

Conseils de sécurité



1. Chaussures et équipement

- Porter des chaussures propres et adaptées au curling (glisseur et semelle antidérapante).
- Vérifier que les semelles antidérapantes « grippers » ne sont pas usées – un « gripper » abîmé augmente fortement le risque de chute.
- Utiliser un casque ou protection de tête, particulièrement pour les débutants, les jeunes et les aînés (fortement recommandé par Curling Québec et Curling Canada).
- Garder un balai à portée pour l'équilibre.
- Les habiletés de base devraient être maîtrisées avant d'enlever tout casque protecteur.

2. Comportement sur la glace

- Ne jamais courir sur la glace – marcher lentement et avec contrôle.
- Rester attentif aux pierres en mouvement : une pierre de 19 kg peut causer des blessures graves aux pieds et aux chevilles.
- Garder la glace libre de tout obstacle (balais, sacs, bouteilles) pour éviter les chutes.

Respecter les règles du jeu et les consignes des instructeurs.

3. Prévention des blessures

- Faire un échauffement structuré avant de jouer : étirements, équilibre, renforcement léger.
- Maîtriser les habiletés de base avant de tenter des techniques plus avancées ou de retirer la protection de tête.
- Utiliser des aides à l'équilibre (stabilisateurs, balais) lors des premières séances.
- Adapter l'activité au niveau d'habileté de chaque participant.

4. Sécurité des jeunes, aînés et des nouveaux joueurs

- Pour les jeunes de moins de 13 ans, les aînés et les nouveaux joueurs, le port d'un casque homologué est fortement recommandé.
- Les participants débutants devraient recevoir une formation de base avant de jouer librement.
- Les programmes d'initiation doivent inclure un module de sécurité.
- Clause de renonciation signée par les locataires occasionnels, qui inclut une description détaillée des pratiques en matière de sécurité sur la glace.
- Formation en prévention de blessures des instructeurs du club.

5. En cas d'urgence

- Avoir une trousse de premiers soins accessible en tout temps.
- Afficher les numéros d'urgence et l'emplacement de la clinique/hôpital le plus proche.
- Suivre un plan d'action d'urgence (PAU) lors des événements et ligues.
- Mettre en place un processus post-commotion pour les chutes impliquant la tête. Référence : [Politique sur les commotions cérébrales de Curling Canada](#)