



DÉCRYPTAGE: Elton De Souza



LETTRE AUX ENTRAINEURS

LE MAGAZINE ROLLER COURSE

numéro 40 - janvier 2017



**AMÉLIORER SON ACCÉLÉRATION
&
ETRE COMPÉTITIF**

SUJET ... FICHE PRATIQUE / PÉDAGOGIE / ACTUALITÉ

Impliquer les patineurs ?

Je m'inspire souvent du Roller Derby dans mon Edito pour trouver des thèmes et aussi des discussions que j'ai avec les athlètes dans les jours qui précèdent. En ce moment, on reproche souvent aux patineurs de ne pas être acteur, on leur reproche de ne pas venir sur les courses, on leur reproche pas mal de trucs en fait... On se dit que c'est un problème de génération etc... Du coup, je me demande pourquoi les patineurs du Roller Derby, qui globalement sont des seniors (plus de 18 ans), sont plus dynamique que ceux de la course???

Il me semble que le fait de donner des responsabilités et impliquer des personnes dans un projet serait une solution pour les motivés aussi. On participe plus à un projet dans lequel on a participé. En toute modestie et sans crier avoir la solution, peut être qu'il faudrait simplement solliciter et impliquer les patineurs plutôt que de tout leur servir sur un plateau.

En tant qu'entraîneur, il est aussi important pour nous de responsabiliser nos patineurs en les impliquant dans leur choix. Entraîner un athlète devient de plus en plus un accompagnement plutôt qu'un travail mâché de bout en bout. Cela implique sûrement aussi de leur donner plus de liberté pour qu'ils fassent leurs essais et leurs erreurs. Après tout, comment a-t-on appris nous même?

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

Les juniors femmes à Nanjing avant le relais.



Rédaction

Pascal Briand
Alain Nègre
Julien Despaux

Photos

Mediaskates
Franck Doyen
Alexandre Chartier

Maquette

Pascal Briand



SOMMAIRE

04 FICHE PRATIQUE

Dépassement indoor: intérieur entrée de virage

05 TECHNIQUE

Améliorer son accélération

09 DECRYPTAGE

Elton De Souza en entrée de virage.

10 CULTURE GÉNÉRALE

Que signifie être compétitif?

12 ENDURANCE

Organiser sa progression.

Trouver les 7 différences
entre ces 2 patineurs...



CO
COURSE

I
INDOOR

T
E
TECHNIQUE

P
POUSSIN

3 ET
+
PATINEURS

n°8

Dépassement indoor : intérieur entrée de virage



POURQUOI?

Il faut être capable de doubler à l'intérieur en entrée de virage car c'est le dépassement le plus utilisé. C'est aussi le plus risqué lorsqu'il est mal fait et si le patineur est en retard sur son action alors il y a un risque de faute et de chute.



PRINCIPE

Le principe de ce dépassement est de remonter en faisant le moins d'effort possible. C'est un dépassement économique qui se joue sur les trajectoires. Le patineur coupe un peu la trajectoire idéal pour doubler par l'intérieur au moment où les autres ralentissent.



EXERCICE

Situation: «vous allez rouler à l'allure de l'échauffement. A chaque entrée de virage vous faites un dépassement par l'intérieur pour doubler 1 patineur».

Objectif: «l'objectif est de trouver le bon timing pour dépasser et gérer sa vitesse.»

Critères de réalisation:

«vous roulez à une vitesse régulière en faisant 3 croisés par virage.»

« avant de doubler vous vous laissez légèrement distancer au milieu du virage, ensuite vous construisez un peu de vitesse à la sortie du virage. En fin de ligne droite, vous vous décalez sur la gauche pour doubler le patineur qui vous précède en faisant une roue libre.»

Critères de réussite:

«il faut avoir le bon timing pour arriver légèrement plus vite que le patineur a doubler.»

«il faut reprendre rapidement la foulée après l'action dans le virage.»

les mots de l'entraîneur:

- «anticipe» (quand le patineur ne construit pas plus de vitesse avant son dépassement)
- «plus tôt» (quand un patineur se décale trop tard pour doubler = collision dans le virage, faute...)



ATTENTION

- il ne faut pas rouler trop vite pour pouvoir garder un groupe compact
- il faut que le groupe s'entraide pour augmenter le rendement.



CONSEILS

- il faut toujours contrôler la vitesse pour que le groupe augmente son rendement.
- dès que le patineur qui double est 3 places devant le suivant peut y aller.

PÉDAGOGIE

- il faut de la répétition et donc un groupe qui coopère. Il faut arriver à un rendement d'un dépassement par demi tour.
- il faut faire plusieurs séries de 20 dépassements environ. Exemple sur un groupe de 10, tous le monde passe 2 fois. Entre chaque série, il faut rappeler un critère de réussite.



«L'accélération est une arme redoutable, indispensable.»

PASCAL BRIAND

Améliorer son accélération

La capacité d'accélération est déterminante en course pour de nombreuses raisons. Elle se définit comme l'aptitude technique et physique d'un patineur à atteindre, à partir d'une vitesse initiale variable, une vitesse supérieure donnée en un temps le plus court possible. C'est une qualité indispensable pour tous les patineurs quel que soit leur profil:

- un sprinteur spécialiste du 100m et du 300m a besoin d'atteindre sa vitesse maximale le plus rapidement possible après son départ pour réaliser le meilleur temps possible.

- un finisseur court, spécialiste du 300m, du 500m jusqu'au 1000m doit de la même façon atteindre une vitesse élevée avant ses adversaires pour ne pas se faire enfermer derrière d'autres patineurs.

- un finisseur long, spécialiste des fins de courses longues au sprint (du 1000m au marathon), doit atteindre sa vitesse de sprint avant ses adversaires pour les surprendre au démarrage,

- un attaquant, spécialiste des stratégies d'usures et d'échappées en courses longues, doit pouvoir surprendre ses adversaires lorsqu'il porte ses attaques.

Il est très rare de trouver un patineur de niveau mondial

qui ne dispose pas d'une accélération exceptionnelle. Cette capacité est donc ce qu'on appelle un fondamental de notre discipline. En patinage, c'est en virage qu'il est le plus aisé d'accélérer car, contrairement à la ligne droite, c'est un moment où les deux membres propulseurs que sont les jambes se trouvent à pousser le centre de gravité sur la même trajectoire courbe et constante. En effet, en ligne droite, le centre de gravité change de trajectoire à chaque poussée et oscille de droite à gauche légèrement. Si la majorité des actions d'accélération se déroulent donc en virage, il ne faut pas non plus négliger le développement de cette

TECHNIQUE

qualité en ligne droite car il arrive de réagir à une accélération en pleine ligne droite.

Arnaud Gicquel, Yann Guyader ou Thomas Boucher sont des exemples de patineurs qui avaient une excellente accélération. De nos jours Gwendal Le Pivert est l'exemple parfait de l'utilisation de cette qualité pour gagner des courses.

Pour les sprinteurs et les finisseurs courts, c'est une qualité qui fera la différence sur les départs. On la retrouve de manière très logique sur le 100m, le 300m et le 500m. Les sprinteurs doivent alors atteindre le plus vite possible leur vitesse maximale. Sur le 100m, il faudra une capacité d'accélération à partir d'une vitesse initiale nulle, cumulée à un bon temps de réaction. Cette mise en action est uniquement en ligne droite et demande un travail de vitesse amplitude combiné avec des appuis de qualité.

Sur le 300m, au moment du départ, on va combiner 2 fondamentaux : faire un départ avant virage + accélérer en virage. Les sprinteurs sont maintenant obligés de travailler les départs en ligne droite et en virage (100m et 300m). Accélérer en virage permettra de faire un premier 100m déterminant sur le 300m. Au niveau international il est maintenant impossible de voir

un patineur faire une performance sur 300m uniquement sur sa qualité du "tour lancé".

Pour les finisseurs courts qui sont sur le 500m, le 1000m et le relais, on retrouve la qualité d'accélération lors du démarrage pour le sprint final. C'est une accélération différente de celle du 100m ou 300m car il faudra être capable d'accélérer alors que l'on a déjà une vitesse de déplacement élevé. Il est relativement difficile de créer à nouveau de l'accélération quand on se déplace déjà à plus de 40km/h. La vitesse de jambe ne suffira pas à créer l'accélération. Il faudra plutôt un savant mélange entre de la puissance (force x vitesse) et de la qualité d'appui. La puissance se travaille principalement en salle avec du renfort musculaire souvent avec un travail qui ressemble à 5 séries de 6 répétitions à 90% de son max (selon le niveau). En général, ça n'est pas très difficile de s'améliorer en gain de puissance. Avec un programme rigoureux et surtout une forte dose de motivation pour accepter la douleur et l'envie d'être rapide suffit à développer les qualités musculaires nécessaires. En revanche la subtilité se cache dans la capacité à développer des appuis lors du patinage. C'est certainement ce qu'il y a de plus compliqué à apprendre et

c'est aussi ce qui fait le spectacle quand c'est maîtrisé. Comment résumer simplement ce qui se passe? ... Pour bien comprendre, il faut se plonger dans la tête du patineur. Le patineur puissant qui n'a pas d'appui va dans un premier temps chercher à utiliser sa puissance avant de créer une surface d'appui. Sa poussée sera alors plus rapide que forte (puissance = force x vitesse). Le spectateur verra un patineur qui se déplace assez vite et qui bouge les jambes très vite et il va supposer que le patineur va très vite. En fait, il n'y a alors que les jambes qui bougent vite mais le corps du patineur ne se déplace pas très vite. En revanche, un patineur qui prendra le temps de créer des appuis avant de pousser pour développer plus de force que de vitesse va probablement ainsi améliorer sa puissance. La difficulté de cet exercice est que le patineur doit apprendre à rester calme et patient dans sa tête tout en voulant aller vite: il s'agit donc d'un travail à la fois physique, technique mais aussi mental! Quand on dépense beaucoup d'énergie et qu'on s'excite dans tous les sens on peut avoir le sentiment que l'on va vite. Le cerveau est sollicité par de nombreuses informations que l'on ne contrôle plus. Il y a une forme d'illusion. La

TECHNIQUE

motivation, l'envie de bien faire, les encouragements du public, les conseils de l'entraîneur ("tu vas a fond"): tout nous pousse à croire qu'il faut mettre de la précipitation. Malheureusement, pour bien faire il faudra d'abord prendre le temps de développer l'appui avant de pousser comme une brute. Ce travail de patience qui laisse le temps de créer cet appui d'abord doucement puis de plus en plus vite fera toute la différence. Il faut donc apprendre un peu de patience pour trouver le bon timing. C'est particulièrement difficile car cela demande un léger relâchement sur le temps de glisse quand on pose son patin et que l'on transfère un peu son poids du corps pour cumuler une pression suffisante avant de pousser. Comment comprendre cette sensation? Imaginez un cercle qui se dessine sous le patin

quand je pose mon patin au sol. Visualisez la taille du cercle comme ma qualité d'appui: plus j'appuie fort, plus le cercle s'élargit et si j'allège l'appui, le cercle se resserre et devient plus petit. Si je cherche à pousser trop vite, il y a des chances que l'appui soit faible: je risque alors de pousser sur un cercle qui serait grand, disons, comme une balle de tennis. A l'inverse, si je cherche d'abord à faire grandir le cercle pour qu'il ressemble à un ballon de foot (ce qui revient à d'abord créer de l'appui avant de pousser), je pourrai pousser ensuite et garder plus facilement mon appui quand je mets toute ma puissance. Pour bien comprendre ce phénomène il faut aussi se rappeler que lors de la poussée plus le patin va s'éloigner du corps plus le cercle représentant l'appui va se réduire. Ainsi, si

je commence ma poussée sur la base d'un ballon de foot, elle se termine probablement sur la taille d'une balle de tennis...mais si je commence sur la base d'une balle de tennis... la fin sera proche d'une balle de tennis de table ou même nulle. Conclusion: prenez le temps d'avoir un grand cercle en créant l'appui avant de pousser.

Pour les finisseurs longs, l'accélération est aussi importante. Sur une course à élimination il y a énormément des replacements à faire. Il faudra alors être capable de multiplier des petites accélérations franches. Dans ce cas, on est plus sur des appuis plus courts et francs qui se combinent à de l'agilité. Autant le finisseur court est équilibré quand il pousse car il y mettra de la puissance autant le finisseur long devra être tonique sur



TECHNIQUE

des équilibres plus incertains. Dans le peloton, les ouvertures pour prendre une place sont comme des portes qui s'ouvrent et se ferment rapidement. Quand on voit une porte ouverte, il faut rentrer rapidement grâce à une petite accélération. Pour développer cette qualité, il faut faire des parcours avec des changements d'appuis (comme dans un slalom décalé) qui incitent à changer rapidement de direction.

Pour les attaquants, l'accélération sera un ami pour mettre la bonne attaque. C'est une accélération encore différente car elle demande de la préparation et une configuration de course particulière: elle se combine donc avec un aspect tactique. L'accélération de l'attaquant doit être placée dans le bon timing en fonction de la vitesse du peloton. Quand

le peloton ralentit, le patineur doit être en mesure de produire son accélération pour arriver à vitesse maximale au moment où le peloton va le moins vite, créer un effet de surprise et ainsi profiter d'un écart important rapidement. La gestion de son accélération est donc gérée en fonction de paramètres externes comme la vitesse du peloton, la position sur le parcours (j'attaque en ligne droite ou en virage...) ou le nombre de patineurs que l'on veut amener avec nous.

A l'entraînement, que fait-on? Pour les plus jeunes, il faut vraiment faire beaucoup de parcours d'agilité assez courts, c'est à dire moins de 20 secondes, mais avec de la vitesse pour d'abord développer la capacité à multiplier les petites accélérations (SM,M,P). Ensuite, en saison on complète ce travail avec des accéléra-

tions surprises où l'on accélère au signal de l'entraîneur sur 30 mètres avec l'envie d'atteindre sa vitesse maximale le plus vite possible. J'insiste sur ce point, il faut vraiment demander aux patineurs de démarrer brusquement en cherchant à atteindre sa vitesse max le plus vite possible (P,B,M). Ainsi les temps de récupération entre deux accélérations doivent être assez longs pour permettre un investissement maximal du patineur.

Enfin, le travail peut devenir un peu plus structuré avec par exemple 4 séries de 8 accélérations en sortie de virage (1 accélération tous les 2 tours sur piste) (M,C,JS). Dans ce dernier travail on va privilégier une accélération où l'on prend le temps de chercher des appuis avant de pousser.



Elton De Souza

Elton dispose d'une accélération incroyable mais sur cette photo j'ai quand même réussi à trouver quelques remarques après plusieurs heures de recherche.

PASCAL BRIAND

COORDINATION DES BRAS

C'est un point qu'Elton maîtrise généralement. Ici il place bien ses bras de chaque côté comme s'il cherchait son équilibre sur un fil. Les bras ont principalement un rôle pour l'équilibre à ce moment du virage. 18/20

angle tronc/cuisse

Pour une entrée de virage, le tronc (buste) d'Elton est trop relevé. Il perd ici beaucoup de qualité d'appui et risque de courir sur ses patins. 08/20

La prise d'angle

L'angle est parfait. Il a le bassin à l'intérieur même si sa hanche gauche plonge un peu vers le bas. C'est le bon ratio pour la prise d'angle: trop d'angle provoque des glissades, pas assez d'angle = perte de la trajectoire. 17/20

Le retour du patin gauche

Là encore je vais chipoter sur les détails mais c'est bien ce que le niveau d'un Monde implique. Ici le patin gauche n'est pas du tout en position d'atterrir correctement. Il faut profiter de cette phase pendulaire pour préparer la pose du patin en gardant les roues presque parallèle au sol. 10/20



«Que signifie être compétitif?» Pascal Briand

J'ai fais de la compétition pendant plus de 20 ans de ma vie. Je pensais savoir ce que c'était jusqu'à ce que je fasse du Roller Derby. Là, j'ai commencé à douter sur mon approche très personnelle et rude de la compétition. Il y a quelques mois je suis tombé sur un magazine de Roller Derby qui évoquait la notion de compétition. Mon approche d'entraîneur s'est alors éclaircit et j'ai changé ma vision de la notion de compétition. Pour cette article je m'inspire donc de Punchy O'Guts qui présente une échelle intéressante de la notion de compétition.

On va commencer par un exemple de terrain. Quand je coach une équipe j'ai des patineurs qui pensent que pour être compétitif il faut toujours aligner uniquement les meilleurs. D'autres patineurs pensent qu'ils sont assez compétitifs pour que la répartition des courses soient équitables.

Des 2 points de vues, les patineurs ont raisons : tout le monde est

compétitif selon la définition de «compétitif» qu'ils vont utiliser. En fait il y a vraiment plusieurs niveaux de compétitivité.

Sur cette échelle, on retrouve une catégorie de personne qui refuse de faire de la compétition et/ou qui font occasionnellement des compétitions. A ce niveau, il y a un sentiment de peur et d'anxiété et ils ne peuvent pas vraiment se considérer compétitif.

Ceux qui font des compétitions pour jouer ne s'inquiète pas du résultat. Il profite agréablement de la compétition et souvent apprécie de développer leurs habiletés. Leur priorité est leur épanouissement personnel et le plaisir. Ils vont préférer être dans des équipes ou la répartition des courses est équitables en nombre et se considère compétitif.

Sur le niveau suivant, les patineurs aiment faire des compétitions et veulent participer. Ils vont commencer à faire des efforts significatifs à l'entraînement pour deve-

lopper leurs habiletés. Ils donnent de la valeur à l'entraînement mais veulent aussi s'amuser. Il se consi-

**Refuse
les compétitions**

**Fait des compétitions
occasionnellement**

**Fait des compétitions
pour jouer**

**Aime Faire
des compétitions
et veut jouer**

**Aime Faire
des compétitions
et essaye de gagner**

**Fait
des compétitions
seulement pour gagner**

**Fait des compétitions
à son détriment
et celui des autres**



dère compétitif. Une équipe à ce niveau de compétition fait une sélection large mais propose un nombre égale de course à chacun.

Au niveau suivant, il y a une différence significative. L'équipe essaye de gagner. Cela signifie qu'ils vont faire tout ce qu'ils peuvent pour gagner. La répartition des courses sera inégales car l'équipe voudra les meilleurs joueurs autant que possible. La priorité de l'équipe est de gagner alors il s'entraîne comme des professionnels. Il crée de l'émulation et font des analyses. Ils comprennent ce qu'ils ont à faire même si c'est d'être l'équipier ou même de ne pas participer à la course aux profits d'un meilleur patineur. Les patineurs de ce niveau se considèrent compétitif.

Dans le 6ème niveau, on a des patineurs qui veulent être compétitif uniquement dans le but de gagner. Ils vont jouer uniquement si ils pensent qu'ils peuvent gagner. Ils sont souvent énervé s'ils ne sont pas en position de gagner. Ils auront un comportement un

peu plus individuel et même de la colère envers leurs équipiers. C'est patineurs se considèrent aussi comme compétitif.

Au dernier niveau, il y a les patineurs qui sont compétitifs à leur détriment et celui des autres. C'est souvent les plus doués et ils sont admirés pour cela. Leur ego ne peut pas envisager un échec. Ils valorisent ce qui est accompli plutôt que l'amitié et/ou le travail d'équipe. Ce comportement les rends souvent égoïstes et isolés. Ils se considèrent compétitif.

Durant une carrière, on passe souvent par plusieurs de ses étapes. L'entraîneur doit bien analyser à quel niveau de «compétitivité» sont les patineurs du groupe. Il pourra ainsi mieux anticiper les mouvements d'humeurs du groupe et/ou adapter son discours à chaque patineurs.

Dans le haut niveau, la difficulté pour les athlètes est de ne pas tombé dans la dernière catégorie. Les victoires, les félicitations ont

tendance à développer les ego et à transformer la réalité. Il y aura alors plus d'erreurs d'analyses et donc moins de résultat.

Toujours dans le haut niveau, il faut aussi faire attention quand on est dans la partie basse de l'échelle car c'est là que l'on crée des petits problèmes dans l'équipe.

Quand on veut être en équipe de France on navigue plutôt dans les 3 derniers niveaux en essayant de trouver le savant équilibre entre «faire de la compétition et essayer de gagner» et «faire de la compétition seulement pour gagner» sans jamais tomber dans le dernier niveau fatale pour tous les grands champions.

Pascal Briand



Comment organiser sa progression pour l'endurance

... par Pascal Briand

6h, 12h, 24h, randos vertes: comment organiser sa progression pour l'endurance?

Les événements d'endurance se développent à vitesse grand V en ce moment et particulièrement en France. L'offre de pratique ne se limite plus aujourd'hui aux marathons et cette diversité d'épreuves permet de planifier sa progression de façon intéressante pour atteindre un objectif. On peut regretter que le marathon ne soit pas encore parvenu à s'ouvrir davantage au grand public du fait notamment de délais trop justes pour finir les courses

La porte d'entrée dans le monde de l'endurance est la course de 6h par équipe. Elle permet de se lancer avec une bande de copains ou copines dans un premier défi en roller. A ce niveau, l'aspect tech-

nique n'est pas encore très important et la convivialité l'emporte largement car l'essentiel est de se faire plaisir au travers d'un effort sportif collectif.

Dans la continuité, ceux qui deviennent accro pourront prolonger l'expérience sur des 12h ou des 24h. Dans ce domaine, il faudra améliorer sa logistique d'équipe et bien choisir des partenaires qui ont un objectif commun. Sur le plan de la préparation sportive (physique et technique), il n'y a pas de grande différence.



L'étape suivante serait de program-

mer une saison de 6h par exemple. En visant la participation à plusieurs courses, il faudra commencer à améliorer sa préparation physique et son niveau technique. Le classement parmi les équipes commencent aussi à avoir de l'importance pour ceux qui sont d'humeur compétitive alors que le nombre de kilomètres réalisés suffira pour ceux qui avancent sur de l'épanouissement personnel (ou collectif). A ce niveau d'ambition, sur le plan technique, il faut commencer à maîtriser certains éléments de technique individuelle:

- avoir une position aérodynamique
- jouer un peu avec ses carres externes sur la phase de glisse
- conserver des alignements
- maintenir sa vitesse en croisant

Au niveau supérieur, il commence à y avoir des ambitions dans les classements de 6h. Pour perfor-

ENDURANCE

mer, il faudra alors maîtriser des éléments de technique collective: gérer le roue dans roue (synchroniser et assez proche).

entrer et sortir du peloton.

Les patineurs de ce niveau se lancent aussi sur des semi-marathons avec succès même si ce type d'épreuves restent encore trop rare en France.

Après les expériences par équipe, on trouve des patineurs qui se lancent dans des expériences solo ou duo sur 6h. Souvent, le niveau technique commence à s'installer à ce stade. Les patineurs découvrent le plaisir de la glisse et commencent à rêver un peu plus. A ce niveau, on s'intéresse de plus en plus à la technique de patinage et à sa préparation physique même si souvent on s'attarde plus sur cette dernière. Pourtant, la technique est l'ami du patineur. Améliorer son geste sera une source de progrès plus stable. Lorsque l'on a ce niveau, on pourrait je pense se lancer aussi sur des marathons.

Terminer un marathon reste un accomplissement qui mérite d'être ajouté à son programme. Pour cela, il faut bien choisir son

épreuve en fonction de son niveau car les temps de délais accordés pour finir la course varient d'une course à l'autre selon les pays. La Suisse, l'Espagne et l'Allemagne sont plus ouverts dans ce domaine et permettent parfois jusqu'à 3h pour réaliser sa performance. En France, le temps est généralement basé entre 1H30 et 1H40 ce qui implique d'avoir un très bon niveau pour ne pas être frustré. Un temps de 2H toléré serait d'ailleurs peut être plus raisonnable même si l'augmentation des diamètres permet de rouler plus vite maintenant. Terminer un marathon sera un acte qui montre un travail en amont sur le plan technique, physique et mental. Le marathon de Berlin reste toujours le Graal dans ce domaine et l'expérience unique est garantie.

Voici un petit résumé d'une progression possible:

1ère année : découverte du roller, mise en place des fondamentaux et découverte des courses d'endurance avec un 6h par équipe en fin d'année.

2ème année : planification d'une saison de 6h avec 3 ou 4 épreuves

3ème année: planification d'une

saison 6h en vue de préparer une participation aux 24h du Mans et participer à 1 ou 2 semi marathon.

4ème année: se lancer un défi duo ou solo sur 6h et terminer un marathon.

5ème année: participer au marathon de Berlin.

Selon sa progression, il y a pleins de routes différentes. Ces quelques conseils sont là pour vous aider à avoir de nouvelles perspectives en respectant des étapes. Si vos progrès techniques sont importants alors il faut foncer et être ambitieux. En effet, le travail de la dimension technique est centrale dans la progression d'un patineur car une bonne technique permet ensuite de développer des qualités physiques plus spécifiques aux besoins de l'effort. L'effort physique vous donnera de la satisfaction mais n'oubliez pas que la glisse procure aussi énormément de plaisir. Il y a beaucoup de satisfaction à rentrer d'un entraînement en se disant qu'on a allongé ses appuis, qu'on est plus économe: qu'on patine mieux.

Pascal Briand



OBSERVER



Apprendre à observer

Trouver les 4 modifications entre les 2 photos

Quel test avez fait récemment?
<http://tests-roller-course.fr>



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