DÉCRYPTAGE: Mélanie Lizé

Lettre aux entraîneurs

le magazine roller course

numéro 39 - octobre 2016



Technique:

- Créer un appui long

SUJET ... FICHE PRATIQUE / PÉDAGOGIE / ACTUALITÉ

OBJECTIF MONDE

Rédaction
Pascal Briand
Alain Nègre

Photos
Mediaskates
Vincent Lecourt
Sylvie geoffroy
Alexandre Chartier

Maquette
Pascal Briand

Les années s'enchaînent et l'objectif principal pour les patineurs courses semblent toujours être le championnat du monde. Cela fait maintenant 15 ans qu'il n'y en a pas eu en France depuis celui de Valence d'Agen en 2001. Faire un championnat du monde à domicile est toujours un avantage important car les patineurs peuvent faire plus de stages sur la piste et connaître ainsi toutes les petites astuces et les bonnes trajectoires.

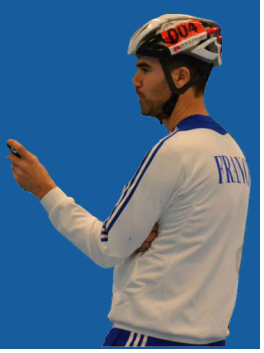
Organiser un championnat à domicile c'est avantager en quelques sortes ses patineurs mais c'est aussi créer une dynamique nationale. En général, les patineurs vont plus s'entraîner pour briller à la maison. Les Hollandais et les Allemands semblent avoir bien compris ce système depuis quelques années (pour les championnats d'Europe) et ils ont pris le dessus sur la France et l'Italie qui étaient des habitués des organisations du type championnats d'Europe et championnats du Monde.

L' équipe de France est revenue de Nanjing avec des bonnes performances. L' année 2017 sera chargée avec les World Games, le championnat d'Europe et les Roller Games...

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



M.Pedronno lors de sa 1ère sélection à Heerde.



SOMMAIRE

04 FICHE PRATIQUE

Travailler les cercles sur un petit rayon (2m de diamètre)

05 TECHNIQUE

Comment ressentir un bon appui?

06 DECRYPTAGE

Mélanie LIZE lors du 300m à Heerde.

07 CULTURE GÉNÉRALE

Comment développer la culture générale lors de stages?

08 PÉDAGOGIE

L'importance des consignes techniques.



J.Rencker replace l'équipe lors d'une course à Heerde.



FFRoller Sports

CO COURSE | CIP CIRCUIT INDOOR PISTE | TE TECHNIQUE | P POUSSIN | 1 ET + PATINEUR

n°7

Les croisés: petit virage

POURQUOI?

Il faut être capable de conserver une bonne technique dans un virage a petit rayon. En général dans les petits virages, le patineur s'incline facilement mais il aura du mal à terminer son geste car la pression est plus forte. Il faudra être capable de maintenir le bassin à l'intérieur.

PRINCIPE

Même dans les virages a petits rayons, il faut maintenir les bases techniques avec une inclinaison adapté, la force centrifuge sera importante et nous attirera vers l'extérieur. Il faut pouvoir lutter contre cette force avec une bonne technique.

EXERCICE

Situation: «on fait 3 tours autour de 6 cercles que j'ai placé. Le rayon est d'environ 2m.
Objectif: « l'objectif est de bien s'incliner vers l'intérieur du virage et placer le bassin vers l'intérieur»
Critères de réalisation:
«il faut réaliser le cercle en croisant en continu les mains dans le dos.»
« il faut terminer les croisés (le patin gauche vient presque a côté du patin droite en fin de poussé jambe gauche).»
Critères de réussite:
«il faut être capable de s'incliner vers l'intérieur du cercle
«il faut placer son bassin à l'intérieur»
«il faut rester aligné (épaule, hanche, genou, cheville du côté gauche pour un virage à gauche)»
Les mots de l'entraîneur:
- «place ton bassin» (quand les fesses du patineur pointe vers l'extérieur)
- «reste penché» (quand un patineur se relève)
- «prend ton temps, ralenti le geste» (quand le patineur va trop vite)

ATTENTION

- il ne faut pas rouler trop vite pour pouvoir rester concentré sur le geste technique.
- on peut tolérer un geste un peu saccadé dans cette situation a partir du moment ou le bassin est bien placé à l'intérieur.

CONSEILS

- il faut garder les mains dans le dos afin que le patineur prenne conscience des déséquilibres et de la bonne ou mauvaise position de son bassin.
- inciter à ralentir pour bien penser aux gestes techniques.
- penser à le travailler aussi un peu les virages dans l'autre sens.

PÉDAGOGIE

- il faut de la répétition et de l'exigence.
- il y a peu d'aménagement pédagogique, l'entraîneur doit donc souvent répéter les consignes techniques. (mots de l'entraîneur)



«pour ressentir un bon appui, il va falloir utiliser sa tête...»

PASCAL BRIAND

Comment ressentir le bon appui?
(niveau club)

Parmi les fondamentaux de la DTN course on retrouve la notion d'appui: créer un appui. Nous avons déjà abordé plusieurs fois ce sujet dans la LAE mais cette notion est tellement importante que je souhaite y revenir.

Je vois encore souvent des patineurs qui patinent pour patiner sans vraiment être concentré. Quand on patine, il faut vraiment mettre un accent particulier sur la recherche de sensations.

La sensation première à chercher est l'appui. C'est ce qui va vous dire si vous avez réussi votre poussée ou pas. Lorsque l'on fait un travail foncier, la répétition du geste permettra d'avoir un temps privilégié pour rechercher et analyser ses appuis. Globalement, il faut avoir un appui vers le talon, entre la 3ème et la 4ème roue environ. Quand vous avez trouver cet appui, cette sensation, il faut la conserver un instant et essayer de pousser presque vers l'avant.

En général, les entraineurs disent de pousser sur le côté. Il faut en fait traduire ce discours en rajoutant cette notion d'appui dans le talon qui pousse vers l'avant.

Lorsque vous conserver votre appui et que vous poussez dans la bonne direction, vous allez soit pouvoir augmenter votre vitesse si vous patinez avec la même intensité, ou soit vous économiser en poussant moins fort si vous avez optimisé l'appui.

Sur un entraînement de foncier de 40min par exemple pour des minimes ou cadets de niveau national, il faut sensibiliser les patineurs à ce travail avant les séances et prendre le temps de leur poser quelques questions à la fin pour vérifier le niveau de recherche de sensation. On peut simplement demander:
- a quoi tu pensais pendant que tu patinais?
- comment étaient tes appuis aujourd'hui?
- as tu ressenti des poussées ou tu sentais l'appui repartir presque vers l'avant?

C'est un travail mental autant que technique car on peut vite être distrait par d'autres facteurs. On peut avoir des vides par moment et tout oublier mais les meilleurs reviennent vite sur cette recherche de qualité d'appuis dès qu'ils ratent une foulée ou une poussée.

MÉLANIE LIZE

EN 2016, MÉLANIE LIZE montre de la puissance et de la maîtrise technique.
PASCAL BRIAND

COORDINATION DES BRAS
Le bras gauche revient un peu trop au dessus du dos. Ça n'est pas foncièrement faux mais cela montre que le geste est trop relâché pour l'effort actuel. La hauteur du bras est parfaite en revanche.



Ligne épaule/bassin
en virage, à pleine vitesse, il faut bien garder la bassin et les épaules presque parallèles au sol. Ici, Mélanie réalise plutôt bien ce maintient. 15/20

La prise d'angle
L'angle est presque parfait et les alignements au dessus (cheville/genou/hanche/épaule sont parfaits. Il faut peut être «casser» légérement la cheville pour être en contact avec le bord intérieur du carbone.

LA FLEXION
Sur du sprint en virage, on aimerait voir un peu plus de flexion pour emmagasiner un peu plus de puissance et écraser un peu plus les roues.

CULTURE GÉNÉRALE



Lors des stages de détection avec les équipes régionales sur la saison 2015/2016, j'ai fait quelques tests de culture générale avec l'aide des entraineurs régionaux.

Le niveau de motivation des patineurs peut aussi se mesurer avec le niveau de culture générale de la discipline. J'ai pu remarquer que les meilleurs patineurs avaient aussi une culture générale sur le sport plus importante certainement car ils s'intéressent aux différents sujets.

J'ai aussi pu remarquer que l'on pouvait aussi augmenter le niveau de motivation des patineurs en les aidant à développer leur culture générale. Plus les jeunes apprennent des choses sur la discipline, plus ils auront envie de s'investir.

Lors des stages, on a donc constituer des équipes de 3 et il fallait répondre à 20 questions diverses. Les équipes avaient une heure pour trouver les réponses aux questions. Il y avait des questions sur plusieurs domaines avec des réponses parfois fermées et parfois très ouvertes.

Dans la culture générale, on peut mettre pleins de sujets:
- un peu d'histoire avec des anecdotes sur les dates de transition entre les quads et les patins en ligne ou des questions sur les lieux des anciens championnats du monde.

- un peu de réglementation: pour savoir qui connait le protocole des départs, ou des courses à points.

- un peu de palmarès en demandant qui a gagné le championnat en 1992 par exemple sur le marathon...

- on peut avoir des questions ouvertes en demandant qui est le meilleur patineur ou la meilleure patineuse de tout les temps? Cette question donnait d'ailleurs des débats souvent intéressants où il fallait particulièrement bien argumenter.

- on peut avoir des questions techniques : citer les 5 fondamentaux techniques de la DTN par exemple?

- un peu d'institution: qui est le président de la FFRS? Qu'est ce qu'un CCL? Il ne faut pas négliger ce type de question. Nos patineurs peuvent et doivent savoir le plus tôt possible dans quel environnement ils évoluent.

- un peu d'équipement: quand est ce qu'on est passé en 4x100mm? en 4x110mm?

Notre rôle n'est pas uniquement d'entraîner les patineurs. Nous devons aussi les éduquer et transmettre le patrimoine de la discipline course. Avec le partage de nos histoires, on développera aussi la passion et on donnera des repères.

Pascal Briand



L'importance des consignes techniques

... par Pascal Briand

A l'entraînement, nous les entraineurs on passe notre temps à répéter des consignes , des conseils, des phrases que l'on a pris l'habitude de balancer. Mais est ce que nos paroles sont vraiment efficaces? Est ce que l'on utilise les bons mots pour exprimer notre idée?

L'exercice n'est pas facile mais si on se filmait lorsqu'on explique un exercice ; est ce qu'on comprendrait vraiment ce que l'on a dit en revoyant la scène? Ça n'est pas vraiment évident. Avant de lancer un exercice, on prépare toujours un peu notre discours et on cherche des phrases courtes et efficaces pour faire passer le message. Tout semble clair dans notre tête d'entraîneur mais une fois devant notre douzaine de champions et championnes, les informations fusent et il y a parfois de la confusion.

Une fois l'exercice lancé, on «crie» parfois quelques consignes mais il est alors très difficile de trouver les bons mots.

Dans cet exercice, les consignes techniques vont avoir une importance capitale et il est souvent plus facile d'avoir un discours qui devient de l'encouragement plutôt que de donner une consigne technique.

L'information que l'on donne est capitale. «accélère» sera un encouragement qui pourra même être mal pris par le patineur s'il est déjà à fond alors que «crée des appuis» sera une consigne technique qui risque de le faire accélérer.



Le rôle de l'entraîneur est aussi d'essayer d'améliorer son discours pour donner le plus d'informations techniques possibles. La qualité des consignes techniques est alors capitale dans notre discipline car le mouvement que l'on doit réaliser est très complexe.

Certes, il faudra «encourager» dans les moments difficiles ou quand on fait du sprint, mais il faut aussi bien préparer les consignes techniques que l'on donne.

Généralement, à la fin de l'entrainement, je demande à mes patineurs quelle était la consigne technique que j'ai le plus répétée? «reste penché» «crée des appuis»...



Peter Michael
Même sous la pluie Peter garde une position exemplaire avec une poussée qui utilise toutes les roues.
PHOTO: MEDIASKATES - Vincent Lecourt

Quel test avez fait récemment?

http://tests-roller-course.fr



Fédération Française de Roller Sports - 6 Boulevard du Pdt Franklin Roosevelt - CS 11742 - 33080 Bordeaux Cedex - France
Tél. : (33) 05 56 33 65 65 (de 9h à 12h30) - Fax : (33) 05 56 33 65 66