



La lettre aux entraîneurs novembre 2011

Le travail des « imitations » du patinage ligne droite.



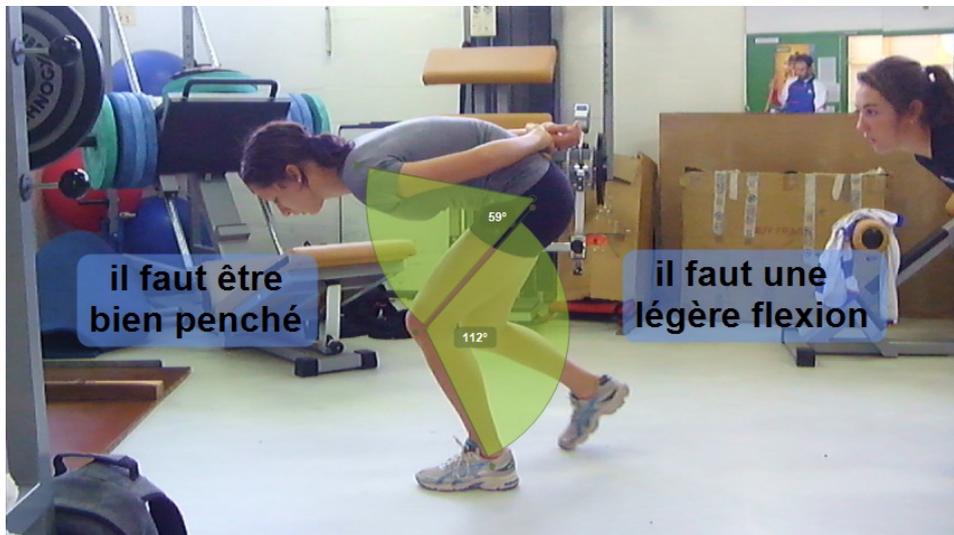
Les imitations du patinage ligne droite droite 1^{ère} partie

- **la base**

- **Trouver la bonne position**
- **Sentir la chute du poids du corps**
- **Améliorer le retour de la jambe**

Les imitations (ligne droite)

La base: trouver la bonne position

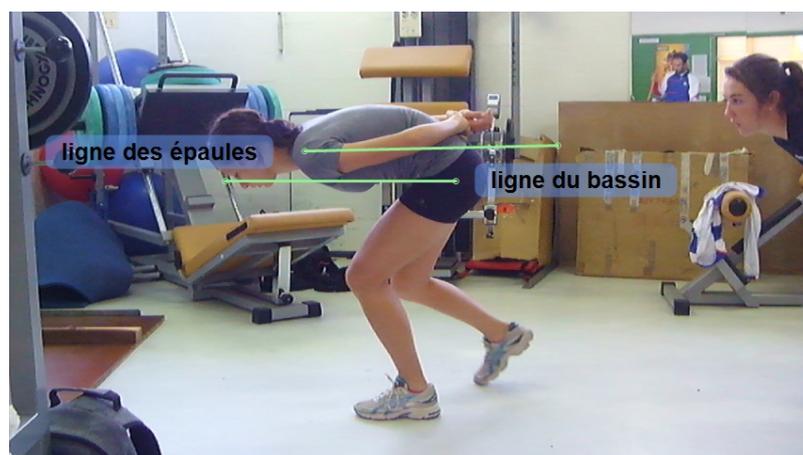


Le discours classique est de dire qu'il faut être très fléchi. C'est vrai pour la glace mais pas pour le roller car l'amplitude de poussée est nettement inférieure. Il est recommandé de ne pas être trop fléchi.

Ainsi on pourra pousser, s'économiser tout en maintenant une poussée suffisante pour le roller.

La position est plus facile à maintenir et permet donc de travailler plus longtemps. Dans le travail des « imitations » on cherche à privilégier la qualité du geste et le mouvement par rapport à l'utilisation de la force physique pure et dure.

À l'inverse, il faudra être bien penché. Notre meilleur ennemi est la résistance de l'air. Pour lutter contre cet adversaire éternel il faudra rester penché un maximum. La ligne des épaules peut venir juste au dessus de la ligne du bassin.



Les imitations (ligne droite)



Il faut vraiment prendre son temps et faire le geste au ralenti pour pouvoir repérer ses défauts et les corriger. Ici, on ne doit repartir que lorsqu'on a bien aligné tous les éléments avec précision. Il faut aussi limiter l'amplitude de mouvement car la poussée efficace se situe au début du mouvement. Les 2 plots jaunes viennent donner un repère au patineur.

Vidéo:

<http://www.youtube.com/user/ThePascalbriand?feature=mhee#p/a/u/0/vNGdjP0V044>



Les imitations (ligne droite)



...et pour ceux qui aiment corriger les petits détails qui font la différence, il faut bien évidemment orienter le pied légèrement vers l'intérieur afin qu'il amorce la courbe pour une future double poussée.

Les imitations

Sentir la chute du poids du corps... ...et le transfert du poids du corps

L'intérêt des imitations est de pouvoir travailler l'utilisation de la chute du poids du corps plutôt que les muscles des jambes. Cette chute se prolonge par un transfert du poids du corps qui permet d'économiser un maximum d'énergie.

Pour bien comprendre cette notion il faut différencier 2 types de patineurs:

- Ceux qui utilisent leur centre de gravité (vers le nombril) comme référence. Ici la zone du nombril est comme un point fixe et les jambes se déplacent par rapport a ce point fixe. Les débutants utilisent ce principe. Pendant la poussée le patin s'éloigne du centre de gravité.
- Ceux qui utilisent leur point d'appui (le patin) comme référence. Ici le patin est comme un point fixe et le poids du corps se déplace par rapport a ce point fixe. C'est la technique utilisée par les meilleurs inconsciemment. Le poids du corps s'éloigne du patin.

Visuellement les 2 gestes sont identiques. La seule différence est que dans la 2^{ème} solution il y a plus de mouvement latérale et d'efficacité.

La chute du poids du corps est un moment bref qui se fait vers l'intérieur. En se laissant tomber (avec contrôle), on économise l'équivalent de son poids du corps à la poussée.



Les imitations (ligne droite)



...on peut ensuite laisser dériver son poids du corps un peu plus loin car plus le centre de gravité se déplace latéralement plus on aura d'énergie gratuite. Déplacer un poids de corps de 75kg latéralement équivaut à une économie de poussée de 75kg. Sur une foulée de 2 poussées, ce patineur peut économiser $2 \times 75\text{kg}$ soit 150kg...imaginer le nombre de foulée sur un marathon. Personne ne peut compenser physiquement, son manque de technique de transfert de poids de corps. Si vous vous demandez pourquoi cela paraît simple pour certains de patiner alors intéressez vous a ce phénomène.

Astuces: certains patineurs ont des difficultés à maintenir la position par manque d'équilibre (travail proprioceptif). Cela peut être observé aussi par une multitude de petits mouvements au niveau du genou lorsque le patineur est sur une jambe. Pour y remédier vous pouvez faire le travail suivant:

vidéo:

<http://www.youtube.com/user/ThePascalbriand?feature=mhee#p/>



Les imitations (ligne droite)

Améliorer le retour de jambe



Comme d'habitude, il faut corriger des petits détails, invisibles au départ qui vont apparaître plus facilement avec l'habitude. Ici notre patineur ne comprend pas qu'il faut mettre la jambe plus en arrière pendant la phase de retour. Il ne faut pas hésiter à intervenir physiquement sur l'athlète avec son accord pour lui faire comprendre la position ou le mouvement que l'on recherche.



Les imitations (ligne droite)

Vidéo:

http://www.youtube.com/watch?v=LR4gnv8kogw&feature=youtube_gdata



Il faut travailler les imitations pour optimiser la gestuelle. En cas de pluie, on peut facilement remplacer la séance prévue par ce type d'exercices. Dans un 1^{er} temps avec cette séquence vous pouvez créer des bases solides avant de faire évoluer le geste vers la double poussée (2^{ème} partie à venir prochainement).

« Pour être champion, vous devez croire en vous-même quand personne d'autres ne le fait »

Sugar Ray Robinson

Bon entraînement

« formons ensemble les champions de demain »

Pascal Briand