



ÉVITER LA CHUTE
Quelques astuces pour bien réagir dans le peloton.



Lettre aux entraîneurs

le magazine roller

numéro 34 - février 2015

De Souza

*LES 4
MOUSQUETAIRES*

SUJET ... FICHE PRATIQUE / PRISE DE CARRE / ACTUALITÉ

LE RESPECT DU TITRE

Cette année le championnat de France indoor CJS ne verra pas le jour et il n'y aura donc pas de champion du France indoor CJS. Il ne faut accuser personne mais je suis assez surpris de ne pas voir les patineurs se mobiliser en masse pour pérenniser un championnat de FRANCE INDOOR. Plusieurs marathons disparaissent aussi faute de combattants et le championnat de FRANCE MARATHON semble aussi régulièrement sur la corde raide.

Il faut rappeler peut être la chance que nous avons d'avoir un sport reconnu de haut niveau et organisé. Nous avons aussi la chance d'être actuellement parmi les meilleurs nations mondiales. Il est donc important de parfois se mobiliser pour défendre notre patrimoine et redonner de la valeur aux titres de CHAMPION DE FRANCE. Avec l'annulation du FRANCE INDOOR en 2015 c'est une ligne de palmarès qui a disparu.

Est ce que les patineurs ont oublié sa valeur? Si tel est le cas, je vous invite à voir comment nos amis du Roller Derby se battent aujourd'hui pour avoir le droit de devenir champion de FRANCE.

Prenons donc chacun quelques instants pour réfléchir à ce sujet en écartant X ou Y raisons qui nous ont freiné ... et réfléchissons à la valeur de ces titres et à la défense de notre patrimoine sportif.

PASCAL BRIAND
CTN ROLLER SPORTS
pascalbriand@yahoo.fr



Rédaction

Pascal Briand
Amandine Migeon

Photos

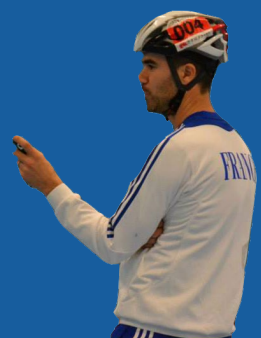
Charles Belbéoc'h
Pascal Briand
Nat'Dictus

Maquette

Pascal Briand

BD

Pascal Briand



04 FICHE PRATIQUE

Pour la 2ème fiche pratique, nous présentons l'exercice du roue dans roue à élimination. Il incite les patineurs à s'appliquer.

06 TECHNIQUE

La prise de carre externe est déterminante pour trouver la bonne glisse. Abordons cette notion en détail.

08 ENTRETIEN

La famille De Souza arrive à maturité et présente 3 patineurs en senior et 1 un espoir en minime. La LAE34 vous présente les 4 mousquetaires.

11 L'ACTUALITÉ DES ENTRAINEURS

Toutes les informations sur les formations.

12 ENDURANCE: mon 1er 6 heures solo

Quelques conseils pour bien réussir son 1er 6 heures solo.



A Lamballe, les vétérans montrent avec fierté le plaisir de la victoire lors du championnat de France.

CO
COURSE

C CIRCUIT
I INDOOR
P PISTE

T E
TECHNIQUE

P
POUSSIN

2 ET +
PATINEURS

n°2

Peloton : roue dans roue élimination



POURQUOI?

Il faut maîtriser le roue dans roue pour pouvoir être à l'aise dans le peloton et ainsi s'économiser.



PRINCIPE

Le patineur doit être le plus proche possible de celui qui est devant. Il faut également avoir un très bon timing pour suivre la même foulée.



EXERCICE

Situation: «Vous roulez 2 par 2. Le patineur qui est derrière doit poser sa main droite sur le dos de celui qui le précède. Quand vous êtes bien calés je commence à éliminer les binômes qui font une erreur (perte de contact, perte de la foulée)»

Objectif: «l'objectif est de prendre conscience qu'il ne faut pas rater de foulée.»

Critères de réalisation:

- «le patineur qui suit doit toujours avoir un contact avec le patineur de devant.»
- «il faut suivre la même foulée.»

Critères de réussite:

- «il faut être capable de rester en contact tout le temps»
- «il faut suivre exactement la même foulée tout le temps»

Les mots de l'entraîneur:

- «ta main» (dès que le patineur n'est plus au contact)
- «la foulée» (si les patineurs n'ont pas une foulée synchronisée)
- «éliminé» (quand un binôme fait une erreur)



ATTENTION

- il ne faut pas forcément rouler vite.



CONSEILS

- il faut être exigeant sur la distance entre les patineurs et sur le contact.
- dans les virages, il faut dire au patineur qui est derrière de se décaler sur la gauche pour faciliter l'exercice.

PEDAGOGIE

- il faut de la répétition et de l'exigence.
- il faut insister sur cette base et être très à l'aise sur le roue dans roue avant d'envisager du peloton sereinement.

LA PRISE DE CARRE

La phase de glisse est contrôlée par la prise de carre externe. Même sous la pluie ce trio nous montre l'exemple.

PHOTO: C.Belbéoc'h





«La prise de carre externe permet de prolonger le temps de glisse»

La notion de prise de carre est souvent négligée et on ne porte que trop peu d'attention à cette notion qui est pourtant à la base de la technique. C'est une technique pointue qui demande de la précision. **PASCAL BRIAND**

La notion de prise de carre est capitale dans la technique de patin en ligne. Dans les formations BEF1, cette notion est décrite en parlant de :

- carre interne : quand le patin s'incline vers l'intérieur
- carre neutre: quand le patin reste droit
- carre externe : quand le patin s'incline vers l'extérieur.

La carre interne s'utilise lors de la phase de poussée en ligne droite avec les 2 patins et pendant la poussée en virage pour le patin droit (si on tourne à gauche). A ce moment, si le patin est trop en carre la poussée est relativement difficile à trouver. La prise de carre va évoluer pendant le temps de poussée. Au début, il y a une faible prise de carre interne. Ensuite, plus le patin s'éloigne du bassin, plus la prise de carre interne sera importante.

La carre externe s'utilise en ligne droite pour prolonger le temps de glisse. Elle accompagne le transfert du poids du corps. Plus un patineur arrive à transférer son poids de corps vers l'extérieur du patin et plus, en général, il prendra de carre externe. Le contrôle de cette prise de carre est donc important car elle permet au patineur d'augmenter le temps de glisse ce qui permet d'abord de s'économiser et ensuite d'avoir plus de temps pour réaliser la phase pendulaire (retour du patin) avec l'autre jambe. La prise de carre externe est aussi utilisée en virage avec la patin gauche (si on tourne à gauche). C'est souvent le défaut le plus classique en virage : un manque de prise de carre externe avec le patin gauche. Cette erreur est caractéristique d'un patineur qui ne contrôle pas bien sa cheville.

La prise de carre interne et externe est contrôlée par la cheville. Pour

gérer ce moment, il faut beaucoup d'attention au niveau de la cheville car la prise de carre est «la tour de contrôle» du poids de corps. Le déplacement du poids de corps se gère par un travail de cheville.

Pour renforcer cette cheville, il faut l'éduquer avec des sauts notamment. Dans les fondamentaux techniques, le saut est souvent négligé dans la discipline course. Pourtant, c'est bien cette habileté qui vient renforcer aussi nos chevilles.

Un exercice simple consiste à faire des sauts avec réception sur un patin. Si on se réceptionne sur la carre externe on marque 2 points, si on est sur la carre neutre 1 point et si on arrive en carre interne 0 point. L'objectif est de marquer 10 points.

ÉVITER LA CHUTE

Nous n'avons toujours pas trouvé la solution pour lutter contre la force de gravité qui nous attire vers le bas, alors en attendant voici quelques astuces essentielles pour se préparer aux moments difficiles. **PASCAL BRIAND**

UN APPUI SOLIDE

Il faut toujours mettre son attention sur un patin en cherchant à garder un appui solide, légèrement sur le talon.

REGARDER QUELQUES PLACES DEVANT

Il faut rester attentif à ce qui se passe quelques places devant (1 à 4 places).



UTILISER DES GANTS

Lorsque l'on tombe sans gants, on a tendance à enlever ses mains directement au contact du sol. Le nombre d'égratignures sera ensuite plus important.

NE PAS SE CRISPER

Quand un patineur tombe, il y a souvent du temps pour l'éviter car il va rouler ou glisser un peu sur le sol. Les patineurs suivant ont donc un laps de temps pour prévoir une parade : sauter ou se décaler.



Les 4 mousquetaires

La famille De Souza nous raconte sa passion du roller et ce qui lui a permis de former 4 patineurs au meilleur niveau international. Les 4 mousquetaires sont réputés pour leur agilité et leur qualité de vitesse. Retour sur une formation made in Chambéry. **PASCAL BRIAND**

Terrance De Souza : «En 1986 j'ai rencontré Jean Paul Vincendanne, un champion de roller quad qui était aussi très bon sur la glace. A cause de la course à pied, que j'ai pratiqué pendant plus de quinze ans, mes articulations étaient abîmées et je ne pouvais plus courir. Il m'a alors parlé d'un nouveau truc venant de Hollande, « les skeelers », sorte de patins à glace avec des roulettes qui faisaient un malheur aux USA avec la marque Rollerblade avant d'arriver en Europe. J'ai donc décidé de m'en fabriquer une paire moi-même sur la table de ma cuisine et il m'a initié à la technique du patin à glace sur roulettes !

Lorsque j'ai initié mes enfants au roller, mon ami Jean Paul m'a conseillé de ne pas leur faire faire trop d'endurance car leur cœur risquait de ne pas se développer correctement en grandissant. J'ai donc décidé de développer

l'agilité et la technique en priorité avec beaucoup de jeux et de parcours d'agilité chronométrés. Et pour le côté physique, comme notre région (Savoie) nous le permettait, nous faisons régulièrement des marches en montagne.

Ma philosophie d'entraînement me vient du karaté que j'ai enseigné durant ma jeunesse mais aussi du Tai-chi que j'ai pratiqué lorsque j'ai arrêté le karaté. « Apprécie tout ce que tu fais, jusque dans ta respiration. » L'entraînement ne doit pas être une corvée, ce doit être un plaisir que l'on doit retrouver dans tous les gestes du quotidien, dans sa façon de vivre, de marcher, de manger sainement et de boire de l'eau fraîche. Plus concrètement, la technique est au centre de ma philosophie d'entraînement, elle doit être apprise avec méthode et précision, doucement mais sûrement.

J'ai une vision nouvelle de la technique de roller inline, je suis actuellement en train d'écrire mon manuel du patineur inspirée de la méthode d'apprentissage du Tai-chi. Mon mouvement est bien différent de celui du patin à glace, je le vois plutôt comme celui d'une personne montant des escaliers en courant. Essaye de monter des escaliers en courant avec les mains dans le dos, puis avec les mains libres et dis-moi ce que tu préfères ! Je préconise donc de bouger les bras librement mais dans des positions spécifiques durant les phases d'apprentissage et de sprint. Mais après avoir assimilé correctement la technique, on peut reposer ses bras dans le dos pour les longues distances seulement dans les phases de course ne présentant d'accélération.

Elton va être fort en fond cette année maintenant que l'on a cor-



Les 4 mousquetaires

*« je conseille d'adopter ma philosophie
d'entraînement et de ne pas oublier de prendre du plaisir ! »*

Terrance De Souza

rigé quelques petits défauts. Je pense qu'il peut devenir un des rares et des meilleurs patineurs polyvalents qui existent, tout comme un certain Pascal Briand ;) Edwin est très motivé cette année, il peut se faire une place de sprinteur en équipe de France. Darren est presque au top mais a encore une marge de progression. Léonard commence à prendre goût aux entraînements et il est maintenant temps pour lui d'améliorer sa condition physique, ce qu'il fait grâce au pôle de Bordeaux et à Matthieu Boher.

Au début j'étais très dur car avec tout l'investissement personnel et financier, les longs déplacements pour les courses etc. J'avais tendance à être très exigeant comme ces parents qui poussent leurs enfants car ils veulent à tout pris les voir sur les podiums. Mais avec le temps j'ai compris que la meilleure

punition était celle qu'ils s'infligeaient eux même par leur déception après de mauvais résultats. Dans leur période de crise d'adolescence j'ai compris qu'il n'y avait parfois rien à faire qui ne risquerait pas d'empirer les choses et il faut attendre que la motivation revienne à l'athlète de lui même. Cependant un phénomène important pour garder la motivation est l'effet de groupe, lorsque l'un de mes fils lâchait prise, il arrivait toujours un moment où il se sentait isolé et exclu et finissait par retourner aux entraînements. L'effet de groupe est très important dans le roller.

Pour moi, l'agilité arrive en deuxième position juste derrière la technique car pas d'agilité sans une bonne technique. C'est pour cela que mes entraînements étaient souvent construits de la même manière : échauffement, exercices techniques et patinage appliqué,

course de mise en application et de motivation type relais et en fin de séance jeux d'agilité de toute sorte, toujours très ludique. A haut niveau l'agilité est très importante car elle permet de s'exprimer complètement dans les phases d'attaque et de finition. Elle permet aussi d'éviter les chutes et d'être extrêmement à l'aise en peloton.

Le mot-clé du succès pour un club selon moi c'est « ludique ». Si les enfants ne s'amuse pas alors ils se tourneront vers d'autres activités. Les petits sont les éléments les plus importants d'un club pour son évolution : « pas de bons petits, pas de bons grands ». Ensuite il est important d'enseigner la technique progressivement. Un trop plein d'informations est contre-productifs. Il faut donc travailler pas à pas chaque facette de la technique en commençant par le plus important : le passage en carre externe.



LA MONTÉE EN PUISSANCE DES SPRIENTEUSES

Les sprinteuses Juniors Françaises montent en puissance depuis quelques années. Encore quelques progrès en départ et les médailles arriveront.

PHOTO: C.Belbéoc'h



«La qualité des futurs champions français passe par une formation en masse des entraîneurs». *PASCAL BRIAND*

BEF1 COURSE

Félicitations aux nouveaux titulaires du BEF1 Course (session d'examen nationale) :

Camille BASTARD, ROB Breuillet
Anthony DELIERE, VAL Roller
Valencienne
Antoine DESCHAMPS, Avignon
Roller
Jean-Philippe OLLIER, Rolling to
Gap
Guillaume PUJOS, Grenade Roller
Sylvain QUOY, Roller In Lille
Métropole
Franck SCHUFFENECKER, Génération Roller Lyon
Philippe SERIOT, Pamiers Roller
Karim SIDI, ROCS Saint Jean de la Ruelle
Alexis VIVES, Kroko Roller
Nîmes

La prochaine formation BEF1 course aura lieu à la rentrée 2015. Retrouvez toutes les informations bientôt sur le site Internet FFRS COURSE.

CQP 2015-2016

La prochaine formation CQP Course aura lieu à la rentrée 2015. Toutes les informations sur le site internet de la FFRS en cliquant ici :

<http://www.ffroller.fr/ffroller/ffrs-formations/publications-federales.html?id=9672>

Inscriptions jusqu'au 1er juin 2015.

DEJEPS 2015-2016

Une formation DEJEPS sera mise en place en 2015-2016. Le dossier d'inscription sera mis en ligne début avril 2015 pour une date

limite d'inscription fixée au 4 mai 2015. Des épreuves de sélection auront lieu du 1er au 4 juin 2015 à Talence.

Pour rappel, Le DEJEPS est un diplôme professionnel (niveau III-Bac + 2) permettant d'encadrer contre rémunération des activités de perfectionnement (enseignement et entraînement) pour tout public et tout lieu de pratique en roller. Il participe également à la formation des cadres, à la conception et coordination de projets. Si ce projet vous intéresse, n'hésitez pas à contacter Amandine Migeon au 06 16 36 27 20 ou par mail amandine.migeon@ffroller.fr.

Et pour plus d'infos, cliquez ici :

<http://www.ffroller.fr/ffroller/ffrs-formations/publications-federales.html?id=9672>

Amandine Migeon

TRAVAIL DE SANGLE

Lors du stage Pôle Espoirs à Lamballe, les patineurs utilisent des sangles pour peaufiner leur technique de virage.

PHOTO: P.BRIAND





Réussir son 1er 6h solo ... *PASCAL BRIAND*

Les courses d'endurance sont en vogue et sous l'initiation de la ligue du Centre les challenges de 6 heures se développent en France à l'image des Trails en course à pieds.

Parmi les épreuves possibles, on retrouve le 6h en solo. C'est un challenge personnel qui demande une préparation particulière. Au delà de la performance sportive, c'est l'épanouissement personnel qui donne un maximum de plaisir dans cette aventure.

Voici quelques points clés pour bien se préparer à un 6h en solo :

- **il faut être bien entouré** par une équipe de coach et d'accompagnants. Même si c'est une aventure SOLO, un accompagnement sera capital pour assurer le soutien logistique et un entraîneur sera trouver les bons mots pour re-

donner de la motivation dans les moments difficiles en plus de vous accompagner dans la stratégie.

- **avoir une démarche pro active** : il faut programmer son entraînement sur une période suffisamment longue afin de se donner du temps pour progresser et ne pas brûler les étapes.

- **ne pas négliger l'alimentation et l'hydratation**. Il n'y a pas d'effort d'endurance sans un bon choix du carburant en rapport avec la filière aérobie.

- **la technique au service de l'économie**. On associe souvent la technique à la vitesse mais c'est aussi un moyen d'économiser de l'énergie. Le bon geste technique est aussi celui qui est rentable.

- **le matériel**: il ne faut pas négliger l'influence du matériel et notam-

ment le choix des roues. Il faut prévoir des roues pour le sec mais aussi pour la pluie. Il sera certainement plus rentable de s'arrêter pour changer de roues si la route est mouillée.

- **la régularité à l'entraînement**: votre meilleure alliée dans ce challenge sera votre capacité à être régulé dans la fréquence de vos entraînements. Il vaut mieux s'entraîner 3 fois par semaine pendant 8 semaines (24 entraînements) plutôt que d'en faire 6 sur une semaine puis rien la semaine suivante.

Si vous avez des questions spécifiques sur les courses d'endurance n'hésitez pas à les poser par e-mail à pascalbriand@yahoo.fr

Pascal Briand

L'ASPIRATION SUR LES 6H SOLO

Sur les courses d'endurance en solo, l'un des secrets reste de bien savoir se protéger du vent en restant dans l'aspiration.

PHOTO: C.Belbéoc'h



L'ATTERISSAGE DU PATIN

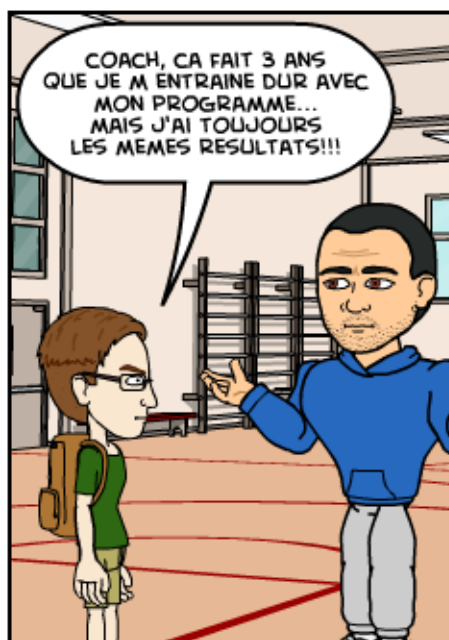
La précision et le touché d'un patineur se remarquent souvent sur la qualité de la pose du pied. Ici, **BART SWINGS** nous fait une démonstration. PHOTO: Charles Belbéoc'h



BANDE DESSINÉE

'LE PLUS DE LA MEME CHOSE'

BY PASCAL BRIAND



WWW.BITSTRIPS.COM