

# La lettre aux entraîneurs Mars 2011

## Le transfert du poids du corps



## Utiliser le transfert du poids du corps (PDC)

### ▪ LA TECHNIQUE

- Le transfert du PDC pendant la double poussée
- Le transfert du PDC pendant la poussée classique

### ▪ ANALYSE

- angles de transfert du PDC
- angles de position

# Le transfert du PDC pendant la double poussée

## Analyse technique



Il faut :

- d'abord être bien aligné sur son appui: épaule hanche genou cheville
  - déplacer ensuite son centre de gravité (zone nombril) vers l'extérieur (à gauche pour la jambe gauche en vue arrière)
- en conservant l'alignement de départ



Le transfert du PDC permet d'économiser un maximum d'énergie pendant le geste de patinage. Pendant les séances de foncier (ELD) il faut se focaliser sur ce point.

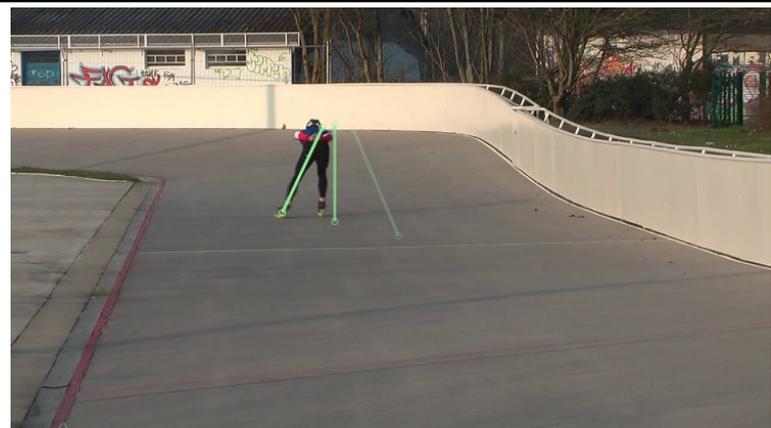
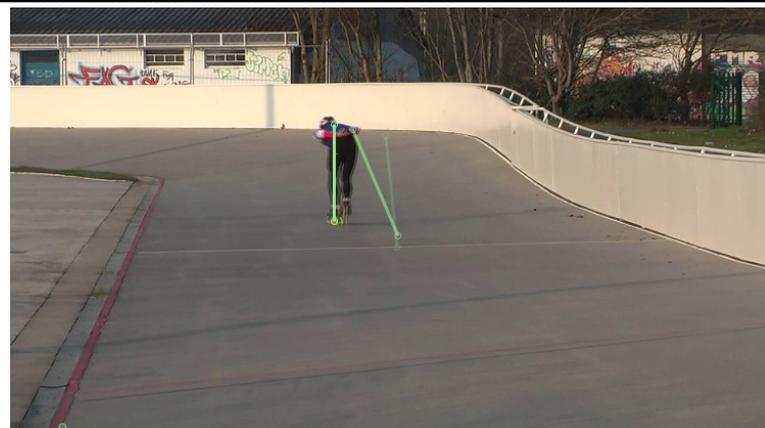
# Le transfert du PDC pendant la poussée classique

## Analyse technique



Il faut là aussi:

- d'abord être bien aligné sur son appui: épaule hanche genou cheville
  - déplacer ensuite son centre de gravité (zone nombril) vers l'intérieur (à droite pour la jambe gauche en vue arrière)
- en conservant l'alignement de départ



Pour préparer un marathon il faut bien maîtriser ses 2 éléments de transfert du PDC: extérieur puis intérieur (patin gauche en vue arrière)

# Les angles de transfert du PDC

Plus l'angle est important, plus on économise de l'énergie



La prise d'angle extérieure est plus limitée car il y a plus d'appréhension à se laisser « balancer ».



Il faut bien calculer le moment où l'on repose son patin pour rentabiliser ce transfert du PDC vers l'intérieur.

Au total le centre de gravité (CDG) va osciller d'environ  $45^\circ$  de gauche à droite sur le cumul des 2 mouvements.

# Rappel: les angles de position

Sur le travail foncier, il faut trouver l'angle de flexion qui permet une économie d'énergie et meilleure efficacité: environ 100°



Un angle de 90° permet plus de vitesse, mais pour le foncier il faut aussi chercher à économiser de l'énergie.



L'inclinaison du buste est la même en fond et en sprint. Il faut toujours être aérodynamique car notre ennemi numéro 1 reste la résistance de l'air.

Selon les morphologies et la souplesse musculaire des patineurs il faut savoir adapter sa position.