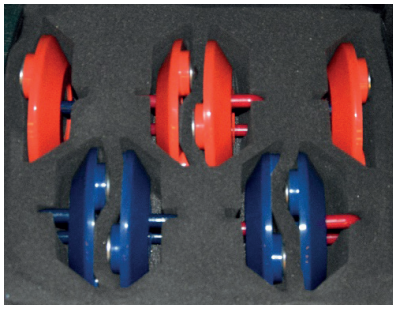
n°8

FICHE PLURISPORT

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Le curling

Le curling est un sport de précision habituellement pratiqué sur la glace mais pouvant être adapté en salle grâce à un matériel spécifique. Il se pratique en 2 équipes de 1 à plusieurs joueurs dont le but est de placer des pierres le plus près possible d'une cible, appelée « maison ».



Noémie Vincent

Intérêts et bienfaits

- Règles simples
- Jeu convivial
- Activité innovante qui favorise la curiosité
- Ne nécessite pas de lieu d'activité spécifique
- Pratique mixte ou intergénérationnelle

Matériel

- Des pierres sur billes. Attention ! Ces pierres représentent un certain poids et peuvent causer des accidents dans leur manipulation (pathologies dorsales, glissades, ...)
- Un tapis représentant une cible,
- Des bâtons qui permettent de pousser les pierres sans avoir à se baisser (utilisation non obligatoire mais à proposer pour les participants ayant des difficultés à se baisser)

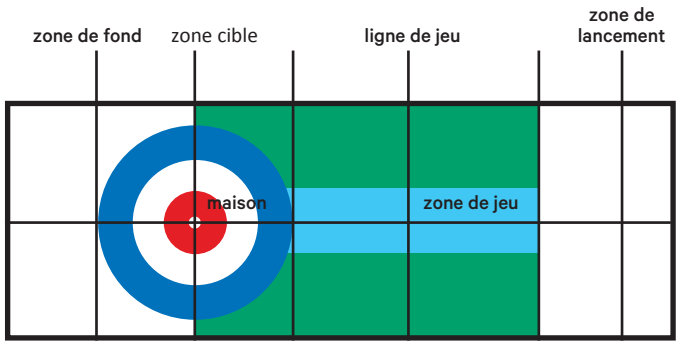
• • •

Un kit de curling comprend huit pierres de deux couleurs différentes, une cible à poser au sol et deux bâtons. Le coût d'un kit complet est d'environ 250 €. Au-delà de huit joueurs, plusieurs kits sont nécessaires afin que les joueurs disposent de plusieurs pierres. N'hésitez pas à contacter votre comité Ufolep qui dispose peut-être de matériel en prêt.

À prévoir en complément :

• Des plots, pour délimiter les lignes de jeu s'il y a plusieurs pistes ou pour matérialiser des distances sur une même piste.

• Du scotch double face pour figer la cible sur la partie avant, là ou arrive la pierre. Ce n'est pas une obligation mais cela apporte un certain confort de jeu et assure une installation rapide et efficace.



Terrain de jeu et amenagement de l'espace

La pratique du curling en salle nécessite l'installation d'une ou plusieurs pistes qui comprend une zone de lancement, une zone de jeu, une zone cible et une zone de fond. Un sol propre et plat est indispensable pour ne pas fausser la trajectoire des pierres.

Il n'y a pas de longueur officielle d'une piste.

Elle est à aménager en fonction de l'espace vous disposez et du niveau des pratiquants. Pour plusieurs séances de découverte, une longueur de piste entre 7 et 12 m est adaptée.

Pour la largeur, il faut compter environ 50 cm de plus de chaque côté de la cible carré.

Pour que tout le monde puisse jouer le plus possible, il ne faut pas hésiter à augmenter le nombre de pistes en fonction du nombre de joueurs, du nombre de pierres dont vous disposez et de l'espace dont vous disposez.

Règles de base

Manches

Le curling se pratique officiellement en deux équipes de 4 joueurs avec 8 pierres, en 10 manches, mais il est tout à fait possible de diminuer et de faire varier le nombre de manches. Cette formule est à adapter en fonction des effectifs : le 1 contre 1 est tout à fait envisageable, le 2 contre 2 permet la mise en place de stratégies, de coopérations, etc ...

L'équipe qui perd la manche ne commencera pas la suivante, de manière à être en possession de la dernière pierre jouée dans la manche suivante, ce qui est un avantage important au curling : « pierre marteau ».

Comptage des points

L'équipe qui a la pierre la plus proche du bouton (centre de la cible) remporte autant de points qu'elle a de pierres plus proches que celles de l'adversaire.

Seules les pierres situées dans la « maison » (cible circulaire), sont comptabilisées.

Lancement des pierres

Pendant une manche, chaque équipe ou joueur lance ses pierres l'une après l'autre et ce de façon alternée (une pierre de l'équipe A, puis une pierre de l'équipe B, et ainsi de suite).

Les pierres doivent obligatoirement dépasser la ligne de jeu sans que le joueur dépasse la ligne, sous peine d'être enlevées du jeu directement. Ainsi, la pierre doit être lâchée avant la ligne de jeu.

Aucune pierre jetée ne doit toucher les lignes de côté sinon elle est enlevée du jeu, et lorsqu'elle franchit « la ligne de fond » elle est aussi considérée comme sortie du jeu.

Il existe 5 techniques de lancement :

• ***Pierre rapide*** : comme à la pétanque, ce lancement permet de sortir une pierre adverse en la percutant avec une vitesse certaine. Cela nécessite de la précision et de la force.

• ***Pierre tournante*** : effet de rotation qui est donné à la pierre lancée. Ceci permet de sortir une pierre adverse, tout en gardant une trajectoire de sa pierre en direction de la cible.

• ***Pierre de garde*** : pierre que l'on va volontairement disposer devant la cible pour empêcher l'accès d'une pierre adverse.

• ***Pierre placée*** : propulsion d'une pierre pour se rapprocher le plus possible du centre de la cible.

• ***Pierre marteau*** : C'est la dernière pierre lancée de la manche. L'équipe qui en dispose bénéficie d'un avantage qui lui permet de changer le jeu : bouger une / des pierre(s) adverses bien positionnées, bien placer sa dernière pierre.

Noémie Vincent

Rôle de l'animateur

• Il propose un échauffement adapté en fonction des sollicitations de l'activité : enchaînement de flexions des jambes, mouvements sollicitant le dos et le bassin, les articulations épaule – poignet.
Les personnes qui ont des problèmes de dos peuvent directement se mettre à genou ou se mettre accroupies avant d'envoyer la pierre.
• Il rappelle les règles de sécurité : plier les jambes en maintenant le dos droit lors du lancement de la pierre ; ne pas aller sur la piste de jeu pendant une manche ; faire attention à ne pas marcher sur une pierre lors de ses déplacements ; utiliser uniquement la poignet de la pierre pour son lancement.
• Il fait évoluer les règles tout au long des séances et surtout les adapte par rapport au niveau des joueurs.
• Il met l'accent sur la variété des situations et joue sur le côté ludique.
• Il veille au stockage des pierres pendant le déroulement de la partie pour éviter que quelqu'un ne marche dessus car c'est une chute assurée. Les roulements à billes sont assez performants sous les pierres. Il ne faut pas hésiter à donner une consigne stricte pour la zone de stockage des pierres pendant la partie.

Situation n°1
« jeu du plot »

Objectif : maîtriser différentes techniques de propulsion des pierres.
Organisation : positionner uniquement un plot sur une piste. Le tapis de cible n'est pas à utiliser.
Consigne : les joueurs doivent toucher le plot en propulsant leurs pierres.
Variantes :
• les joueurs doivent placer leurs pierres le plus près du plot sans le toucher.
• changez la distance du plot (plus loin, plus près).
• balisez 1, 2 ou 3 zones sur une piste. Les joueurs devront envoyer leurs pierres dans la ou les zones que vous annoncerez.

Situation n°2
« une partie de découverte »

Objectif : initier à une partie de curling en amenant progressivement les différentes règles.
Organisation : installer une ou plusieurs pistes en fonction du nombre de joueurs et de l'espace disponible. Organiser des rencontres en double ou un contre un (à adapter en fonction de l'effectif et du matériel disponible) pour que les participants puissent s'approprier l'activité, le matériel, les règles et les difficultés que représente le curling, les éventuelles mise en place de stratégies.
Consigne : Amener progressivement les différentes règles du curling pour que la pratique reste ludique.
La règle principale étant de positionner le plus de pierres le plus proche du centre de la cible.
Variantes :
• les lancers de pierres sont effectués avec sa main opposée (à gauche pour les droitiers et à droite pour les gauchers)
• les lancers de pierres sont effectués uniquement avec les bâtons

Situation n° 3
« règle des 4 pierres »

Objectif : Accentuer le côté stratégique du curling.
Organisation : Mettre en place une partie de curling comme pour la situation 2.
Consigne : Pour chaque équipe qui dispose de 4 pierres, les 2 premières pierres lancées ne doivent toucher aucune pierre (de sa couleur ou de la couleur adverse) dans la zone de jeu, mais toujours possible dans la zone cible. Si c'est le cas, la pierre lancée est éliminée et retirée de la piste ; la pierre touchée est repositionnée sur la piste à l'endroit où elle était avant.

Situation n° 4
« tapis numéroté »

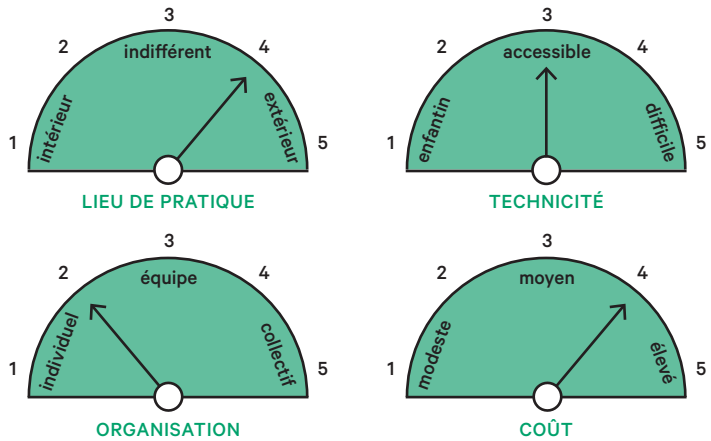
Objectif : Complexifier la position des pierres et intégrer des notions mathématiques (intéressant pour une pratique familiale : parents – enfants).
Organisation : Mettre en place une partie de curling comme pour les situations 2 et 3 mais avec un autre tapis (dit « numéroté ») que le tapis « cible » traditionnellement utilisé. Si vous ne disposez pas de ce type de tapis, il est tout à fait possible de le confectionner au dos d'un tapis traditionnel.
Consigne : Chaque équipe doit chercher à positionner une pierre sur un rond de sa couleur ou de la couleur « verte » qui est « neutre ». Si plus de la moitié de la pierre est sur un rond numéroté, elle est considérée comme sur le rond. L'équipe qui comptabilise le plus de points remporte la manche.
Variantes : Ne pas tenir compte des couleurs, tous les ronds numérotés pouvant apporter des points à l'équipe ne pas tenir compte des couleurs et des numéros, mais seul le nombre de ronds obtenus est pris en compte.

Combinaisons possible avec d'autres activités

Le curling en salle peut s'inscrire dans une découverte de plusieurs activités de précision et de lancer : pétanque, quilles finlandaises, sarbacane, tir à l'arc, bowling, ...

Noémie Vincent

BAROMÈTRE PLURISPORT



Ressources

Vidéo de présentation du Curling en salle : http://www.youtube.com/watch?v=v5HkrWrRTf0