



Quel volume doit-on faire à l'entraînement ?

(Sur la base de minimes à seniors)

Le volume d'entraînement ne se compte pas uniquement à partir du nombre d'entraînement fait. Certains athlètes disent souvent « je m'entraîne 6 ou 7 fois par semaine » mais cette valeur donne plutôt une indication sur la régularité plus que sur le volume.

Le volume d'un entraînement peut être mesuré simplement par la distance en kilomètre parcouru. En règle générale, à partir de minime et jusqu'en senior élite ou national il faudrait parcourir environ **25 à 30km** dans un entraînement.

Bien sûr ce volume varie selon que l'on travaille la vitesse ou le foncier. Cependant, si l'on veut améliorer le niveau des patineurs en France il me semble qu'il y a un service minimum à faire. Afin de garantir ce minimum, on peut déjà faire 10km à l'échauffement et 5km au déroulage. On aura déjà une base de 15km dans l'entraînement.

Comment gérer ce temps d'échauffement de 10km à l'échelle du club avec les grands et les plus jeunes ? Il faut déjà faire mener les plus grands et garder les plus jeunes dans les roues. Si on n'a que 2 « grands » dans le club et bien ils devront mener tout l'échauffement à 2. Si on a la chance d'avoir un groupe plus conséquent, il faut alors choisir 2 personnes pour mener l'échauffement en gardant les autres dans les roues. Le lendemain on peut désigner 2 autres patineurs...etc.

Pourquoi ne pas faire participer tous les groupes ? Il est important d'apprendre à mener. Si on mène un tour puis on reste 5min dans les roues, on a tendance à se relâcher et à ne pas se focaliser sur l'économie de son geste. Quand on doit faire 10km devant en binôme, les patineurs devront forcément se responsabiliser et gérer leur effort. Les patineurs qui n'ont pas à prendre de relai peuvent se focaliser sur la prise de foulée, la qualité de leur poussée...

A quelle vitesse peut-on rouler à l'échauffement ? La DTN recommande de rouler à plus de 30km/h de moyenne pour être efficace. En dessous de cette vitesse, la qualité technique sera négligée et l'on sera trop loin des vitesses de course. Il est donc important que l'entraîneur prenne et annonce tous les temps au tour afin que les patineurs puissent réguler leur vitesse. S'il est en patin, il doit se placer dans le groupe de façon à ce que le leader entende les temps. S'il est à l'intérieur de la piste, il devra se mettre environ 30m après la ligne pour avoir le temps de regarder le temps et l'annoncer. A 30km/h on parcourt 10km en 20min. si votre groupe est en plus de 20min, il faudra accélérer la cadence. Vous pourrez observer qu'après une dizaine d'entraînement votre groupe passera rapidement sous les 19min. la vitesse doit être progressivement accélérée. Par exemple, un 10km à Pibrac correspond à 60 tours (environ). On peut décider d'organiser nos 2 patineurs comme suit :

- le 1^{er} mène du tour 0 au tour 50. Il commence en 19,5sec au tour en accélérant tous les 5 tours....pour terminer le 50^{ème} tour en 18.0sec



Lettre aux entraîneurs n° 09

- le 2^{ème} mèné du tour 50 à 58 à avec des temps au tour de 17.9 à 17.0

- les 2 derniers tours sont libres pour tout le monde afin de terminer par un sprint.

En résumé :

- 10km d'échauffement : vitesse supérieur à 30km/h
- 10 à 15km de travail (exemple : 3X5km en 1tour/1tour)
- 5km de déroulage à 30km/h régulier et précis = 10min

Quelques chiffres :

- en championnat d'Europe les minimes garçons parcourent sur route 10km en 15min40
- 10km en 20min correspondent à 30km/h = service minimum
- On commence directement à 30km/h : 24sec au tour sur une piste de 200m
- 6 entraînement de 30Km = 180km dans la semaine = 720km dans le mois = 8640km dans l'année.

Travail personnel : évaluer la distance parcourue par vos patineurs à l'entraînement, multiplié par le nombre d'entraînement semaine, puis par 4 pour un mois, puis par 12 pour un an. Comparer votre chiffre avec 8640km. Analyser.

**Briand Pascal
CTN Roller Skating
8 fois Champion du monde**