

# LETTRE <sup>AUX</sup> ENTRAINEURS

N°29

## Technique:

Le roue dans roue

## Interview:

Ewen Fernandez

Bien prendre la foulée

## Valeurs sportives:

La charte olympique de 1933

*Le projet club : Black Dynamite*

*Un emploi d'avenir chez Asphalte*

**s'entraîner  
sous la  
pluie**



# Technique : le roue dans roue

...Pascal Briand



S'il y a bien une habileté que tous les patineurs doivent maîtriser, c'est le «roue dans roue». Dans notre sport, être capable de bien prendre la foulée est un élément clé de la réussite. C'est la base de la technique de peloton. Lorsque l'on domine ce point, on se sent plus en sécurité dans le peloton et d'autres perspectives s'ouvrent.



Tout d'abord, on pourra économiser énormément d'énergie. Il n'y a pas d'étude précise sur le phénomène d'aspiration mais quand on patine derrière un patineur on ressent rapidement l'avantage que l'on a. Sans trop se tromper, on peut dire que l'on économise environ 20% d'énergie quand on est derrière quelqu'un. Pour les plus habiles qui arrivent à se «coller» derrière un patineur, je pense que le rendement peut même frôler les 30%. Cette économie d'énergie est ainsi utile pour la fin de course.

Ensuite, on augmente ses choix tactiques. Si on est capable de bien prendre la foulée, on trouvera plus facilement une bonne place dans le peloton. Il y a comme un système d'autodéfense des bons patineurs dans un peloton. On laisse plus facilement rentrer un patineur devant soit si on sait qu'il patine bien dans le rythme. En revanche, les patineurs défendront plus leur place face à des patineurs qui ne maîtrisent pas le roue dans roue.

Alors que faut-il faire pour être bon en roue dans roue ?

Tout d'abord, il faut s'entraîner à bien prendre le timing de patinage : c'est la base. Il faut être très précis sur ce point. Il faut déclencher sa poussée exactement au même moment que celui qui est devant. Les moments critiques sont les transitions ligne droite / virage. Si en entrée de virage on déclenche sa foulée avec un peu de retard, il sera plus difficile de récupérer le bon rythme. C'est donc un moment où il faut être particulièrement vigilant. Il faut être exigeant avec soi-même pour être bon. On ne peut pas être approximatif dans le timing.

Ensuite, il faut maîtriser sa distance avec le patineur de devant : plus on est proche, plus on économise de l'énergie. L'idéal est de pouvoir être en permanence en contact avec l'autre patineur. S'il n'est pas à portée de main alors on est trop loin. On recommande donc de poser la main droite sur le dos de celui qui est devant, en plus ça donne un bon réflexe pour défendre sa place par la suite.

Il faut prendre plusieurs informations pour savoir comment rester dans le bon timing : écouter le bruit des patins, sentir le rythme avec sa main droite sur le dos du patineur, sentir le vent qui nous entoure...

Conseil : en virage, pour pouvoir rester plus prêt, on peut se décaler un peu sur la gauche pour donner plus de place à sa jambe droite quand on croise. (Cf photo Nolan / Alexis)



# Débat : s'entraîner sous la pluie

**Pascal Briand :**

«Pour moi, la question ne se pose pas pour les patineurs qui veulent atteindre l'excellence. On s'entraîne donc même si il pleut. Il faut savoir cependant s'adapter. On ne va certainement pas faire une séance de départ sous la pluie mais on peut toujours faire un peu de foncier. En fait, patiner sous la pluie permet de développer des sensations d'appuis très intéressantes que l'on ne peut pas comprendre si on roule uniquement sur le sec. Maintenant, il y a des roues pour la pluie mais c'est très intéressant de savoir patiner sous la pluie même avec des roues classiques. Bien sur, au début c'est difficile mais après quelques minutes on peut trouver des solutions.

*«Patiner sous la pluie permet de développer des sensations d'appuis»*

En bon Breton, je ne me posais donc pas trop la question, il fallait rouler même sur une route humide voire même sur une piste. A Saint Briec ou à la Colinière (Nantes), on peut facilement faire des séries de 20min sous la pluie. La vitesse n'est pas importante sur cet entraînement mais la recherche d'appuis devient un art subtil. Ceux qui feront ces efforts-là trouveront plus de solutions dans les moments critiques en course (à haute vitesse dans les virages). En plus, en début de saison, de nombreuses courses se déroulent sous la pluie. Il faut donc être prêt. Chaque victoire est bonne à prendre. D'ailleurs, comme la majorité des gens rentrent chez eux quand il pleut, il y a très peu de bons patineurs sous la pluie : la probabilité de gagner est donc plus forte. Je me rappelle de plusieurs entraînements avec Tomy Lépine sous la pluie... Il «râlait» au début mais après quelques séances, il avait fait d'énorme progrès. Quelques mois plus tard, il devenait champion du Monde lors d'une course sous un déluge. Il avait alors vite compris les bienfaits de ces séances difficiles. C'était un excellent patineur et j'espère qu'on le reverra encore bientôt sur les pistes.

*«Chaque victoire est bonne à prendre»*

Pour les plus jeunes, on n'a pas besoin de rouler systématiquement sous la pluie, mais une fois de temps en temps ça ne peut pas faire de mal. En plus, ça permettra à certains de prendre un petit cours sur l'entretien des patins et des roulements par la même occasion. C'est assez éducatif en poussin ou benjamin de découvrir les sols humides pour repérer les dangers particuliers : les feuilles humides ou les lignes blanches glissent beaucoup plus par exemple.»



Un dernier argument en faveur des entraînements ou des courses sous la pluie : personnellement, je trouve que ça fait de superbes photos.

# Interview : Ewen fernandez ...bien prendre la foulée

**PB :** Ewen, tu roules souvent en binôme avec Alexis au Monde. J'aime bien votre capacité à patiner l'un derrière l'autre. Qu'est-ce qui est essentiel pour bien prendre la foulée ?



Il est important de bien se connaître dans le patinage car cela donne un avantage dans la capacité à patiner l'un derrière l'autre mais aussi améliore les automatismes dans une équipe. Cela permet au leader de moins subir les changements de rythmes et donc de s'économiser encore plus pour avoir plus d'énergie pour les moments clés de la course comme le sprint final.

**PB:** Parfois en course on se cogne les patins, est-ce que tu t'en rends encore compte ? Ça arrive encore souvent ?

Il arrive de temps en temps de se cogner les patins, comme se toucher la roue avant contre la roue arrière de son équipier lorsque l'on est serré. Mais cela arrive rarement car se toucher les patins entre nous peut créer une petite perte d'équilibre ou désorganiser un peu l'équipe et donc nous faire perdre du temps.

Mais je reste persuadé que de temps en temps on se touche ou frôle les patins sans s'en rendre compte car c'est devenu une habitude.

**PB:** Tactiquement, c'est important de pouvoir bien suivre la foulée? Ça arrive souvent qu'un patineur pousse un peu vers l'arrière avec la jambe gauche, comment réagis tu ?

Bien suivre la foulée est important car ça permet de bénéficier d'une meilleure aspiration et donc d'économiser de l'énergie. Mais de temps en temps il est difficile de bien prendre la foulée et donc l'aspiration correctement car certains patineurs poussent beaucoup vers l'arrière avec leur jambe gauche durant les virages. Dans ce cas-là, je laisse juste un petit peu plus d'espace entre lui et moi (quelques cm de plus) afin que l'on ne se tape pas les patins.

**PB:** Comment tu travailles ça ? Est-ce que tu y penses encore ou prendre la foulée est automatique pour toi ?

Par exemple avec Alexis on travaille ça durant les stages d'équipe de France en faisant les exercices (fonds ou sprints) l'un derrière l'autre afin de prendre des automatismes.

À notre niveau prendre la foulée devient automatique, nous n'avons plus besoin d'y penser car nous en connaissons les bénéfices !

**PB:** est ce qu' être capable de prendre la foulée ça peut compenser un manque de «caisse» ?

L'un des ennemis le plus important du patineur est la pénétration dans l'air, il est alors évident que de bien prendre la foulée et donc bénéficier de l'aspiration permet d'économiser son énergie par rapport à celui qui mène ou qui est toujours dans le « vent ». Il est toujours plus facile de suivre que de mener, et c'est encore plus vrai lorsque l'on prend la foulée !

# Valeurs sportives : la charte olympique de 1933



En me baladant sur internet, j'ai redécouvert la charte olympique sous une forme un peu plus historique. Je connaissais la charte actuelle pour avoir fait les JO à Vancouver en 2010 mais je ne connaissais pas son historique. C'est avec beaucoup de bonheur que je suis tombé sur ce document après quelques recherches. J'avoue avoir été très séduit par les valeurs sportives que l'on retrouve à cette époque. On peut encore s'en inspirer fortement de nos jours. En début de document

on retrouve ce petit questionnaire. Je vous invite à vous poser ces questions avant de lire le document complet disponible dans le lien en fin de page.

Etes vous un Sportsman ?

Comme joueur

1. — Jouez-vous le jeu par amour du sport ?
2. — Jouez-vous pour votre équipe et non pas pour vous-même ?
3. — Obéissez-vous à votre capitaine d'équipe sans discussion ni critique ?
4. — Acceptez-vous aveuglément les décisions de l'arbitre ?
5. — Gagnez-vous sans forfanterie et perdez-vous sans murmurer ?
6. — Préférez-vous perdre que gagner en ayant eu recours à un procédé déloyal ?

Alors vous êtes dans la bonne voie pour devenir un sportsman.

Comme spectateur

1. — Refusez-vous d'applaudir le bien jouer du camp adverse ?
2. — Sifflez-vous l'arbitre quand il donne une décision que vous n'approuvez pas ?
3. — Désirez-vous voir votre équipe gagner si elle ne le mérite pas ?
4. — Cherchez-vous querelle aux spectateurs qui applaudissent l'autre équipe ?

Si oui, vous n'êtes pas un sportsman. Tâchez de le devenir.

Charte olympique de 1933

[http://www.olympic.org/Documents/Olympic%20Charter/Olympic\\_Charter\\_through\\_time/1933-Charte\\_Olympique.pdf](http://www.olympic.org/Documents/Olympic%20Charter/Olympic_Charter_through_time/1933-Charte_Olympique.pdf)

# Projet club: Black Dynamite

....Alexis Laieb

COACHASPHALTE une marque de fabrique

**PB: Tu es l'un des coachs qui bouge dans l'Est. Ton club semble avoir une philosophie particulière, peux tu nous décrire ta vision d'un club ?**

La philosophie d'Asphalte vient certainement du fait que le projet est parti de zéro sans le modèle que l'on peut retrouver en Pays de Loire ou dans le Sud. Il faut savoir que le roller de Vitesse n'existait pas il y a 15 ans en Alsace. Aujourd'hui, notre club ressemble à ce petit village d'irréductibles Gaulois alsaciens qui créé sa propre histoire. Il y a 15 ans, je jouais encore au hockey sur glace lorsque j'ai découvert le roller de vitesse. Un coup de foudre pour ce sport qui m'a fait basculer dans le milieu. Petit à petit, j'ai importé les préceptes de mes acquis collectifs dans un sport individuel à tous les niveaux. Travail d'équipe avec les enfants, les parents et les dirigeants avec une bonne dose de paternalisme, de passion et de rigueur mais surtout une méthode d'apprentissage au niveau des enfants. On parle souvent de la Tribu Asphalte. L'émulation positive, le fighting spirit, autant de termes que nous retrouvons dans d'autres sports. Je n'ai rien inventé mais aime à



croire que de motiver ses patineurs est la clé du succès, sans simagrées car il ne faut pas se mentir, la compétition est un combat. L'exemplarité et l'abnégation font aussi partie de mes préceptes. La technique affinée est au centre de mes recherches. Toujours à l'affût de la nouveauté technique. Je ne suis pas un coach conventionnel, avec un caractère bien trempé. Mes patineurs pourront vous le confirmer... et même si ma formation me permet d'avoir une approche scientifique de la pratique, je crois pouvoir dire que je favorise le mental et la rigueur, tout en gardant un œil sur le bien-être et le plaisir que nous procure ce sport. C'est tout ce savant mélange qui fait qu'en un peu moins

de 10 ans, le club d'Asphalte montre le bout de son nez sur l'échiquier national. Notre devise est « celui qui cesse de vouloir être le meilleur, cesse déjà d'être bon ».

**PB : Depuis plusieurs années vous progressez et vous vous rapprochez des podiums en championnat de France ? Quelle a été ta méthode pour former tes patineurs ?**

Ma méthode est simple. Je prône la rigueur technique et la répétition du geste (catéo- system et regular training). En même temps, je me nourris des patineurs que je forme et des entraîneurs de qualités avec qui je travaille. Je continue à affiner quotidiennement ma vision de la formation. Ma méthode est aussi d'indi-

vidualiser l'entraînement selon les patineurs même si j'ai un socle pédagogique commun avec « Le catéo System ». En même temps, je reste persuadé que la clé de la réussite reste la préparation mentale. Un athlète bien dans sa tête est un athlète qui gagne. La confiance est le facteur dominant de la réussite. Je pense être omniprésent dans ce secteur !

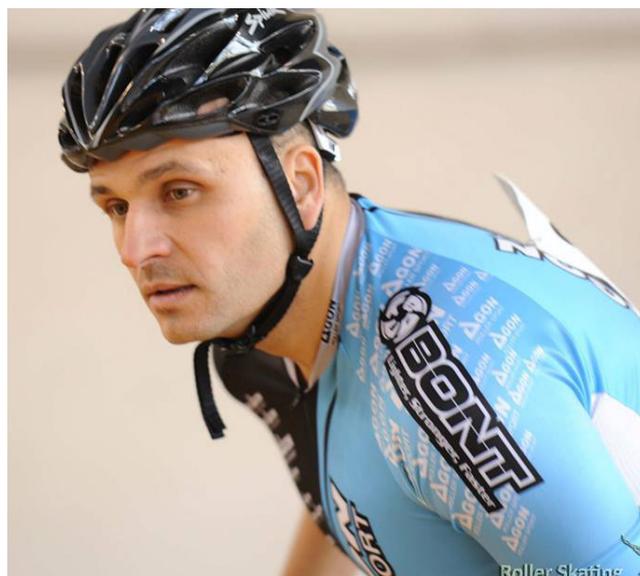
**PB : Pour passer un autre cap, l'Asphalte vient d'embaucher un emploi d'avenir : Elton DE SOUZA , alias Black Dynamite...Pourquoi prendre un emploi d'avenir ?**

Elton aura un rôle prédominant dans la politique menée par le club. Il ressemble à notre club dans sa manière d'aborder le sport et le roller. Pas de fioritures, de l'empirisme, un fonceur ....une émulation pour tous les jeunes formés ces dernières années. Pour former des patineurs d'élite, quoi de mieux qu'un patineur d'Elite. « Pour faire exploser la banque il faut de la dynamite ».

C'est un projet de club global, à chaque échelle, chacun y trouve son compte. D'une part, Elton pour se former et continuer dans un espace serein et adapté avec objectif principal de devenir champion du Monde (Elton est en formation CQP sur 2 ans). D'autre part, pour les patineurs du club qui ont un modèle et un entraîneur de haut niveau. Enfin, les parents trouvent une équipe technique professionnelle, formée et compétente. Un vrai club formateur qui se donne les moyens de ses ambitions avec un projet à moyen terme. Le contrat d'avenir porte bien son nom. Il est une passerelle pour le jeune vers la professionnalisation et va permettre à Elton de vivre de sa passion. C'est une aubaine sportive et financière pour lui et notre club. Contrat gagnant-gagnant sur 3 ans qui nous laissera le temps de pérenniser le poste.

**PB : Quels sont tes objectifs pour cette année et les prochaines années ?**

Nous sommes pleins de projets :  
labéliser le club avec 100 patineurs course. C'est le seul seuil que nous n'avons pas atteint; nous avons 8 juges nationaux et régionaux, un encadrement professionnel, et organisons 3-4 beaux événements (Open de Rixheim, semi-marathon de Rixheim en 2015, Roller Indoor série de Wittenheim, KIDS ROLLER).  
Favoriser la formation et l'école de course. Créer une charte de progression interne.  
Construire enfin notre Patinodrome.  
Et pour finir ramener avec Elton un titre de champion du Monde à ASPHALTE. Ensuite, je prendrai ma retraite...enfin ça c'est moins sûr !!!



**PB : Tous les mercredi vous allez à Geisingen, comment réussissez-vous à mettre cette logistique en place ? Combien de patineurs viennent ?**

9 patineurs sont concernés de minimes à seniors pour pouvoir préparer sereinement les joutes nationales. Ce dispositif est financé en partie par une bourse d'excellence mise en place par le Ville de Wittenheim. Nous faisons tous les mercredis 360 km en minibus pour aller s'entraîner. Les parents se coordonnent pour véhiculer les enfants au point de rendez-vous et nous prenons un minibus pour le voyage. Ensuite, nous réalisons un entraînement de 2 heures à l'Aréna. Grâce à cet entraînement millimétré et structuré, nos jeunes progressent régulièrement vers les objectifs assignés.

**PB : Quel est ton parcours de formation ?**

Avant de devenir coach de roller, j'ai réalisé une carrière d'entraîneur-joueur professionnel de hockey sur glace durant 7 ans dans 5 clubs différents. Je suis titulaire de 3 brevets d'État dont celui de roller de vitesse. Je suis actuellement Directeur des Sports d'une commune de 15 000 habitants et titulaire du titre de Conseiller des activités physiques et sportives (cadre A). Je suis surtout Coachasphalte !

Je tenais dans cet article à ne pas oublier tous ceux qui ont œuvré et qui œuvrent au quotidien et à mes côtés à la réussite d'Asphalte (et surtout qui doivent supporter mon caractère de despote démocratique) : Arnaud, Sandrine, Sabine, Valérie, Thomas.....Merci à mon épouse exceptionnelle qui «mange» roller tous les jours !!!!!



# L'actualité des entraîneurs

...Amandine Migeon

## BEF COURSE

Félicitations aux nouveaux titulaires du BEF Course :

- Martial LAMY, Histoire de Roller Rambouillet
- Myriam LESTIN, CPR Lorient
- Galaad BELBEOCH, GROL Vannes
- Darren DE SOUZA, Roller Provence Méditerranée
- Aldric LAIGLE, Métallo Sports Chantenaysien
- Nicolas SANCHEZ, Plaisance du Touch

La prochaine formation BEF course aura lieu à la rentrée 2014. Retrouvez toutes les informations bientôt sur le site Internet FFRS COURSE.

## CQP 2014-2015

La prochaine formation CQP Course aura lieu à la rentrée 2014. Toutes les informations sur le site internet de la FFRS à partir de mi-avril 2014. Inscriptions jusqu'au 2 juin 2014.

## Projet DESJEPS par la voie de la VAE

La FFRS envisage de proposer une session de DESJEPS par la voie de la Validation des Acquis de l'Expérience en partenariat avec la DRJSCS d'Ile de France.

Le Diplôme d'Etat Supérieur de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport est un diplôme de niveau II (bac + 3) reconnu par l'Etat. Il atteste de l'acquisition d'une qualification dans l'exercice d'une activité professionnelle d'expertise technique et de direction à finalité éducative dans les domaines d'activités physiques, sportives, socio-éducatives ou culturelles.

Les activités visées par les diplômes sont :

- préparer le projet stratégique de performance dans un champ disciplinaire ;
- piloter un système d'entraînement ;
- diriger le projet sportif ;
- évaluer un système d'entraînement ;
- organiser des actions de formation de formateurs dans le cadre des réseaux professionnels de l'organisation.

## 4 Unités Capitalisable à valider :

UC 1 : Etre capable de construire la stratégie d'une organisation du secteur

UC 2 : Etre capable de gérer les ressources humaines et financières d'une organisation du secteur

UC 3 : Etre capable de diriger un système d'entraînement dans une discipline

UC 4 : Etre capable d'encadrer la discipline définie dans la mention en sécurité

## CONDITIONS MINIMALES POUR PASSER LE DESJEPS PAR LA VAE

Exigences préalables à l'Entrée en formation

+

Recevabilité administrative VAE

Cas 1, titulaire de l'un des diplômes suivant :

- BEES 1er d., option « roller-skating », dans les spécialités « Artistique », « course », « danse », « rink hockey », « roller acrobatique » ou « roller in line hockey » ;
- DEJEPS, spécialité « perfectionnement sportif », mention « roller-skating » ou « Skateboard ».

Cas 2, athlète de haut niveau inscrit sur liste ministérielle

Cas 3 (sous conditions), passer un test technique d'analyse vidéo suivi d'un entretien

Expérience minimale à justifier :

- Volume : 2400h attestées sur au moins 36 mois (3 ans)
- Types expériences recevables du niveau du diplôme DESJEPS
- Entraînement (minimum au niveau national) dans une discipline
- Formation et/ou responsabilité d'une formation fédérale ou d'Etat.
- Direction de structure

Votre expérience correspond aux attentes du diplôme et une VAE en DESJEPS vous intéresse, merci de prendre contact avec Amandine Migeon avant le 28/04/2014 : [amandine.migeon@ffroller.fr](mailto:amandine.migeon@ffroller.fr)

## LES EMPLOIS D'AVENIR

Accessibles aux jeunes peu qualifiés à partir du 1er novembre 2012, les emplois d'avenir visent à fournir une première expérience professionnelle.

Les conditions d'accès aux emplois d'avenir

Les emplois d'avenir sont réservés aux jeunes âgés de 16 à 25 ans (jusqu'à la veille du 26e anniversaire) peu ou pas qualifiés ainsi qu'aux personnes handicapées de moins de 30 ans (jusqu'à la veille du 30e anniversaire). L'âge s'apprécie au moment de la signature du contrat.

Les critères d'accès évoluent en fonction du niveau de diplôme. Les emplois d'avenir sont ouverts :

- aux jeunes sans diplôme, dès qu'ils ne travaillent pas ni ne suivent une formation ;
- aux jeunes titulaires d'un CAP ou d'un BEP avec des difficultés importantes pour trouver un emploi (au moins 6 mois de recherche d'emploi au cours des 12 derniers mois) ;
- aux jeunes qui ont atteint un niveau allant jusqu'au premier cycle du supérieur avec des difficultés importantes pour trouver un emploi (12 mois de recherche d'emploi au cours des 18 derniers mois), à condition qu'ils résident dans une zone urbaine sensibles (ZUS), une zone de revitalisation rurale ou un Dom.

Les employeurs potentiels

Les emplois d'avenir sont destinés au secteur non-marchand, que la structure soit publique ou privée. Les collectivités territoriales, certaines associations et organismes à but non lucratifs sont les principaux employeurs concernés. Les associations répondant à des besoins collectifs non satisfaits peuvent y avoir recours (sauf associations culturelles et celles où le siège est un domicile privé).

Toutefois, certains employeurs du secteur marchands peuvent, s'ils portent des projets innovants en matière d'insertion, avoir recours aux emplois d'avenir. Mais, contrairement à un employeur du secteur non marchand, il ne peut avoir recours à un emploi d'avenir pour remplacer un salarié licencié (sauf faute grave ou lourde) ou s'il a procédé à un licenciement économique dans les 6 mois précédents.

Les emplois d'avenir concernent avant tout les activités présentant un caractère d'utilité sociale ou environnementale ou alors fortement créateurs d'emploi, afin d'offrir aux jeunes des perspectives de recrutement sur le long terme.

#### Le dispositif d'aides

Le contrat d'avenir prend la forme de contrat unique d'insertion (CUI). Pendant 36 mois, l'Etat s'engage à verser à l'employeur une aide à hauteur de 75% du Smic. Dans le secteur marchand, cette aide tombe à 35% du Smic.

Les employeurs intéressés doivent vérifier auprès de Pôle emploi ou de la Mission locale que le poste envisagé entre bien dans le dispositif. Si c'est le cas, ils peuvent aussi leur demander des candidats potentiels ou bien effectuer eux-mêmes cette recherche. Une demande d'aide, comprenant un descriptif du poste ainsi que les actions de formation et d'accompagnement prévues, doit enfin être signée par l'employeur, le salarié et Pôle emploi (ou la Mission locale).

Toutes les infos dans la fiche pratique FFRS en cliquant sur le lien suivant :

<http://www.ffroller.fr/ffroller/outils-dirigeants/fiches-pratiques/finish/451-fiches-pratiques/2753-2013-fiche-pratique-contratemploiavenir.html>