



# Lettre aux entraîneurs n°26



## Le contrat de foulées

décembre 2013

# Le contrat de foulées

S'il y a bien un thème subtil à voir dans le patinage c'est bien évidemment la qualité d'appui d'un patineur. A fréquence et amplitude de patinage égales, 2 patineurs peuvent avoir des performances bien différentes.

Pour un entraîneur, observer la qualité d'appui est un véritable casse tête. Pour essayer de répondre à ce problème nous avons créé un protocole d'exercice : « le contrat de foulées ». D'autres sports qui utilisent un rapport - amplitude , fréquence, appui similaire - se posent les mêmes questions et développent une nouvelle approche de la technique: la natation par exemple a déjà un temps d'avance.

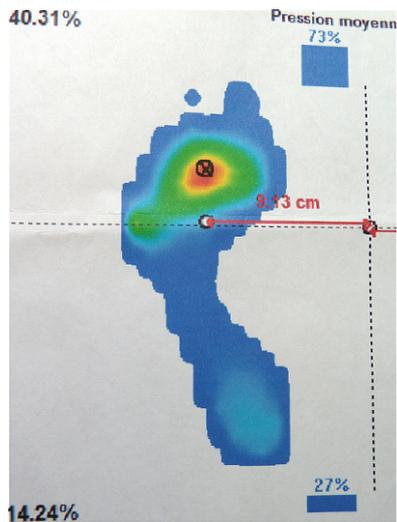
Voici un exemple de discussion entre un entraîneur et un athlète pour chercher des solutions:

***Par exemple, si Camille sait très bien nager vingt fois 100m en 1 minute et 10 secondes, je vais lui dire : « tu vas nager comme ça, mais cette série, tu vas la faire en respirant du côté que tu n'utilises jamais. Tu vas maintenir ton rythme de bras mais, en plus de la contrainte de la respiration, tu vas faire un peu moins de battements de jambes que d'habitude ». Je vais donc lui donner un temps à respecter. Et donc, en superposant comme ça des contraintes, il y a des choses qui germent. Par exemple ça va être : »Tiens, je suis beaucoup moins fatigué que d'habitude... «***

Le contrat de foulées est né à partir de discussion similaire entre patineurs et entraîneurs de haut niveau. Nous allons maintenant vous présenter le protocole que l'on peut utiliser au roller.

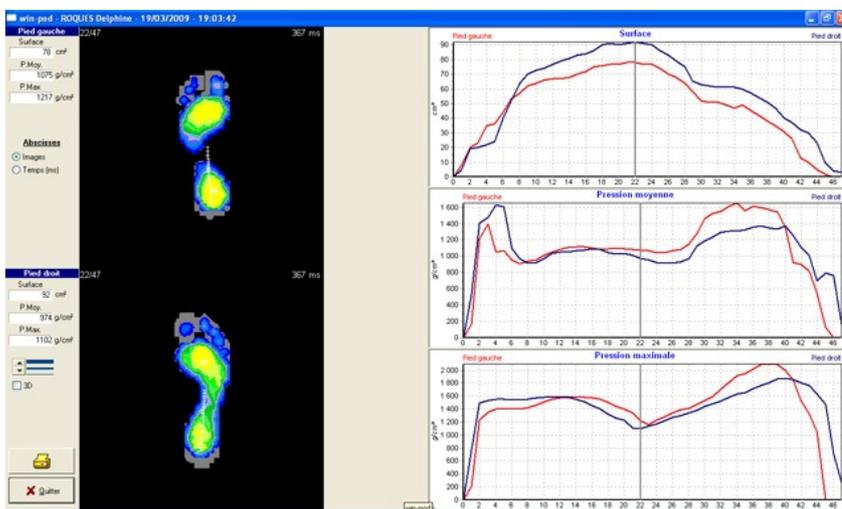


# Le contrat de foulées



Qu'est ce qu'un appui?

Un appui est un soutien, une zone, sur laquelle on va appuyer une force (une poussée). Pour être efficace, il faut que le patineur développe une grande zone d'appui et qu'il la conserve pendant tout le temps de la poussée.



En haut à gauche, on voit une empreinte avec un appui faible. En dessous, on peut remarquer que l'appui est plus large. Le patineur va sentir plus facilement où il doit pousser. Sur la droite, le graphique montre différents temps d'appui.

# Le contrat de foulées

---

A l'entraînement, l'exercice du contrat de foulées consiste à faire des séries de 5 tours sur une piste de 200m en respectant la même allure. (par exemple 24 sec / tour pour commencer).

A chaque série, l'entraîneur va imposer un nombre de foulées que le patineur doit respecter. Si l'entraîneur demande de patiner en 4-3, cela signifie que le patineur doit faire 4 croisés par virage et 3 foulées en ligne droite.

Pour faciliter le comptage des tours, on doit procéder comme suit:

- Dans les croisés: on compte 1 quand le patin droit touche le sol.
- Dans les lignes droites on compte 1 uniquement quand la jambe gauche pousse.

Au fil de l'entraînement, l'entraîneur va varier les consignes pour créer certains effets:

-Une combinaison de base: il faut repérer la combinaison que les patineurs utilisent le plus facilement pendant l'échauffement par exemple. Si la base est 4-3, elle servira de repère.

-Ensuite on crée des combinaisons d'appui « virage » : 3-3 par exemple. Le patineur devra maintenir la même vitesse que la série d'avant mais avec un croisé de moins. Il devra donc naturellement améliorer sa qualité d'appui pour compenser le croisé manquant.

-4-2 sera donc une combinaison pour inciter à créer des appuis en ligne droite.

-5-1 sera une combinaison combinée qui oblige à avoir du rythme en virage avec un appui court mais « franc » alors que le temps de ligne droite sera « court » .

-3-2...

-4-4...

-L'entraîneur va utiliser toutes les combinaisons qu'il souhaite pour faire varier les repères techniques. Le patineur va ainsi découvrir des nouvelles sensations.

# Le contrat de foulées



## Variantes....

L'exercice peut proposer des variantes. On peut aussi rester sur un contrat de foulée stable (4-3) et faire varier les temps au tour. Par exemple, on peut demander de faire 5 tours en 4-3 à 24, puis 4-3 en 23 puis 4-3 en 22... le patineur arrivera à certaines limites qui l'obligeront à trouver des solutions.

Les consignes de contrat de foulées peuvent aussi être incluses dans des exercices plus complexes. Lors d'une séance d'intervalles, en 3 min 3 min, on peut aussi imposer un contrat de foulées.

De même, sur un tour lancé, on peut aussi avoir un contrat de foulées. On peut demander de faire un tour lancé en respectant une combinaison 6-3 par exemple...

Selon les niveaux, on peut aussi donner une contrainte uniquement sur les virages ou les lignes droites.

Selon les catégories il faut savoir faire varier la base. Un poussin n'aura forcément pas la même base qu'un senior.

Le travail de contrat de foulées peut se faire en individuel ou en groupe.



## Développer les sensations...

### Résumé :

Le contrat de foulées est un excellent moyen de faire découvrir des sensations aux patineurs. Ils tombent souvent dans un certain confort en utilisant une seule sensation pour avancer. Le contrat de foulée oblige à mettre en place différentes techniques d'appui et ainsi pourquoi pas améliorer le rendement.

Cette notion d'appui invisible pour la plupart des entraîneurs est pourtant essentielle pour créer de la vitesse. L'entraîneur pourra adapter les consignes de contrat de foulées pour créer des situations riches pour le patineur.

Il faut trouver une base de travail :4-2 ou autres... et varier les situations

Pascal Briand

