

# LETTRE AUX **ENTRAINEURS**

N°32

**Technique :**

Les points forts des Français

**Analyse :**

Pourquoi Alexis est aussi costaud?

**Histoire du roller :**

doublé 1000m: 2004 à 2014

**Pelloquin comme un félin**

*BD : Je patine donc je pense...*



**Aérodynamisme  
info ou intox?**

# Technique : les points forts des Français

...Pascal Briand



Les français semblent avoir à Rosario un avantage technique. Si l'on regarde l'ensemble des patineurs, je ne vois pas beaucoup de pays qui atteignent notre niveau de maîtrise technique cette année. Les italiens et les asiatiques ont d'excellents patineurs également. Faisons donc un point sur ce qui me semble important techniquement en ce moment:

1- **être compact:** sur cette première photo on peut



comparer alexis et Ewen. Ils sont tous les 2 excellents mais pour ce qui nous intéresse il faut regarder les détails. Alexis est très «groupé» ou «compact». Observez l'espacement des cuisses et la position des bras des 2 patineurs. Alexis est un peu plus compact ce qui lui permet de mieux ressentir son poids de corps et donc de mieux l'utiliser.

2- **se porter sur la jambe gauche en virage:**



Sur cette photo, on voit très bien que Ewen est à l'aise avec tout son poids de corps sur la jambe gauche dès l'entrée de virage. Il aura ainsi le temps de pousser longtemps sur cette jambe. Il faut une très bonne agilité et un équilibre sur un patin important pour être à l'aise dans ce domaine.



- **Etre aligné :** sur cette phase, Anaïs est parfaitement alignée: épaule, hanche, genou, cheville sur son côté droit. Cet alignement est important pour la qualité de la transmission de la poussée.

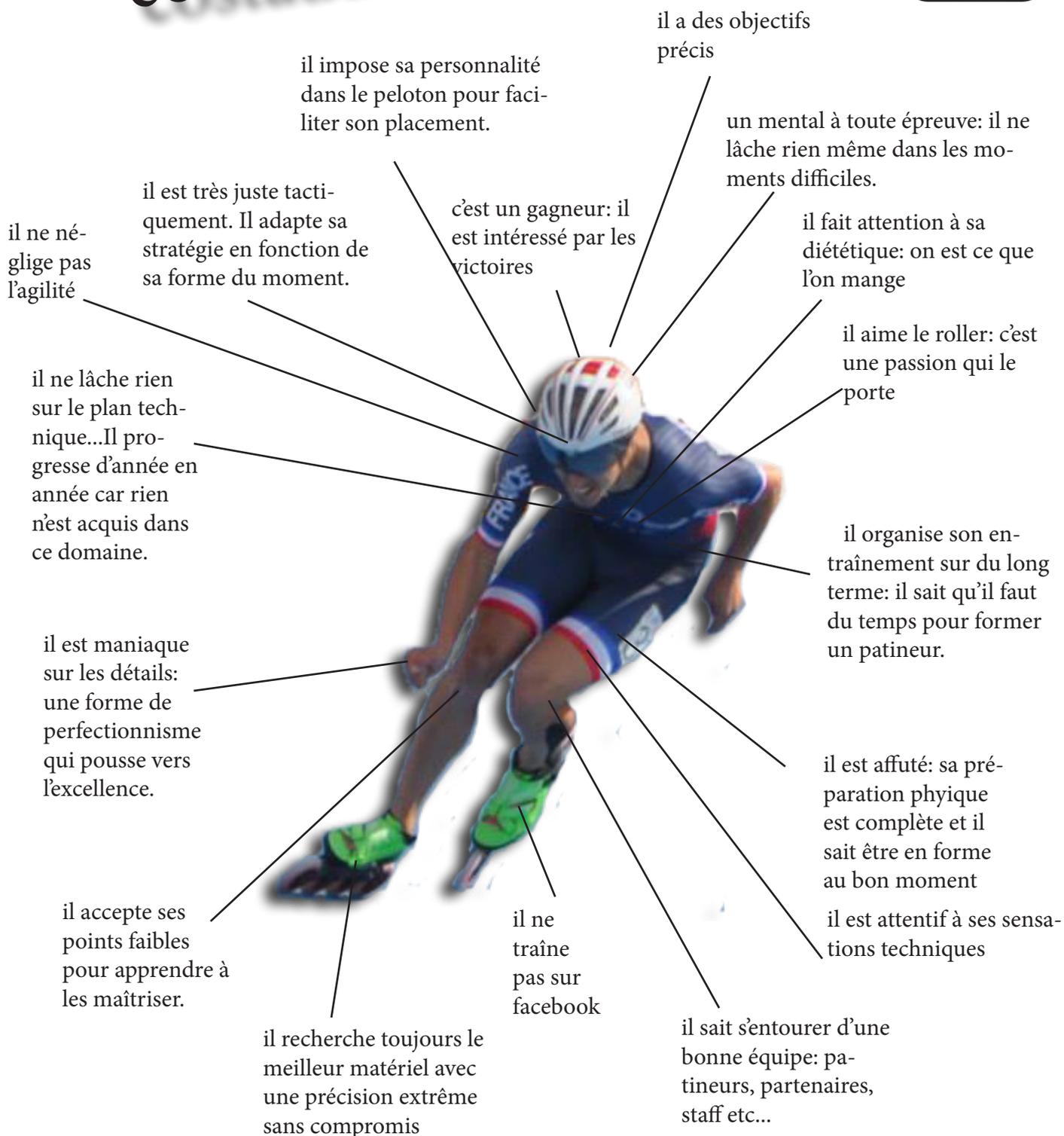


- **Synchroniser sa foulée** en peloton: pour être à l'aise tactiquement en équipe il est indispensable de bien savoir prendre la foulée et notamment d'être très synchronisé.



# Analyse : pourquoi Alexis est aussi costaud?

...Pascal Briand



# Débat : aérodynamisme info ou intox?

**Pascal Briand :**

L'aérodynamisme est à la mode avec les nouvelles combinaisons et notamment celle de Hunter qui est partenaire de l'équipe de France. La forme des cols a évolué, les matières aussi et les manches longues sont de rigueur.. est ce que le roller commencerait à se soucier de l'aérodynamisme comme pour la glace ou est ce seulement un effet de mode?



Sur glace, il y a régulièrement une bataille pour savoir qui a la combinaison la plus rapide. Au delà, du gain d'aérodynamisme, c'est aussi une façon de mettre le doute aux adversaires. Le prix de ces nouveaux outils est souvent important mais le jeu en vaut peut être la chandelle pour plusieurs raisons:

- Quand on patine nos pires ennemis sont la résistance de l'air et les frottements au sol. Il faut déjà se battre contre ces paramètres avant de vouloir se battre contre d'autres patineurs. La technique de patinage en ce qui concerne la position à ses bases pour lutter contre la résistance de l'air grâce à une position penchée du haut du corps. En plus de la position, certaines matières ont une meilleure pénétration dans l'air et les nouvelles combinaisons sont étudiés en ce sens. Même

si le gain peut être faible, à haut niveau il devient important. Les meilleurs patineurs se départagent pour quelques centièmes de seconde alors on ne peut pas se priver de ce luxe. La combinaison est un élément mais le casque en est un autre: le visage n'est pas forcément d'un design des plus aérodynamiques (sauf pour certains^^). Les casques avec visières offrent dont aussi une possibilité de gain en aérodynamisme.

**« nos pires ennemis sont la résistance de l'air et les frottements au sol...»**

- Le ressenti du patineur est aussi à prendre en compte. Dans une belle combinaison on se sent plus fort. Il ne faut pas négliger cet aspect là. Le mental à une forte influence et il faut se sentir à l'aise dans sa tenue: les combinaisons aérodynamiques augmentent la sensation de bien être. Elles collent à la peau. Il y a aussi un effet sur le tonus musculaire je pense avec une sensation de compression que l'on retrouve dans les vêtements techniques à la mode.

Pour conclure, on ne peut pas dire que l'on va faire une performance juste grâce à une combinaison aérodynamique et un casque avec visière mais on ne peut pas négliger le gain de performance. A haut niveau, les détails sont le nerf de la guerre et on ne peut rien négliger. La vitesse et l'envie d'aller plus vite est notre fond de commerce d'autant plus que cela donne un certain style à notre sport...



# Pelloquin comme un félin

Je voulais rendre hommage à Nicolas Pelloquin qui vient de décrocher le titre de champion du monde du relais avec l'équipe de France (Alexis Contin, Ewen Fernandez) à Rosario. Depuis qu'il est minime, j'ai toujours vu quelque chose de spécial et rare chez ce patineur. Il a les qualités techniques de tous les membres de l'équipe de France mais il a aussi un truc en plus ... Nicolas Pelloquin est un félin.

C'est un félin grâce à la qualité de sa gestuelle. Faire le bon geste est une chose mais le faire dans le plus beau des timing en est une autre. Ce guépard de Nicolas a développé ce sens à son extrême. Quand on le regarde patiner il faut surtout regarder avec quelle précision il réalise les mouvements. J'ai l'impression de voir un guépard. Son patin ne se pose pas sur le sol, il atterrit délicatement pour rechercher subtilement un appui précis sous son pied, probablement un peu sur l'extérieur et l'avant du pied... une bulle qui s'apparente à la forme d'un Barbapapa et qui lui permettra de pousser avec efficacité .



Quand Nicolas patine, l'interaction entre ses muscles est parfaite. Quand le quadriceps se contracte, les ischios savent se relâcher parfaitement pour permettre cette fluidité de mouvement qui le caractérise. Il fonctionne à pleine puissance et à pleine efficacité. On appelle ça la coordination. C'est une qualité physique dominante du roller.



J'aimerais tant savoir ce qui se passe dans sa tête quand il patine, quelles sensations son corps lui redonne et comment il les analyse? J'aimerais savoir avec quelle précision il ressent les erreurs et les fautes techniques et avec quel précision et réaction il peut les corriger... c'est le niveau de questionnement que les athlètes de haut niveau doivent avoir... si quand vous patinez vous ne vous posez pas ce genre de question alors je vous invite à les poser à Nicolas je suis sûr qu'il aura une réponse très instructive à vous donner.

# le doublé sur 1000m tous les 10 ans? »

Cette année Alexis Contin et Ewen Fernandez ont réalisé le doublé sur le 1000m piste du championnat du Monde à Rosario. Ils avaient déjà réalisé cet exploit en Italie sur la course à point route. Ce doublé sur 1000m est un petit clin d'oeil à un autre doublé qui a eu lieu il y a 10 ans sur le 1000m piste également. C'était en 2004, à L'Aquila en Italie. Thomas Boucher remportait son 1er titre de champion du monde devant moi et Joey Mantia.

Revenons un peu sur cette course pour comprendre aussi ce qui arrive à Alexis et Ewen aujourd'hui. En 2004, Serge Garderes était l'entraîneur et nous imposait une tactique plutôt originale pour l'époque. Nous étions 2 français en finale et plutôt que de nous aider il nous recommande fortement de courir en marquage individuel pour doubler les chances de victoires. C'était culotté mais plutôt bien joué car sur 1000m, on peut aussi perdre beaucoup en espérant se trouver alors que les décisions doivent être prises en un clin d'oeil. Tomas devait donc marquer Saggiorato qui était largement le plus rapide à l'époque et je devais me coller à la tâche derrière Joey Mantia. Thomas se retrouve donc derrière les italiens car Lucas Presti protégeait Saggiorato. Je suivais Joey à la culotte.

A 250m de l'arrivée, Saggio perd l'équilibre et chute en sorti de virage, Presti surpris se démobilité un instant alors que Thomas se lance à la corde pour prendre la tête. Juste avant je venais de passer Joey à la corde vu les délais et j'étais donc dans la roue de Thomas... c'était parfait. A la cloche Thomas construit son virage, je bloque le colombien à la corde et ressors large pour bloquer Joey dans les règles de l'art. Dans le dernier virage, je reproduis la même action. De nos jours, avec le nouveau règlement on me sanctionnerait d'une faute d'équipe je pense...mais à l'époque c'était bien autorisé et les patineurs jouaient avec cela. On se félicitait même entre adversaire quand c'était bien fait. Thomas remportait le titre avec brio, au lancé de patin je prenais la 2ème place.

10 ans plus tard, ce n'est pas l'or et l'argent que je retiens de cette aventure avec Thomas. C'est le lien sacré qui nous rapproche. Ce moment, cette émotion que seuls les championnats du monde peuvent offrir est un excellent souvenir. Avec l'équipe de France, Thomas et moi on avait accompli la mission. Nous avons un souvenir commun extraordinaire comme Alexis et Ewen en ont 2 aujourd'hui. Je suis content pour eux qu'ils connaissent cette sensation. C'est aussi une belle image qui donnera je l'espère envie aux plus jeunes patineurs français de venir faire la même chose. Aujourd'hui on appelle ça l'esprit bleu. Chaque membre de l'équipe de France et chaque supporter en est le défenseur.

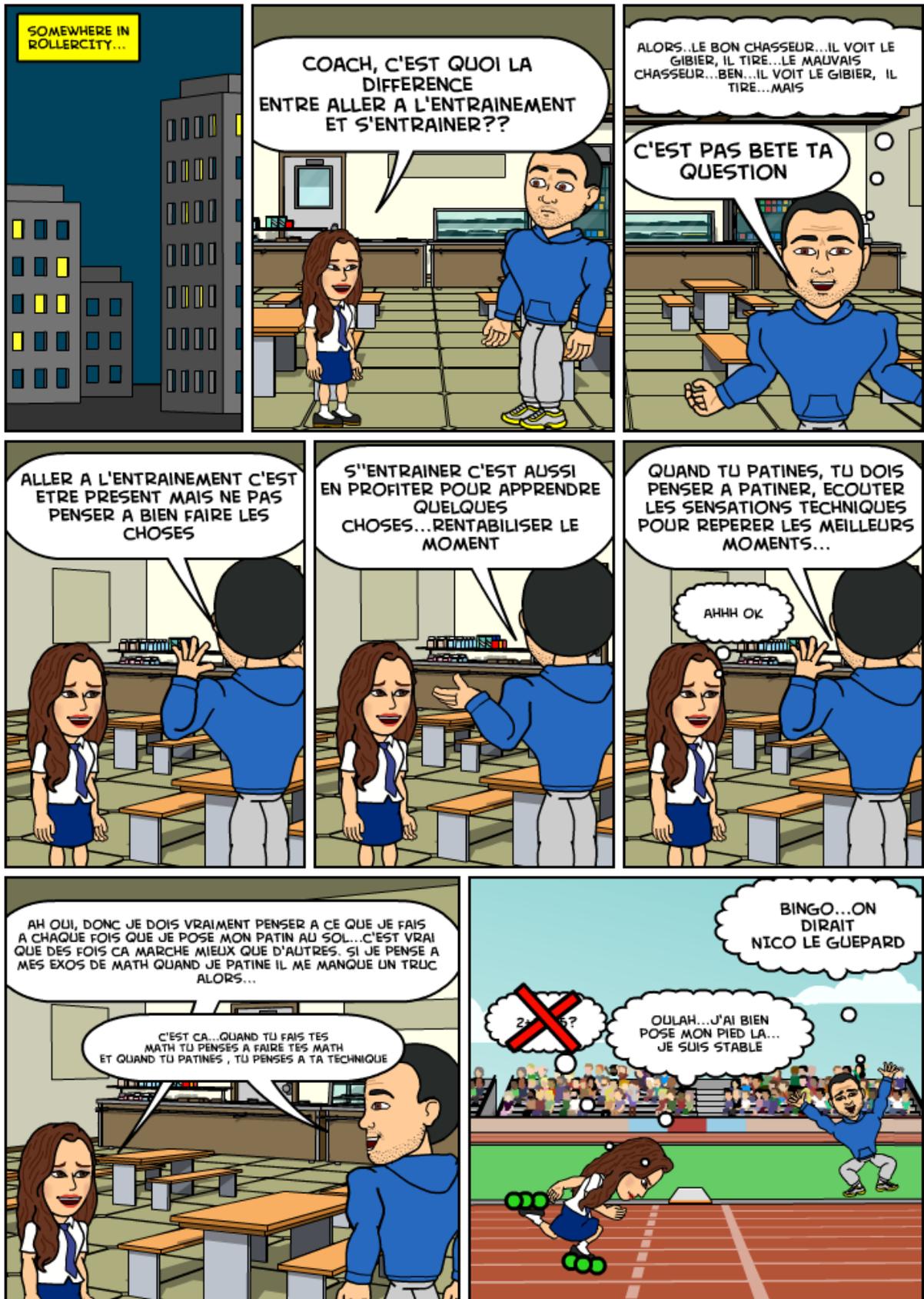
lien vidéo:

<https://www.youtube.com/watch?v=D5RHNVQk96I>

Pascal Briand

'JE PATINE DONC JE PENSE...'

BY PASCAL BRIAND



WWW.BITSTRIPS.COM