

# LETTRE <sup>AUX</sup> ENTRAINEURS

N°31

**Technique :**

Les trajectoires «PISTE»

**Anatomie :**

Les jambiers

**Projet :** la piste du Roller Sud Goëlle

**BD :**

La corde

**Interview :**

Darren De Souza

**Faut il  
toujours  
garder sa  
corde ?**



# Technique : les trajectoires «piste»

...Pascal Briand



Le mois prochain, Le Roller Sud Goëlo va accueillir les championnats de France piste à Étables sur mer. C'est avec plaisir que nous allons tous découvrir cette piste fraîchement sortie du sol. La question des trajectoires sera sûrement à l'ordre du jour dans les discussions entre les entraîneurs et les patineurs.

Alors comment doit-on aborder ce thème?

Il faut d'abord regarder la forme de la piste. Ici nous avons à faire à une piste avec des virages relevés. En général sur ce style de piste il faut utiliser une trajectoire «extérieur-corde-extérieur» pour maintenir un maximum de vitesse dans les virages. Il faut cependant faire attention à cette vieille habitude car il faut aussi analyser l'importance de la pente en entrée et en sortie de virage. De plus en plus, au niveau international, les pistes ne sont pas inclinées en entrée et en sortie de virage. Dans ce cas, il faut privilégier une trajectoire «corde-corde». Si on ouvre sa corde en début de virage, la punition est directe car il est alors très facile de doubler. Si la piste a des bosses en début et fin de virage un peu comme à Rennes, Saint-Brieuc, Pibrac ou Coullaines alors on peut tenter une trajectoire plus large à condition que l'on soit capable de générer beaucoup de vitesse.

Une fois que l'on a analysé la forme des virages, on s'intéresse au revêtement de la piste. Il faut déterminer si le sol est glissant ou pas. En général, avec les matières actuelles en résine, il y a une bonne accroche. Sur une matière Courtsol ou Vesmaco, les patineurs auront une accroche importante. Plus le patineur a de l'adhérence, plus il devra protéger sa corde.

Ensuite, on analyse le rayon du virage. On essaye de déterminer si la piste a un grand rayon de virage (et donc des petites lignes droites) ou un petit rayon (et donc des longues lignes droites). Par exemple, Geisingen a un grand rayon de virage, ce qui permet de maintenir une vitesse importante en virage. Les patineurs protègent ainsi généralement leur corde. A Rennes, le rayon de virage est plus petit. Il sera donc difficile

de croiser dans tous les virages: avoir une trajectoire «corde-corde» agrémentée d'une petite roue libre dans le 1er tiers de virage est souvent une bonne option.

Alors, en arrivant au championnat de France, je vous invite à regarder les 3 points suivants:

- Y a-t-il des bosses en entrée et en sortie de virage?
- Est-ce que la matière permet une accroche optimale?
- Est-ce que le rayon de virage favorise les roues libres?

D'une manière générale, il faudra adapter ses trajectoires selon les distances:

- au 300m chrono, sur les pistes avec une petite bosse, une résine et un petit rayon de virage, on peut rentrer dans le virage à mi-piste en attaquant le virage sur 2 croisés, puis faire une petite roue libre en venant rapidement vers la corde. Ensuite on relance en se déportant un peu sur l'extérieur en fonction de sa vitesse.
- sur les autres distances, il faudra privilégier le «corde-corde» surtout sur les pistes en résine. Si on se fait doubler par la gauche, on peut considérer que l'on a fait une faute de trajectoire, si on se fait doubler par la droite, on considère que le patineur est simplement plus rapide.

Je vous invite à faire des tests chronométrés pour vérifier les impressions. Parfois les sprinteurs préfèrent prendre des trajectoires larges pour trouver du confort et croiser tout le virage, mais souvent les temps sont alors nettement moins bons. Dans le choix des trajectoires le chronomètre est votre meilleur ami pour vous donner des indications. Sur les courses à confrontations directes, sur les pistes en résine, quand je coach les équipes de France, mes patineurs ont interdiction de se faire doubler par la gauche. J'impose presque le «corde-corde» jusqu'au Cadet inclus.



# Débat : faut il toujours garder sa corde?

## *Pascal Briand :*

En France, on garde encore en tête les belles trajectoires que nous procurent les pistes incurvées. Quand on discute entre entraîneurs, on a encore la nostalgie de dépassement mythique dans le dernier virage par des patineurs qui plongent au milieu de l'incurvée. Notre formation est bercée par ce vécu qui a fait le charme du roller pendant de nombreuses années. Ce patrimoine coule encore dans nos veines et lorsque nous conseillons les plus jeunes nous sommes attirés par une belle trajectoire «extérieur-corde-extérieur» qui vient se dessiner dans le virage en frôlant l'apex du virage dans le bon timing.

Je vous l'avoue, je trouve encore ça joli mais est ce que c'est encore efficace? Est ce que l'évolution du matériel et des pistes ne doit pas nous faire un rappel à l'ordre pour nous dire «maintenant, il n'y a que la corde qui compte»?

Comme le mois dernier, je vais prendre position dans ce débat pour vous dire que maintenant «la corde c'est ta maison». Maintenant, c'est la seule trajectoire qui marche. Le roller a changé : les roues bi-matières (ou tri-matières si on compte le noyau) ont changé la donne et propose une accroche exceptionnelle dans les virages. Cet atout favorise les patineurs qui protègent leur corde. En plus, les pistes en résine ont aussi apporté une amélioration de l'accroche. Avec ces 2 éléments, la messe est dite: ça devient trop facile de protéger sa corde alors il faut jouer à ce jeu.

J'entends déjà certains me dire «oui mais avant les courses étaient plus belles». Peut être que oui, mais nous sommes des coureurs et notre objectif premier est de gagner. On se doit alors de conseiller dans le sens de l'efficacité. Si on dit à nos patineurs de protéger leur corde, les patineurs qui sont derrière devront se découvrir et prendre un risque pour doubler par la droite. Ils devront faire un effort et en plus ils n'auront pas l'avantage en entrée de virage pour rentrer facilement dans le peloton.

**«la corde c'est ta maison»**

Les courses sont un peu plus monotones mais nous allons apprendre à apprécier de nouvelles actions. Un patineur qui sait contrôler sa corde et gérer sa vitesse d'accélération devient aussi impressionnant. Garder sa corde devient un savoir-faire à la mode qu'il faut maîtriser. En stage ou avant les compétitions internationales, les minimes et les cadets travaillent cette stratégie «corde-corde».



Alors, oui il faut garder/protéger sa corde en priorité. Si on protège bien sa corde, même un patineur qui est 0,3sec plus rapide au tour lancé aura du mal à doubler. Au delà de 0,3sec, il faudra accepter de se faire doubler par la droite (extérieur). Savoir garder sa corde, demande des qualités d'accélération en sortie de virage et une capacité à prendre de l'angle (mais pas trop) avec ses 2 patins dans les virages.

# Interview : Darren De Souza



**PB :** Comment travailles tu les trajectoires à l'entraînement?

**DDS :** travailler les trajectoires à l'entraînement peut se révéler être un vrai casse-tête, en effet il n'existe pas une trajectoire qui convient à toutes les pistes, toutes les courses et tous les athlètes. C'est pour cela qu'il est difficile de travailler les trajectoires à l'entraînement car ce travail ne sera pas forcément retranscrit lors d'une compétition sur une piste différente. Ce travail s'inscrit alors dans un perfectionnement de technique de virage globale avec des exercices pour améliorer ses appuis, son positionnement et sa trajectoire. On peut ensuite comparer, sur de la vitesse chronométré, différentes trajectoires. Des repères visuels (marque au sol, plots...) permettent de visualiser plus facilement les différentes trajectoires. Pour ma part je profite des séances de vitesse pour me représenter différentes trajectoires les essayer et voir au finale les différences sur les temps effectués.

**PB :** en compétition, comment choisis tu la bonne trajectoire?

**DSS :** la première chose à faire en arrivant sur une nouvelle piste est de s'approprier cette piste en intégrant ces spécificités (roulage, accroche, forme des virages...). Commencer à rouler assez longtemps à allure lente afin de se mettre en jambe puis augmenter progressivement l'allure pour intégrer le répondant de la piste à haute vitesse. Le travail de relais est alors intéressant pour pallier au problème d'économie d'énergie avant une compétition ou l'on doit arriver au maximum de sa forme le jour J. Cependant pour bien choisir sa trajectoire il faudra un moment ou un autre faire des essais à vitesse maximale sous peine d'être surpris au moment de la course. Au-delà des sensations et des impressions des uns ou des autres il y a un outil qui reste indispensable dans le choix de sa trajectoire : le chronomètre.

**PB :** avant un championnat du monde, combien de 300m tu fais à l'entraînement pour assimiler la bonne trajectoire?

**DDS :** tout dépend du temps que je dispose avant la compétition. Pour ma part j'aime que tout soit réglé (roues, trajectoires) environ deux jours avant le début de la compétition, ce qui me laisse le temps de récupérer, me détendre et peaufiner si besoin les petits détails. Un 300m départ arrêté est très énergivore, de plus, pour que ce soit utile, il faut se rapprocher des conditions de course et donc le faire à 100% sur une piste complètement libre (ce qui est parfois compliqué lors d'une préparation sur la piste des championnats). Si le temps est les conditions le permettent je peux effectuer au grand maximum 2 300m avant le championnat, au-delà je considère l'exercice trop coûteux. Je préfère cependant décomposer le 300m en faisant des 100m arrêtés et des tours lancés ce qui permet d'en effectuer en plus grande quantité avec un coût en énergie moins important.

**PB :** est ce que tu utilises la vidéo avec ton entraîneur pour corriger tes trajectoires?

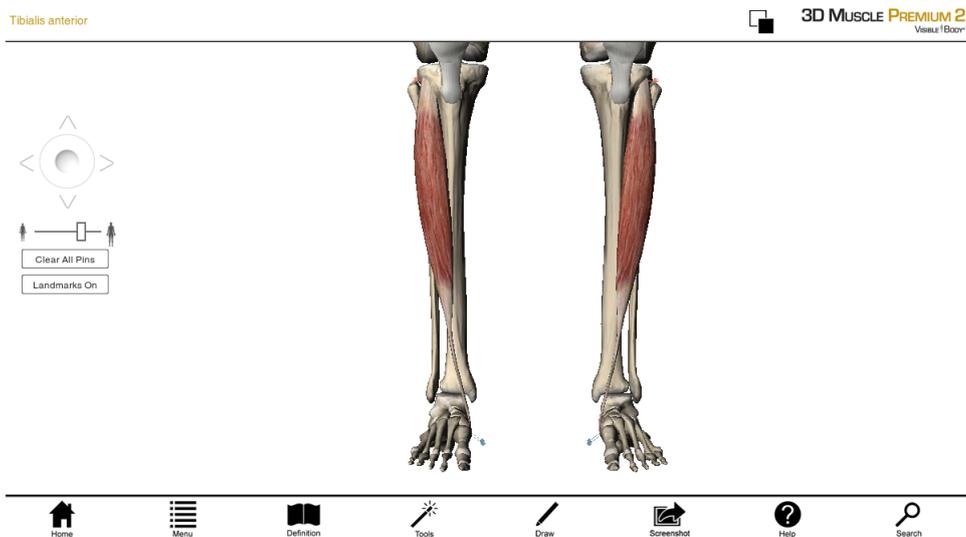
**DDS :** la vidéo est selon moi l'outil le plus intéressant pour le sprinteur que ce soit pour améliorer sa technique ou ses trajectoires. On peut y relever des détails très difficiles à mettre en avant à l'œil nu sur des exercices à vitesse maximale. J'utilise donc beaucoup la vidéo à l'entraînement et encore plus lors de la préparation sur la piste d'un championnat. En plus de ce travail préparatoire, mon entraîneur (Matthieu Boher) me propose généralement une analyse vidéo entre la série du contre-la-montre et la finale. Cette analyse permet de régler les petits défauts et surtout de me comparer aux athlètes concurrents.

**PB :** peux tu nous décrire les points que vous évoquez pendant ce travail?

**DDS :** je commence par regarder en entier les 300m de tous les favoris. Ensuite et grâce aux temps intermédiaires (100m intermédiaires, virages, tour lancé...) nous nous intéressons aux points forts et points faibles de chacun d'entre eux en essayant de trouver comment ceux-ci peuvent s'expliquer. Si certaines de ces spécificités peuvent s'expliquer par de meilleures qualités physiques ou techniques, d'autres résultent de la façon dont est abordé le 300m : trajectoires, nombre de foulées/croisés, roue libre... Cependant il est important de ne pas chercher à copier un patineur sans réfléchir car chaque athlète doit adapter son 300m à son type de patinage, ses qualités, ses défauts et son morphotype. Il faut donc chercher à comprendre les avantages de certains et essayer de se les approprier afin de trouver son 300m optimale.

# Anatomie: les jambiers (tibial antérieur)

On entend souvent parler des jambiers au roller car ce muscle sature parfois dans notre pratique. Voici donc une petite présentation de ce muscle qui fait tant parler aux bords des pistes.



Quand on parle de jambier, on évoque en fait le tibial antérieur qui s'insère sur le tibia au niveau du condyle latéral et sur les 2/3 supérieurs de la face externe du tibia, sur le tiers supérieur de la membrane interosseuse et sur la face profonde du tiers supérieur de l'aponévrose jambière superficielle. Pour simplifier, il s'insère sur le tibia.

Il descend le long de la jambe, se finit par un tendon qui longe l'intérieur du tibia, puis, après s'être entouré d'une

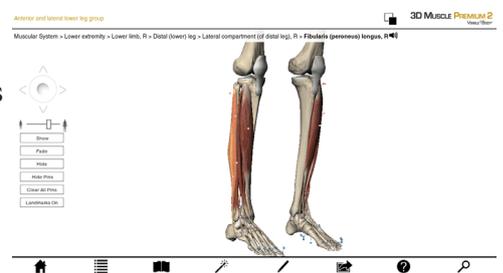
gaine synoviale, il traverse le faisceau supérieur du ligament annulaire antérieur du tarse et glisse sous le faisceau inférieur. Il se fixe à la face interne du 1er cunéiforme (un os du pied) et à la base du 1er métatarsien. Il est vascularisé par l'artère tibiale antérieure. Le muscle tibial antérieur est fléchisseur du pied sur la jambe (flexion dorsale) et participe au mouvement d'inversion (adduction et rotation interne) du pied. C'est donc un mouvement très utilisé en roller pour maintenir une bonne position du patin. En général, pour bien poser son patin, on doit légèrement relever la pointe de pied et maintenir cette position. Pour être presque parfait, il faut aussi tourner la pointe du pied un peu vers l'intérieur et se posant un peu sur la carre externe. Ça fait donc beaucoup de travail pour nos beaux jambiers qui n'en demandent pas autant pour se fatiguer prématurément.

Pour soutenir ce muscle, on peut obtenir un peu d'aide avec les muscles Fibularis (sur le côté).

Alors comment procéder pour limiter le risque de douleur aux jambiers?

Pour le roller, on peut jouer sur le matériel: si on a des chaussures un peu plus haute on limite le risque. Nous ne sommes pas tous égaux d'un point de vue anatomique et certains ont des malléoles hautes alors que d'autres ont des malléoles basses. Dans le 1er cas, certaines chaussures qui ont un carbone bas ne tiendront pas assez la cheville et les jambiers seront sollicités. Il faut également privilégier un carbone rigide qui sera très favorable au maintien de la cheville. Le matériel ne fait cependant pas tout: parfois la douleur persiste et il faut consulter un médecin.

Quand on est touché par cette douleur à l'entraînement, il n'y a pas de formule magique: on ne peut pas faire grand chose. Éventuellement, on peut se concentrer sur de la vitesse.



# Projet: la piste du roller sud Goëlo

...Thierry Michoux

Comment le Roller Sud Goëlo a obtenu une piste ?



Cette piste nous ne l'avons pas obtenu du jour au lendemain. C'est le fruit de plusieurs années de démarches auprès des élus, dont je résume pour commencer l'historique pour mieux comprendre l'évolution des événements.

Le club a été créé en 1980. A l'époque il s'appelait Roller club Binicais. Les dirigeants qui ont succédé, n'ont pas cessé de réclamer auprès de la municipalité, une structure d'entraînement autre que l'unique petite salle de sport qu'ils occupaient. Le club ne pratiquait que la course avec une école de patinage et comptait une quarantaine de licenciés. En 1999, Hervé DORNER et Bernard GERY, les

dirigeants en place à ce moment là, venaient d'accepter une proposition du district d'Etambes sur Mer à savoir : devenir un club intercommunautaire, étant donné que nous pratiquons l'unicité sur le territoire du Sud Goëlo. Ce changement a été officialisé lors de l'AG du club de septembre 1999, le jour où j'ai pris la présidence du Roller Sud Goëlo de son nouveau nom.

Cette rentrée sportive fut un premier tournant, puisque le fait de s'étendre géographiquement, et la création d'une section rando, très bien relayée par la presse locale, nous a permis d'augmenter considérablement le nombre de nos licenciés, de 43 à 102. L'engouement était tel que nous n'avions pas assez de place pour accueillir tout le monde. L'année suivante nous avons pu accéder à une 2ème salle de sport plus grande à St Quay Portrieux, multipliant nos créneaux horaires. Puis 2 ans plus tard nous avons ouvert la section artistique grâce à une BE que je connaissais qui nous a aidé à le faire bénévolement au début. En 2002 fort d'un succès infatigable nous avons créé la section roller hockey que nous avons pratiqué pendant 6 ans avant de jeter l'éponge par désapprobation avec la politique des instances fédérales, privilégiant l'élitisme plutôt que le développement pour les plus jeunes.

Durant tout ce temps et encore maintenant, ma façon d'agir consiste à faire parler de nous localement le plus souvent possible. En moyenne un article de presse tous les 15 jours, voire par semaine. Ces articles sont rédigés par nos soins, avec toujours une courte phrase en direction des élus, orientée systématiquement sur le manque de structure qui a pour conséquence de freiner considérablement notre progression pour performer en compétition.



# Projet: la piste du roller sud Goëlo

...Thierry Michoux

Côté organisation, l'étape de la FIC - la Goëlo Roller Nature - a été très bénéfique pour la notoriété du club, sur le plan départemental, régional, et fédéral. Elle nous a permis de sortir de notre territoire, et d'attirer l'attention des élus du Conseil Général des Côtes d'Armor, qui y ont vu là une superbe vitrine touristique lié au site où se déroulait cette épreuve. Elle a eu le mérite de faire comprendre à nos élus territoriaux de l'époque,

qu'il nous était impossible d'organiser de manifestation de grande ampleur sans structure ou site d'accueil suffisamment grand et sécurisé que celui-là qui se trouve sur le territoire voisin.

Entre temps, nous sommes en 2006, quelques mois avant les élections municipales. Le projet d'un anneau roller parmi d'autre projet, est proposé par le conseil communautaire à chaque conseil municipal du territoire pour approbation, tel est la procédure. La particularité du Sud Goëlo est que 2 des 6 communes, ont un droit de véto, proportionnel au nombre d'habitant. Nous sommes en aout, et j'attends avec impatience la délibération de la dernière commune. Les 5 autres ont approuvé, seule Binic semble vouloir faire traîner certain dossier. Le ver-

dict tombe par voie de presse. Le maire de Binic pose son véto anéantissant tout développement que ce soit sur le territoire, anneau roller inclus.

Fou de rage, je décide immédiatement et personnellement, sans passer par le bureau du club, d'agir en conséquence. Je prends mon téléphone et je contacte tous les présidents des clubs de sports du territoire pour créer en marge de la présidence du club, un collectif citoyen dont l'objectif était de dénoncer les prises de pouvoir de quelques élus (déçu de n'avoir pas eu la présidence et le contrôle de la communauté de communes aux élections précédentes) qui abusaient de leur droit de véto. C'est une autre forme de communication que j'ai engagé avec le concours de mes amis journalistes locaux. Il ne s'agissait plus de parler de sport mais de politique. Réunions publiques, pétitions, manifestations, sondages... sont alors mis en place avec le soutien de tout un réseau d'amis, d'adhérents du club et au-delà. Autant d'actions extra sportives qui ont occupé le peu de temps libre qu'il me restait. La sentence a été à la hauteur de nos espérances aux élections suivantes de 2007, puisque les équipes en place dans 5 des 6 communes que compte notre territoire, ont fait leur valise !

Pendant ce temps sportivement, nous étions toujours dans la même galère : des structures inadaptes pour



# Projet: la piste du roller sud Goëlo

...Thierry Michoux

progresser dès les catégories Minime. En fait on obtenait des résultats satisfaisant jusqu'en benjamin, mais rarement au-delà. Jusqu'à ce qu'une proposition arrive à la ligue pour étudier l'intérêt de créer un Centre d'Entraînement Labellisé. C'était la chance pour nos plus grands patineurs de pouvoir enfin s'entraîner régulièrement sur les structures briochines plus adaptées tout en nous permettant de les garder chez nous. Ce



CLE est devenu ensuite un CER et maintenant un Pôle espoir. Ces élections de 2007, ont considérablement changé les choses, bien que cela ait pris beaucoup de temps. La CDC a pris les compétences sportives pour créer un pôle nautique, puis une piste de roller et demain une piste d'athlétisme et un centre Beach-volley en projet.

Entretenir des relations compréhensives et constructives avec les élus est indispensable. Tout comme la communication avec la presse, lien incontournable avec le grand public.

Quand le projet de la piste a été à nouveau présenté, je m'étais alors procuré le dossier complet de la piste de Rennes. Dès lors on savait ce qu'on voulait précisément : Une piste !

Nous sommes en 2010, la commune d'Etables sur mer disposant de terrain en friche envisage de revoir ses structures d'accueil, en agrandissant leur salle omnisport, puis en mettant à disposition de la CDC le terrain qui jouxte à

condition que cette dernière y construise à court terme une structure à vocation sportive. Dès lors 2 choix se présentaient à la CDC : la construction d'une piste d'athlétisme ou de roller. Compte tenu de notre présence marquée et du nombre de licenciés, le choix a été unanime. Un peu plus tard, j'ai accompagné le président du Sud Goëlo à Rennes pour visiter la structure et rencontrer les responsables rennais, afin qu'il puisse encore mieux se rendre compte de l'espace que cela représente. Le temps ensuite de régler toutes les procédures administratives, le choix de l'architecte (celui-là même qui a fait celle de Rennes), puis le lancement des appels d'offres, tout cela à pris plus de 2 ans.

Finalement les travaux de terrassement ont commencé fin octobre 2013. C'est une entreprise locale qui a été choisi par les élus. C'était une volonté mais aussi par choix financier (le nerf de la guerre !).

Aux yeux de l'architecte, ce choix paraissait osé, mais très vite estompé par la qualité des travaux réalisés, malgré leur expérience limitée dans ce type de construction avec des virages relevés symétriques.

Même chose pour le lot électricité, éclairage, avec 10 candélabres qui de part leur couleur se fondent dans le paysage que l'on a tenu à préserver.

Puis le lot de la lisse, attribué cette fois à une entreprise spécialisée Mayennaise, au profil discret, d'une rare qualité.

Et pour finir la résine. Cette fameuse résine qui aura fait beaucoup parler surtout sur « radio patin » !

Désolé pour les puristes, mais ce ne sera pas du Vesmaco. Tout d'abord, il faut que tout le monde comprenne qu'il ne s'agit pas là d'un choix personnel de notre part, mais d'un choix financier sous la responsabilité des élus. En France depuis peu, il y a une piste récemment refaite que tout le monde connaît bien qui est identique à ce que sera la notre, je veux parler de celle de Gujan-Mestras. Je n'ai pas compté les nombreux coups de fil, texto, ou autre mails de patineurs qui m'ont mis en garde, malgré que je ne puisse de toute façon rien

# Projet: la piste du roller sud Goëlo

...Thierry Michoux

faire. J'ai entendu dire qu'à Gujan la résine se fendille. En effet, Rolland Broustaud me la confirmé, mais sachez que ce n'est pas du à la qualité de la résine mais au support initiale que tout le monde à connu, sur laquelle elle a été posée. La notre est posée sur du bitume, comme à Rennes. Enfin soit disant que pour l'accroche et la glisse rien ne vaut la marque Italienne. Et là je suis encore désolé de contredire ce que j'ai entendu, mais les records de vitesse sur piste au championnat du monde ont eu lieu en Chine sur la même marque que vous pourrez tester chez nous. Et oui chers athlètes, en France aussi on a des produits de qualités et qui plus est, moins cher... Et en ces temps de crise, je suis satisfait d'avoir contribué à faire travailler les entreprises françaises.

Avec tous les membres du Roller Sud Goëlo, je voudrai profiter de cette tribune pour remercier les élus d'avoir été sensible à nos sollicitations, et de nous avoir intégrer pleinement dans les étapes de ce projet. Remercier aussi les entreprises qui ont fait un travail remarquable (Bidault, Le DU, Nérual, Art Dan), avec une mention spéciale pour Arnaud et David (archi et MOE).

A l'intention de certaine personne que je ne citerai pas, qui ont longtemps pensé et colporté qu'il n'y aurait pas de piste au Sud Goëlo avant longtemps, je pense qu'il s'agissait là d'un sentiment de jalousie plutôt qu'une volonté d'aide au développement de notre discipline.

J'invite tous les participants à venir prendre du plaisir lors du prochain championnat de France Piste 2014 à Etables sur Mer !

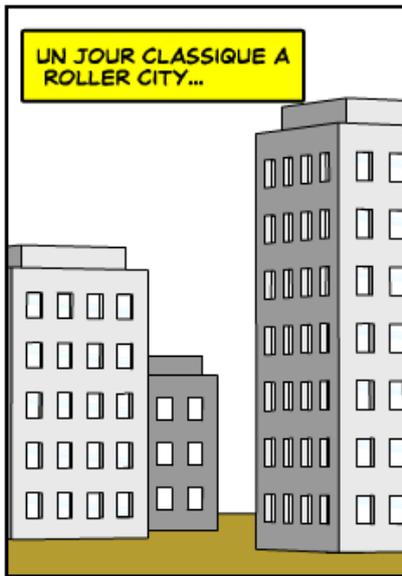
Sportivement

Thierry Michoux



'LA CORDE'

BY PASCAL BRIAND



WWW.BITSTRIPS.COM