecte de la pierre / mouvement de suivi incorrect / relâche **trop rapide** / pas assez d'ajustement du manche / rotation de la pierre trop tôt / position incorrecte de la pierre / mouvements arrière ou avant pas sur la ligne de lancer	Voir tous les remèdes ci-dessus
(à suivre)			*(à suivre)*

LANCER	**Vous avez vu…?**	**La cause?**	**Remède proposé**
(bonne tenue de la pierre, ajustement sur le manche, lâcher de la pierre, mouvement de suivi)	Courbe pas consistante	Point de relâche non consistant / mouvement de suivi inconsistant ou incorrect / lâcher de la pierre inconsistant ou incorrect / perte d' équilibre au lâcher de la pierre	Voir tous les remèdes ci-dessus
	Poussée de la pierre pas consistante	Voir ci-dessus	Voir tous les remèdes ci-dessus
	Mouvement de suivi incorrect	Perte d'équilibre au lâcher de la pierre / Mouvement de relâche de la pierre incorrecte / pas de suivi comme pour une poignée de main	Voir tous les remèdes ci-dessus
	Rater la direction du balai du capitaine	Voir tous les items ci-dessus	Voir tous les remèdes ci-dessus

Annexe B – CCA Niveau 2 - Corrections aux défauts de lancer (3 pages)

		BON
TENIR LA PIERRE		
1. Tenir le manche seulement par le bout des doigts		**Non**
2. Le manche est tenu / posé dans la main		**Non**
3. Pouce sur le coté du manche		Oui
4. Le "V" formé par le pouce et l'index pointe vers l'épaule opposée – 10h et 12h		Oui
5. Le poignet reste en position haute		Oui
6. La manche est tenue en son centre		Oui
POSITION		
1. Le pied d'appui est bien appuyé sur le plot de départ (avant-pied sur le "t")		Oui
2. Le pied d'appui et le genou pointent vers la cible (balai du capitaine)		Oui
3. Le pied de glisse reste à plat sur la glace, parallèle à l'autre pied		Oui
4. Le talon du pied de glisse est en ligne avec l'orteil du pied d'appui		Oui
5. Restez confortable, le dos droit, légèrement incliné vers l'avant		Oui
6. Épaules parallèles à la surface de la glace		Oui
7. Épaules et hanches perpendiculaires à la ligne de lancer		Oui
8. La pierre est sur la ligne de lancer		Oui
9. La tête de la brosse est sur la glace, en ligne avec le pied de glisse (ou bien la brosse est sur la glace)		Oui
10. Le bras de lancer est confortablement droit avec le coude vers l'intérieur		Oui
11. La tête est droite et les yeux fixés sur la cible		Oui
12. Effet intérieur: manche de la pierre pointé - vers 10 h pour un droitier, - vers 2 h pour un gaucher.		Oui
13. Effet extérieur: manche pointé vers 2 h pour un droitier; 10 h pour un gaucher		Oui
MOUVEMENT VERS L'ARRIÈRE		
1. Commence avec une poussée (10 - 15 cm) vers l'avant de la pierre, en direction de la cible (balai du capitaine)		Oui
2. Relever les hanches, et avoir le genou du pied d'appui à environ 90°		Oui
3. Le mouvement vers l'arrière commence avec la pierre suivi par le pied de glisse ("pierre... pied")		Oui
4. Hanches et épaules restent au même niveau durant le mouvement vers l'arrière		Oui
5. La pierre reste sur la ligne de lancer, devant le pied de glisse		Oui
6. A la fin du mouvement vers l'arrière, le pied de glisse pointe vers la cible		Oui
7. La tenue du manche reste inchangée (effet intérieur ou effet extérieur)		Oui
8. La position du manche (10 h ou 2 h) reste inchangée (pour un effet intérieur ou un effet extérieur)		Oui
9. La tête est droite et les yeux fixés sur la cible		Oui

MOUVEMENT VERS L'AVANT		
1. La pierre est sur la ligne de lancer, devant le pied d'appui		Oui
2. La pierre est poussée vers l'avant, ***puis*** le pied de glisse suit ("pierre..... pied")		Oui
3. A la fin du mouvement avant, le pied de glisse est légèrement ouvert (5 à 15°)		Oui
4. A la fin du mouvement avant, le pied de glisse est directement derrière la pierre		Oui
5. A la fin du mouvement avant, le bras de lancer est confortablement droite, avec le coude tourné vers l'intérieur, près du corps		Oui
6. A la fin du mouvement avant, la tenue du manche est inchangée		Oui
7. A la fin du mouvement avant, la position du manche (10 h ou 2 h) est inchangée		Oui

LANCER		
1. Le pied de glisse est au centre du corps (vu de face)		Oui
2. Le pied de glisse est entre la poitrine et le ventre (vu de coté)		Oui
3. Le pied de glisse est directement derrière la pierre		Oui
4. La pierre reste en ligne avec la cible (balai du capitaine)		Oui
5. Le pied de glisse reste en ligne avec la cible (balai du capitaine)		Oui
6. Le pied de glisse est légèrement ouvert (5 à 15°)		Oui
7. Le genou du pied de glisse est légèrement ouvert (5 à 15°)		Oui
8. Le bras de lancer est légèrement plié pendant le mouvement vers le bas (environ 150°)		Oui
9. Le bras de lancer est trop plié (90° à 120°)		**Non**
10. Le bras de lancer est complètement étendu (180°)		**Non**
11. Le coude du bras de lancer reste tourné vers l'intérieur		Oui
12. L'angle du genou du pied de glisse est trop faible (moins de 60°)		**Non**
13. L'angle du genou du pied de glisse est trop grand (plus de 90°)		**Non**
14. Hanches parallèles à la glace		Oui
15. Épaules parallèles à la glace		Oui
16. Épaules tournées vers le balai du capitaine, perpendiculaires à la ligne de lancer		Oui
17. La brosse est tenue correctement, et en position correcte		Oui
18. Épaules à la bonne hauteur (droites ou légèrement penchées)		Oui
19. Épaules trop hautes (dos pratiquement vertical)		**Non**
20. Épaules trop basses (poitrine penchée, trop proche de la glace)		**Non**
21. Le pied arrière glisse sur la ligne de lancer		Oui
22. Le pied arrière est tourné vers l'intérieur, ou droit sur la ligne de lancer		Oui
23. Le pied arrière est tourné vers l'extérieur		**Non**
24. La jambe arrière est droite ou légèrement pliée		Oui
25. Le genou de la jambe arrière repose lourdement sur la glace		**Non**
26. La tenue de la pierre reste inchangée (effet intérieur ou extérieur)		Oui
27. La position du manche reste inchangée (effet intérieur ou extérieur)		Oui
28. La tête reste droite et les yeux fixés sur la cible		Oui

LÂCHER DE LA PIERRE		
1. La rotation de la pierre est donnée avec le poignet (et *pas* avec les doigts)		Oui
2. Effet intérieur: un lancer de pierre large ou serré est du à l'extension du bras de lancer		**PAS BON**
3. Effet intérieur: un lancer de pierre large ou serré est du au lâcher de la pierre		**PAS BON**
4. Effet extérieur: un lancer de pierre large ou serré est du à l'extension du bras de lancer		**PAS BON**
5. Effet extérieur: un lancer de pierre large ou serré est du au lâcher de la pierre		**PAS BON**
6. Extension sans à coups du bras de lancer, avec le coude tourné vers l'intérieur		Oui
7. L'extension du bras de lancer commence à l'épaule		**Non**
8. Extension exagérée du bras de lancer		**Non**
9. La rotation est donnée à la pierre dans le dernier mètre avant le lâcher de la pierre		Oui
10. La rotation est donnée trop tôt à la pierre (à plus d'un mètre du point de relâche)		**Non**
11. La position du manche au lâcher est à 12 h (effet intérieur ou extérieur)		Oui
12. La rotation de la pierre va être de 3 à 4 révolutions sur la longueur de la piste		Oui
13. Le poignet reste en position haute		Oui
14. Au point de relâche, le “V” formé par le pouce et de l'index reste pointé vers l'épaule opposée		Oui
15. La tête reste droite et les yeux fixés sur la cible		Oui
MOUVEMENT DE SUIVI		
1. Le mouvement continue au moins 3 secondes après le lâcher de la pierre		Oui
2. Le poignet reste en position haute		Oui
3. Les yeux et le bras / main de lancer restent pointés vers la cible		Oui
4. Le “V” formé par le pouce et de l'index reste pointé vers l'épaule opposée		Oui

Références

EN FRANCAIS

https://www.curling.ca/a-propos-du-curling/commencer-a-jouer-au-curling/**elements-de-base-du-jeu**/?lang=fr

https://www.curling.ca/a-propos-du-curling/commencer-a-jouer-au-curling/**reglements-generaux-du-curling**/?lang=fr

https://curling-quebec.qc.ca/**sinitier-au-curling**/abc-du-curling

https://www.**curlingbasics**.com/home.html (**sélectionner "français"**)

VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=6axpWJ_j850

VIDEO: https://www.youtube.com/results?search_query=curling
(dizaines de vidéos, y compris, mesdames, pour... curler vos cheveux...!)

EN ANGLAIS SEULEMENT

http://www.curlingschool.com/ (CurlTech)
http://www.curlingzone.com/forums/training.php
https://ontariocurlingcouncil.com/blog/strategy-and-tactics

$$ DISPONIBLES A L'ACHAT EN LIBRAIRIE

Curling For Dummies: Bob Weeks
The Complete Idiot's Guide to Curling: Rod Bolton & Ann Douglas
"You Have to be Cross-legged to Balance" Ernie Comerford Oct. 2002

Site internet du Curling Pointe Claire : liste de videos