SÉNATEURS du CPC

# ADDENDUM au MANUEL d' ÉDUCATION
2021

*  Basés sur des leçons données par des Sénateurs expérimentés
** Si la le texte vous semble trop long pour la leçon à donner, présentez ce que vous pensez être le plus important, basé sur votre expérience.

(Addendum mis à jour et révisé par Jan Szumski et Ian Finlay - Avril 2021

# TABLE DES MATIÈRES


| | |
|---|---|
| Page 3 | Sécurité sur la glace |
| Page 4 | Premier joueur - Fonctions et responsabilités. |
| Page 5 | Deuxième joueur - Fonctions et responsabilités. |
| Page 6 | Troisième joueur - Fonctions et responsabilités. |
| Page 7 | Capitaine - Fonctions et responsabilités. |
| Page 8 | Un jeu trop lent... |
| Page 9 | Lignes de livraison |
| Page 10 | Relancer une pierre |
| Page 11 | Les différentes forces pour un lancer de sortie |
| Page 12 | Communication |
| Page 13 | Balayage |
| Page 14 | Balayer un lancer manqué |
| Page 15 | Spécificités au lancer avec une tige de lancement ("bâton") |

# SÉCURITÉ SUR LA GLACE

## Recommendations pour améliorer votre sécurité sur la glace

Faites attention en entrant sur la glace et en sortant de la glace.
Entrez sur la glace avec votre semelle antidérapante en premier.
Sortez de la glace avec votre glisseur en premier.

Gardez vos 2 pieds sur la glace. Marchez ou glissez. NE JAMAIS COURIR.

Gardez votre balance plutôt sur la plante des pieds.
Si la balance du poids est décalée vers le talon, le risque de chute en arrière augmente (et le risque de commotion aussi).

Remplacez votre semelle antidérapante avant qu'elle ne s'use.
Si vous jouez 3-4 matches par semaine, remplacez votre semelle antidérapante deux fois par saison.
Si vous jouez plus souvent, remplacez votre semelle tous les 50 matches.

N'essayez pas de balayer un lancer de sortie à très haute vitesse.
Connaissez vos capacités, et restez en sécurité.

Soyez conscient en tout temps de l'endroit où se trouvent toutes les pierres autour de vous.

N'arrêtez pas une pierre avec votre pied ou votre main. Utilisez plutôt votre balai.

Ne soulevez pas les pierres. Faites les glisser sur la glace.

Ne pratiquez jamais tout seul sur la glace.

Protection pour la tête:
Si vous portez un “Halo” ou un casque, portez-le avec une jugulaire.
Si vous portez un chapeau ou un capuchon, assurez-vous qu'il est bien ajusté et bien matelassé. Une Jugulaire pourra également mieux assurer qu’il reste en place lors d'une chute.

# LE PREMIER JOUEUR

## FONCTIONS ET RESPONSABILITÉS

APERÇU DU POSTE

Le premier est un joueur de lancers de placement de précision. En plaçant ses pierres dans la zone des gardes protégées, il développe une manche de type offensif (ou défensif) pour son équipe.
Lorsqu'il va balayer les 6 autres pierres de son équipe, tous leurs lancers vont demander de sa part un grand niveau de concentration. Une source de fierté pour le premier.
Toutes les positions dans l'équipe ont une valeur équivalente. Il est aussi important que le premier réussisse ses lancers que le capitaine réussisse les siens.

Fonctions et Responsabilités

1. **Participe au tirage au sort** pour choisir de lancer la dernière pierre de la première manche (marteau) ou la couleur des pierres avec lesquelles son équipe va jouer (demandez au capitaine).
2. Lance les 2 premières pierres de son équipe à chaque manche. Lance 3 pierres si son équipe a seulement trois joueurs. Se dirige vers le bloc de départ dès que son opposant a délivré sa pierre.
3. Surveille les signaux du capitaine pour comprendre quel lancer il doit exécuter.
   Demande des explications si les conditions du lancer demandé ne sont pas claires pour lui.
4. Avant chaque lancer de ses équipiers, communique son analyse de la glace au lanceur.
5. Communique son impression aux balayeurs à propos de la force de la pierre qu'il a lancée.
6. En position de balayeur, surveille les signaux du capitaine pour comprendre le lancer demandé.
7. Comme balayeur, se déplace depuis la ligne de "T" avec la pierre lancée et juge la vitesse de la pierre avec l'autre balayeur, pour communiquer cette information au capitaine.
8. Balaie si nécessaire pour que la pierre arrive à l'endroit désiré.
9. Balaie pour garder la pierre sur la ligne de lancer, si demandé par le capitaine.
10. Dès que la pierre lancée s'est arrêtée, retourne au départ en marchant sur le côté de la piste avec le balai proche du corps.
11. **Place les pierres de son capitaine** proches du bloc de départ dès que l'opposition à terminé leur lancer.
12. A la fin de chaque manche, une fois que les troisièmes sont d'accord sur le pointage, prend sa pierre et se prépare rapidement pour son premier lancer. Les deuxième et troisième joueurs vont déplacer et ranger les autres pierres de l'équipe.
13. Si votre équipe gagne le match, vous allez offrir une boisson au premier de l'opposition.

# LE DEUXIÈME JOUEUR

## Fonctions et Responsabilités

APERÇU DU POSTE

Suite à la règle de la zone des gardes protégées, le deuxième est un joueur de lancers de sortie (à haute vitesse) et de lancers de placement précis.
Le deuxième doit avoir une bonne connaissance de l'impact du balayage sur la vitesse et sur la ligne de livraison de la pierre lancée.
Toutes les positions dans l'équipe ont une valeur équivalente. Il est aussi important que le deuxième réussisse ses lancers que le capitaine réussisse les siens.

Fonctions et Responsabilités

1. Lance les troisième et quatrième pierres de son équipe a chaque manche. Lance 3 pierres si l'équipe a seulement trois joueurs. Se dirige vers le bloc de départ dès que son opposant a délivré sa pierre.
2. Surveille les signaux du capitaine pour comprendre quel lancer il doit exécuter.
   Demande des explications si les conditions du lancer demandé ne sont pas claires pour lui.
3. Avant chaque lancer de ses équipiers, communique son analyse de la glace au lanceur.
4. Communique son impression aux balayeurs à propos de la force de la pierre qu'il a lancée.
5. En position de balayeur, surveille les signaux du capitaine pour comprendre le lancer demandé.
6. Comme balayeur, se déplace depuis la ligne de "T" avec la pierre lancée et juge la vitesse de la pierre avec l'autre balayeur pour communiquer cette information au capitaine.
7. Balaie si nécessaire pour que la pierre arrive à l'endroit désiré.
8. Balaie pour garder la pierre sur la ligne si demandé par le capitaine.
9. Dès que la pierre lancée s'est arrêtée, retourne au départ en marchant sur le côté de la piste avec le balai proche du corps.
10. A la fin de chaque manche, une fois que les troisièmes sont d'accord sur le pointage, aide à déplacer et ranger les pierres de son équipe.
11. Si votre équipe gagne le match, vous allez offrir une boisson au deuxième de l'opposition

# LE TROISIÈME JOUEUR

## Fonctions et Responsabilités

APERÇU DU POSTE

La position du troisième est multiforme et il doit être capable d'effectuer tous les types de lancers possibles (sortie, placement, gel, lancer montée,…).
De plus il vérifie la ligne de livraison pour les pierres du capitaine.
**Le troisième est responsable du pointage à la fin de chaque manche.**
**Le troisième s'assure que le match progresse normalement, et informe le capitaine à temps, avant que la limite de temps entre en jeu.**
Toutes les positions dans l'équipe ont une valeur équivalente. Il est aussi important que le troisième réussisse ses lancers que le capitaine réussisse les siens.

Fonctions et Responsabilités

1. Lance les cinquième et sixième pierres de son équipe à chaque manche. Lance 3 pierres si l'équipe a seulement trois joueurs (sauf quand il remplace le capitaine). Se dirige vers le bloc de départ dès que son opposant a délivré sa pierre.
2. Surveille les signaux du capitaine pour comprendre quel lancer il doit exécuter.
   Demande des explications si les conditions du lancer demandé ne sont pas claires pour lui.
3. Avant chaque lancer de ses équipiers, communique son analyse de la glace au lanceur.
4. Communique son impression aux balayeurs à propos de la force de la pierre qu'il a lancée.
5. En position de balayeur, surveille les signaux du capitaine pour comprendre le lancer demandé.
6. Comme balayeur, se déplace depuis la ligne de "T" avec la pierre lancée et juge la vitesse de la pierre avec l'autre balayeur pour communiquer cette information au capitaine.
7. Balaie si nécessaire pour que la pierre arrive à l'endroit désiré.
8. Balaie pour garder la pierre sur la ligne si demandé par le capitaine.
9. Dès que la pierre lancée s'est arrêtée, retourne au départ en marchant sur le côté de la piste avec le balai proche du corps.
10. Tient le balai dans la maison pour les lancers du capitaine et juge la ligne de livraison après le lancer de sa pierre.
11. **A la fin de chaque manche, vérifie avec le troisième opposant** quelle équipe à gagné la manche et par combien de points. Il est responsable pour mesurer, si nécessaire, et pour indiquer le pointage sur le tableau de bord.
12. Si votre équipe gagne le match, vous allez offrir une boisson au troisième de l'opposition

# LE CAPITAINE
## Fonctions et Responsabilités

APERÇU DU POSTE

Le capitaine est le chef d'équipe, et établit et contrôle la stratégie de chaque manche.
Le capitaine doit être conscient des forces et faiblesses de son équipe et de l'opposition.
Le capitaine doit avoir la capacité de lire la glace pour mieux gérer les lancers.
Le capitaine doit être capable d'effectuer tous les types de lancer possibles (sortie, placement, gel, lancer montée,…), y compris des lancers pour limiter le pointage de l'opposition.
Toutes les positions dans l'équipe ont une valeur équivalente. Cependant, un lancer raté par le capitaine aura sans doute plus de conséquences.

Fonctions et Responsabilités

1. Établit et communique la stratégie pour le match é l'équipe.
2. Dirige le match et tient le balai pour les autres membres de l'équipe.
3. Juge la ligne de livraison de toutes les pierres (de son équipe et de l'opposition), pour un meilleur placement de son balai pour les lancers de son équipe.
4. Demande de balayer si nécessaire pour maintenir la ligne de livraison.
5. Discute avec le troisième des conditions de la glace.
6. N'hésite pas à changer de stratégie à la suite d'un lancer raté.
7. Lance les deux dernières pierres de son équipe à chaque manche.
8. Si votre équipe gagne le match, vous allez offrir une boisson au capitaine de l'opposition

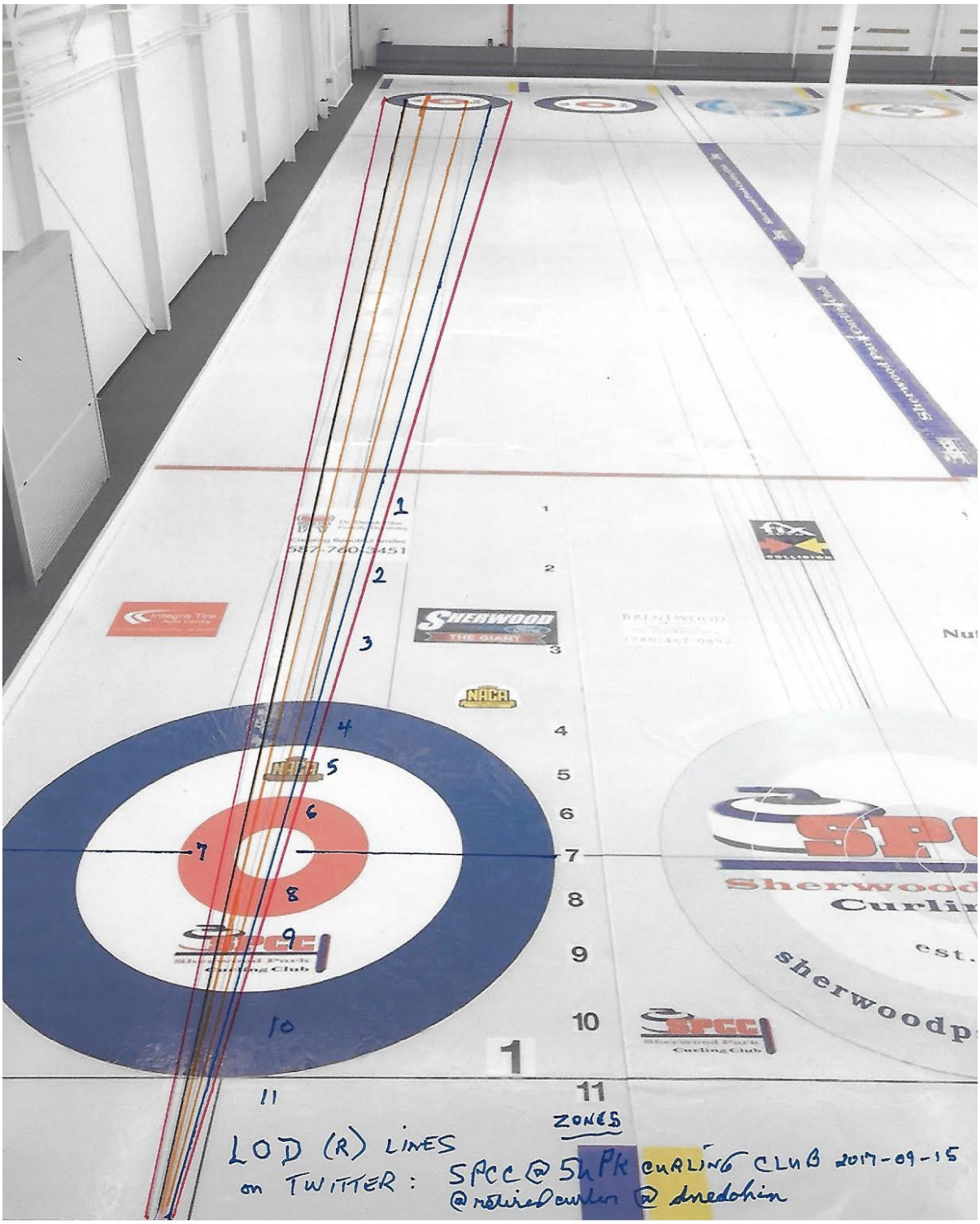
# JEU LENT

Voulez-vous jouer 8 manches... ou seulement 7 (ou 6) pendant les 2 heures imparties?...
A lire attentivement et à appliquer...!

1. Arrivez tôt au club, et soyez prêt 15 minutes avant le match, pour participer à la leçon. Une meilleure connaissance des règles, et les leçons et commentaires de capitaines expérimentés vous donneront une meilleure compréhension du jeu.
2. Arrivez sur la glace 5 minutes avant le départ, temps nécessaire pour nettoyer votre balai, serrer la main des opposants, procéder au tirage au sort, faire un essai de glisse, et pour les capitaines de se rendre à leur place. (Exception: les joueurs qui préparent la glace)
3. Les troisièmes et les capitaines doivent être conscients de la limite de temps pour que la première pierre de la huitième manche soit livrée.
4. 5 secondes perdues à chaque lancer résulte en 16x7x5=560 secondes = 9.5 minutes perdues. Moins de temps pour analyser le prochain lancer permettra peut-être de jouer la 8$^{e}$ manche...
5. Dès que toutes les pierres s'arrêtent, l'opposition prend possession de la glace. Dirigez vous immédiatement sur le coté de la piste avec le balai proche du corps.
6. Si vous aller lancer la prochaine pierre, placez vous sur les planches derrière le bloc de départ. Préparez vous: enlevez votre semelle antidérapante, prenez votre stabilisateur en main, etc. Ne pas bouger pendant la livraison de leur lancer par l'opposition.
7. Dès que la pierre de l'opposition a été lancée, montez sur la glace, nettoyer votre pierre et observez la trajectoire de la pierre lancée par l'opposition.
8. Si vous ne lancez pas la prochaine pierre, placez-vous à la ligne de jeu près du départ.
9. Aussitôt qu'une pierre a été retirée du jeu, les capitaines devraient les placer dans l'aire de repos.
10. La stratégie et le choix des lancers restent la responsabilité du capitaine. Les autres joueurs doivent s'abstenir de commentaire à moins qu'on ne le leur demande. Le troisième devrait également modérer ses commentaires.
11. Les troisièmes ne devraient pas perdre trop de temps pour décider des pierres qui marquent. Le temps est précieux. Dans le doute, utiliser l'instrument de mesure.
12. Aussitôt que les troisièmes sont d'accord sur le pointage de la manche, placez les pierres dans l'aire de repos. Exception: le premier prend sa pierre et se place au bloc de départ.
13. Les troisièmes devraient afficher le pointage le plus tôt possible. Au plus tard après le lancer de la deuxième pierre. Un affichage est bon pour les équipes et pour les spectateurs.
14. Le capitaine devrait signaler le lancer demandé dès que son lanceur est prêt au bloc de départ. Ne pas ajouter au temps en discutant avec l'autre capitaine.
15. Après le match, un joueur de l'équipe perdante va passer le grand balai pour nettoyer la glace avant le prochain match.

GARDEZ VOS COMMENTAIRES SUR
LA STRATÉGIE DES CAPITAINES,
LA MÉTÉO, OU LE MATCH DES CANADIENS...
POUR APRÈS LE MATCH!

# LIGNES DE DIRECTION



# RELANCER UNE PIERRE

## QUAND?

1. Une pierre peut être relancée si elle n’a pas atteint la ligne de “T” la plus proche.
2. Si une circonstance extrême distrait le lanceur de manière significative, la pierre peut être relancée.
3. Si la poignée de la pierre se détache, la pierre peut être relancée.

## COMMENT?

4. Relancer la pierre doit être fait dans les 3 minutes qui suivent le premier lancer.
5. Le lancer demandé pour la pierre relancée doit être le même que celui demandé la première fois. Même balai, même force.

# LES FORCES DES LANCERS DE SORTIE

## DÉFINITIONS

Les définitions qui suivent sont en fait très générales.
Vérifiez ces définitions avant le match avec votre capitaine. D’autres interprétations existent entre joueurs.

Le capitaine peut vous demander de lancer “vôtre force normale" pour un lancer de sortie (CAD la force qu'il sait que vous aimez lancer...). Cette force pourra être différente d’un joueur à l’autre.

Force "bloc de départ":
Votre pierre devrait s’immobiliser au niveau du bloc de départ.

Force "amortisseur":
Votre pierre devrait s’immobiliser au niveau de l’amortisseur derrière le bloc de départ opposé.

Force de "contrôle":
Votre pierre devrait s’immobiliser 3 pieds plus loin qu’une force "amortisseur".
A cette force les balayeurs peuvent avoir une influence relative sur la direction de la pierre.

Force "normale":
Plus vite que "contrôle", moins vite qu’un force de déblayage.
Les balayeurs auront peu d’influence sur la direction de la pierre.

Force de "déblayage":
Sortie de grande vitesse. Ne pas chercher à balayer. Mais voir note importante ci-dessous...

NOTE IMPORTANTE:

Pour TOUS les lancers de sortie, les balayeurs doivent suivre la pierre pour s'assurer que des pierres ne glisseront pas sur une autre glace voisine ou se déroule un autre match.

# COMMUNICATION

Une bonne communication au sein de votre équipe est un élément clé du succès de votre équipe.

1. Le capitaine communique le lancer demandé aux joueurs. Si vous n'êtes pas certain à 100% de ses instructions, demandez à vos coéquipiers ou au capitaine de clarifier.
2. Le lanceur peut communiquer sa perception après avoir lancé sa pierre.
   "Trop de force... à l'intérieur (de la ligne de direction)... etc..."
3. Les balayeurs doivent communiquer immédiatement la force au capitaine, et peuvent corriger au fur et à mesure que la pierre progresse. Plus tôt le capitaine connaitra la force, plus tôt un plan B pourra éventuellement être mis en œuvre, si nécessaire.
   Dans le cas d'un lancer visiblement lent, balayez la pierre immédiatement.
   Dans le cas d'un lancer fort, attendez un ralentissement de la pierre et balayez pour maximiser la courbe.
4. Le capitaine (ou le troisième pour les pierres du capitaine) est responsable pour évaluer la ligne de direction et la courbe que la pierre va suivre.
   En communiquant pour demander un balayage (ou non), des signaux clairs sont préférables.
   (Par exemple "Go", "No" ou "Wo" se ressemblent beaucoup pour une majorité d'oreilles!)
   Pour faire simple...
   - Levez la main à la verticale comme un policier, et dites "ARRÊTEZ", "STOP"ou "NON"
   - Faites tourner la tête du balai et dites "OUI" ou "BALAYEZ".
5. Le capitaine qui crie "PLUS FORT" vous encourage en fait à continuer ce que vous faites bien.
6. Dans certains cas vous pourriez entendre plusieurs demandes pour balayer (ou non!).
   - l'une de votre capitaine
   - l'une du lanceur
   - l'une d'un capitaine sur la glace voisine...!

   Que devez vous faire?
   En premier, essayez d'ignorer la demande du capitaine sur la glace voisine!
   Votre capitaine (ou le troisième pour les pierres du capitaine) est responsable pour évaluer la ligne de direction.
7. Balayer ou ne pas balayer?
   Faites confiance à votre instinct. Vous allez vous améliorer avec l'expérience.

# BALAYAGE

## Équipement

Au tout début, les balais étaient en paille.
Puis a suivi le “rink rat”, avec une couverture en tissu rugueux.
Dans les années cinquante sont apparus les balais en crin de cheval.
Depuis plus de 25 ans, une évolution s'est faite vers des balais synthétique, qui frottent / polissent la glace mieux que les autres.
*En 2016, un nouveau tissu a été interdit au niveau professionnel, après qu'il ait été prouvé qu’il faisait des rayures sur la glace qui pouvaient influencer la direction de la pierre, et qui endommageaient la surface de glace.

## Recommandations

1. Nettoyez votre balai au dessus d’une des poubelles, situées à chaque extrémité de la glace.
   Ne PAS nettoyer votre balai sur la glace, ni sur les planches.
2. Soyez prêt à simplement nettoyer la glace devant la pierre pour tous les lancers, sans pression.
3. Tenir le balai à un angle de 45 degrés, avec les mains positionnées à 1/3 et 2/3 du manche du balai.
   Utilisez le poids de votre corps pour augmenter la pression sur le balai.
4. Regardez sous une pierre: la surface de contact est d'environ 5 pouces de large, pas plus.
   Balayez avec des mouvements courts et rapides, 6 pouces maximum devant la pierre, pour avoir un impact maximum.
5. Le balayeur à l’intérieur de la courbe de la pierre devrait être le plus proche de la pierre pour un effet maximum. L’autre balayeur doit penser à communiquer souvent avec le capitaine.
6. Gardez une distance minimum de sécurité entre les balais pour ne pas toucher ("bruler") la pierre (qui devrait alors être éliminée). Très important si la pierre lancée doit contourner une garde, et encore plus dans la maison.
7. Un troisième balayeur n’a en fait aucun effet et n'ajoute rien.
8. A votre dernier coup de balai vous devez lever votre balai de la glace à l’extérieur de la ligne de direction et jamais devant  la pierre.
9. Les meilleurs balayeurs vont générer de la force avec leurs bras et leur corps, et une bonne position de tout le corps. Ils sont aussi de bons juges de la force lancée et de la vitesse de la pierre.
10. Balayer brûle des calories… Ajoutez-y les 4 km que vous aller marcher pendant le match.
    Alors n’oubliez pas de vous hydrater pendant le match. Conseiller après le match également...

# BALAYAGE D’UN LANCER MANQUÉ

## Raisons pour un lancer manqué

Mauvais choix de ligne de direction par le capitaine
Le lanceur a mal compris la communication du lancer demandé
Le lancer n’est pas sur la ligne de direction
Lancer trop léger
Lancer trop fort
Lancer avec trop de rotation
Lancer avec trop peu de rotation
Pierre qui va rencontrer des débris sur la glace

## Balayer un lancer manqué

Les balayeurs doivent être conscients du lancer demandé
Les balayeurs estiment la force du lancer et informent le capitaine le plus tôt possible
Si le lancer est à l’intérieur de la ligne de direction, le capitaine va demander de balayer.
Le balayage le plus efficace se fait dans les 3 premiers mètres après le lâcher de la pierre,
Pour éviter un ralentissement de la pierre et maintenir la ligne de direction.

Si le lancer a peu de force:
- balayer pour une distance maximale
- ou balayer pour réaliser une garde
- ou ne pas balayer pour ne pas atteindre la ligne de jeu et éliminer la pierre

Si le lancer a trop de force:
- ne pas balayer
- ou balayer pour un lancer montée
- ou balayer pour un lancer de sortie
- ou balayer pour que la pierre ne reste pas dans la maison

TOUS LES CAS SONT POSSIBLES AU COURS D'UN MATCH!

COMMUNIQUEZ AVEC LE CAPITAINE - QUI POURRA DECIDER D'UN PLAN B

# SPÉCIFICITÉS AU
# LANCER AVEC UNE TIGE DE LANCEMENT ("BATON")

Toutes les règles, tous les conseils et commentaires des manuels actuels s’appliquent.
Seule la méthode de lancer change.
Un bon lancer reste toujours un lancer avec une bonne ligne de direction, une bonne force et une bonne rotation (3-4 rotations avant que la pierre ne s'arrête).
Le "bâton" (tige de lancement) est simplement une extension de votre bras.
Mais compte tenu de la longueur du bâton... un décalage d’un degré au niveau de votre main va se traduire par plusieurs degrés au niveau de la pierre!
Recommandation importante:
Portez **2 semelles antidérapantes** pour un lancer avec bâton, pour votre sécurité.

## SPÉCIFICITÉS

Même préparation que pour un lancer en glissade.
Commencez par nettoyer la pierre.
Placez la pierre suffisamment éloignée (la longueur du bâton environ) en utilisant votre pied ou votre main pour placer la pierre, et NON votre bâton.
Glissez la tête du bâton autour de la poignée de la pierre.
Saisissez le bâton comme vous le feriez avec la poignée de la pierre.
Votre pied doit être sur le bloc de départ, sur sa partie haute ou sa partie plate
Placez vos épaules dans la direction du balai.
Souvenez-vous de la vitesse de votre marche, pour votre prochain lancer.
Placez la poignée de la pierre à 10 h ou à 2 h selon la rotation demandée.

Marchez droit vers le balai du capitaine avec votre bras fléchi, légèrement devant vous, et non pas gardé sur le côté.
Étendez votre bras vers le balai et tournez votre poignet pour donner la rotation demandée.

Votre vitesse de marche est **déterminante** pour la force de votre lancer. Marchez plus vite pour un lancer de sortie que pour un placement.

L'entrainement reste le meilleur conseiller....