

Dans cette troisième lettre, nous allons aborder les différents outils que peut utiliser un entraîneur chaque jour lors de son intervention. Par cette approche, nous souhaitons proposer du matériel d'entraînement permettant d'optimiser au maximum le travail sur le terrain. Nous commencerons par une approche rapide du matériel le plus basique pour poursuivre vers du matériel spécifique. Nous proposerons un chapitre tout particulier sur la planche à patiner, outil conseillé lors de l'apprentissage technique mais aussi sur de l'entraînement hivernal physiologique.

Le matériel spécifique roller pour l'entraîneur

Les plots pour indoor

Nous conseillons afin de matérialiser les pistes d'utiliser des petits plots plats style assiette ou de 10cm de hauteur pour ne pas empêcher les patineurs de prendre des angles si les plots sont trop hauts. Il faut néanmoins faire attention aux plots plats ayant un trou au milieu, on voit souvent le patineur mettre le pied dedans et ensuite entraîner une chute. Les petits plots de 10cm mis à plat avec l'embout sur la marque du virage sont intéressants. Par contre afin d'éviter à chaque instant de devoir toujours remettre ces plots, sachant qu'ils sont très légers, nous conseillons aussi de couper des plots des travaux publics (baliroads) au niveau de leur base ce qui permet d'avoir des plots plats mais relativement rigides et lourds

Le chronomètre :

il existe différents chronomètres aujourd'hui mais le plus intéressant reste d'avoir un chronomètre ayant ces différentes fonctions :

- Timer c'est à dire une fonction où le chronomètre bipe sur des laps de temps donnés, exemple toutes les 10s ou toutes les minutes...
- La prise de temps intermédiaires
- Transfert des données via un câble sur l'ordinateur.
- Transfert des données en m/s ou en km/h, ces informations permettant une analyse plus fine des performances.

Le cardiofréquence mètre avec fonction GPS :

cet outil permet de connaître à tout moment les fréquences cardiaques de vos patineurs soit sur le moment T de l'entraînement soit suite à l'entraînement par un enregistrement des données sur un ordinateur. Il existe aujourd'hui différents types de cardiofréquence mètre du plus basique (uniquement les FC) au plus complexe (avec différentes options) Un cardio est utilisé par un entraîneur afin de gérer l'intensité de l'entraînement de ses patineurs. Il peut savoir à quel moment son patineur est dans une zone critique et il peut à tout moment individualiser le travail. Le cardio est un bon outil lorsque qu'au préalable des tests d'évaluation physiologiques ont été fait pour déterminer les zones de travail à FC. La fonction GPS est utile pour connaître le volume de son entraînement, on connaît le nombre de km effectués lors d'une séance soit sur une sortie longue sur voie publique soit aussi pour déterminer les distances parcourues lors d'une journée de stage ou lors d'un entraînement.

Ces cardio avec GPS ont souvent les mêmes fonctions qu'un chronomètre : timer, temps intermédiaires. Ils sont livrés avec des logiciels d'entraînements qui peuvent être utilisés comme guide.

L'affichage chronométrique :

L'entraînement peut se mesurer en volume via les kilomètres parcourus mais aussi en temps. Pour ceux qui pratiquent sur piste, il est intéressant de travailler avec un système de chronométrage tel des balises ou des cellules avec écran d'affichage. A chaque fois que votre ou vos patineurs passent au niveau de la cellule, vous avez le temps qui s'affiche sur l'écran. Par ce système vos patineurs peuvent se régler à un rythme spécifié au début de l'entraînement. Ou via le système freelap, vos montres sont reliées à un ordinateur lié à des balises ce qui vous fournit beaucoup d'informations (temps, vitesse, kilométrages etc)

Le radar:

Il permet de déterminer la vitesse précise à laquelle votre patineur évolue, il permet de mesurer la vitesse d'accélération, de mesurer la vitesse de départ, la vitesse de réaction etc.

Le régulateur:

Les cellules permettent de mesurer la vitesse mais l'entraîneur a besoin d'outil afin de réguler aussi le rythme de ses patineurs. Le meilleur système pour imposer un rythme étant le chenillard utilisé sur les pistes de glace (des lampes tous les 50m sur votre piste, les patineurs devant être au niveau de la lampe lorsque que celle ci s'illumine. La gestion de l'illumination étant faite par un ordinateur). Ce procédé ayant un certain coût, le système de bipper permet de réguler la vitesse ou de mettre en place des séances d'intervalle training sans que chaque patineur soit à l'affût de son propre chronomètre. On règle le bipper sur un rythme donné et le patineur doit être sur le plot lorsque le bip sonne. En identifiant une couleur de plot par patineur on peut ainsi individualiser l'entraînement lors d'une séance collective. Chacun devant être au moment du bip sur son plot donc chacun évoluant à sa vitesse. Idéal pour l'intervalle training

Le matériel spécifique roller pour l'athlète

Nous avons voulu dans ce chapitre identifier du matériel encore peu utilisé et qui nous semble pertinent dans notre spécialité. Il existe bien évidemment beaucoup d'autres outils utilisés par les entraîneurs que nous n'aurons pas identifiés

Les vestes lestées

:

Ce matériel est plus préconisé pour les patineurs chevronnés. Il permet de travailler avec un poids supplémentaire donc se retrouver dans une situation de surcharge. Renfort musculaire

Les chariots

Cet outil est surtout indiqué dans le temps de travail du départ sprint. Il oblige le patineur à développer toute sa puissance afin de gagner sa vitesse et le pousse donc à son efficacité maximale.

Les parachutes:

Les parachutes ont les mêmes vertus que les chariots à la variante près que la contrainte est uniquement horizontale donc avec moins de déformations techniques que les chariots.

Les rubans d'évasion:

Ces rubans permettent de travailler en apportant une résistance pas uniquement sur la phase de départ mais plus lors de la phase de vitesse. La contrainte est apporté plus tard dans l'accélération.

Il existe aussi différents matériels pédagogique permettant la mise en place de parcours via des pontons, via des sauts etc

Le matériel pour l'entraînement hors roller

Les échelles de rythmes:

Cet outil est un très bon moyen de travailler la fréquence gestuelle chez vos patineurs.

Les ballons d'étirement ou de travail de proprioception

La planche à patiner:

C'est un outil permettant de travailler la technique de patinage. L'entraîneur est au contact du patineur, il peut lui apporter toutes les informations nécessaires à sa progression. Une planche à patiner est une planche en formica avec deux butées de chaque côté, je vous laisse découvrir l'outil avec cette vidéo. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez plus d'information.

Les outils qui vous ont été proposé ci joint ne sont qu'une liste bien limitée de tout le matériel disponible avec lequel on peut travailler. Nous avons voulu aborder ce domaine afin de vous proposer des outils. Si vous souhaitez plus de renseignements sur ce matériel n'hésitez pas à nous contacter nous vous proposerons des sites où se les procurer et si vous avez des outils qui vous semblent opportun pour d'autres entraineurs, n'hésitez pas à nous en faire part.