

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Les exigences psychiques du curling  
**Autor:** Jean, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997738>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Les exigences psychiques du curling

Frédéric Jean, chef de la branche Curling  
Traduction: Michel Burnand

*«La technique sportive est une chose difficile à acquérir, mais par rapport aux exigences de la compétition, c'est un jeu d'enfant.» (Hotz, 1985)*

Sur le plan tactique, le curling n'est pas sans rappeler le jeu d'échecs: l'un et l'autre se caractérisent par l'anticipation de plusieurs coups (déplacement des pièces dans le premier, des pierres dans le second) et par la grande variété des moyens utilisés (diversité des pièces, longueurs des pierres jouées).

Outre ces exigences tactiques, et à la différence des échecs, le curling fait appel aux qualités motrices, car le coup choisi doit être exécuté avec un maximum de précision sur la glace. Comme, de plus, cette phase de réalisation est sujette à des changements qui nécessitent une adaptation immédiate à la nouvelle situation, cette spécialité sportive exige de solides qualités psychiques.

Contrairement à d'autres jeux sportifs, le curling donne à ses pratiquants tout loisir d'appréhender la situation tactique, malgré les limites de temps qui, à l'instar de ce qui se fait aux échecs, ont été introduites dans les compétitions internationales pour assurer un minimum de spectacle (la durée d'une partie pouvant dépasser trois heures). Cette quasi-absence du chronomètre permet, certes, de bien étudier les situations tactiques délicates, mais aussi – c'est le revers de la médaille – de mesurer pleinement toutes les conséquences d'une pierre manquée décisive pour la victoire ou la défaite, d'où une pression psychologique importante sur les joueurs. Ce facteur, qui appartient au domaine des qualités affec-

tives, ne sera toutefois pas étudié plus à fond ici. Nous allons nous pencher sur l'autre aspect d'ordre psychique, à savoir les qualités cognitives. En curling, il s'agit surtout des processus de perception et de décision.

Voici quelques exemples tirés du domaine de la perception:

- Vitesse de la pierre qui glisse;
- Direction de la pierre qui glisse;
- Pour le coéquipier qui balaie: risque de collision avec les pierres arrêtées;
- Modification de l'état de la glace (qui «travaille»);
- Environnement (spectateurs, bruit, soleil, éclairage, température);
- Matière de la pierre;
- Communication au sein de l'équipe (surtout concernant la vitesse d'une pierre qui glisse);
- Points forts et points faibles techniques et tactiques de sa propre équipe et de l'adversaire;
- Conception tactique de l'adversaire.

Quelques exemples relatifs à la prise de décision:

- Choix instantané de la solution tactique de rechange en cas de mauvaise vitesse ou direction de la pierre;
- Situation tactique (comme aux échecs, appliquer une solution clas-



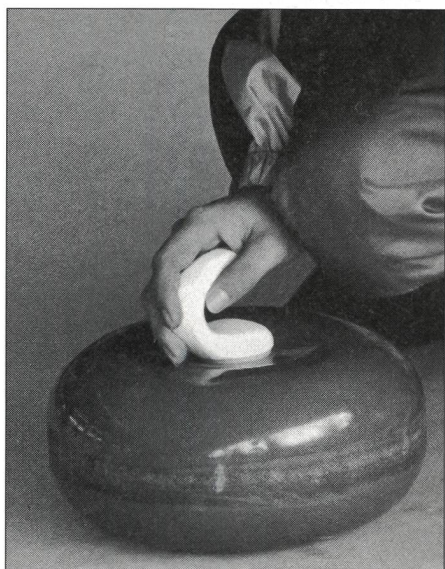
sique ou une solution originale, prévoir plusieurs coups à l'avance, anticiper ceux de l'adversaire);

- Conception tactique (défensive, offensive; dans le second cas, où et quand l'appliquer?).

Outre la perception (orientation) et la prise de décision, la régulation et la commande, ainsi que l'évaluation des informations, font également partie de toute action de curling.

Il est frappant de voir à quel point, dans ce sport, tant la phase de l'analyse que celle de la résolution motrice de la tâche sont marquées par les facteurs cognitifs. Toutes les deux sont d'une importance déterminante pour la réussite de l'action:

**Pas de tactique sans technique!**



**Plus le niveau technique est élevé, plus la tactique joue un rôle décisif.**

Les diverses phases de l'action dépendent avant tout des aspects cognitifs et de la coordination. Quant aux facteurs d'ordre purement physique et énergétique, ils n'interviennent que dans la mesure où les nombreuses répétitions de mouvements se traduisent par une longue présence sur la glace (pouvant atteindre de 6 à 8 heures par jour).

**Conséquences pour la pratique**

Le moniteur qui enseigne à des débutants orientera consciemment leur perception (regarder le balai du skip, imaginer la ligne décrite par la pierre jusqu'au but; écouter le bruit de la pierre qui glisse; «sentir», du pied, la qualité de la glace).



Il s'agit par ailleurs:

- de concentrer son attention sur les points essentiels (la réceptivité a des limites);
- de toujours tenir compte des aspects cognitifs à l'entraînement;
- d'accroître les exigences cognitives par des tâches supplémentaires précises (par exemple, en «débranchant» un organe des sens, ce qui augmente les difficultés au niveau de la coordination; en obligeant chaque

joueur à *placer* sa première pierre, qui ne doit donc pas être un «take-out».

Cela dit, même les qualités cognitives les mieux développées ne dispensent pas de répéter inlassablement les mouvements spécifiques du curling. En effet, seule une automatisation suffisante des gestes permet de concentrer toute l'attention voulue sur les autres aspects de la perception et du traitement de l'information. ■

