



### Les dépassements en indoor

En indoor, la plus grande difficulté reste souvent les dépassements. La piste est souvent étroite et les lignes droites sont courtes. Il est alors parfois difficile de se créer des occasions pour doubler un adversaire. Quand l'opportunité se présente, il ne faut pas rater sa manœuvre sous peine de se faire sanctionner

Dans ce document nous allons présenter les différentes possibilités de dépassement en virage avant de proposer des exercices pour travailler ce domaine.

On identifie 3 zones de dépassement en virage :

- en entrée de virage (E): c'est à dire avant le 1<sup>er</sup> plot.
- En milieu de virage (M): c'est à dire entre les 2 plots
- En sortie de virage (S): c'est à dire après le 2<sup>ème</sup> plot.

A partir de ces 3 zones de dépassement, on peut identifier 2 types de dépassements :

- par l'intérieur (I)
- par l'extérieur (E)

Il y a donc 6 possibilités de dépassement dans les virages. Nous allons les classer par ordre de difficultés :

- **EI : Entrée Intérieur** est le dépassement le plus facile. C'est celui qui coûte le moins d'énergie. En entrée de virage, on se décale par l'intérieur pour venir couper la trajectoire du patineur qui nous précède. C'est le dépassement le plus utilisé pendant la course pour remonter dans le peloton sans se fatiguer. Le « timing » est essentiel. Si on le fait trop tard, il y a risque de faire une faute très visible.
- **SI : Sortie Intérieur** est un dépassement qui se fait sur la « relance ». il coûte un peu d'énergie mais c'est le dépassement le plus utilisé dans le final d'une course.
- **SE : Sortie Extérieur** est un peu plus coûteux en énergie que SI mais reste sur le même principe de relance. On l'utilise quand le patineur qui nous précède protège trop sa corde (intérieur). Quand il est réussi, il a l'avantage de nous placer correctement à l'extérieur du virage suivant. De plus le patineur que l'on double ralentira les patineurs qui nous suivent. C'est donc l'occasion de faire un écart.
- **MI : Milieu Intérieur** est un dépassement difficile qui demande d'être très réactif et vif. Si le patineur qui nous précède glisse un peu en entrée de virage alors une occasion se présente. Pour le réussir il faut pouvoir ouvrir un peu sa corde au 1<sup>er</sup> plot pour avoir une trajectoire plus large. Il y a donc risque de subir un EI par ceux qui nous suivent.
- **EE : Entrée Extérieur** est un dépassement difficile que l'on peut faire en début ou milieu de course pour remonter plusieurs places dans le peloton si l'allure n'est pas encore trop élevée. Il coûte de l'énergie car il faut faire plus de distance.
- **ME : Milieu Extérieur** est le dépassement le plus difficile. Il demande beaucoup de puissance et de vitesse pour doubler un adversaire entre les 2 plots du virage par l'extérieur. On l'utilise quand il y a un ralentissement dans le peloton et que l'on ne veut pas perdre sa vitesse. En générale il se complète avec un EE ou un SE.

A l'entraînement, il faut répéter ses dépassements dans un contexte de coopération entre les patineurs. Il faut jouer le jeu de se laisser rentrer sans faire de faute, sans utiliser les mains pour se défendre. Il faut donner de la tolérance pour les patineurs qui ont plus de



## Lettre aux entraîneurs : n°10

difficultés. Le travail de dépassement en peloton doit se faire dans le **CALME et la COOPERATION.**

Afin de maîtriser chaque dépassement il faut beaucoup de répétition, l'exercice le plus classique consiste à faire un peloton de 5 à 10 patineurs et de demander au dernier de doubler un patineur avec EI à chaque entrée de virage jusqu'à rejoindre la tête de peloton. Quand ce patineur a doublé 3 patineurs, le nouveau dernier peut commencer à doubler. Ensuite on peut faire le même exercice avec les autres possibilités EE, MI, ME, SI et SE. L'exercice est réussi quand nos patineurs arrivent à doubler avec fluidité et en reprenant la foulée rapidement. Ce travail de dépassement demande que nos patineurs maîtrisent déjà le travail de peloton.

**Quelques chiffres** : avec l'exercice précédent si vos patineurs roulent en 12 sec au tour, il réalise 1 dépassement toute le 6sec soit 10 en 1min soit 50 en 5min. si vous faites travailler les 6 possibilités de dépassement pendant 5min et que vous maintenez ce rythme, vos patineurs auront exécutés:

- 300 dépassements.
- 150 tours

**Briand Pascal**  
**C.T.N roller skating**  
**8 fois Champion du monde**