

Lettre aux entraîneurs

le magazine roller course

numéro 37 - février 2016



Technique:

- La prise de carre en virage
- Les seniors et l'agilité

SUJET ... FICHE PRATIQUE / PÉDAGOGIE / ACTUALITÉ

INDOOR: LA PISTE AUX ETOILES?

Je rentre à peine du championnat de France indoor à Saint-Brieuc et le plaisir que j'ai ressenti à voir les courses me rappelle celui d'un championnat du monde. L'ambiance dans la salle Steredenn avait quelque chose de magique et pendant les courses, j'ai pu observer de superbes gestes techniques réalisés par de nombreux patineurs.

Tous les ans, je me dis que le niveau technique augmente. Sur le patinage pur et dur, les patineurs tiennent une belle position aérodynamique (bien penché et assez fléchi). Dans les virages la prise d'angle est excellente et surtout je vois de plus en plus de patineurs prendre appui sur leur jambe gauche. C'est un point important pour pouvoir **créer de la vitesse en virage**.

Sur les départs, les patineurs apprennent à gérer un certain stress et un peu de pression. Cet exercice nous oblige aussi à être meilleur en départ car on sait qu'il faudra être en tête au premier virage. La différence se fait aussi sur la technique et ceux qui arrivent à bien courir les premiers pas et à s'incliner vers l'avant ont un sérieux avantage.

L'indoor est aussi une bonne école pour gérer la prise de risque. A ce petit jeu, il y a encore pas mal de maladresses qui sont souvent fatales. Il faut un bon timing pour bien calculer son dépassement et on a vu pas mal de «tacles en retard» en entrée de virage.

L'indoor en France est en train de dépasser son niveau technique et les meilleures de demain seront aussi des patineurs avec des tactiques millimétrés et réalisés avec des dépassements contrôlés et maîtrisés. Nolan Beddiaf nous a fait quelques belles démonstrations ce week-end à ce sujet. Il serait bon qu'il s'inspire quelques minimes parfois trop fougueux.

PASCAL BRIAND
CTN ROLLER SPORTS
pascal.briand@ffroller.fr



Rédaction
Pascal Briand
Amandine Migeon

Photos
Stéphan Thoué
D.J Alliaud

Maquette
Pascal Briand



SOMMAIRE

04 FICHE PRATIQUE

Voici un exercice simple pour prendre l'habitude de construire de la vitesse en virage.

06 TECHNIQUE

La prise de carre en virage est souvent le défaut numéro 1 en école de course.

09 LES SENIORS ET L'AGILITÉ

Le thème de l'agilité revient régulièrement pour les jeunes. Qu'en est-il pour les seniors?

11 L'ACTUALITÉ DES ENTRAINEURS

Bilan du séminaire des entraîneurs: RENNES 2016 et le BEF2

13 PÉDAGOGIE

Comment favorise t-on l'apprentissage?



CO
COURSE

I
INDOOR

T
TECHNIQUE

P
POUSSIN

1 ET +
PATINEUR

n°5

Construire les virages indoor



POURQUOI?

Il faut être capable d'accélérer dans le virage car c'est plus facile de construire de la vitesse en virage qu'en ligne droite.



PRINCIPE

Il faut pouvoir sortir du virage avec plus de vitesse qu'à l'entrée. Le patineur aura ainsi de l'élan pour la ligne droite.



EXERCICE

Situation: «Vous devez faire 3 croisés par virage en accélérant progressivement. En ligne droite vous devez vous laisser rouler. On va travailler pendant 10 tours».

Objectif: «l'objectif est de sortir du virage un tout petit peu plus vite qu'à l'entrée»

Critères de réalisation:

« Vous faites 3 croisés en attaquant le 1er croisé avec le pied droit sur le 1er plot.»

« Pendant les 3 croisés, vous devez sentir que vous accélérez légèrement à chaque poussée.»

« En ligne droite, on se laisse rouler en position aérodynamique, c'est à dire, bien penché»

Critères de réussite:

«Il faut sentir une petite accélération à chaque croisé»

« Il faut terminer le 3ème croisé presque à mi ligne droite pour avoir une longue accélération»

Les mots de l'entraîneur:

- «Pied droit au 1er plot» (pour obliger à croiser tôt et a construire tôt son virage)
- «Roue libre» (quand un patineur triche avec une poussée en ligne droite)
- «Progressivement accélérer» (pour rappeler le but de l'exercice)
- «Croise plus loin en sortie de virage» (quand le 3eme croisé s'arrête trop tôt)



ATTENTION

- Il ne faut pas être à fond mais à une vitesse qui permet d'enchaîner des tours avec la combinaison 3 croisés + roue libre.

- Si le patineur n'arrive pas à faire 3 croisés (dérapage en entrée de virage) alors il va trop vite.



CONSEILS

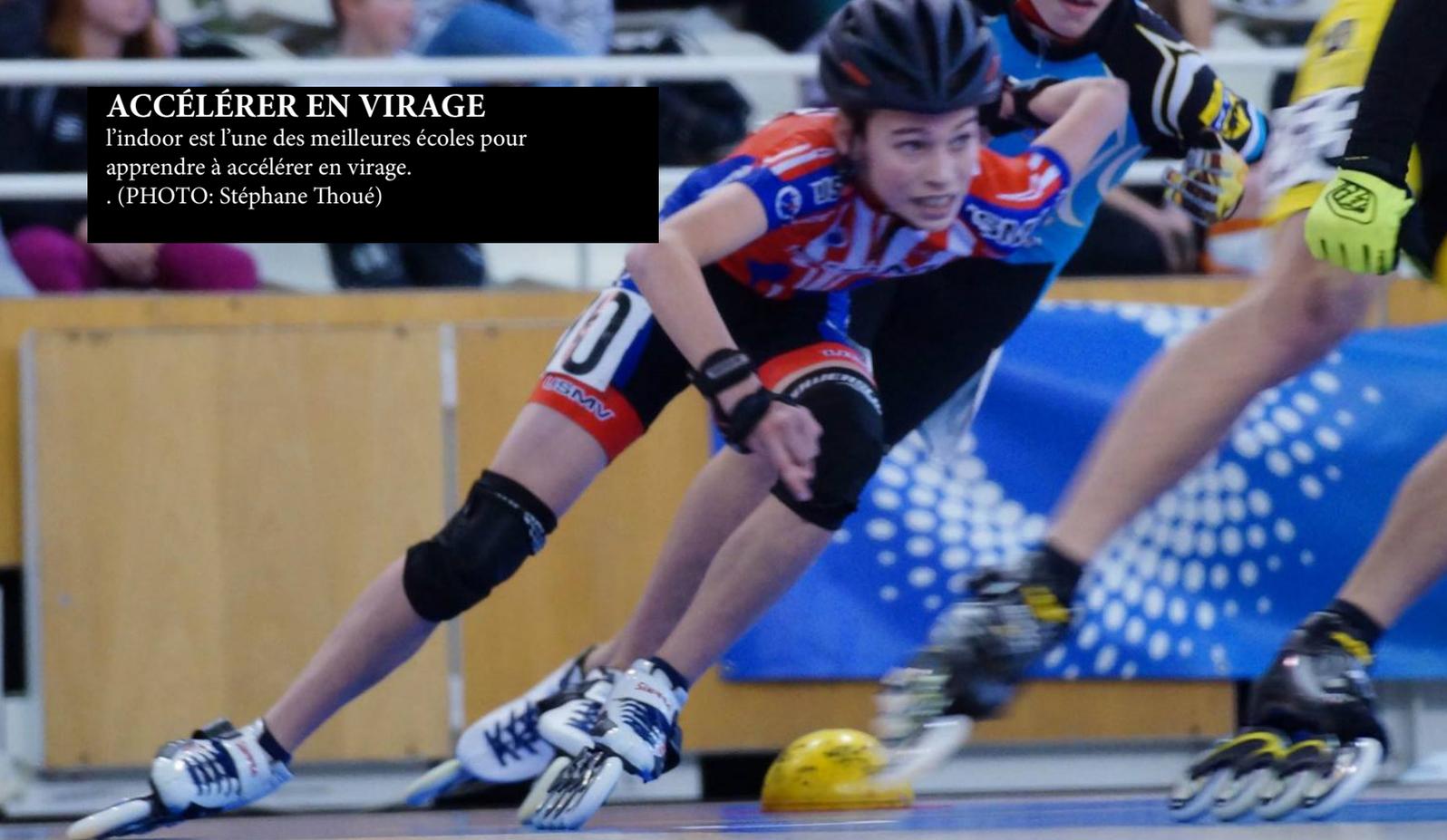
- Il faut chercher le rythme. L'idée est de sortir du virage juste quelques Km/h plus vite que l'on y rentre. La roue libre de la ligne droite permet de revenir à sa vitesse de base à l'entrée du virage suivant: il faut donc être régulier et sentir l'accélération progressive à chaque pas.

PÉDAGOGIE

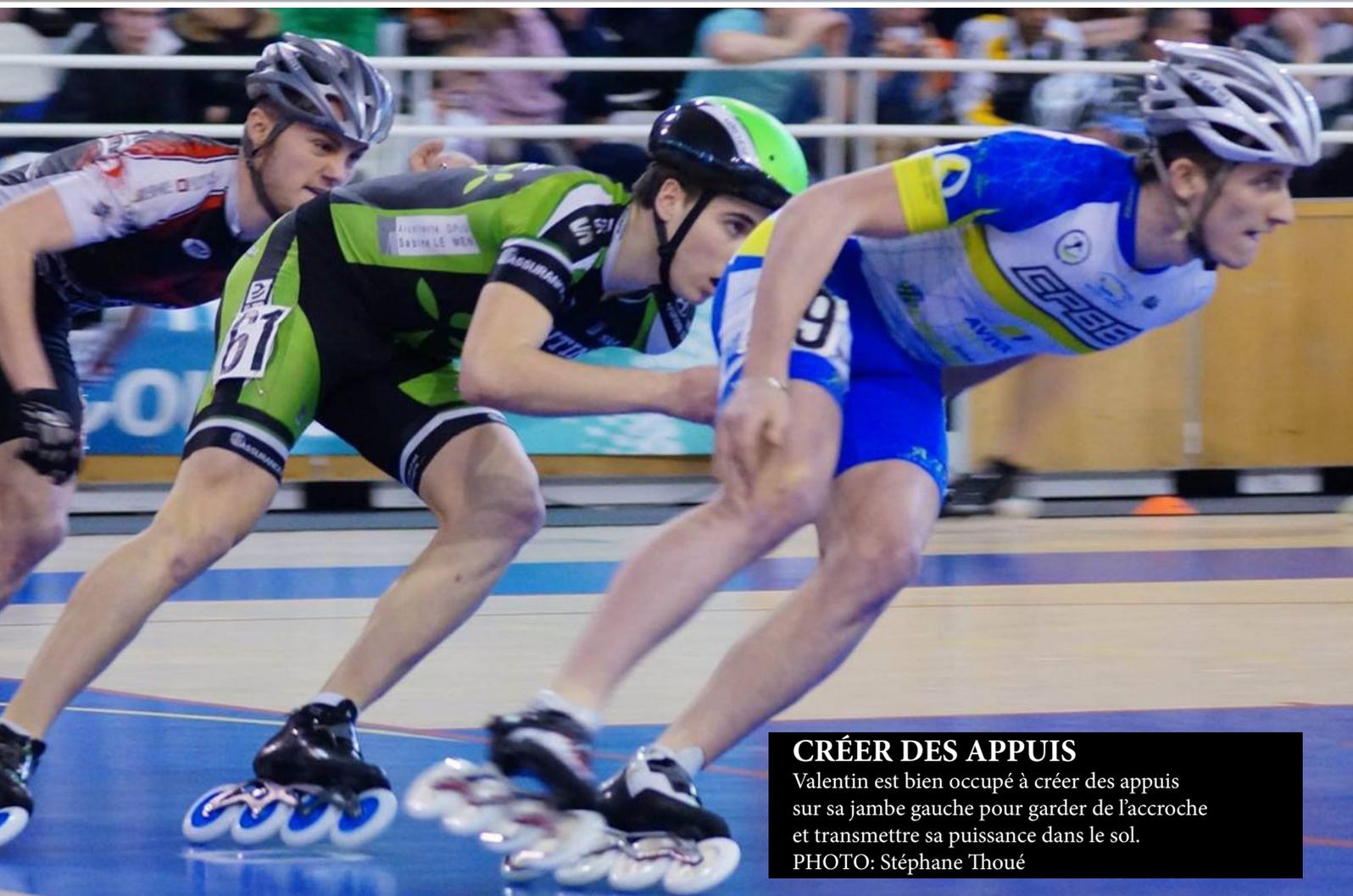
- Il faut de la répétition et de l'exigence.
- C'est un travail individuel pour prendre conscience du rythme aussi.
- Vous pouvez mettre un repère là où vous souhaitez que les patineurs passent le plus vite (pas une vitesse max, une vitesse contrôlée).

ACCÉLÉRER EN VIRAGE

L'indoor est l'une des meilleures écoles pour apprendre à accélérer en virage.
(PHOTO: Stéphane Thoué)



© Stéphane



CRÉER DES APPUIS

Valentin est bien occupé à créer des appuis sur sa jambe gauche pour garder de l'accroche et transmettre sa puissance dans le sol.
PHOTO: Stéphane Thoué



«La prise de carre externe du patin gauche en virage est essentielle pour construire de la vitesse»

PASCAL BRIAND

La prise de carre en virage.

Dans les virages, la difficulté numéro 1 des patineurs est de bien poser son patin gauche. Il doit être en carre externe lors des virages (à gauche évidemment) mais les plus jeunes ont beaucoup de problème avec cet élément. Je m'attarderai ici uniquement sur la position du patin gauche car tout le monde pose déjà bien son patin droit dans les virages. Il faut donc se focaliser sur l'apprentissage de l'élément le plus complexe c'est-à-dire le patin gauche.

Il y a plusieurs raisons à ce problème. D'abord, il faut regarder le matériel : les chaussures sont un élément clé de la réussite de ce mouvement. Si elles sont trop basses ou trop molles alors elles ne donneront pas un sentiment de confiance indispensable. La cheville ne trouvera pas le support nécessaire et il y aura beaucoup de mouvements parasites. Les

mouvements d'instabilités en bas vont résonner et se multiplier vers le haut. Si la cheville est instable alors le bassin sera encore plus instable et les épaules bougeront encore plus. Bref, il faut bien vérifier ses chaussures : la hauteur du carbone nécessaire dépend de chacun aussi. Certains ont les malléoles hautes, d'autres ont des malléoles basses. Si vos malléoles sont hautes alors il faut chercher des chaussures qui offrent le plus de maintien possible : c'est-à-dire des chaussures où le carbone va assez haut. Il ne faut pas négliger non plus la hauteur du cuir : à hauteur de carbone égale, il faut privilégier la chaussure qui propose le plus de cuir au-dessus pour faciliter le maintien. La rigidité du carbone est essentielle aussi. Le patineur va venir s'appuyer sur le carbone pour maintenir son équilibre. Si le carbone est trop mou alors il y aura des mouvements en plus à

gérer et donc de l'instabilité. En général, si un patineur ne progresse pas sur la prise de carre externe, la chaussure est souvent le problème numéro 1.

Le réglage des patins peut aussi être une bonne raison qui entraîne l'échec. Pour régler la platine, je recommande un petit test assez simple qui permet un réglage qui favorise la prise de carre externe (permet de créer un appui plus long en ligne droite + permet une meilleure accélération en virage). Après une petite prise d'élan il faut faire un petit saut sur un pied avec une réception sur le même pied. Si à la réception la cheville se casse à l'intérieur alors la platine est probablement trop à l'extérieure. Pour simplifier le process, je recommande de régler l'arrière en mettant la platine au milieu puis légèrement sur l'intérieur au départ. Ainsi avec le test du saut vous pourrez vous occu-



per principalement du réglage de l'avant.

Une fois que la partie matérielle est évoquée, on va s'occuper de la partie pratique de la question. Pour apprendre ce geste, il faut une pédagogie de répétition, c'est-à-dire qu'il faudra beaucoup de tentatives pour réussir correctement le geste. Il faut se focaliser en précisant que l'on travaille dans un virage précisément. En général, je demande aux patineurs de prendre de l'élan sur un tour et de se mettre sur le patin gauche en entrée de virage avec l'objectif d'essayer de faire toucher l'extérieur de la chaussure avec le sol. C'est presque une tâche impossible mais cela permet de challenger les patineurs pour réussir. Il faut répéter sur plusieurs minutes avec quelques pauses pour redonner les consignes. En général, je fais au moins 3 séries de 4 minutes sur cet exercice presque à chaque entraînement. Qu'est-ce que l'entraîneur doit observer ? Il faut bien sûr d'abord regarder si le patin gauche se place bien en carre externe. Ensuite, il faut regarder s'il se pose directement en carre externe ou si

le patineur le pose sur l'intérieur et vient le corriger vers l'extérieur par la suite. Ensuite, il faut regarder si le patineur maintient facilement la position de carre externe ou si la cheville bouge beaucoup. Rappelez-vous, chaque vibration en bas va s'amplifier vers les parties hautes. Il faut donc travailler cet exercice jusqu'à ce que la cheville donne l'impression de stabilité. Quand cet élément est acquis il faudra relever un peu la tête pour regarder ce qui se passe plus haut sur le patineur. Souvent les patineurs « trichent » et se redressent. Pour que l'exercice soit réussi dans la discipline course, il faut être capable de rester sur la carre externe du patin gauche en gardant une position de vitesse, c'est-à-dire en restant aérodynamique et en essayant de placer le bassin vers l'intérieur. En général, je recommande d'essayer de faire l'exercice en gardant les mains dans le dos pour chercher la position d'équilibre optimale. Les variantes de l'exercice seront de jouer sur le temps passé sur un patin. C'est capital dans notre discipline. Placer un repère avant

le virage pour inciter à se mettre sur le patin gauche assez tôt et déplacez le. Vous pouvez aussi placer une marque au sol à l'entrée du virage (une ligne dessinée à la craie par exemple) et demander aux patineurs de faire un sursaut par-dessus la ligne avec l'idée de retrouver son équilibre et sa stabilité le plus vite possible.

Enfin, si certains patineurs sont encore en difficulté sur ce travail, il faut revenir à un exercice plus basique en ligne droite. Proposez aux patineurs de gagner 20 points. Ils réalisent plusieurs tours de piste ou de salle et ils doivent quand ils le souhaitent se mettre sur un patin et sauter en se réceptionnant sur le même patin. Si la réception se fait sur la carre externe, ils marquent 2 points. Si la réception se fait sur la carre neutre, ils marquent 1 point. Si la réception se fait sur la carre interne, ils perdent 1 point. Il faut réaliser ce travail sur 1 patin puis sur l'autre mais si possible il faut le faire 2 fois plus sur le patin gauche pour anticiper la problématique de cette technique spécifique en virage.

NOLAN BEDDIAF

Nolan remporte le championnat de France indoor et nous donne l'occasion de décrypter sa technique. **PASCAL BRIAND**

LIGNE D'ÉPAULES PARALLÈLE AU SOL

Même en utilisant les bras, Nolan cherche à garder les épaules parallèles au sol.

LIGNE BASSIN PARALLÈLE AU SOL

Pour une meilleure transmission de sa poussée, Nolan cherche aussi à garder son bassin parallèle au sol... ainsi il augmente la pression sur son patin gauche pour avoir plus d'appui.

AÉRODYNAMISME

Le haut du corps est bien penché car son pire adversaire n'est pas derrière mais devant lui. Il faut lutter contre la résistance de l'air.

LA FLEXION

Nolan est un peu fléchi mais pas trop. Il a l'angle optimal pour avoir une poussée efficace sans pour autant créer de la fatigue.



Les seniors et l'agilité

Est ce que les seniors doivent encore travailler l'agilité?

Les seniors n'ont plus besoin de travailler l'agilité ?

Lors du séminaire des entraîneurs à Rennes, une partie des contenus était basée sur la notion d'agilité. Il a été confirmé que l'agilité était l'un des prérequis essentiels pour l'apprentissage d'une bonne technique de patinage. Pour cela, il faut être exigeant sur le niveau d'agilité lors des exercices et ne pas avoir peur de faire des habiletés complexes et notamment développer notre agilité avec de la vitesse. Maintenant, on peut aussi penser que l'agilité c'est uniquement pour les enfants et que les adultes n'ont pas besoin d'en faire. Pour ce débat, je vais prendre posi-

tion et vous dire que NON, tout le monde doit faire de l'agilité.

On doit faire de l'agilité quand on est jeune car c'est l'âge idéal pour apprendre. Quand on travaille l'agilité, il y a des chutes. Les enfants étant aussi plus petits, les chutes sont moins graves car ils tombent de moins haut. S'habituer aux chutes et repartir quand on est jeune permet d'avoir plus de confiance en soi. Si on est agile quand on est enfant, il faut quand même faire de l'agilité quand on est adolescent. Le corps change tellement que les repères sont perturbés et ce que l'on maîtrisait avant peut disparaître lors de cette transformation. Il faut donc travailler

l'agilité avec les adolescents aussi en prenant en compte qu'il y aura de l'échec sur des éléments qui pouvaient être acquis avant. Il y a des pertes de repères notamment pour les filles. Quand les jambes s'allongent, les repères d'équilibre sont particulièrement perturbés et ce phénomène est amplifié car nous pratiquons en sport en position penchée. Ensuite, en juniors-seniors, on a le sentiment de maîtriser. On s'amuse sur les patins car on les maîtrise. Il faut quand même faire attention car au fil des années en arrêtant de faire de l'agilité, on perd doucement cette qualité.

Après 25 ans, on commence à prendre moins de risques



© Stéphan Thoué 2016

« L'agilité sert aussi à gagner en stabilité pour gérer une technique avec précision. »
Pascal Briand

et on perd lentement des habiletés alors que l'on se retrouve au niveau où l'on va le plus vite. Il faut donc faire encore un peu d'agilité au moins pour maintenir ce qui a été acquis. Au-delà de la vitesse de déplacement des pelotons, c'est aussi dans ce contexte que les patineurs vont le plus «frotter» dans le peloton car le niveau sera plus compact. Pour éviter les chutes ou pour oser rentrer dans le peloton au bon moment, il faudra avoir confiance en son agilité.



RETOUR SUR LE SÉMINAIRE DES ENTRAINEURS COURSE : « Une nouvelle conception des fondamentaux de la course »

Le WE du 30-31/01/2016 s'est déroulé, au Novotel de Rennes, le séminaire des entraîneurs de clubs course organisé par la FFRS et la direction technique nationale course. Avec 97 entraîneurs présents issus de toute la France, ce séminaire a été une réussite. Après l'ouverture faite par Nicolas Belloir, président de la FFRS et Michel Fernandez, président du Comité Course, il a été présenté un nouveau modèle de formation du jeune patineur, s'appuyant sur 4 dimensions : la technique et ses 5 fondamentaux, l'agilité, les qualités physiques et la dimension psycho-tactique.

La technique et ses 5 fondamentaux :

La DTN a partagé sa nouvelle réflexion sur la technique en dégageant 5 fondamentaux :

- Fondamental n°1 : prendre un départ avant virage
- Fondamental n°2 : accélérer en virage
- Fondamental n°3 : créer un appui long
- Fondamental n°4 : garder sa place

- Fondamental n°5 : faire un lancer de patin

Trois exercices d'apprentissage progressifs accompagnent chaque fondamental. Trois exercices de niveaux différents (roue de bronze, roue d'argent et roue d'or) peuvent être évalués par l'entraîneur à l'aide d'un outil présenté au séminaire, accessible avec son ordinateur ou son smartphone.

L'agilité : c'est une compétence à travailler tout au long de la vie du patineur et surtout dès le plus jeune âge.

Les qualités physiques : l'accent a été mis sur la nécessité de renforcer les qualités liées à l'accélération et à l'endurance fondamentale chez le jeune patineur.

La dimension psycho-tactique : un document de différentes tactiques possibles, selon ses points forts et ses points faibles, a été réalisé et présenté par l'ETR de Bretagne. Sur le plan psychologique, deux caractéristiques liées à la logique sportive de roller de vitesse ont été développées : l'acceptation du contact et la prise de risque.

En marge de ces 4 dimensions, la DTN, suite à plusieurs visites de clubs, a émis des suggestions d'organisation d'entraînements dans un souci de donner des pistes aux entraîneurs pour mieux cibler les objectifs et contenus d'exercices, pour optimiser le temps de pratique des jeunes et pour mettre en valeur le côté ludique.

La DTN remercie les nombreux entraîneurs présents et espère que les moments d'échanges vécus et l'utilisation des outils présentés leur apporteront une aide dans la gestion des entraînements et dans la progression de leurs jeunes patineurs.

Plus d'infos : amandine.migeon@ffroller.fr / 06.16.36.27.20





OUVERTURE D'UNE FORMATION BEF2 COURSE

La formation BEF2 course a été totalement repensée pour être davantage accessible. Auparavant proposée sur 2 x 5 jours de formation en centre, elle est désormais construite de la manière suivante :

- 3 modules de 2 jours en centre de formation ;
- 3 journées sur le terrain ;
- 12h de cours en visioconférence.

Il vous est également possible de passer votre formation BEF2 en 1 an ou en 2 ans au gré de vos disponibilités.

Pour la session 2016, les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 02/03/2016.

La formation BEF2 dans le détail, le calendrier et la fiche d'inscription... c'est ici ! :

<http://ffroller.fr/bef2-course-nouvelle-formule-les-inscriptions-sont-ouvertes/>

Plus d'infos : amandine.migeon@ffroller.fr / 06.16.36.27.20





© Stéphan Thoué 2016

VISUEL AUDITIF KINESTHÉSIQUE

... par Pascal Briand

Pédagogie.

Il existe de nombreux modèles pédagogiques pour organiser une séance d'entraînement. Cette rubrique est mise en place pour vous aider à comprendre des astuces d'apprentissage. Il est possible d'organiser une séance à partir des éléments suivants : conseils techniques, aménagements pédagogiques, démonstrations, corrections individuelles etc...

Tout d'abord, nous allons revoir comment nous apprenons. Selon les personnes il y a des différences qui font que l'on a un meilleur feeling avec un entraîneur ou un autre. Ce ressenti peut dépendre du canal de communication utilisé. Lorsque j'apprends quelque chose je serai sensible à 3 éléments :

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique

J'apprends donc en favorisant

un canal visuel, puis auditif puis kinesthésique. Je serai bien plus sensible si mon entraîneur favorise de la démonstration, des conseils techniques puis des corrections individuelles. D'autres personnes apprennent en mixant les éléments dans un autre ordre (par exemple : auditif, kinesthésique, visuel.)

Lorsque que l'on organise sa séance, on a donc, en tant qu'entraîneur, ses préférences et on se limite souvent à un seul canal ce qui réduit aussi notre efficacité d'intervention. Les meilleurs entraîneurs utilisent, souvent inconsciemment, plusieurs canaux pour toucher tout le public.



DOE.A
Photographie

Je vous propose donc de travailler vos séances avec cette sensibilité, notamment pour les séances techniques. L'idéal étant donc d'utiliser les 3 canaux. Si je veux expliquer l'exercice sur la prise de carre externe du patin gauche en virage je peux le présenter comme cela :

- « Pour le prochain exercice vous devez vous mettre en carre externe sur le patin gauche en entrée de virage. » Dans ce cas je donne uniquement un conseil technique « se mettre sur la carre externe » qui sera bien compris probablement par ceux qui sont auditif, encore faut-il que les mots que je choisis soit clairs précis et adapter à l'âge de mon public. Je reste donc flou pour les autres.

- « Pour le prochain exercice vous devez vous mettre en carre externe sur le patin gauche en entrée de virage. Regarder ma cheville maintenant, la carre externe c'est quand mon patin se

met comme cela ... » Dans ce cas, je donne une info qui capte les personnes auditives (le conseil technique) mais je touche aussi les visuels avec ma démonstration, encore faut-il que je montre le bon geste. Je reste cependant encore



© Stéphan Thoué 2016

flou pour les kinesthésiques.

- « Pour le prochain exercice vous devez vous mettre en carre externe sur le patin gauche en entrée de virage. Regarder ma cheville maintenant, la carre externe c'est quand mon patin se met comme cela... allez, avant de démarrer montrez-moi comment vous mettez votre patin en carre externe... » Dans ce cas, je donne le conseil technique pour les « auditifs », je fais une démonstration pour montrer le bon geste aux « visuels » et je vérifie si les kinesthésiques ont bien compris et je les repère aussi car c'est eux qui auront besoin de corrections individuelles au contact. (à l'arrêt, je place correctement leur patin pour qu'ils prennent conscience de la bonne position et qu'ils associent la sensation corporelle à la position.)

Alors, retenons qu'il y a plusieurs préférences d'apprentissages et que notre efficacité sur le plan technique sera plus forte si l'on essaye de « toucher » les différents canaux (visuel, auditif, kinesthésique) lorsque l'on explique les exercices.



© Stéphan Thoué 2016



© Stéphan Thoué 2016



DJOE.A
Photographie



LANCER DE PATIN

Lancer le patin fait partie des fondamentaux techniques en course.

PHOTO: DJOE.A



D90E.A
Photographie