



Lettre aux entraîneurs n°27



Faut-il poser la main par terre en indoor?

janvier 2014

Débat technique

Ce mois-ci la lettre aux entraîneurs vous propose un débat technique : on voit parfois certains patineurs qui se forcent à toucher le sol avec la main gauche dans les virages en indoor alors que d'autres ne le font pas... qui a raison ?

Ce geste technique est en fait une imitation du geste des patineurs de short-track qui prennent énormément d'angle dans les virages car la lame accroche presque parfaitement dans la glace. En roller, la situation est un peu différente : parfois nous avons un sol un peu glissant et parfois nous avons une accroche correcte.

Nous allons dans ce document analyser une série de photos qui illustre les positions clés et les différents cas de figure.



Débat technique : 1^{er} cas

Dans ce 1^{er} cas, il y a une prise d'angle importante qui donne l'opportunité au patineur de rapprocher sa main du sol. Les conditions d'accroche de cette salle étaient très bonnes. Ce patineur expérimenté est bien aligné, il place bien son bassin à l'intérieur du virage... mais presque un peu trop. L'angle entre le sol et son tibia gauche est trop fort. La pression exercée sur les roues est donc un peu plus faible. A ce moment donné, ce patineur ne peut que faire une roue libre et préparer une relance. Sa main n'a pas vraiment besoin de toucher le sol, en forçant un peu ce geste il fait légèrement descendre son épaule gauche .



Ici il faut bien observer l'angle du patin gauche par rapport à celui du patin droit. On va se focaliser sur des détails et essayer d'éduquer nos yeux à voir différemment. Sur cette photo, l'angle du patin droit est bon mais celui du patin gauche est trop fort. La chaussure touche presque le sol mais son réglage est bon. Nos roues sont efficaces jusqu'à un certain angle mais au-delà, on perd énormément en accroche et en appui. Dans ce cas, le patin gauche de Raphael est trop penché : les roues ne peuvent mécaniquement pas adhérer correctement au sol.

NB : Je n'ai pas la preuve scientifique de cette affirmation mais je fais confiance aux sensations que j'ai pu développer avec l'expérience acquise au cours de ma carrière sportive.

Bilan photo 1 : la position de Raphael est pourtant presque parfaite. Si on la replonge dans son contexte, on peut penser qu'il s'agit d'un moment du tour lancé de l'épreuve qualificative de la vitesse indoor du championnat de France : certainement dans le 2^{ème} virage. C'est donc le moment où il atteint sa vitesse maximale. Il faut trouver le meilleur compromis entre accroche/appui/prise de risque. Dans l'idéal, il faudra rapidement recommencer à croiser après ce 1^{er} plot de virage mais ici la vitesse est importante, la prise d'angle est très légèrement exagérée. Il faudra donc patienter un peu plus avant de pouvoir remettre toute la puissance dans le sol de façon active.

Conseil : garder le bras gauche un peu plus haut pour équilibrer la position des épaules et ainsi maintenir un petit peu plus de pression sur le patin gauche (patin intérieur).

Débat technique : 2^{ème} cas

Dans ce 2^{ème} cas, nous allons pouvoir comparer quelques patineurs. En 1^{ère} position Quentin est suffisamment incliné : la prise d'angle semble adaptée à la vitesse et à l'adhérence de la salle. Son bras intérieur vient en soutien pour gérer son équilibre. Son poids du corps est légèrement à l'intérieur de ses appuis. Derrière, Raphael force un peu la prise d'angle et se rassure avec une main trop proche du sol. Son épaule gauche vient donc se décaler un peu trop vers le bas. Son buste s'écrase complètement sur sa cuisse gauche et il est obligé de faire une roue libre. Derrière, Darren est plutôt bien incliné . Il est juste pris un petit peu trop d'angle.



Il essaie de corriger sa trajectoire car il est trop proche du plot. Son poids du corps semble environ à 70% sur sa jambe gauche et 30% sur sa jambe droite : ce qui est un très bon point pour lui. Son bras intérieur reste en soutien au cas où il se retrouverait en déséquilibre. Il sera prêt à relancer rapidement après le plot avec probablement l'envie de croiser avant Raphael. En indoor comme sur piste, il est presque indispensable de commencer à patiner avant celui qui est devant si l'on veut espérer le doubler dans le bon timing.

Conseil : dans cette situation, il faut absolument recréer de la vitesse d'accélération en premier pour pouvoir maintenir sa place ou en gagner une. Quentin a ici un temps d'avance sur les autres car il a déjà commencé à patiner. Il faut donc reproduire ce comportement le plus souvent possible pour se défendre ou pour doubler.

Regardez bien la différence d'inclinaison des patins des 3 patineurs : ce n'est pas celui qui penche le plus ses patins qui a le plus d'accroche. Il faut trouver le bon compromis.

1- Quentin , 2 Darren, 3 Raphael



Alors... que faire...?

Résumé :

Je recommanderai donc de ne pas automatiser la pose de la main au sol dans les virages. Les conditions d'accroche sont souvent trop insuffisantes pour se permettre ce geste technique. En roller, lorsque l'on prend trop d'angle du moins, le poids du corps n'appuie plus sur les patins ; il y a alors une perte d'appui très importante (cf. lettre aux entraîneurs du mois précédent).

Il faut bien sûr prendre de l'angle mais sans exagérer car ce sont les roues qui doivent se déformer pour créer l'adaptation avec le sol. Lorsqu'un patineur arrive à toucher le sol avec sa main, il sera dans une position très compacte qui est certes favorable sur le plan aérodynamique mais qui sera pénalisante d'un point de vue réactivité. Il est presque impossible d'avoir une relance efficace lorsque l'on est très fléchi. A l'image d'un bateau qui accélère dans l'eau, le patineur aura une tendance à se relever lors de la relance. Il faut limiter cet effet mais l'accepter quand même car une légère ouverture tronc/cuisse favorise la vitesse de jambe.

De mon point de vue, poser la main au sol dans les virages est donc un défaut technique en indoor. Les entraîneurs imposent souvent cette action pour favoriser une position basse et aérodynamique mais les contraintes d'accroche de notre discipline sont encore trop importantes. Je vous recommande d'apprendre aux patineurs à adapter la prise d'angle au potentiel d'accroche du système sol/roues plutôt que de systématiser une prise d'angle qui reste pourtant très esthétique pour les photos (^).

Pascal Briand

Remerciement aux photographes : en cas de problème pour les photos merci de me contacter : pascalbriand@yahoo.fr