



LE CURLING



Comment la première pierre apporte le succès!

"**Sliding delivery**", c'est ainsi que l'on appelle le lâcher de la pierre. On peut le comparer au mouvement du golf pour taper la balle: position de départ, taper, contact et parcours influencent certes le trajet de la balle de golf. Mais le facteur déterminant, au golf comme au curling, c'est la force de propulsion donnée au départ.

Les débutants se familiarisent plus facilement au lâcher en s'exerçant sans pierre. Même les joueurs chevronnés le font, parfois même sans balai. Un bon lâcher de pierre n'est jamais fébrile mais harmonieux. Des mouvements exécutés de manière concentrée et régulière, sont les meilleures conditions pour jouer une pierre parfaite.

LES QUATRE PHASES (delivery)

1

Position de base



2

Mouvement avant



3a

Lever des hanches



3b

Balancer arrière



4a

Balancer avant



4b

Pousser et glisser



4c

Lâcher la pierre



1 - LA POSITION DE BASE

La position de base est impérative pour un lâcher de pierre précis.

Tout le corps mais également le pied de poussée dans le hack doivent être dirigés sur le balai du skip. C'est dans une position relâchée et confortable que commence le lâcher calme et concentré.

- Plante du pied de poussée dans le hack.
- S'accroupir; le fessier repose sur le talon du pied dans le hack.
- Le haut du corps doit être détendu.
- Les épaules horizontales.
- Le bras de la pierre tendu.
- La main tient le manche du balais, le manche est posé sous l'omoplate le long du corps, le bras est à peine tendu, le côté lisse de la tête du balai se trouve sur la glace, la tête du balai se trouve à la hauteur du pied du sliding.
- Tête relevée, regard en direction du balai du skip.



2 - MOUVEMENT AVANT

Un léger mouvement en avant du haut du corps, du balai et de la pierre (les épaules doivent toujours être parallèles!) ainsi qu'un petit mouvement du pied du sliding, sans le soulever de la glace, donnent le rythme.

- Pousser en avant le haut du corps, la pierre et le balai.
- Tout le mouvement, la pierre aussi, va dans la direction du balai du skip.
- Le bras du balai reste tendu.

Important :

Répartir l'ensemble du poids du corps sur les deux jambes facilite le mouvement de la troisième phase.



3a - LEVER LES HANCHES

Cette phase est le point de départ du mouvement en arrière.

- Soulever les hanches sans tendre complètement les genoux.
- Le haut du corps reste étiré et bien tendu, la tête et les épaules restent au-dessus de la pierre et le bras de la pierre est toujours tendu.
- La tête relevée avec le regard sur le balai du skip.
- Le poids du corps est déplacé sur le pied du sliding.

Important :

En soulevant les hanches, on ne doit pas tirer la pierre derrière soi, afin de garder la meilleure position de départ pour le balancer en arrière.

Le haut du corps doit rester aussi bas que possible afin de ne pas soulever la pierre de la glace.



3b - BALANCER ARRIERE

Balancer la pierre en arrière dans un mouvement de va-et-vient. L'amplitude de ce mouvement en arrière dépend de la personne.

- La jambe dans la hack est au trois quarts tendue et porte tout le poids du corps (déplacement du poids du corps de la jambe du sliding à celle du hack)
- Le haut du corps est déplacé horizontalement en arrière. De ce fait, la pierre est balancée automatiquement par l'épaule. Le corps reste penché en avant, le genou de la jambe de poussée est légèrement fléchi.
- Le bras de la pierre reste tendu. Les épaules se déplacent en parallèle et horizontalement vers l'arrière. Le balai est également tiré vers l'arrière mais il reste sur la glace.
- Dans le même temps, on effectue un petit pas en arrière avec le pied du sliding qui n'est pas chargé.



Important :

Le mouvement en arrière de la pierre doit s'effectuer dans le prolongement de la ligne du balai du skip = précision de la direction. La force (amplitude) du mouvement en arrière n'a aucune influence sur la vitesse de la pierre sur la glace. Ne jamais relever le corps, sans quoi on lève la pierre sans la balancer, ce qui la fait retomber lourdement sur la glace.

4a - BALANCER AVANT

Balancer la pierre en avant et, dans un mouvement rythmique, la poser légèrement sur la glace.

- La pierre se balance exactement dans la direction du balai du skip.
- Le pied du sliding est, avec un décalage placé de côté derrière la pierre et légèrement tourné vers l'extérieur.



4b - POUSSER ET GLISSER

Avec le balancer en avant, le poids passe de la jambe de poussée à la jambe de sliding. Avec précision on passe le pied du sliding à la hauteur du centre de gravité du corps. On ne doit jamais s'appuyer sur la pierre, même si l'on est déséquilibré. Au début du sliding, le haut du corps est plutôt haut placé, puis tout le corps se tend de plus en plus tandis que le centre de gravité s'abaisse.

Les phases :

"Lever les hanches - Balancer en arrière - Balancer en avant - Pousser et Glisser" forment un mouvement fluide sans aucun problème d'équilibre.

Le sliding doit toujours s'effectuer exactement sur une ligne imaginaire vers le balai du skip et sans dériver.

- Les épaules sont parallèles et le balai se trouve devant sur le côté au moins à la hauteur du pied du sliding.
- Le pied du sliding glisse sous le corps et derrière la pierre.
- Sans la charger, la jambe de poussée tendue est tirée, le pied étant tourné vers l'intérieur.
- Le bras de la pierre est tendu.



4c - LACHER LA PIERRE

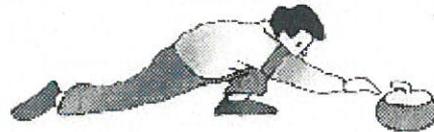
La pierre quitte la main sans poussée complémentaire.

- La main s'ouvre doucement (in-turn/out-turn).
- Le regard est dirigé vers le balai du skip.

Important :

Après le lâcher de la pierre, il faut continuer à slider jusqu'à l'arrêt.

Veillez à ouvrir la main légèrement et simplement, et n'essayez jamais de forcer le handle par un mouvement de rotation brusque ou de donner d'un coup davantage de vitesse à la pierre.



QUELQUES DETAILS CONCERNANT LE SLIDING (Glisser)

Le sliding delivery est une suite très harmonieuse de mouvement. Il permet de jouer des pierres avec une précision incroyable. L'équilibre et la forme physique des joueurs de curling jouent un rôle très important.

Poussée

La poussée détermine la vitesse de la pierre. La pierre est lente avec une légère poussée, elle est rapide avec une forte poussée. C'est à ce moment-là que la "longueur" exacte de la pierre à jouer se détermine. La concentration et l'intuition sont importantes.

Slider/glisser

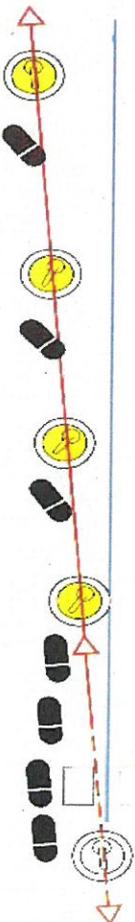
Slider correctement exige une position correcte du pied du sliding. La pierre commande le sliding et la jambe du sliding porte tout le poids du corps. Amenez le pied du sliding en douceur derrière la pierre, puis tournez lentement le pied jusqu'à ce que l'équilibre optimal du corps soit atteint en glissant. Il faut toujours glisser correctement sur la ligne idéale en direction du balai du skip.

Le point du lâcher :

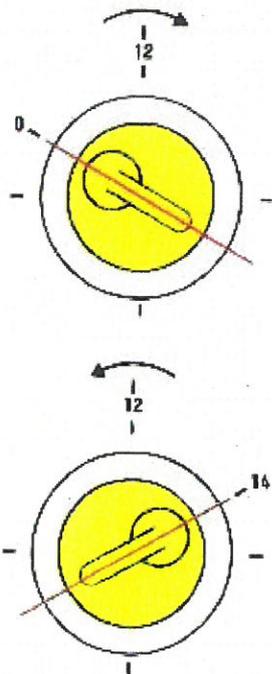
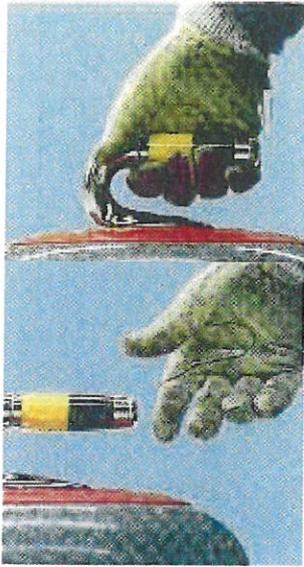
La grandeur du corps détermine le point du lâcher et la force de la poussée. Pour une personne plutôt petite, le chemin du mouvement est plus court que pour une personne plus grande. Le point du lâcher est toujours le même, qu'il s'agisse d'un draw ou d'un take-out. Lorsqu'on maîtrise cette manière de déterminer la vitesse de la pierre, on peut, en modifiant le point du lâcher, corriger des erreurs de "longueur".

Dévier : (dévier de la ligne idéale!)

Différentes causes peuvent mener à dévier: mauvaise tenue dans la position de départ; mouvement du balancer en arrière et en avant dans la direction exacte du balai du skip non effectué; la position incorrecte du pied du sliding et des problèmes d'équilibre. Déviation à cause du pied du sliding: un mouvement trop prononcé avec le pied du sliding et mauvais guidage du pied derrière la pierre.



LE HANDLE



Comment tenir la poignée :

Seuls les doigts ensèrent la poignée.

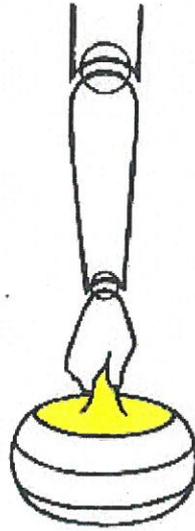
La paume de la main ne doit pas la toucher.

La position de la poignée et de la main ne doit pas se modifier durant le balancer en arrière et en avant.

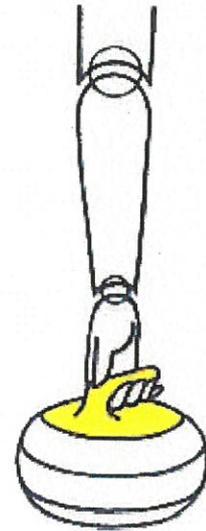
Pas de rotation intérieure ou extérieure du bras de la pierre pendant le mouvement du balancer.

En lâchant la pierre, on ouvre la main et le handle désiré se donne tout seul.

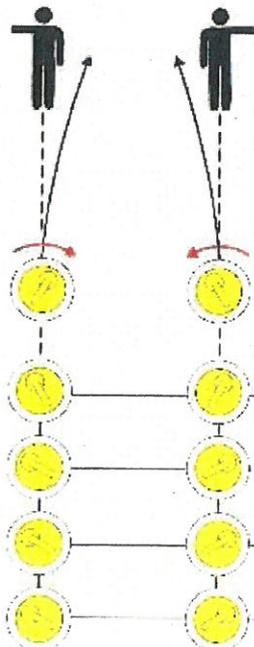
Nous distinguons entre la rotation de la pierre à gauche et à droite.



in-turn



out-turn



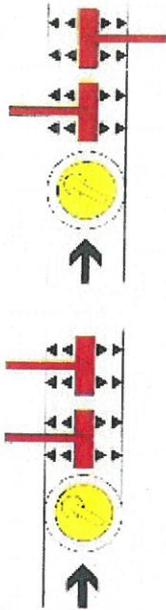
LACHER

GLISSER

MOUVEMENT

POS. DE BASE

LE BALAYAGE



Le poids du corps repose en grande partie sur le pied du sliding.

Les mains, légèrement décalées, tiennent le manche du balai.

Le balayage s'effectue toujours devant la pierre.

Le mouvement du balayage prend toute la largeur de la pierre à l'équerre de la direction de glisse de la pierre.

Il est important que les pieds avancent correctement, permettant ainsi un mouvement régulier de progression du balayeur avec la pierre.

LA CHARTE DU CURLER



Le curleur se comporte toujours de manière correcte et en gentleman.



On joue au curling pour gagner mais jamais pour humilier l'adversaire.



Un bon curleur ne cherche jamais à distraire son adversaire ou à l'empêcher d'une façon ou d'une autre de donner le meilleur de lui-même.



Le curleur n'essaie jamais d'obtenir des avantages par un autre moyen que par les possibilités offertes par le jeu.



Le curleur doit d'abord apprendre à perdre avant d'être digne de gagner.



Un vrai curleur préfère une défaite à une victoire déloyale.



Aucun curleur n'enfreint intentionnellement une règle de jeu ou une des nombreuses traditions écrite ou non.



Le curleur ne fera jamais rien qu'il n'accepterait pas de ces coéquipiers.



En cas de litige, le curleur décidera toujours en faveur de son adversaire.