

La Lettre aux entraîneurs se relance, je vous propose dans cette nouvelle lettre d'aborder une méthode d'évaluation de vos patineurs en école de course.

Le diagnostic Technique allie un ensemble de points spécifiques à évaluer liés à un diagramme. Celui ci permettant ensuite à l'entraîneur d'identifier son athlète.

LE DIAGNOSTIC TECHNIQUE DT

Comme pour le contrôle technique sur une voiture, on cherche par ce procédé à faire une évaluation de nos patineurs à l'entrée de notre école de course à partir d'une procédure que l'on suit point par point.

Le diagnostic technique (DT) permet d'identifier les qualités et les défauts. Il est un outil essentiel pour l'entraîneur afin d'avoir une vision complète des points à travailler.

On note les résultats selon son appréciation personnelle en sachant que 5 sera très bien et 1 sera très insuffisant et on remplit le tableau excel ci-dessous.

LES ITEMS D'EVALUATIONS

Evaluer l'agilité du patineur

L'agilité individuelle (cf. les fondamentaux BIF) est une qualité essentielle qui permet de patiner avec aisance. Dans un peloton, il faudra être agile pour éviter les chutes et se placer où l'on veut. Etre agile c'est être capable de tout faire sur les patins, sauter, s'accroupir, aller en marche arrière, tenir sur un patin... etc.

L'école de patinage a pour but de développer cette qualité mais en école de course on doit confirmer ce point et l'améliorer encore dans des situations spécifiques de course type peloton.

Voici donc les points à vérifier sur vos patineurs :

- Savoir sauter en hauteur : 30cm (a1)
- Savoir sauter en longueur : 30cm (a2)
- Savoir s'accroupir et rester accroupi 10sec (a3)
- Savoir se retourner en faisant un saut par la droite (a4)
- Savoir se retourner en faisant un saut par la gauche (a5)
- Savoir se retourner en pivotant sur les roues avant (a6)
- Savoir patiner en marche arrière (a7)
- Savoir croiser en marche arrière (a8)
- Savoir patiner en marche arrière en gardant les patins au sol (a9)
- Tenir sur le patin gauche en ligne droite pendant 5sec (a10)
- Tenir sur le patin droit en ligne droite pendant 5sec (a11)
- Tenir sur le patin gauche en virage (2sens) pendant 5sec (a12)
- Tenir sur le patin droit en virage (2sens) pendant 5sec (a13)
- Suivre une ligne droite en restant sur la carre externe (pied gauche et droit) (a14)

Evaluer l'agilité collective du patineur

L'agilité collective correspond à la base du peloton (prendre la foulée, entrer et sortir du peloton, commencer à intégrer des notions de dépassement de base).

Voici donc les points à vérifier sur vos patineurs :

- Savoir patiner en gardant la foulée pendant 20sec (b1)
- Savoir patiner en gardant sa main droite sur le dos du prédécesseur pendant 20sec (b2)
- Savoir entrer dans un peloton par la droite en ligne droite (b3)

- Savoir entrer dans un peloton par la gauche en ligne droite (b4)
- Savoir sortir d'un peloton par la droite (b5)
- Savoir sortir d'un peloton par la gauche (b6)
- Savoir doubler un patineur par l'intérieur en entrée de virage (b7)
- Savoir doubler un patineur par l'extérieur en entrée de virage (b8)
- Savoir doubler un patineur par l'intérieur au milieu du virage (b9)
- Savoir doubler un patineur par l'extérieur au milieu du virage (b10)
- Savoir doubler un patineur par l'intérieur en sortie de virage (b11)
- Savoir doubler un patineur par l'extérieur en sortie de virage (b12)

Evaluer les points techniques du patineur sur la base du MT (modèle technique)

Dans cette partie on se concentre sur la vérification des points techniques : tout ce qui a un lien avec l'efficacité des gestes. Le but est de déterminer si les bases techniques sont acquises. Elles garantiront une économie dans le patinage et la capacité d'atteindre des vitesses élevées.

Voici donc les principaux points à vérifier à ce stade de patinage :

- Savoir prendre des carres externes à chaque foulée pendant 100m (c1)
- Savoir pencher ses 2 patins dans le sens du virage (c2)
- Savoir garder les épaules fixes et parallèles au sol en ligne droite (c3)
- Savoir garder les épaules fixes et parallèles au sol en virage (c4)
- Savoir patiner les jambes fléchies à 90° pendant 30sec (c5)
- Savoir pousser sur le côté (c6)
- Savoir pousser avec toutes les roues (c7)
- Savoir ramener son patin sous le centre de gravité (c8)

Etablir une description des patins utilisés.

On s'intéresse ici à l'état des lieux des patins utilisés par le patineur ainsi que ses connaissances sur le montage et le démontage.

Voici les points à vérifier dans ce domaine :

- Quelle est la marque des chaussures ? Quels matériaux ? Y a-t-il un système de serrage ? Quel est la distance entre les 2 points de fixation ? Etat des chaussures de 1 à 5 (d1)
- Quelle est la marque des platines ? Quels matériaux ? Combien de roues ? Quels sont les diamètres acceptés ? Etat des platines de 1 à 5 (d2)
- Quelle est la marque des roues ? Quel diamètre ? Quelle dureté ? Quel est l'état d'usure des roues de 1 à 5 ? (d3)
- Quelle est la marque des roulements ? De quelle taille sont les roulements ? Y a-t-il des adaptateurs dans le cas de mini roulements ? Est ce que les roulements sont propres ? Est ce que les roulements sont bien huilés ? Etat des roulements de 1 à 5 (d4)
- Qui s'occupe de l'entretien des patins ? Est ce qu'ils sont propres ? Etat de propreté de 1 à 5 (d5)
- Est-ce que le patineur sait changer ses roues ? (d6)
- Est-ce que le patineur sait enlever les roulements et les remonter ? (d7)
- Est-ce que le patineur sait nettoyer les roulements ? (d8)
- Est-ce que le patineur sait démonter et remonter ses platines ? (d9)
- Est ce que le patineur sait monter sa platine sur un bon axe au vu de sa chaussure ?

Une fois que vous avez défini chacun des items avec votre patineur, vous pouvez remplir ce tableau et il en découle son profil. Avec cette lecture, vous pouvez analyser les secteurs de travail.

Libre à vous ensuite de modifier les items d'évaluation, les diminuer ou les augmenter. Ce diagramme est très parlant pour les jeunes, je suis sûr qu'ils s'amuseront ensuite à travailler les

lacunes afin d'avoir le plus beau diagramme. Ce outil est utilisable pour l'école de course mais aussi pour le haut niveau. Tout est une question d'items.

Un diagnostique va être réalisé par la DTN sur une population de Minime sur le territoire national, nous vous donnerons par la suite les conclusions de ce diagnostique.

Si vous souhaitez y participer, n'hésitez pas à nous envoyer le diagnostique de vos patineurs.

Nous les incluons dans l'étude.