

Introduction théorique d'une initiation

1. Bienvenue et présentation des moniteurs

2. Présentation de la halle d'Ouchy et du CCLO

- 40^{ème} anniversaire fêté l'an passé, halle unique avec la vue sur le lac
- la halle est utilisée de septembre à mars par le CCLO et ses différentes sections : actifs, vétérans, juniors, fauteuils roulants et par le MDA

3. Qu'est-ce que le curling ?

- Sport né en Ecosse mettant aux prises 2 équipes de 4 joueurs sur la glace dont le but est de mettre ses pierres le plus proche possible du centre de la maison en empêchant l'adversaire de faire de même
- Sport olympique depuis 1992. 1^{ère} médaille d'or de l'histoire des jeux en 1998 aux JO de Nagano grâce à l'équipe de Lausanne Olympique.
- Sport très populaire au Canada, pratiqué traditionnellement également en Europe (Suisse, Ecosse, Scandinavie, Russie) et depuis quelques années en Asie (Japon, Corée du Sud, Chine.)

4. Equipement utilisé

- 16 pierres de 19 kg env par piste
- Une piste de 43 m de longueur et env. 4.60 m de largeur
- Des chaussures spéciales avec une semelle glissante (on leur prête cette semelle) pour effectuer le mouvement du sliding (sur le pied d'appel)
- Un balai qui sert à balayer devant la pierre, outil de communication entre le skip et ses joueurs (donner la glace) et pour les débutants sert de 3^{ème} jambe.
- Une genouillère (obligatoire) : à mettre sur le genou droit pour les droitiers, permet de protéger le genou et la glace
- Un casque pour ceux qui le souhaite
- Aller sur la glace avec des chaussures de sport avec des semelles propres (machine à disposition pour les nettoyer)



5. Règles de sécurité et comportement sur la glace

- **CHACUN VA SUR LA GLACE À SES RISQUES ET PÉRILS**
- Ne jamais soulever une pierre (risque de tomber, de se blesser, de la lâcher, d'abîmer la glace).
- Ne pas jouer avec les balais (risque de chutes et de blessures)
- Toujours entrer sur la glace avec le pied qui ne glisse pas
- Ne pas courir sur la glace et ne jamais glisser en arrière
- Ne pas marcher les bords gris en mousse pour ne pas tomber
- Quand on tombe ou après le sliding, se relever « rapidement ».
- Ne pas jouer les pierres comme des « bombes » (risque de blessure et de dégâts).
- Balayer **SANS** la semelle.



ALC LAUSANNE

Règles du curling à expliquer avant le match

1. Rôle des joueurs dans l'équipe :

- Chaque équipe compte 4 joueurs (no 1,2,3 et le skip)
- Chaque équipier lance à tour de rôle 2 pierres
- Le skip, qui se tient à l'autre bout de la piste, est responsable de la tactique. Il indique ainsi aux autres joueurs la force, la direction et le curl de la pierre.
- Les deux autres joueurs balayent la pierre (si nécessaire). Ils sont responsables de déterminer la vitesse de la pierre et de la communiquer au skip

2. Déroulement du jeu :

- Chaque équipe joue une pierre alternativement
- Une pierre doit être lâchée avant la hogline
- Pour être en jeu, une pierre doit s'arrêter entre l'autre hogline et la backline.
- Il est interdit de balayer une pierre adverse, sauf si elle a franchi la teeline (le balayage est limité à un joueur dans ce cas)
- Quand c'est au tour de l'adversaire, pour ne pas le gêner, se déplacer ou se tenir le long des bords de la piste
- Quand l'adversaire a joué sa pierre, se préparer à lancer la sienne en s'installant sur le hack pour la fluidité du jeu
- Une fois les 16 pierres jouées, on compte les points
- L'équipe ayant marqué un/des point(s) joue la première pierre de l'end suivant
- Une fois tous les ends joués, l'équipe avec le plus de points l'emporte
- L'équipe victorieuse offre un verre à son adversaire

