

LETTRE ^{AUX} ENTRAINEURS

N°30

Technique :

Le départ chrono

Interview :

Gwendal Lepivert

Jessie Fernandes

Anatomie :

Les adducteurs

Formation : les BEF 1

Histoire du roller :

Le règne des roues en bois

BD :

L'exigence technique



les sprinters
sont-ils
fainéants ?

Technique : le départ chrono

...Pascal Briand



Le chrono ne semble pas être une distance qui sourit aux français. De nombreux français ont pu être sacrés champions du monde sur différentes distances mais le 200m et le 300m semblent nous résister. Pour autant, nos patineurs sont parmi les plus rapides sur les tours lancés et autres exercices de vitesse. Sur la qualité d'accélération, nous avons également de très bons athlètes. Alors, pourquoi le chrono nous résiste ?



En fait, il semblerait que le travail du départ chrono ne soit pas encore franchement ancré dans nos habitudes. Il serait nécessaire, au minimum, d'effectuer une séance de départ spécifique chrono par semaine afin de progresser au fil du temps et prendre les bonnes habitudes techniques. Quels sont les éléments de base que l'on doit aborder sur la technique du chrono ?

Dans un premier temps, il faut s'intéresser à la phase de préparation. Le patineur se positionne derrière la ligne. Il faut faire attention à ne pas se placer trop prêt de la ligne avant. Techniquement, on recommande de placer le patin bien au milieu entre les 2 lignes car lors de la prise d'élan le patin roule souvent un peu. Il y a alors un risque de déclencher la cellule prématurément. Durant toute cette phase, il est important de trouver toujours son propre équilibre, en respectant le règlement imposé. A chaque phase décrite, il est important d'être au maximum dans une situation d'équilibre. Dans le cas contraire, plusieurs déséquilibres qui s'accumulent, c'est un pourcentage important pour que les premiers pas du départ qui suivent ne soient pas optimaux.

Pour rappel, quelques règles à se rappeler au départ chrono :

- Au moins un patin entre les deux lignes
- Le patin peut rouler mais ne doit pas couper la ligne située derrière le patin (écart de 60cm entre les 2 lignes)
- Il est interdit d'effectuer tout autre mouvement du pied situé entre les deux lignes : se soulever et se reposer... Seulement le roulage est autorisé comme évoqué précédemment

Ensuite, il y a une phase de prise d'élan. Le patineur utilise son poids de corps d'arrière en avant pour se lancer. C'est un geste assez complexe puisqu'on se retrouve très rapidement dans une position inconfortable et instable. Il y a souvent beaucoup de perte d'efficacité à vouloir trop bien faire.

Pour résumer, si l'on s'est bien préparé, il y a un patin entre les 2 lignes et un patin derrière les 2 lignes. Techniquement, il faut simplifier l'action en se focalisant sur le bassin. La prise d'élan est en fait un transfert du bassin de l'avant vers l'arrière puis de l'arrière vers l'avant. Après la préparation il faut avoir son bassin presque au-dessus du patin avant. Lors du transfert on déplace le bassin avec un déplacement le plus horizontal possible le bassin au-dessus du patin arrière. Ensuite, avec l'envie d'accélérer on transfère à nouveau le bassin vers l'appui avant.

Pendant la phase de course le patineur doit chercher à positionner les épaules un peu en avant du bassin lui-même légèrement en avant de ses patins pour donner l'image d'un patineur incliné vers l'avant. Sur les premiers pas, on recommande de ne pas faire rouler les patins. Il faudra également chercher à lever un peu les genoux mais sans exagérer au risque que le patineur ait tendance à « rebondir » sur le sol. Il faut que le déplacement soit linéaire vers l'avant. Il faut courir sans rebondir pour économiser de précieux centièmes de



Technique : le départ chrono

...Pascal Briand



seconde. Selon les qualités musculaires des uns et des autres, on pourra déterminer l'amplitude et la fréquence idéales pour chacun.

La phase de transition permet au patineur de passer de la « course » au patinage. Sur piste, on a généralement un virage qui arrive après 7 à 8 appuis. Le patineur devra favoriser des appuis de plus en plus longs pour la poussée. Lors de la partie « course », les appuis sont brefs et toniques mais ils doivent progressivement devenir « longs » et intenses. C'est une partie difficile à évaluer et aussi difficile à corriger car on est sur un effort d'intensité maximale.

Quand on parle de départ, on évoque la technique mais on ne peut pas négliger la partie physique. C'est un exercice qui demande une mobilisation maximale de l'athlète. Il faut être à 100% d'intensité pour recruter un maximum de fibres musculaires. Les efforts de vitesse sollicitent le système énergétique anaérobie alactique qui fournit un maximum d'énergie entre 0 et 7 secondes. Afin de maintenir une intensité maximale il faut bien sûr prendre le temps de récupérer. Enchaîner les départs avec un temps de repos court n'est pas très productif. Dans l'idéal, on peut presque avoir 1 minute de repos pour 10m d'effort car il faut laisser le temps au corps de trouver de l'ATP (Adénosine triphosphate, l'énergie pour les muscles).

Si mon entraînement débute par 4x20m. Je peux sans problème avoir 2 minutes de repos entre chaque 20m. Ce temps permet à l'entraîneur de donner une consigne ou encore un conseil technique : par exemple « attention, ton patin avant coupe la ligne lors de ta prise d'élan » « tu rebondis trop pendant la course, stabilise la hauteur de ton bassin ». Ensuite, sur 3x50m on peut sans problème avoir 4 à 5 minutes de repos entre chaque passage. Le patineur a le temps de se mobiliser, se concentrer pour réaliser un effort MAXIMAL.

J'en profite donc pour vous rappeler la séance type pour l'entraînement des départs : 4x20m, 5x50m, 2x100m et 1x200m. C'est une séance qui se fait sur les pôles France. Il est à noter Matthieu Boher utilise régulièrement ce travail avec un sprinteur comme Darren De Souza. Un spécialiste du sprint à partir de minimes peut faire 2 séances de ce type par semaine, cependant on préconise 1 séance puisqu'au même âge il y a d'autres qualités à travailler. Je recommande d'inclure ce travail dès la catégorie benjamin à raison d'une séance par semaine sur les départs en mixant des départs chrono et des départs en ligne.

L'entraîneur se doit alors de bien noter tous les temps pour évaluer la progression. On peut difficilement imaginer une séance de départ chrono sans chronomètre. Notre adversaire est le temps. Il faut archiver ses données et reproduire les mêmes conditions de prise de temps.

Conseil : quand l'entraîneur prend les temps au chrono, il faut toujours se placer au même endroit et ne pas bouger sinon on risque de changer ses repères et cela peut faire varier les temps.

Séance type :

- Échauffement à pied 5min footing
- 5min exercice lettre aux entraîneurs
- 5min d'accélération
- Puis 10min en roller à faible intensité suivi de quelques accélérations de moins en moins lancés sur 5sec
- Ensuite, on réalise 5 départs lancés (de moins en moins lancés)
- Séance : 4x20m, 3x50m, 2x100m, 1x200m (attention au temps de récupération)
- On termine par un déroulage lent jusqu'à ce que le patineur ressente de la fluidité dans son patinage.

Débat : les sprinters sont-ils fainéants?

Pascal Briand :

On entend souvent les fondeurs dire que les sprinteurs sont des fainéants. Si on fait le tour de la piste, il est assez fréquent d'entendre un entraîneur ou un spectateur dire d'un tel ou d'un autre : « s'il s'entraînait plus il serait plus fort... ». Aujourd'hui je lance le débat et je prends position de dire que les sprinteurs ne sont pas des fainéants. Je vais essayer de vous convaincre que les sprinteurs ont raison de moins s'entraîner et de rester souvent assis au milieu de la piste pendant que les fondeurs enchaînent les tours.. A vous ensuite de débattre pour dire si vous êtes d'accord avec moi. Venez me conforter dans mon idée ou me contre dire...

On peut dire que j'étais plutôt un sprinteur même si je faisais aussi beaucoup de fond ; mais sur les 10 championnats du monde que j'ai fait en équipe de France je pense qu'il n'y a pas eu une fois où les fondeurs n'ont pas dit que les sprinteurs étaient fainéants. C'est sûr, ils font plus de tours de pistes et sont obligés d'enchaîner les kilomètres avec des temps de récupération courts, mais leur corps est fait pour cela : ils ont une meilleure capacité aérobie et leur masse musculaire est plutôt constituée de fibres lentes. Ils stockent mieux l'oxygène pour les efforts longs. Si on regarde la vitesse des tours réalisés, elle n'est pas très élevée non plus. Le fondeur fait beaucoup de tour mais il n'est jamais au maximum de sa vitesse. Pendant ce temps, les sprinteurs sont au milieu de la piste, ils viennent de faire un effort maximal à 100% de leur vitesse. L'exercice n'a duré que 15sec peut-être mais c'était un effort total. Alors, il faut récupérer d'autant plus que les sprinteurs ont des muscles avec des fibres rapides qui se contractent plus vite mais qui naturellement encaissent aussi moins bien les efforts. Le sprinter sait qu'il doit respecter sa physiologie pour être performant. Ses fibres rapides se contractent plus vite et dégagent plus de puissance.

Après un temps de repos commun, les fondeurs repartent en général en premier au travail avec le sentiment d'être très courageux mais avec une certaine décontraction. Sur les longues distances, la mobilisation psychologique est différente.

On peut partir avec un peu de relâchement car la course se

construit au fil des tours. En sprint, il faut une mobilisation psychologique totale dès le départ, voir même avant le départ. Si on ne se mobilise pas à 100% on est fichu. Alors pendant que le sprinter semble ne rien faire, en fait il fait déjà le plus important du travail. Il réfléchit à ses dépassements, à son placement sur la

«Le sprinter sait qu'il doit respecter sa physiologie pour être performant»

ligne de départ, il mobilise toutes ses énergies pour exploser dès le signal. Sur son 500m, il aura au mieux une chance pour doubler alors il devra la saisir. S'il n'a pas d'opportunité, il devra la créer avec son placement. Le sprinter est donc plus touché par une fatigue mentale forte. Le 500m est la distance qui crée un sentiment de « peur » avant le départ. En général, les fondeurs n'aiment pas trop cette situation : il y a un petit état de stress quand on s'approche de la ligne de départ.

Le stress entre le sprinter et le fondeur est aussi différent. Sur un fond, la course va évoluer progressivement et l'on peut faire une erreur. On peut perdre sa place ou rater un point et se rattraper par la suite. En sprint, on ne peut pas se permettre une telle erreur. Si on perd une fois

sa place en général on perd la course. C'est plus stressant je pense. Les fondeurs ne savent pas aussi bien gérer



Débat : les sprinters- sont-ils fainéants?

ce moment-là. En sprint on aura « une chance, une opportunité » et on ne peut pas la rater. Le sprinter aura donc plutôt un tempérament de calculateur ou de prédateur alors que le fondeur sera plutôt un gestionnaire, un travailleur.

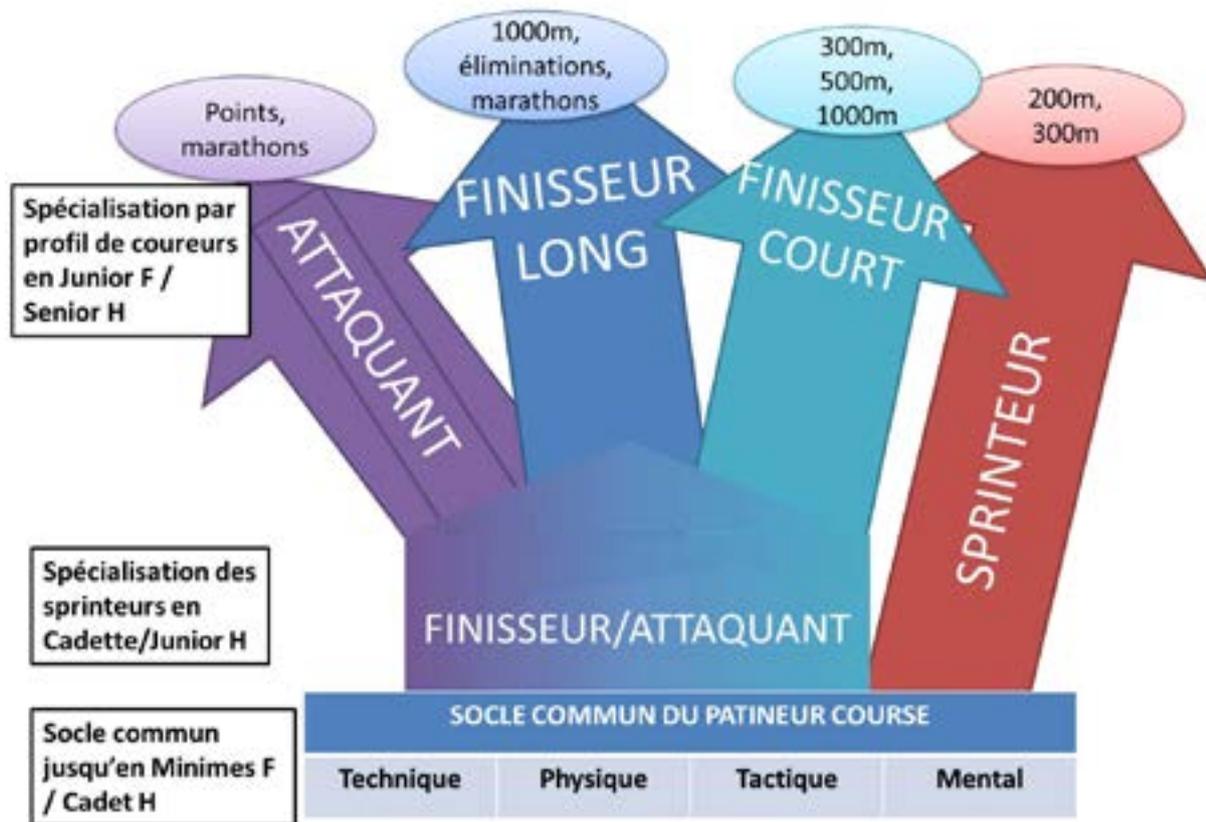
Alors au milieu de la piste entre 2 séries de tour/tour, on peut entendre des commentaires techniques : les fondeurs disent que les sprinteurs ne sont pas très techniques car ils n'arrivent pas à croiser tout le virage. D'un autre côté, les sprinteurs commentent aussi les fondeurs en disant qu'ils ne vont pas très vite car ils ne glissent pas dans les virages. Les fondeurs font pleins de tours mais comme ils ne sont pas au maximum de la vitesse il ne découvre pas forcément toutes les subtilités d'une piste. Le fondeur trouve la subtilité de la technique dans l'économie du mouvement alors le sprinteur la trouvera dans des petits déséquilibres à corriger pour maîtriser sa grande vitesse. Pour les 2 patineurs, il y a une précision technique extraordinaire à haut niveau.

En fait les sprinteurs paraissent fainéants lorsqu'on les met dans des situations qui ne correspondent pas à leurs qualités. On pourrait se demander s'il est nécessaire de forcer un sprinter à faire du fond ou du fractionné alors que l'on n'oblige jamais les fondeurs à faire une séance de départ chrono ? Il y a en effet peu d'intérêt à proposer une séance de départs 300m à un fondeur ; on risque surtout de le casser en mille morceaux pour avoir un temps au 100m qui n'arriverait pas à se stabiliser sous la barre des 10 secondes (c'est-à-dire un temps de minimales en championnat d'Europe). Alors faire trop de foncier (fractionné) à un sprinter, c'est le fatiguer pour peu de résultat aussi. Cependant, il faut reconnaître que la capacité de récupération est importante pour un sprinter comme pour un fondeur : les 2 spécimens devront donc avoir une base foncière cohérente pour espérer performer par la suite.

Les fondeurs disent aussi que les sprinteurs ne récupèrent pas bien. Ils sont toujours au repos. Il y a un peu de vrai, de par leur spécificité musculaire les fondeurs récupèrent mieux d'un jour à l'autre. En fait, le sprinter veut récupérer plus car il sait aussi qu'il a besoin du maximum de son stock d'énergie. Il lui faut un stock de carburant (ATP) au maximum. L'ATP (adénosine triphosphate) est l'énergie pour le muscle. En sprint, dans la filière anaérobie alactique (moins de 7sec), l'énergie provient des molécules d'ATP. Pour se contracter, les fibres musculaires ont besoin de millions de molécules d'ATP. Chaque muscle est composé de faisceau de fibres musculaires. Ensuite, dans chacun des faisceaux on retrouve des milliers de fibres. Dans chaque fibre, il y a des millions de petits cylindres que l'on appelle sarcomère qui ont besoin chacun d'un ATP pour se contracter. Lors de chaque mouvement, nous utilisons des millions de molécules d'ATP. Sans cette molécule il n'y aurait pas de mouvement. Pendant son repos, le sprinter attend jusque que son stock d'ATP soit au maximum. Il sait que s'il n'a récupéré qu'à 98% alors fatalement ses temps seront insuffisants. Alors je maintiens ma position, le sprinter n'est pas un fainéant. Il connaît justement bien son corps et il sait qu'il doit fournir un effort maximal. On sait bien que les fondeurs taquent les sprinteurs sur les temps de récupération en disant qu'ils sont fainéants mais en fait je pense que les fondeurs veulent surtout leur reconnaître une qualité : la patience... la patience nécessaire pour retrouver l'énergie indispensable à la production un effort maximal. Entre les repas en équipe de France il y a heureusement les courses durant lesquels les sprinteurs envient les fondeurs pour leur qualité de récupération alors que les fondeurs rêvent de faire leur dernier tour d'élimination à la vitesse des sprinteurs. Parfois, une bonne combinaison entre les qualités des fondeurs et des sprinteurs peut même faire une excellente équipe de relais.

Pour conclure, j'espère vous avoir convaincu que les sprinteurs ne sont pas des fainéants. Ils connaissent leurs spécificités. Ça ne veut pas dire non plus qu'ils ne doivent pas faire quelques efforts de fond en période hivernale car le sprinter de demain sera sûrement celui qui justement arrive à récupérer plus vite alors que le fondeur de demain est déjà celui qui est le plus rapide au tour lancé.

Débat : les sprinters- sont-ils fainéants?



Rappel : dans ce schéma de la vision partagée, nous définissons comme sprinteurs les patineurs qui se spécialisent sur 200m et 300m. Dans cet article, nous avons mis dans le même groupe les finisseurs courts et les sprinteurs. Gwendal Lepivert et Jessie Fernandes sont considérés, par exemple, comme des finisseurs courts. IL y a très peu de patineur sprinteur en France. En Italie, Grégorie Duggento était un excellent exemple de sprinteur.

Interview : Gwendal Lepivert



PB : Comment s'organise ta vie d'athlète en ce moment ?

GL : Je vis en Bretagne et je m'entraîne avec l'aide de Vincent Morvan. Ça fait du bien de revenir un peu aux sources aussi et de réviser les bases. Mon quotidien est plus simple à gérer ici alors je suis plus focaliser sur mon entraînement.

PB : Tu frôles le titre mondial depuis quelques saisons, ne commences tu pas à être agacé ?

GL : sans aucun doute, mais je ne méritais que des médailles pour le moment. Je de bonne disposition pour réussir mais il me manquait un peu de courage sur certain type d'entraînement. En hiver notamment, j'avais tendance à hiberner un peu trop. Au niveau mondial, les meilleurs font le métier toute l'année. Je pensais que ça passerait pour moi un peu au talent mais j'ai compris que ça ne suffirait jamais. J'ai donc rajouté une bonne dose de foncier cet hiver pour améliorer ma récupération durant la saison et pendant un championnat.

PB : depuis le début de saison tu enchaînes les courses, ça n'était pas non plus dans tes habitudes ...

GL : en effet, mais maintenant la base foncière ne permet de construire ma saison différemment et BONT est un partenaire qui m'aide suffisamment. Je récupère mieux donc je peux courir plus sans que cela n'affecte mon entraînement. L'avantage de multiplier les courses est que j'augmente mon capital expérience. J'apprends donc plus vite et je ferais peut-être moins de bêtises sur les mondiaux. Enchaîner les courses permet aussi d'améliorer la confiance. C'est important en sprint car quand on se retrouve sur la ligne de départ du 500m la pression psychologique est forte. Il faut savoir la gérer. Avec plus d'expérience, je me sens plus armé pour atteindre l'objectif suprême : un titre de champion du monde.

Interview : Jessie Fernandes



PB: Jessie tu es l'une des meilleures sprinteuses françaises chez les jeunes depuis 4 ans, comment tu gères ton entraînement ?

JF: Je n'ai pas encore les meilleures conditions d'entraînements car je suis en internat à Agen, je peux donc m'entraîner que 1 ou 2 fois pendant la semaine et le week-end j'essaye de rattraper un peu en faisant des compétitions.

PB: C'est vrai qu'on te voit souvent en difficulté en début de saison mais tu es une battante et tu ne baisses jamais les bras...

Il est vrai que j'hiberne un peu l'hiver, d'où mes difficultés vers Février/Mars mais dès le retour des beaux jours, je sais que le temps m'est compté et que mes concurrentes ne m'ont pas attendues. Du coup avec le peu d'entraînement que j'ai, je me donne à fond à chacun d'eux, en me répétant constamment que les autres ont plus d'entraînements pour progresser donc je dois mettre les bouchées doubles lors des miens. Et ma volonté augmente d'autant plus quand le travail commence à payer. De là, j'arrive à mobiliser des forces et à atteindre mes limites.

PB: Comment travailles-tu les départs?

JF: En stage, on fait souvent la même séance, 4x20m, 3x50m, 2x200m. A l'entraînement je fais surtout de la qualité car en sprint il faut savoir bien récupérer pour se livrer à 100% dans chaque effort.

Le règne des roues en bois « de 1950 à 1975 »

A partir de 1950 les roues en bois ont remplacé les roues en fer avec bandage en caoutchouc. Chaque club se faisait ses roues en bois mais notre club d'irréductibles Grenadains avait un secret particulier : la roue en Aulne. Les patineurs et les dirigeants du club partaient le long des ruisseaux pour rechercher les zones où les aulnes poussaient les pieds dans l'eau car ils étaient plus tendres que les autres. C'était un bois facile à travailler. Une fois l'arbre abattu, on le ramenait à la scierie de Montaigut pour en débiter des madriers de 8 cm d'épaisseur. Ces madriers étaient stockés dans le grenier du président du club (Mr Aymard) pendant 3 ans. Il y avait donc un stock qui tournait sur des cycles de 3 ans. On récupérait aussi d'autres bois : du sycomore ou du hêtre de Roumanie. Selon les distances, on utilisait un bois différent. Ensuite les madriers étaient débités en chevron de 8 cm sur 8 cm avant d'être amené à Verdun sur Garonne. A cet endroit, un tourneur nous faisait à main levée les roues. Il faisait des roues de 60 mm de diamètre. Ensuite il perçait les roues pour faire les cages de roulements. A partir de là, les Grenadains utilisaient les roues sur les compétitions. On démarrait donc les entraînements en 60 mm de diamètre et ensuite avec des tours (une machine pour usiner le diamètre des roues) on l'adaptait en fonction des circuits et des spécificités des coureurs. Au fil des courses, le diamètre des roues diminuait donc. Il n'était pas rare de finir un week-end de compétition en 42 mm de diamètre. Grâce à ses roues spéciales, le club de Grenade dominait largement les compétitions. Les autres clubs savaient que le GRS avait un secret bien gardé mais quand les patineurs demandaient en quoi étaient les roues la réponse était toujours « des racines de fraisiers ». Le secret était bien gardé. Le sycomore était répandu dans tous les clubs mais le hêtre de Roumanie ou l'aulne permettait aux Grenadains d'avoir un avantage certain pour les 500 m contre la montre et les 1500 m vitesse.

Pour peaufiner le matériel, avant les courses les patineurs roulaient un peu dans l'eau et un peu sur du talc pour augmenter sensiblement l'accroche dans les virages. Parfois, les roues pouvaient casser mais les patineurs faisaient attention à bien ramasser tous les morceaux pour que les autres ne puissent pas voir de quel bois était fabriqué nos roues.

Le GRS récupérait ainsi plus de 400 titres de champion de France grâce à nos roues en bois. Robert Marc était à l'origine de la découverte de ce bois spécial qui allait marquer l'histoire du club. Les clubs essayaient de trouver le bois magique et les essais étaient courants. Le pommier du Japon était aussi un très bon bois pour faire des roues mais ces roues étaient particulièrement dures à amener (pas trop de roulage). Le poirier a eu le droit aussi à quelques tests mais son aspect filandreux était problématique malgré une adhérence intéressante.

Le seul patineur qui n'était pas Grenadain qui a pu rouler avec des roues en bois de Grenade fut Joël Surier qui m'avait demandé en ami cette roue. Il a ainsi gagné toutes les courses du championnat de France. La seule condition du « deal » était de restituer les roues après la compétition. En champion Joël a respecté sa parole.

A l'époque un jeu de roue coûtait très cher : pour environ 5 francs (environ 0,15 euro) on pouvait avoir 8 roues. Ça peut paraître dérisoire mais à l'époque 5 francs était une grosse somme. Pour vous donner un ordre d'idée, la baguette coûtait 0,23 cts de franc (0.035 euros). Le prix de la roue ne provenait pas du bois car on allait nous-même couper le bois mais c'est la scierie et le tourneur qui faisait monter le prix. Finalement, les choses n'ont pas trop changé, le secret des formules chimiques des roues en polyuréthane à juste remplacer les secrets de style de bois et si à notre époque au fil des courses le diamètre diminuait, maintenant le diamètre a tendance à augmenter.

Anatomie: les adducteurs

Dans cette lettre aux entraîneurs, nous avons le droit ce mois-ci à une petite rubrique « anatomie » pour vous présenter les adducteurs. On entend parfois les sprinters qui se plaignent de douleurs aux adducteurs alors nous allons prendre le temps de regarder un peu ces muscles.



Il y a 3 muscles adducteurs : le petit, le moyen et le grand. Ils s'insèrent sur le pubis et sur le fémur. Ils ont pour mission de faire un mouvement d'adduction. Dans le patinage, on les utilise beaucoup pour ramener la jambe sous son poids du corps mais ce mouvement n'est pas traumatisant.



Anatomie: les adducteurs

Les adducteurs sont très sollicités principalement lors des départs et c'est souvent sur cet exercice que les patineurs se blessent. En fait, sur un départ, l'adducteur travaille d'une façon particulière : le muscle se contracte de façon « excentrique » (c'est-à-dire que le muscle s'allonge en même temps qu'il se contracte) avant de se contracter de façon « concentrique » (le muscle se raccourcit quand il se contracte). Notre corps n'est pas habitué à ce geste d'autant plus que l'adducteur est sollicité pour ramener la jambe vers l'avant sur les 1er pas du départ. Le fait de poser les pieds « en canard » c'est-à-dire en ouverture, sollicite particulièrement les adducteurs plutôt que les fléchisseurs de hanche. L'effort est intense d'autant plus que le poids des patins agit comme une charge supplémentaire à déplacer. Les adducteurs ne sont pas réputés pour être les muscles les plus puissants. Le risque de blessure est donc important. Pour le limiter, il faudra bien sûr développer des qualités de souplesse mais il faut surtout de la régularité dans la pratique. Il ne faut pas être surpris de se blesser aux adducteurs si on ne fait pas de départ pendant 6 mois et que l'on commence à en faire plusieurs fois par semaine peu avant les championnats. La meilleure technique de prévention est donc de pratiquer des départs toute l'année. En hiver, le froid n'est pas propice à cette pratique mais en indoor les conditions sont suffisantes pour maintenir l'activité départ.

Même en prenant les meilleures précautions et avec un bon échauffement, il n'est pas rare de voir les sprinters se blesser aux adducteurs. A la moindre douleur, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin pour obtenir un diagnostic précis. Par expérience, j'ai repéré 3 niveaux de blessures aux adducteurs avec les sensations et les symptômes correspondants. J'espère qu'ils pourront vous aider à prendre les bonnes décisions à l'entraînement pour ne pas aggraver la situation en cas de doute.

Le 1er niveau de blessure est **la contracture** : elle se caractérise par une petite gêne. On a l'impression que l'on peut finir la séance. Les départs demandent une intensité maximale alors il ne faut pas aggraver la situation. Dès la première douleur, il faut mieux s'arrêter. On ressent la douleur pendant 3 jours en général. Si le 4ème matin, la douleur a disparu on avait probablement à faire à une contracture. Si la douleur persiste alors, on est peut être au 2ème niveau. Avec une contracture, on peut quand même patiner en faisant un peu de fond mais sans faire d'accélération pour ne pas se retrouver dans le 2ème cas.

Le stade de blessure suivant est **l'élongation** : le muscle est un petit peu déchiré. Dans les jours qui suivent, on ressent parfois comme un peu d'électricité sur certains mouvements mais surtout il y a comme un sentiment de doute. On n'est pas vraiment sûr que l'on puisse faire le mouvement. Parfois on a l'impression que l'on est guéri mais si on met les patins, il y a un petit doute, une faiblesse musculaire. Il ne faut surtout pas faire de vitesse ou d'accélération, ni même faire des étirements. L'élongation peut durer jusqu'à 10 jours. Il faut mieux avoir une confirmation du médecin avant de reprendre la pratique et les athlètes de haut niveau font même souvent une échographie pour vérifier que les fibres ont bien cicatrisé. En général, vers 10 jours, quand le muscle guérit on ressent une sensation de courbature sur toute la longueur du muscle : c'est bon signe.

Anatomie: les adducteurs

Le muscle recherche sa tension, on a un peu la sensation qu'il se reconnecte. Il faut encore rester prudent mais la pratique foncière n'est pas impossible.

Le 3ème niveau de blessure est **la déchirure** : en général, on n'a pas de doute sur cette blessure. Il y a comme une marque bleue sur l'intérieur de la cuisse, signe que le muscle est déchiré. Le patineur ne peut plus marcher, il boite. Pendant le mouvement, on ressent comme un coup de couteau. Il faut s'arrêter le plus vite possible et consulter un médecin sans attendre. Le tarif peut aller jusqu'à 3 mois d'arrêt selon les situations. Dans les cas les plus extrêmes, le muscle ne retrouve même jamais ses capacités initiales et le risque de retrouver des elongations régulièrement par la suite est possible.

Pour conclure, il faut savoir préserver ses adducteurs, un bon travail de souplesse et une régularité de pratique des départs sont les meilleurs outils de prévention des blessures. En cas de doute, il ne faut pas prendre de risque car les adducteurs sont des muscles précieux pour les patineurs. Après une blessure, il faut accepter le temps de remise à niveau et ne pas brûler les étapes. Attention également au cas particulier, après une course ou un entraînement (même facile) sous la pluie, les patineurs auront des courbatures ou des faiblesses aux adducteurs. Il faut donc éviter les départs pendant presque 10 jours pour laisser le temps de réparer les traumatismes. Sur le même principe, il faut bien espacer d'au moins 3 jours les séances de départs. Si on fait des départs 2 jours de suite, il y a un risque de blessure plus important car les muscles fléchisseurs de hanche seront fatigués et les adducteurs essayeront de compenser le travail.



Options:

Course, Patinage Artistique, Rink Hockey, Roller In Line Hockey, Freestyle

« *Initiateur dans ma discipline* »



Qu'est-ce que c'est ?

Le **Brevet Educateur Fédéral 1er échelon** est un diplôme fédéral permettant d'encadrer **bénévolement** un **cycle de découverte et d'initiation dans une discipline**. (*Patinage Artistique et Danse, Course, Roller In Line Hockey, Rink-Hockey ou Freestyle*).

Les conditions d'inscription : [Télécharger la fiche d'inscription](#)

- Être titulaire d'une licence **FFRS** en cours de validité.
- Être âgé de **16 ans** révolus le jour de la 1^{ère} évaluation



La formation

- **Durée : 8 journées soit 56h** minimum (formation et examen compris).
- **Contenu de la formation:**
 - *préparer et animer une séquence de découverte dans la discipline,*
 - *préparer et animer un cycle d'initiation dans la discipline,*
 - *participer à l'organisation et l'animation du club.*
- **Application en club:** *animation d'au moins 1 cycle de 6 à 10 séances en initiation dans la discipline au sein de son club.*



L'évaluation

- **2 épreuves** en cours de formation :
 - **UC1 Pédagogie** : animer une séquence de 20 minutes (Découverte ou Initiation dans la discipline)
 - **UC2 Culture Roller** : QCM traitant de **cas pratiques en club**
- **1 épreuve** en dehors de la formation :
 - **Roue Rouge** (*nouvelle version 2014*)

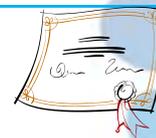
Les passerelles du BEF 1 avec d'autres diplômes :

Diplômes Fédéraux

- **Accès au BEF 2**

Diplômes Professionnels

- **CQP** : *allègement semaine formation spécifique 1*
- **DEJEPS** : *DISPENSE Exigences préalables à l'entrée en formation*



Le coût : 200€ maximum



Les tarifs (frais administratifs, pédagogique et d'examen) **peuvent être modulés à la baisse par le service organisateur** (Ligue ou FFRS).

Les frais de déplacement, d'hébergement et de restauration sont aussi à la charge du stagiaire.

Renseignements

Auprès de votre Ligue (s'adresser au correspondant formation ligue)

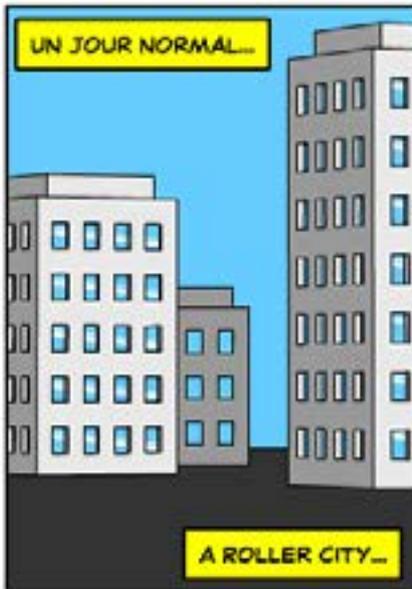
ou

Le Référent National Formation de la discipline.

Lien vers le calendrier national :

"L'EXIGENCE TECHNIQUE"

BY PASCAL BRIAND



WWW.BITSTRIPS.COM