Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

Sports d'hiver

APPROCHE DU CURLING

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS **3**
PRESENTATION **4**
Un peu d'histoire 4
Le principe du jeu 5
Le curling, pour qui ? 6
INFRASTRUCTURE ET MATERIEL **7**
Les pistes de curling **7**
Les pierres **7**
Le balai de curling **8**
Les chaussures des athlètes debout **8**
Le lanceur (delivery stick) **8**
Le fauteuil roulant **9**
Le curling hors glace **9**
LE CURLING EN PRATIQUE **10**
Le lexique du curleur 10
Les règles de base 13
POUR ALLER PLUS LOIN **14**

PUBLICATION EDITEE PAR LA **FEDERATION FRANCAISE HANDISPORT**
Janvier 2023

Réalisation : DTN Pôle Sport Pour Tous / Charles Hordenneau / Jean-Yves Le Meur
Photos : AFP - IdemaSport - G.Picout

Contact : curling@handisport.org

AVANT-PROPOS

Le curling chez Handisport - brisons la glace !

Ce document propose une approche du curling, sport de précision en plein essor, accessible au plus grand nombre et à tous niveaux de pratique.

Que ce soit dans son habit traditionnel d'hiver sur champ de glace ou par sa variante hors glace, la discipline fait de plus en plus d'adeptes. Des règles simples, un socle technique rapidement accessible et la mixité dans la pratique (handi-valides et mixité de genre) sont les raisons principales de son attrait.

Sport Paralympique d'hiver, les enjeux de performance sont également présents pour cette discipline. Un circuit international est en place, à travers des tournois réguliers auxquels prennent parts les équipes nationales, notamment les champions paralympiques Chinois, les élites de Suède, du Canada, d'Écosse, et 23 autres pays du monde.

PRESENTATION

Un peu d'histoire

Les premières traces de curling remontent au 16e siècle où des toiles flamandes montrent des silhouettes sur un lac gelé et un jeu évoquant le curling. Mais c'est en Ecosse, à la fin du 18e siècle, que le curling devient un sport. Un premier club voit le jour à Edimbourg en 1795, s'en suit la formalisation des premières règles, reprises et ajustées en 1838 par le Grand Club Caledonian, considéré comme la première organisation internationale de la discipline. Les écossais exportent le curling outre-Atlantique en parallèle, où le premier match international opposera le Canada aux Etats Unis en 1865. La Suisse et les pays scandinaves suivront 'l'Ecosse et développeront à leur tour le curling durant la seconde moitié du 19e siècle.

En 1924, le curling est présent aux premiers Jeux Olympiques d'Hiver, à Chamonix. Mais sortira du programme des sports en compétition après 1932, pour ne revenir qu'en 1998 à Nagano, après 2 éditions en démonstration (1988 et 1992).

Il faudra attendre 2006 pour voir le curling entrer au programme des Jeux Paralympiques d'Hiver, à Turin. On parle alors de curling fauteuil.

Le curling est aussi pratiqué par les sportifs sourds et malentendants. Il a fait sa première apparition au Deaflympics de Salt Lake City en 2007.

Le curling valide et le curling fauteuil sont régis et organisés par la World Curling Federation (créée en 1966). Pour le curling sourd, c'est l'International Committee of Sports for the Deaf (ICSD) qui est l'entité internationale de référence.

Le principe du jeu

Le curling est un sport d'équipe qui se joue sur une piste de glace perlée de 42 mètres de long et 4,5 mètres de large. L'objectif est de placer le plus près possible du centre de « la maison » (cible circulaire) les pierres de granits polies de son camp en les faisant glisser sur la piste de curling, tout en empêchant que l'équipe adverse y parvienne.

Le terme curling vient de l'anglais « to curl », qui signifie faire tournoyer. En effet, le lancer de la pierre s'effectue en la faisant légèrement pivoter sur son axe vertical pour qu'elle prenne une trajectoire courbe. Ce mouvement s'appelle « le curl ». La vitesse et la texture de la glace auront alors un impact sur la taille de la courbe.

En compétition, différents formats de pratiques existent :

<u>Curling Olympique :</u>

- par équipe (de 4 joueurs du même sexe)
- double mixte (un homme et une femme)

<u>Curling Deaflympique :</u>

- par équipe (de 4 joueurs du même sexe)

<u>Curling Paralympique :</u>

- par équipe de 4 avec mixité obligatoire
- double mixte (un homme et une femme) - à partir des Jeux de 2026

Une partie se compose de 8 à 10 manches, appelées « ends » et dure environ 2h-2h30. Une manche est complète quand toutes les pierres des 2 camps sont lancées et un match se termine lorsque tous les manches sont jouées, ou bien lorsque le temps imparti est dépassé. En équipe, chaque équipe jouera 8 pierres (2 par sportif). En double mixte, 5 pierres sont lancées et 1 pierre est pré-positionnée sur la piste. Les ordres de lancer sont définis pour chaque joueur. Ainsi, par équipe, chaque joueur joue ses 2 pierres consécutivement. En double mixte, un joueur lancera la 1e et la 5e, tandis que le second jouera les pierres 2, 3 et 4.

Les joueurs de chaque camp jouent alternativement.

Le curling pratiqué par le public sourd et malentendants est strictement semblable au curling valide. Pour le curling en fauteuil, la seule différence réside dans l'absence de balayage.

Le curling, pour qui ?

En loisirs, le curling est praticable par le plus grand nombre. Handicaps moteurs débout, en fauteuil manuel ou électrique, déficients auditifs. On peut même imaginer adapter la discipline pour le public déficient visuel, avec l'aide d'un guide pour orienter la visée et la puissance du lancer.

Sa version hors glace, avec des pierres montées sur roulettes, permet quant à elle plus facilement aux handicaps les plus lourds de découvrir la discipline, en salle sur sol sec.

A l'international, en compétition officielle, on retrouve le curling sourd pour le public sourd et malentendant, et le curling fauteuil. Pour le curling sourd, un audiogramme attestant de l'éligibilité (niveau de surdité) sera nécessaire. Pour le curling fauteuil, les athlètes sont soumis à un testing médical pour valider leur participation en compétition internationale. On retrouve alors des athlètes présentant une déficience motrice aux membres inférieurs, qui ont habituellement besoin d'un fauteuil roulant pour leurs déplacements quotidiens, la marche n'étant possible que sur de très courtes distances (blessure médullaire, double amputation/agénésie, paralysie cérébrale, sclérose en plaque…).

Dans certains pays, des compétitions plus libres et accessibles à tous sont organisées. La discipline permet facilement la pratique handi-valide.

INFRASTRUCTURE ET MATERIEL

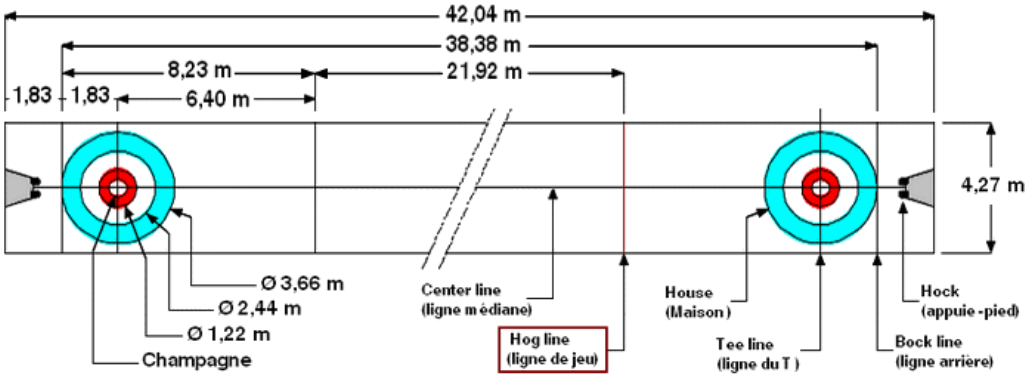
Les pistes de curling

Le curling se joue sur une très longue bande de glace spécialement préparée (perlée) et plane. La piste de curling mesure environ 42 m de long sur 4,5 m de large.

La maison (cible) comporte une série de cercles concentriques, le plus grand présentant un diamètre de 3,66 m, et le plus petit de 30 cm.

On retrouve dans les pays majeurs du curling (Suisse, Canada, etc.) des halles de curling, dédiées à la discipline avec plusieurs pistes au sien d'une même infrastructure.

En France, on jouera généralement dans des patinoires.



Les pierres

Une pierre de curling est faite de granit poli. Elle pèse 19,96 kg, avec une circonférence de 91,44 cm et une hauteur de 11,453 cm. Sur son envers, elle est concave et plate pour facilement glisser sur la glace. Sur sa partie supérieure, une poignée facilite son lancer et son transport et sa couleur permet de différencier les équipes.

Le balai de curling

Le balayage n'est pas présent en curling fauteuil, ou curling hors glace mais on le retrouve en curling sourd.

Le balayage permet d'impacter la trajectoire de la pierre, de l'accélérer ou la ralentir. La friction du balai réchauffe la glace et réduit le frottement, le curl est modifié et la pierre voyage alors plus loin.

Généralement fabriqué en fibre de carbone, le balai pèse un peu moins de 500 gr, manche et brosse en tissus synthétique compris.

Les chaussures des athlètes debout

Les athlètes debouts sont chaussés spécifiquement avec un pied glisseur (téflon) et un pied accrocheur (crêpe). Cet équipement leur facilite les déplacements sur la piste pour le lancer ou pour suivre la pierre et balayer la glace.

Le lanceur (delivery stick)

Utilisé par les athlètes en fauteuil ou par tout athlète ne pouvant s'accroupir en position de glisse traditionnelle, le bâton de curling (ou delivery stick) permet de propulser la pierre sur la glace sans prendre d'élan.
A l'extrémité du stick, différents types de tête peuvent être fixés, avec une prise axiale ou orthogonale au manche de la pierre.

Le fauteuil roulant

Un fauteuil roulant ordinaire peut être utilisé, avec de préférence des pneus le moins glissants possible (caoutchouc plutôt que polyuréthane). Certains joueurs s'équipent aussi d'une poignée supplémentaire fixée à leur fauteuil devant eux, pour s'aider d'un contre-appui au moment du lancer. Bien entendu, chaque joueur doit s'habiller chaudement pour se préparer à passer plus de deux heures sur la glace!

Le curling hors glace

Le curling hors glace est une alternative en salle au curling traditionnel. Les palets sur roulettes, plus petits et légers, permettent de jouer au curling sur des sols secs, lisses et plats. Ils favorisent la pratique du curling pour tous. On retrouve également des lanceurs spécifiques, mais pas de balayage.

Très facile à mettre en place au sein des écoles de sport, établissements spécialisés ou par les clubs en gymnase, on retrouve également de plus en plus de compétitions départementales ou régionales handisport de curling hors glace en France.

LE CURLING EN PRATIQUE

Le lexique du curleur

Comme dans toutes disciplines, le curling possède son propre lexique pour définir éléments de la piste ou gestes techniques. Bon nombre d'entre eux sont des termes anglosaxons.

Eléments de la piste :

Pebble
Surface perlée de la piste, obtenue par la dépose de fine gouttelette d'eau la rendant plus glissante

Hack
Appui-pied en fond de piste servant à s'élancer

Center line
Ligne centrale de la piste tracée dans le sens de la longueur

Hog line ou Ligne de jeu
Il en existe 2 sur la piste. Le lancer doit s'effectuer avant la première, il est interdit de retoucher la pierre au-delà. La seconde doit être franchie pour qu'une pierre soit valide, dans le cas contraire on retire la pierre du jeu

Maison
Cible concentrique

Tee ou Dolly
Centre de la maison

Tee line
Ligne horizontale du centre de la maison

Back line
Ligne arrière de la piste, les pierres qui la dépassent sont éliminées

Gestes techniques :

Slide (uniquement pour le joueurs debout)
Déplacement glissé, en fente avant, en partant du hack permettant de donner sa vitesse à la pierre

Balayage (uniquement pour le joueurs debout)
Frottement plus ou moins intense de la glace à l'avant de la pierre pour réduire la décélération naturelle.

Curl
Trajectoire courbée de la pierre

Garde
Pierre placée pour en protéger une autre

Promote
Lancer pour pousser une de ses pierres dans une position favorable

Take out/stay
Action visant à retirer une pierre du jeu en la percutant, en restant à sa place

Take out/clearing
Action visant à retirer une pierre du jeu en la percutant, sans rester à sa place

Wick
Utiliser un ricochet sur une pierre déjà placée pour dévier la trajectoire de la pierre lancée

Freeze
Placer la pierre en appui sur une pierre déjà en jeu

Come around
Placer sa pierre derrière une pierre déjà en jeu en la contournant

Membres de l'équipe :

Lead
Premier lanceur de l'équipe, il doit maitriser le placement de pierre pour rester tant que possible devant la maison

Trouble shooter
Troisième lanceur de l'équipe, il joue les 5e et 6e pierres et est souvent amenés à chasser des pierres adverses pour offrir des solutions.

Skip
Capitaine de l'équipe, il dirige la stratégie collective en donnant les indications au lanceur et joue généralement en 4e position, pour lancer les 2 dernières pierres. Il évalue la vitesse et la quantité de curl induite par la qualité de la glace, afin de donner à ses équipiers le point à viser lors du lancer.

Pour la pratique du curling debout (sourd), le skip est souvent préposé au balayage des pierres adverses après qu'elles aient franchi la tee line.

Coach
En cours de jeu, une équipe a le droit de demander un temps mort pour faire appel à son coach et demander son aide notamment lorsque la tactique est complexe.

Divers :

Marteau
Dernière pierre d'une manche, c'est un élément à prendre en compte systématiquement dans la stratégie de jeu.

End
Manche, chaque équipe joue la totalité de ses pierres

Sweep ou Balai (uniquement pour le joueurs debout)
Ordre de vivement balayer, indiqué généralement en criant

Last Stone Draw (LSD)
Technique d'attribution de l'équipe qui joue en premier, à l'aide de deux lancers préalables les plus proches possibles du Dolly

Les règles de base

Ordre de jeu

Un tirage au sort ou un premier lancer (LSD) détermine l'équipe qui engagera la partie pour la première manche. L'équipe qui a le choix décide généralement de jouer en second, afin d'avoir l'avantage de la dernière pierre. Ensuite, l'équipe qui remporte la manche débute la manche suivante.

Zone de validité des pierres

Si une pierre ne dépasse pas la seconde ligne de jeu ou franchit la back line, alors elle sera non valide et retirée du jeu.

Contact avec la pierre

Il est strictement interdit de toucher la pierre dès lors qu'elle a franchi la ligne de lancer (hog line).

Balayage

L'équipe qui a lancé une pierre peut balayer en avant de celle-ci dès qu'elle franchi la hog line.
Un seul joueur de l'équipe est autorisé à balayer devant une pierre adverse, généralement le skip, à condition que celle-ci ait franchi la tee line.
Le balayage n'existe pas en curling fauteuil.

Free Guard Zone

C'est une zone située entre la ligne de jeu (hog line) et la maison. Les pierres adverses qui se trouvent dans cette zone ne peuvent pas être sorties du jeu par les cinq premières pierres de l'équipe."

Pointage

Une fois que les équipes ont lancées la totalité de leur pierre, la manche se termine et on compte les points. L'équipe qui a la pierre le plus près du centre gagne un point et cumule pour chaque pierre qui est plus proche que la meilleure pierre adverse.

Seules les pierres situées à l'intérieur de la maison peuvent donner un point. Une pierre est considérée dans la maison si elle est à l'intérieur du cercle extérieur ou si une portion de son contour est à l'intérieur du cercle.

Le vainqueur sera alors celui qui comptabilise le plus de points à la fin de toutes les manches. En cas d'égalité, une manche supplémentaire peut être jouée et en cas de temps dépassé, l'équipe qui n'a pas respecté le timing a perdu.

POUR ALLER PLUS LOIN

- World Curling Federation : https://worldcurling.org

- World Curling Academy : https://www.worldcurlingacademy.org
  On y retrouve des cours en ligne pour approfondir ses connaissances sur certains aspects de la disciplines (curling fauteuil, règlement, entrainement…). Certains cours sont en accès gratuit, d'autres sont payants.

- Règles de jeu et classification WCF :
  https://worldcurling.org/competitions/rules

- Matériel de curling hors glace par IdemaSport : lien ici