

Introduction – présentation théorique pour une initiation.

1. **Bienvenue** - présentation des moniteurs
2. **Qu'est-ce que le curling ?** C'est un sport qui est né en Ecosse et qui met aux prises 2 équipes de 4 joueurs sur une piste de glace (le rink) et dont le but premier est de mettre le plus de pierres le plus proche du centre d'un cercle (la maison) en empêchant l'adversaire d'y parvenir.
3. **Les conditions à remplir pour jouer au curling :**
 - a. 1 piste de glace (le rink) 43m de long sur 4.75m de large env. Ce n'est pas une glace de patinoire de hockey
 - b. 16 pierres (19 kg env. chacune)
 - c. des balais (ils servent à donner la glace (le skip), balayer, etaide à l'équilibre pour un débutant
 - d. des chaussures spéciales (évent. une semelle)
4. **L'équipe :** se compose de 4 joueurs qui ont chacun une fonction précise :
 - a. Le n° 1 (lead) : doit savoir jouer des bonnes longueurs (draw), être un bon balayeur (bonne condition physique), pouvoir juger des vitesses de la pierre
 - b. Le n° 2 (second) : comme le n° 1, mais doit pouvoir enlever des pierres adverses (take-out)
 - c. Le n° 3 (third) : doit tout savoir faire, connaître la stratégie du skip qu'il remplace lorsque ce dernier joue
 - d. Le n° 4 (skip) : il est le capitaine, le « chef » qui décide de la stratégie, il doit (devrait) rester maître de lui en toute circonstance.
 - e. On ne peut pas changer la position des joueurs pendant un match sauf en cas de remplacement (blessure)
5. **Les règles : expliquer les différents points :**
 - a. Les parties/lignes du rink (hack-maison-hogline-teeline-back line)
 - b. Chaque joueur joue alternativement
 - c. Lâcher la pierre avant la hogline
 - d. Les gardes
 - e. Le vainqueur du end perd l'avantage de la dernière pierre
 - f. On balaie uniquement ses propres pierres (sauf après la teeline un seul joueur peut balayer les pierres adverses)
 - g. L'équipe qui gagne paie un verre à son adversaire.
6. **Pourquoi la pierre curle ?**
 - a. Expliquer pourquoi on balaie ?
 - b. Que se passe-t-il si on ne balaie plus ?
 - c. Le pubble (gouttelettes d'eau qu'on asperge sur la glace avant un match)
7. **Mesure de sécurité :**
 - a. Chacun entre sur la glace à ses risques et périls
 - b. On entre sur la glace d'abord avec le pied qui ne glisse pas
 - c. Ensuite on transfère le poids du corps sur le pied qui glisse
 - d. On prend appui sur le balai. (on ne joue pas avec les balais)
 - e. **On ne soulève pas les pierres** (risques de blessures et dégâts)

Pour plus d'informations : www.lausanne-olympique.ch