

LETTRE AUX ENTRAINEURS

N°28



*Le projet
PBM 31*

Technique:
Le «TIMING»
dans les dépassements

Interview:
NOLAN BEDDIAF
«Ma première médaille
au mondial»

Règlement:
Comment se qualifier
au France route ?

**DOUBLER
OU PATIENTER ?**

Technique : le timing dans le dépassement

...Pascal Briand



En course indoor comme sur piste notamment, la qualité des dépassements est primordiale. C'est une arme importante dans les choix tactiques mais aussi pour se mettre à l'abri de situations délicates. Lors des France indoor CJS ou PBM, j'ai encore pu voir beaucoup de situation où des patineurs essayent de doubler au mauvais moment ou avec un mauvais timing.



Tout d'abord, parlons un peu du timing de dépassement. Par timing, on entend la coordination de sa vitesse et de sa distance par rapport au patineur que l'on doit doubler. Lorsque l'on veut doubler un patineur, dans les derniers tours il faut un timing impeccable. Il y a plusieurs situations à analyser:

-1- si je suis plus rapide que le patineur que je veux doubler, alors je dois anticiper légèrement mon dépassement. Pour doubler dans une ligne droite, il faudra se laisser distancer un peu (1/2m) dans le virage puis accélérer avant l'autre patineur de façon à arriver en sortie de virage avec plus de vitesse sur ce patineur (on doit arriver en survitesse). Si je suis bien sa trace, le phénomène d'aspiration m'aidera encore un peu plus.

-2- si je suis du même niveau que le patineur que je veux doubler, alors je dois anticiper encore plus mon dépassement. Je laisserai donc 1 petit mètre d'écart (en faisant attention à ne pas me faire doubler) dans le virage. Je devrai donc aussi absolument accélérer avant lui (au moins un croisé plus tôt) et bien prendre son aspiration quand je le rattrape.

-3- si je suis moins rapide, alors il ne faut pas essayer de doubler. Il ne faut pas laisser d'écart. Il faut simplement se cacher au mieux dans l'aspiration et profiter de la vitesse que l'autre patineur nous offre. J'ai souvent vu des patineurs essayer de doubler sans avoir le niveau. La conséquence est que ce patineur perd en général alors plusieurs places.

Pour réussir son dépassement, il faut donc se focaliser sur **sa distance et sur sa vitesse par rapport à son adversaire**. A partir de ce cocktail, il faudra analyser ses compétences et se poser cette question: est-ce que ma **capacité d'accélération** est supérieure à l'autre patineur? Le travail d'accélération prend tout son sens dans cette situation. C'est indispensable pour le roller de vitesse.

Ensuite, il faut éviter la situation de dépassement où l'on est en retard sur l'action. En indoor particulièrement, il y a beaucoup de patineurs qui essaient de doubler même quand ils sont en retard sur l'action. C'est dans ce contexte qu'il y a des disqualifications. Ça ressemble au football quand un défenseur fait un tacle sur un joueur. S'il est en **retard sur l'action** il sera sanctionné. En indoor, la notion de dépassement en retard est similaire.

Pour conclure, retenons que pour avoir un bon timing de dépassement il faudra une bonne accélération, une bonne analyse de sa vitesse et de sa distance. Il faudra également sentir l'action pour être sûr de ne pas être en retard.



Débat : Doubler ou PATIENTER

Pascal Briand :

«Pour moi il faut vraiment bien analyser la situation dans laquelle on se trouve. Je ne faisais pas souvent des dépassements fous surtout dans les derniers tours. Si j'étais mal placé et que je devais faire des dépassements compliqués, alors il fallait bien que je me remette en question sur mon placement pour les prochaines courses. J'essayais au mieux d'être bien placé assez tôt pour ne pas avoir à trop doubler dans les derniers tours. Pour me simplifier encore plus la tâche, mon entraîneur me demandait souvent de lancer le sprint : du coup j'avais rarement à doubler quelqu'un. Par contre, dans le dernier virage, je tentais les dépassements un peu plus extrêmes, car même si je me ratais, la probabilité de perdre des places était plus faible qu'un dépassement raté à 2 tours de l'arrivée.

En indoor, je patientais toujours. Il faut les nerfs solides, mais la patience paie, même en vitesse. Il faut attendre que celui qui est devant fasse une faute technique et être réactif à ce moment. Si on a pris un mauvais départ, alors il faut simplement attendre que le 3ème essaie de doubler le 2ème pour construire et doubler (souvent les 2 d'un coup par l'occasion). Bref, en indoor je dis «patience», sur piste je dis «va bien te placer avant de faire une erreur» et sur route je dis «double quand tu veux ou quand tu peux».

*«En indoor,
je patientais
toujours»*

Nolan Beddiaf :

« En indoor, aucun doute, il faut patienter. Il faut attendre l'ouverture c'est à dire une faute d'un adversaire. On a toujours l'impression qu'on n'a pas le temps, mais si on regarde bien les courses jusqu'aux demi-finales, il y a beaucoup d'opportunités. Ensuite, ça se complique, alors il faut un bon départ pour être devant et ne plus faire de fautes techniques.

Sur piste, avec le nouveau standard, ça accroche alors on peut aller très vite. Il faut donc privilégier les situations où l'on ne perd pas sa vitesse. Quand on fait un dépassement, il faut éviter la bagarre sinon on peut gagner une place mais perdre de la vitesse : on risque alors de perdre plusieurs places par la suite ou il faudra faire un gros effort.

Sur route, il y a plus de place. Les dépassements sont moins «fins». On va dire que c'est plus la puissance qui va parler mais là aussi un mauvais dépassement peut coûter cher. Les mouvements de peloton sont rapides. Il y a de la place alors un dépassement raté (perte de vitesse) a beaucoup de conséquences(ex : perte de places). Pendant la course, parfois on se bat pour une place et pendant ce temps il y a un peloton de 10 qui double... à méditer».

*«Quand on fait un
dépassement, il faut
éviter la bagarre»*

Interview :

Nolan Beddiaf

«ma première médaille au monde»

PB : Peux tu nous décrire les sensations que tu as eu avec ta première médailles au championnat du monde 2013 ?



NB : C'est agréable car c'est une récompense pour tous les efforts réalisés dans l'année. La finalité est de devenir champion du monde individuel mais une première médaille par équipe, c'est un premier pas. Le soir après le podium, il y a une sensation très sympa quand on se couche : je repensais aux moments où je ne voulais pas aller à l'entraînement à cause de la pluie ou du froid... et puis je me dis que j'ai eu raison d'y aller. Je repensais à ceux qui m'ont aidé: mon club, les clubs qui m'accueillent autour de Toulouse (Pibrac, Plaisance, Grenade, Valence d'Agen...), mes entraîneurs d'aujourd'hui et d'hier et ma famille bien sûr qui m'aide toujours.

PB : Qu'est-ce que tu fais aujourd'hui pour encore progresser ?

NB : L'an passé j'ai fait un «gros» hiver pour me donner une base de foncier énorme. Ça doit résonner encore un peu pour cette année. Donc je fais encore pas mal de foncier mais l'idée est de corriger quelques points faibles aussi. On a donc mis en place un peu plus de musculation pour corriger un déficit en vitesse. Au niveau national, je tiens la route mais au niveau international il faut que j'aille plus vite. Mon accélération est bonne mais la vitesse max est ma limite. La musculation doit corriger en partie ce point : je fais pas mal d'épaulé (cf. Mouvement d'haltérophilie) pour améliorer mon explosivité. L'avantage de ce mouvement est qu'il demande beaucoup de maîtrise technique comme en roller, alors que si on pousse n'importe comment, ça ne donne rien. En roller c'est pareil, il faut de la puissance (force x vitesse) mais avec beaucoup de coordination pour pouvoir pousser dans la bonne direction (sur le côté mais dans le sol).

PB : Tu passes ton CQP pour être entraîneur aussi, comment ça se passe ?

NB : Oui, c'est super intéressant, ce n'est pas parce que l'on fait du haut niveau que l'on sait tout en roller. J'apprends encore beaucoup dans ces moments là. L'approche est différente quand on est de l'autre côté. Savoir patiner ça n'est pas forcément savoir enseigner. Ça aide aussi dans la compréhension de ce que je fais sur les patins. Je comprends mieux ma propre technique.

PB : tu es parmi les patineurs les plus agiles, est ce une qualité innée ?

NB : L'agilité en roller, c'est la base. Il faut en faire tout le temps, de l'école de patinage jusqu'à la retraite. En fait, j'en faisais encore en école de course. Même quand j'étais en section course, je cumulais avec l'école de patinage et pour vous dire à quel point c'est important, cet hiver on en faisait encore 1 fois par semaine tous les jeudis d'octobre à janvier pour préparer la saison (2h: slalom, tenir sur 1 pied, apprendre à tomber...). Même après 20 ans il faut continuer car sinon on perd ses habiletés. Ça serait dommage de régresser au moment où je cherche à être le meilleur.

Règlement : JS se qualifier au France route



En 2014, le mode de qualification au championnat de France route a un peu changé. Par expérience, je sais que certains ne sont pas forcément attirés par une lecture du règlement alors la LAE va proposer un petit résumé sur les modifications. Présentons d'abord les origines de ce changement :

Rééquilibrer les catégories : depuis quelques saisons, on pouvait observer une fuite du nombre de patineurs de bon niveau vers la catégorie nationale. Par consé-

quence, les élites étaient de moins en moins nombreux et les nationaux devenaient de plus en plus forts.

Respecter les spécialités : en junior et en senior, il est important de respecter les spécialités de course. Certains nationaux ont un super niveau en sprint mais ont plus de difficultés en fond.

La réforme des catégories permettra aux spécialistes de courir dans des courses adaptées à leur niveau. Normalement, le niveau de la 1ère division sera plus élevé que la catégorie «élite» et le niveau de la 2ème division sera plus accessible et correspondra plus à un vrai niveau national.

Comment se qualifier au France route ? (Règles principales)

Il faudra participer aux 1/2 finales des championnats de France et au championnat régional. Lors de ces courses, les juniors et les seniors courent ensemble.

- pour le 200m : 48 patineurs qualifiés ; les 8 premiers juniors et les 16 premiers seniors de chaque demi finale seront qualifiés au France ainsi que les champions régionaux et les patineurs de la Réunion.
- pour le 500m : 96 patineurs qualifiés ; 32 juniors et 64 seniors en fonction des résultats des demi finales ainsi que les champions régionaux et les patineurs de la Réunion.
- pour les courses de fond : 120 patineurs qualifiés ; 40 juniors et 80 seniors au cumul des points obtenus sur les 2 manches (ou top 5 sur une demi finale) ainsi que les champions régionaux et les patineurs de la Réunion.

Pour étudier en détail le règlement et voir les cas particuliers vous pouvez télécharger le protocole «qualification outdoor» sur le site de la fédération:

<http://ffroller.fr/course/course-competitions/reglementation/viewdownload/342-reglements-nationaux/3053-2014-protocole-qualification-championnats-route-et-piste.html>

Parole d'entraîneur: Le projet PBM 31

par Hervé Bernardi



Lors de mes premiers France piste 2011 organisés par l'Amicale Laïque de Valence d'Agen en tant que tout nouvel entraîneur de la section PBM du Pibrac Roller Skating, j'ai accompagné mon groupe de 7 patineurs (4 poussins, 2 benjamins et 1 minime).

Je me suis aperçu que certains de mes patineurs ainsi que d'autres patineurs des clubs locaux éprouvaient d'énormes difficultés à tenir leur place dans le peloton.

Le niveau des courses étant plus rapides que les joutes régionales dont ils avaient l'habitude, cela rendait le peloton plus fourni et plus long.

Malgré le niveau de patinage assez correct individuellement, je les voyais faire des efforts considérables sur les extérieurs et ne jamais rentrer dans la masse pour se mettre à l'abri. Ils se laissaient même dériver vers la queue du peloton pour apaiser leur peur de la chute. Bien sûr dans le final, ils n'avaient plus l'énergie nécessaire pour jouer le bon coup.

Pour ma deuxième année aux commandes de mon groupe de super mini, mini & PBM, n'étant pas très à l'aise dans ce sport que j'avais découvert un an auparavant, je décide dans un premier temps de passer mon BIF et de mettre en pratique un avant-projet : rajouter un entraînement commun avec le club de RS St Orens qui n'avait pas de piste pour s'entraîner et qui avait un effectif assez nombreux pour réaliser des entraînements spécifiques peloton.

Lors des France piste 2012 à Longjumeau, j'ai pu voir des résultats encourageants pour mes patineurs et ceux du club local qui avait travaillé avec moi.

Cette année d'apprentissage m'a permis de structurer un peu plus mon rôle au sein du club. Il ne fallait pas arrêter cette machine et j'ai décidé avec la collaboration de Claire Campourcy-Treccani de lancer la création du projet au nom de code : PBM31

Ce projet vise à définir le cadre d'un entraînement commun multi-clubs de roller, en discipline course.



Cet entraînement est ouvert à partir de la catégorie poussin jusqu'à la catégorie minime. Il a pour but de regrouper les patineurs de chaque club adhérent à ce projet pour les faire progresser ensemble sur le peloton et la tactique de course. Les jeunes sont sélectionnés par les clubs pour leur motivation et non leur niveau, l'objectif étant de faire progresser le groupe collectivement.

Ainsi sur la saison 2012/2013, avec Claire, nous avons travaillé essentiellement sur le placement en peloton, sur les dépassements stratégiques et sur les croisés en peloton. Parallèlement j'ai obtenu mon BEF afin d'achever ma formation personnelle.

Le club de Plaisance du Touch nous rejoint et épisodiquement le club de Lourdes roller venait intégrer ce regroupement tout au long de l'année.

Pourquoi? Tout simplement parce que la technique de peloton est difficile à appréhender pour les plus jeunes. Les clubs n'ont pas forcément la taille critique par catégorie pour dispenser une bonne qualité de formation sur le peloton. En outre, les jeunes apprennent beaucoup par mimétisme.

L'objectif était bien sûr d'améliorer la compétitivité de nos patineurs PBM de Haute Garonne et Midi Pyrénées au niveau national de préparer nos patineurs Poussin Benjamins à la transition vers Minimes de permettre aux jeunes de patiner dans des infrastructures et sur des revêtements différents et de créer une émulation, des affinités entre patineurs.

Le programme est basé sur les calendriers régional et national comme suit : de septembre à novembre, l'entraînement est basé en priorité sur la piste de Pibrac avec des groupes de niveaux. Un long échauffement suivi d'environ 5 à 6 types d'exercices avec variantes sur de la technique de peloton. Nous finissons quelques fois par un 3000 mètres à points ou par une course à l'américaine. Cette période clémente de l'année nous permet également de réaliser quelques tours lancés pour avoir des références de temps pour mon groupe en début de saison.

De novembre à février, l'entraînement est basé en priorité sur l'indoor au gymnase de Pibrac. Toujours un long échauffement suivi d'exercices de peloton et surtout la mise en pratique des 6 dépassements. L'objectif étant de réaliser énormément de dépassements par exercice. Les départs, les relances, comment garder sa corde, croiser au plot d'entrée ainsi que le jeter de pied sont aussi de la partie. Nous poursuivons par des courses de vitesses ou de «speed-cross» avec 3 à 4 patineurs. Pour finir, il y a des relais sur parcours ou hockey.

Mars est le mois de préparation aux 3 pistes. Le programme est le même que celui du début de saison avec plus de changements de rythme dans les exercices. Nous leur faisons faire des courses sur 6 tours pour mettre en place les automatismes des premières joutes du trophée des 3 pistes.

Avril est le mois dédié à la route sur l'anneau de Plaisance du Touch, à la préparation au régional et aux 3 routes. Les distances augmentent et l'endurance commence à se mettre en place dans le programme.

Mai et juin sont réservés à la vitesse sur la piste de Pibrac afin de préparer le régional et



le France piste. Deux entraînements par mois sont consacrés à des séances spécifiques de technique de départ chrono et vitesse à 4. Les deux autres entraînements du mois sont basés sur des courses de 2000 et 3000m.

Cette année, nous rajouterons des courses des 3000m à points et à élimination pour les minimes.



Il y a toujours minimum deux entraîneurs par séance. Les minis de chaque club participent aux entraînements pendant les vacances scolaires et en sont ravis et fiers.

Pour la saison 2013/2014, le projet a été rattaché au comité départemental 31 sous la responsabilité de Cyril Decoisy et Claire est devenue l'entraîneur référent du CD31. Le PBM31 est devenu le PB-MC31.

Nous avons décidé de travailler en deux catégories Poussins/Benjamins et Minimes/Cadets sur deux créneaux horaires différents (PB 17h00/18h30 et MC 18h30/20h00, toujours les mercredis). L'équipe des entraîneurs s'est agrandie.

Chaque groupe est piloté par les responsables techniques, et la coordination globale est assurée par Cyril Decoisy pour le Comité Départemental et Cathy Aubert, avec le support de Pascal Briand. Pour le groupe PB, les responsables techniques sont Claire Treccani (BEES1), Aurélien Roumagnac (CQP en cours) & Hervé Bernardi (BEF). Pour le groupe MC, les responsables techniques sont Olivier Rutali (BEF) et Philippe Quemades (BEF). Pascal Briand (CTN) et Matthieu Barrault (PRS) seront les suppléants support technique des deux groupes.

Les structures retenues sont la piste de Pibrac, salle du gymnase de Pibrac, la très belle salle de Lourdes et le circuit routier de Plaisance du Touch.

Le programme reste sensiblement le même, avec une actualité sur route qui commence plus tôt pour le groupe MC afin de préparer les demi-finales de mars.

Le regroupement PB compte entre 20/22 patineurs réguliers et le regroupement MC en compte entre 10/12.

Le bilan depuis 2 ans est très intéressant pour les jeunes patineurs de ce regroupement, la progression tant sur le niveau technique et que sur le niveau tactique est bien présent.

Les jeunes qui ont des résultats motivent les autres et leur donnent cette envie de se dépasser. L'esprit de cohésion dépasse l'esprit de club, il devient l'esprit d'un groupe.

Le peloton ne fait plus peur, il devient même une source de sérénité mais bien sous contrôle.

Les podiums des derniers France PBM indoor sont une grande fierté pour tous les acteurs de ce regroupement.

Catégorie poussin :

- 3 titres chez les garçons (Roller du Touch)

Catégorie benjamin :

- 3 titres chez les filles (Pibrac Roller Skating)

- deux médailles d'argent (Pibrac Roller Skating et Roller du Touch)

- deux médailles de bronze (Pibrac Roller Skating et Roller du Touch)

Catégorie minime :

- 1 titre chez les filles (Pibrac Roller Skating)

- 1 titre chez les garçons (Roller Skating Saint Orens)

- 2 médailles d'argent (Pibrac Roller Skating et Roller Skating Saint Orens)

Soit 8 titres sur 18 attribués, et 6 médailles sur 36 attribuées

Hervé Bernardi



L'actualité des entraîneurs

...Amandine Migeon

- 2 sessions de formation BEF course ont eu lieu à Nantes avec Thomas Boucher et à Longjumeau avec Magali Piasecki ; au total 14 stagiaires ont suivi cette formation d'entraîneur fédéral 1er niveau ; ils se préparent actuellement dans leurs clubs pour les épreuves d'examen qui auront lieu les 8 et 9 mars prochain.
- La formation CQP course (Certificat de Qualification Professionnelle) est actuellement en cours : 5 stagiaires ont déjà participé à 3 semaines de formation en alternance avec leur formation en club ; à venir, 1 semaine de formation générale à Talence du 17 au 21 mars puis 1 semaine de formation spécifique course du 19 au 23 mai à Toulouse.
- Soirées-débat : pour rappel, la DTN propose gratuitement, dans les régions où se trouve un cadre technique, des formations continues des entraîneurs lors d'entraînements de club ou lors de soirées consacrées à un thème d'entraînement choisi par le club ;
 - o Grenoble, 19/02/2014 : la soirée organisée par le club DRAC-2S a réuni plus de 25 patineurs et entraîneurs du club local et des clubs voisins (RSCG, Lyon Roller, Saint Etienne Roller et CPB Belleville), ceux-ci ayant répondu présents à l'invitation du DRAC-2S ; Amandine Migeon est intervenue tout d'abord dans le cadre de l'entraînement sur les thèmes du transfert du poids du corps et du lancer de patin puis, en 2ème partie de soirée, elle a présenté les travaux de la DTN sur la vision partagée du parcours du patineur ; la soirée, riche en échanges et en convivialité a été appréciée de tous.Pour organiser une soirée-débat dans votre club, vous pouvez contacter le cadre technique de votre région :
 - o Aquitaine : Mathieu Boher, mattieuboher@gmail.com
 - o Ile de France : Julien Despaux, juliendespaux@yahoo.fr
 - o Midi-Pyrénées : Pascal Briand, pascalbriand@yahoo.fr
 - o Pays de la Loire : Thomas Boucher, boucher.thomas@ymail.com
 - o Rhône-Alpes : Amandine Migeon, amandine.migeon@ffroller.fr
- Les cadres de la DTN sont aussi en formation : le 4 avril prochain, accompagnés des 2 entraîneurs de pôles espoir, ils participeront à une 2ème journée de formation continue avec Thierry Blancon, ancien international de saut en hauteur, professeur d'éducation physique et sportive de 1981 à 1985 devenu cadre technique de la fédération française d'athlétisme puis professeur de sport en 2002, il quitte sa fédération pour devenir enseignant formateur à l'INSEP et y intervenir sur la méthodologie de l'entraînement, l'athlétisme et la mise en relation des connaissances scientifiques avec la pratique.