

Lettre aux entraîneurs

le magazine roller course

numéro 38 - mars 2016



Technique:

- Augmenter la taille des virages
- Les 5 fondamentaux

LES 3 PISTES: 30 ANS DE BONHEUR

Ce week-end nous allons nous retrouver tous aux 3 pistes. Certains seront encore aux bords de la piste pour la 30ème année. Cette course fait de la résistance pour la défense d'un patrimoine roller qui commence à disparaître : c'est une des seules épreuves où l'on va encore se battre grâce à des trajectoires subtiles que seules les pistes à l'ancienne peuvent encore nous donner. Il reste encore quelques patineurs de l'ancienne école qui connaissent les joies d'un bon placement dans les incurvées.

Quand on va à fond dans les derniers tours en seniors et que l'on prend bien l'incurvée c'est un peu comme rouler sur un champignon à Mario Kart: l'effet turbo se fait sentir instantanément et même si les jambes vont brûler un peu à cause de la compression que l'on aura en haut du virage, le plaisir est intense. Dans quelques jours, on verra aussi quelques courageux plonger à la corde en essayant de ne pas rouler sur «une peau de banane». Le challenge est risqué mais ce jeu des trajectoires, on ne peut le voir que pendant les 3 pistes.

Inscrire son nom au palmarès des 3 pistes, c'est entrer dans l'histoire du roller et c'est montrer que l'on est parmi les meilleurs techniciens et tacticiens du monde. On ne gagne pas de maillot arc en ciel mais la valeur du titre pourrait en être proche. Les 3 pistes, c'est une classique pour le roller, au même niveau pour moi qu'un Paris Roubaix pour un cycliste.

PASCAL BRIAND
CTN ROLLER SPORTS
pascal.briand@ffroller.fr



Rédaction
Pascal Briand
Amandine Migeon
Camille Besson
Arnaud Gicquel

Photos
Mediaskates
Sylvie geoffroy

Maquette
Pascal Briand



SOMMAIRE

04 FICHE PRATIQUE

Voici un exercice simple pour travailler les entrées et sorties de peloton à partir de 3 patineurs

05 TECHNIQUE

Augmenter la taille des virages pour mieux accélérer.

08 VRAI OU FAUX

Un petit questionnaire-test sur la diététique.

11 L'ACTUALITÉ DES ENTRAINEURS

Retour sur les 5 fondamentaux de l'école de course

13 PÉDAGOGIE

Prendre conscience du temps de pratique.



CO
COURSE

C CIRCUIT
I INDOOR
P PISTE

T E
TECHNIQUE

P
POUSSIN

3 ET
+
PATINEURS

n°3

Peloton : entrer et sortir



POURQUOI?

Il faut maîtriser les entrées et les sorties de peloton pour pouvoir être à l'aise en course. C'est aussi une condition tactique pour bien choisir la place voulue mais c'est aussi une question de sécurité pour éviter les chutes.



PRINCIPE

Plus le patineur sera à l'aise en peloton, plus il pourra s'économiser et choisir la bonne place. Le patineur doit d'abord passer une jambe entre les patineurs pour entrer avant de transférer son poids du corps dans le peloton.



EXERCICE

Situation : «vous patinez par groupe de 3 patineurs ou plus. Le dernier remonte par l'extérieur pour se placer en 2ème position. Ensuite, il remonte par l'intérieur pour se placer en 1ère position.»

Objectif : «l'objectif est d'apprendre à remonter par l'extérieur et rentrer dans le peloton ainsi que de sortir du peloton par l'intérieur.»

Critères de réalisation :

- «vous devez rentrer dans le peloton quand vous avez plus de vitesse que le peloton»
- «vous devez rentrer dans le peloton en «ouvrant» la jambe en premier»

Critères de réussite :

- «il faut faire passer une jambe en premier»
- «il faut bien calculer le timing pour rentrer au bon moment»

Les mots de l'entraîneur :

- «ouvre la jambe»
- «lève le patin» (au moment où il rentre dans le peloton)



ATTENTION

- il ne faut pas rouler vite.
- il faut coopérer, c'est à dire que les patineurs s'entraident pour réaliser les entrées et les sorties de peloton



CONSEILS

- il faut en amont maîtriser le roue dans roue.
- il faut beaucoup de répétitions d'où l'importance de ne pas rouler trop vite et de s'entraider.
- les patineurs qui ont peur peuvent utiliser les protections (gants, protège genoux, protège coudes...)

PÉDAGOGIE

- il faut de la répétition : environ 1 passage par 1/2 tour de piste.
- inciter les patineurs à ralentir: ce qui compte c'est le nombre de mises en situation et non pas la vitesse.
- parfois mettre un patineur en difficulté avec 2 patineurs qui réussissent plus facilement.



«Il faut augmenter le temps passé en virage pour accélérer encore plus»

PASCAL BRIAND

Même si mécaniquement un virage est identique pour tous les patineurs, la façon dont on va l'aborder peut faire que l'action sera totalement différente.

Sur une piste comme à Pibrac par exemple, si je regarde plusieurs patineurs, je vais observer différentes façon de passer le virage. Même si le rayon du virage est le même pour tous, il y a plusieurs comportements qui vont fortement influencer la performance car «accélérer en virage» est l'un des fondamentaux :

- Situation 1: en peloton mon patineur se laisse rouler en entrée de virage, il ne croise pas et il fait de la patinette presque tout le virage. C'est assez typique de ceux qui ont peur en peloton. Ils ont peur de se cogner le patin droit en croisant avec le patin gauche de celui qui est devant. Au final, certains arrivent même à passer tout le virage sans croiser. Ce comporte-

ment sera très coûteux en énergie. Je pense qu'après 3 ou 4 tours dans cette situation, on a «grillé» toutes ses cartes car il faudra accélérer dans chaque ligne droite.

- Situation 2: mon patineur croise un peu en entrée de virage mais fait une roue libre longue après le milieu de virage avec éventuellement 1 seul croisé en sortie de virage. Dans ce cas, on a un patineur qui gère mal les moments où le peloton se tasse. C'est assez typique des patineurs qui restent toujours à la corde et qui ne savent doubler que par l'intérieur. Là aussi, ils perdent leur vitesse en sortie de virage et devront accélérer dans les lignes droites. Ce comportement implique d'utiliser beaucoup d'énergie et en quelques tours on est vite «cuit».

- Situation 3: mon patineur se laisse rouler en entrée de virage mais recommence à croiser avant le milieu du virage jusqu'à la sor-

tie. C'est déjà un comportement assez économe mais qui demandera quand même un peu d'accélération en ligne droite pour au moins maintenir la vitesse.

- Situation 4: mon patineur se laisse rouler en entrée de virage mais recommence à croiser avant le milieu de virage. Il termine son dernier croisé après le virage. C'est un comportement intéressant car il décale son virage par rapport aux autres situation. Du coup, il crée une phase d'accélération plus longue et dispose de plus d'élan pour les lignes droites. Il pourra ainsi se relâcher en ligne droite ou remonter sans dépenser trop d'énergie.

- Situation 5: mon patineur croise tout le virage. C'est un cas similaire à la situation 3 mais qui permet d'éviter le tassement en entrée de virage. En général, on l'utilise pour doubler par l'extérieur.

- Situation 6: mon patineur croise

TECHNIQUE



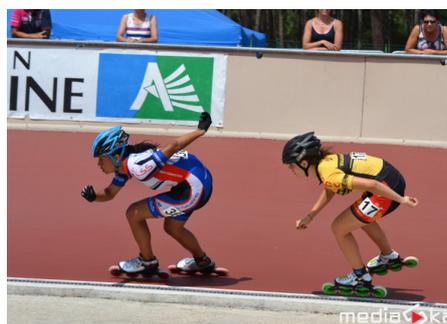
tout le virage et rajoute un croisé en plus en sortie de virage (début de ligne droite). On se rapproche aussi de la situation 4 et dans ce cas, on évite le tassement en entrée de virage, pour doubler par l'extérieur. C'est le profil d'un patineur qui utilise une accélération en virage pour doubler.

En règle générale, plus un patineur croise longtemps en sortie de virage, plus il a compris qu'accélérer en virage est un atout fondamental.

A l'entraînement, il faut vraiment insister pour que vos patineurs prolongent les croisés en sortie de virage / début de ligne droite. Dans ce cas, en général le patineur sort un peu plus large et dans son dernier croisé en ligne droite il revient un peu vers la corde. Il modifie donc le rayon du virage en redessinant le virage à sa manière pour le rendre plus long. C'est la marque de fabrique des grands patineurs car c'est un super outil pour s'économiser en ligne droite. Pendant ce temps de relâchement, on peut observer les déplacements

des adversaires et repérer une place qui se libère dans le peloton.

En construisant un grand virage, on ressort avec plus de vitesse et pour rentrer plus facilement dans le peloton il faut généralement arriver plus vite que dans le peloton dans lequel on veut rentrer. Accélérer en virage est donc un avantage important. Il est encore plus fort quand les patineurs peuvent «augmenter» la taille des virages.



CLEMENCE HALBOUT

EN 2015, Clémence a remporté une superbe médaille au championnat du monde à Taiwan. *PASCAL BRIAND*

COORDINATION DES BRAS

Les bras sont très bien coordonnés et dans le bon timing par rapport aux jambes. Le bras gauche est parfaitement positionné mais le bras droit n'a pas forcément besoin d'aller aussi haut.

AÉRODYNAMISME

Le haut du corps est très bien positionné. Les épaules sont à peine plus hautes que le bassin: 20/20.

CRÉER/MAINTENIR UN APPUI

C'est le plus intéressant sur cette photo. Clémence maintient une belle qualité d'appui pendant la poussée: Elle utilise loin la poussée avec les 4 roues. Elle pousse sur le côté et vers le bas (maintient de l'appui).

LA FLEXION

Clémence est parfaitement fléchie par rapport à la situation donnée. Elle est presque en sprint et donc elle fléchit un petit peu plus que lorsqu'elle fait du fond afin de garder un bon appui lors de la poussée avec l'autre jambe..



LA DIETETIQUE

1) Les protéines en poudre sont indispensables à une bonne récupération !



Une alimentation adaptée à l'effort physique permet avec les aliments courant (viande, poisson, œuf, produits laitiers,...) de couvrir les besoins du sportif. Les poudres ne peuvent pas remplacer les repas, et apportent souvent plus de protéines que nécessaire. De plus, un régime hyper protéiné (poudres ou aliments) non adapté engendre une prise de masse, donc une prise de poids, préjudiciable à la pratique du roller de course. L'excès de protéines n'est pas anodin, cela entraîne également un travail excessif des reins, pouvant aller jusqu'à provoquer une insuffisance rénale chez des personnes prédisposées.



2) L'eau du robinet suffit pour s'hydrater correctement !



L'eau est la seule boisson indispensable. Une bonne hydratation est primordiale pour éviter les contre-performances. En effet, la déshydratation (dès la sensation de soif) entraîne une diminution des capacités physiques et un risque de développer des tendinites.



Mais les eaux minérales peuvent être intéressantes :

- St Yorre : riche en bicarbonates qui permettent de lutter contre l'acidité de l'organisme post effort
- Hépar, Contrex : riche en magnésium qui intervient dans la contraction musculaire.

3) Pour perdre du poids, je peux supprimer toutes les sources de graisses !



Certes, les lipides, de par leurs apports énergétiques important, peuvent entraîner une prise de poids s'ils sont consommés en excès. Cependant, ils sont indispensables au fonctionnement de l'organisme. Plutôt que de supprimer toutes les graisses il faut privilégier les sources d'acides gras indispensables qui ont notamment des effets anti-inflammatoires: huiles végétales, fruits oléagineux, poisson, .. Et limiter les sources de lipides de mauvaise qualité : fritures, charcuteries, plats préparés industriels, viennoiseries, chips,...



4) Il faut avoir fini son repas au minimum 3h avant le début de l'échauffement de la compétition !



3h c'est le temps minimum pour assurer une bonne digestion. Sinon les besoins sanguins de l'intestin entre en compétition avec ceux des muscles, il y a donc moins de sang disponible pour assurer l'oxygénation et le transport des nutriments vers les muscles. Cela peut aussi entraîner des maux de ventre, sensation de lourdeur ou nausées.





Les 5 fondamentaux de l'école de course

LES 5 FONDAMENTAUX DE L'ÉCOLE DE COURSE

Lors du séminaire des entraîneurs qui s'est tenu les 30-31 janvier dernier, la DTN a partagé sa nouvelle réflexion sur la technique en école de course en dégagant 5 fondamentaux :

Fondamental n°1 : Prendre un départ avant virage

Toutes les courses sur piste (excepté le 120m), ont leur départ une dizaine de mètres avant le virage ; Chaque patineur sur la ligne souhaite atteindre en premier le virage dans la meilleure position. Les trajectoires des uns et des autres convergent vers le même point → CONTACT.

Sur certaines épreuves comme le 500m, la position à l'entrée du premier virage peut être définitive jusqu'à l'arrivée.

Sur le fond, faire le maximum pour être le plus vite possible à l'avant évite d'être pris trop longtemps dans la zone de turbulence, génératrice de chutes.

Trois aspects du départ sont à travailler en école de course :

- La position sur la ligne de départ
- Le temps de réaction
- Le contact au départ

Fondamental n°2 : Accélérer en virage

Les croisés ont une importance primordiale dans notre sport car on passe plus de temps à croiser qu'à pousser en ligne droite ou à rester en roue libre et croiser permet de prendre de la vitesse.

Il existe plusieurs stratégies pour aborder le virage : le croisé mi-virage (contrôler la course), le croisé dès l'entrée du virage sans roue libre (patiner à allure régulière à l'échauffement ou en échappée, construire de la vitesse pour attaquer), le croisé dès l'entrée du virage avec roue libre (prendre un virage à pleine vitesse comme pour un 300m ou lors du dernier virage avant une élimination).

Six éléments techniques sont à travailler en école de course :

- Incliner ses rollers vers l'intérieur du virage (rollers dans l'axe du

tibia).

- Incliner son corps vers l'intérieur du virage (déplacer le centre de gravité vers l'intérieur du virage).
- Maîtriser la poussée des 2 pieds.
- Garder de bons alignements (cheville-genou-épaule ; ligne d'épaules et de hanches parallèles et dans le prolongement du rayon).
- Être bas (descendre le centre de gravité).
- Bien utiliser ses bras (dans le sens du déplacement et coordonnés).

Fondamental n°3 : Créer un appui long

La foulée en ligne droite se décompose en carre neutre, carre externe (chez l'expert) et carre interne.

L'expert passe la majorité de son temps en carre externe sur une foulée contrairement à un benjamin niveau départemental/régional qui n'utilise pas ou peu ce carre.

La carre neutre ne peut créer de la vitesse, ne peut même la maintenir vu les forces de frottement du

L'ACTUALITÉ DES ENTRAÎNEURS

sol et de l'air ;

La carre externe, contrairement à la carre neutre, crée une force positive liée essentiellement au transfert du poids du corps.

A vitesse égale, le temps de contact au sol d'un patin sera plus long chez l'expert, la glisse plus fluide, donc une économie d'énergie.

Quatre aspects de l'appui long sont à travailler en école de course :

- créer une carre neutre avant la poussée en carre interne.
- avoir une carre neutre « propre » en respectant les alignements de base et finir sur une poussée presque parallèle au sens du déplacement.
- créer une carre externe.
- augmenter le temps en carre externe pour créer un appui long.

Fondamental n°4 : Garder sa place

C'est être capable de rester à sa place ou dans la zone que l'on a choisie en utilisant de la protection, des changements de positions ou d'attitudes et des entrées/sorties de peloton.

Avoir un comportement proactif pour rester dans le top 5.

Remonter par l'intérieur ou l'extérieur.

Se décaler à un moment où le peloton ralentit.

Remonter en entrée de virage par l'intérieur en utilisant l'aspiration.

Remonter et se replacer 2ème (généralement en levant la jambe).

Remonter en tête plutôt que d'avoir à faire une entrée de peloton.

Pour apprendre à garder sa place

en école de course, il faut :

- avoir une base d'agilité.
- être capable de prendre la foulée du patineur précédent (proche et synchronisé).
- être capable de suivre un patineur dans toutes les directions ;
- être capable d'entrer et sortir du peloton.
- savoir se replacer 2ème du peloton puis 1er.
- savoir s'intercaler dans un peloton qui remonte pour se replacer à l'avant du peloton.
- être capable de faire ce travail de remplacement en équipe de 2 ou 3 patineurs.

Fondamental n°5 : Faire un lancer de patin

Le lancer de patin n'est pas utile qu'en vitesse, il est primordial dans tous les types de courses.

Un lancer de patin réussi peut permettre de faire la différence à l'arrivée en gagnant des centimètres sur la ligne.

Trois éléments techniques sont à travailler en école de course :

- maîtriser l'équilibre en fente avant sur 2 roues.
- réaliser le lancer de patin dans le bon timing et à 100% de sa vitesse .
- réaliser un geste fluide, dans la continuité de la poussée.

Plus d'infos : amandine.migeon@ffroller.fr / 06.16.36.27.20

VALIDEZ LA PROGRESSION DE VOS PATINEURS EN ÉCOLE DE COURSE AVEC LES TESTS DE NIVEAU « ROUE DE BRONZE », « ROUE D'ARGENT », « ROUE D'OR »

www.tests-roller-course.fr

La DTN course a mis en place un dispositif pédagogique qui organise l'apprentissage des fondamentaux techniques de l'école de course en 3 niveaux. On distingue la « Roue de Bronze », la « Roue d'Argent » et la « Roue d'Or ». Pour chacun de ces niveaux, les 5 fondamentaux techniques de la course que sont « prendre un départ avant virage », « accélérer en virage », « créer un appui long », « garder sa place » et « faire un lancer de patin », ainsi que l'agilité, font l'objet d'un test qui vise à valider l'acquisition de la compétence technique correspondante.

Le site www.tests-roller-course.fr, destiné aux entraîneurs en école de course, est l'outil indispensable pour la mise en place des tests et le suivi de la progression de ses patineurs. Intuitif et adapté pour smartphone, il vous permettra très facilement d'accéder aux fiches de présentation des tests, à entrer les résultats de vos patineurs ainsi qu'à suivre leur progression dans chaque niveau.

Créez votre compte entraîneur dès maintenant : www.tests-roller-course.fr

Et pour toute question : amandine.migeon@ffroller.fr / 06.16.36.27.20



Prendre conscience du temps de pratique

... par Pascal Briand

Beaucoup de clubs proposent en général 3 entraînements par semaine. C'est un seuil «critique» qui permet de créer du progrès dans notre pratique. En général, avec 1 ou 2 entraînements par semaine on ne progresse pas: au mieux on maintient son niveau. A partir de 3 entraînements on commence à créer du progrès.

Cependant, dire que l'on fait 3 entraînements par semaine ne veut pas dire grand chose si le rendement de la séance n'est pas présent. Si je VAIS 3 fois par semaine m'entraîner sur des séances d'1H15 mais que mon temps de pratique réel n'est que de 45min par séance je m'entraîne moins que quelqu'un qui fera 2 séances d'1H15 avec un temps de pratique concret d'1H10.

Il faut donc partir à la chasse au temps mort dans l'entraînement et ceci d'autant plus qu'on a peu de

séances par semaine. Pour améliorer ses séances, il faut arriver à quantifier le temps de pratique de vos séances. J'ai un cours d'1H15 mais combien de temps mes patineurs ont ils réellement patiné?

Selon le thème des séances on peut se poser la question différemment. Par exemple, pour une séance technique ou je veux travailler les entrées de peloton, je vais peut être moins regarder le temps de pratique concret mais je vais chercher un indicateur qui me dira combien un patineur a fait d'entrées de peloton dans la



séance. Sur 1h15 de séance, un poussin/benjamin par exemple doit pouvoir faire plus de 60 à 80 entrées de peloton. Si vous êtes loin de ces chiffres, alors il faut repenser votre organisation et/ou revoir la rentabilité des exercices choisis.

En général, on peut aussi améliorer les séances en combinant un travail d'une qualité physique avec une qualité technique fondamentale. Par exemple, si je veux travailler l'endurance, je peux facilement associer un travail de peloton sur le thème fondamental «garder sa place». Sur une séance avec du travail de fractionné, je peux aussi utiliser le thème accélérer en virage.

Je recommande de se poser ce genre de questions au moins une fois par trimestre pour vérifier si vous ne tombez pas dans une rou-

PÉDAGOGIE

tine. Les patineurs sont souvent très forts pour ralentir le rythme des séances et ils débordent d'imagination pour trouver des excuses. Ils savent aussi nous prendre par les sentiments pour nous attendrir. Au bout du compte, si on perd en rentabilité sur chaque séance 3 fois par semaine, à la fin de l'année on a peut-être des patineurs qui ont l'impression de s'être entraînés 10 mois mais qui n'en ont fait que 8 ou 9. Lors des championnats de France notamment, 1 mois d'entraînement en plus ou en moins représente un écart très significatif.

C'est un constat assez simple je vous l'accorde mais ce piège se referme d'autant plus que le nombre d'entraînements dans la semaine est important. Parfois, on a des clubs qui s'entraînent 5 fois par semaine avec le même rendement qu'un club qui s'entraîne 3 fois.

Lors de vos prochaines séances, prenez le temps d'analyser un peu votre niveau de rentabilité pour obtenir une progression plus rapide de vos patineurs.





LA DETECTION

Les benjamins, minimes et cadets disposent d'un système de détection qui a pour objectif de former techniquement et tactiquement les jeunes.

PHOTO: MEDIASKATES



Fédération Française de Roller Sports - 6 Boulevard du Pdt Franklin Roosevelt - CS 11742 -
33080 Bordeaux Cedex - France
Tél. : (33) 05 56 33 65 65 (de 9h à 12h30) - Fax : (33) 05 56 33 65 66