



Le magazine roller

des entraîneurs course

N°33

Technique :

Des fiches pratiques pour les entraîneurs

Analyse :

Déborah Marchand montre encore l'exemple

Recensement des entraîneurs:

Comment se faire connaître?

L'actualité des entraîneurs

BD : les bonnes résolutions...



**les chaussures:
ça fait vraiment
la différence?**

Technique : des fiches pratiques pour les entraîneurs de club

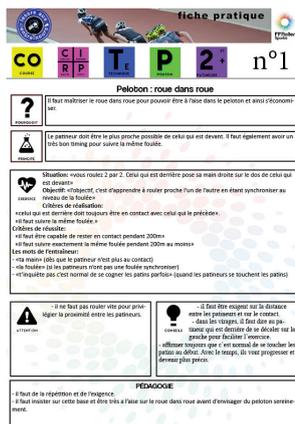
...Pascal Briand



Nombreux sont les entraîneurs et les clubs à la recherche d'idées pour concevoir leurs séances d'entraînement.

La DTN course a donc décidé d'accompagner les entraîneurs en leur proposant des fiches pratique présentant de nouveaux exercices. Ces fiches pratique sont issues d'un long travail d'échanges d'expériences et constituent le résultat d'une démarche partagée faisant sens autour du parcours de formation de nos patineurs course. Nous allons vous expliquer ici comment fonctionnent ces fiches.

Certaines fiches seront diffusées dans *la lettre aux entraîneurs* mais l'ensemble du projet sera disponible sur un Google document réservé aux entraîneurs de club qui s'occupent: de l'école de patinage, de l'école de course, des PBM/CJS et des cours adultes/vétérans. La procédure d'inscription pour y avoir accès vous est expliquée à la fin de cette lettre aux entraîneurs. Un groupe privé sur Facebook sera également créé pour informer les entraîneurs de la disponibilité des nouveaux documents.



Attardons nous un peu sur les fiches et leur présentation. Les fiches pratique sont numérotées par ordre de publication (numéro est situé en haut à droit soit le logo fédéral).

Nous retrouvons ensuite une série d'icônes :

- le 1er de couleur jaune présente la discipline en question (CO pour la Course). Certaines fiches sont transversales à toutes les disciplines et seront présentées également par l'icône jaune avec le marquage TD (TD pour Toutes Disciplines).

- L'icône rose présente les sites de pratiques sur lesquels on recommande de faire l'exercice. Les sites sont distingués comme suit: Circuit, Indoor, Route, Piste.
- L'icône Bleu distingue les différents thèmes: Te pour technique, Ta pour tactique, Ph pour physique, Ma pour matériel, Me pour mentale, Ag pour agilité...
- Le 4ème icône est vert et concerne la catégorie à partir de laquelle la DTN recommande de travailler pour développer ce point.
- Le dernier icône (violet) indique le nombre de patineur minimum nécessaire à la réalisation de l'exercice.

Puis nous retrouvons, sous le titre de l'exercice, le contenu détaillé de la fiche avec :

- L'objectif de l'exercice
- Son principe
- Le descriptif de la situation et les modalités de sa réalisation, les critères de réussite ainsi que les mots que peut utiliser l'entraîneur pour corriger les erreurs les plus fréquentes.
- Des conseils pour que l'exercice soit bien réalisé
- La méthode pédagogique à privilégier.

Sur une 2ème page, des vidéos et des photos en lien avec la fiche seront mis à jour pour présenter les bons gestes attendus et les erreurs techniques les plus fréquentes.

Si vous avez des demandes particulières, nous vous invitons à nous les faire parvenir à pascalbriand@yahoo.fr afin que nous préparions des fiches pratique qui nous l'espérons vous apporteront des solutions de terrain. Ces fiches pratique seront disponibles et opérationnelles dès fin février 2015.





CO
COURSE

C CIRCUIT
I INDOOR
R ROUTE
P PISTE

T
E
TECHNIQUE

P
POUSSIN

2 ET
+
PATINEURS

n°1

Peloton : roue dans roue



POURQUOI?

Il faut maîtriser le roue dans roue pour pouvoir être à l'aise dans le peloton et ainsi s'économiser.



PRINCIPE

Le patineur doit être le plus proche possible de celui qui est devant. Il faut également avoir un très bon timing pour suivre la même foulée.



EXERCICE

Situation: «vous roulez 2 par 2. Celui qui est derrière pose sa main droite sur le dos de celui qui est devant»

Objectif: «l'objectif, c'est d'apprendre à rouler proche l'un de l'autre en étant synchronisé au niveau de la foulée»

Critères de réalisation:

«celui qui est derrière doit toujours être en contact avec celui qui le précède».

«il faut suivre la même foulée.»

Critères de réussite:

«il faut être capable de rester en contact pendant 200m»

«il faut suivre exactement la même foulée pendant 200m au moins»

Les mots de l'entraîneur:

- «ta main» (dès que le patineur n'est plus au contact)
- «la foulée» (si les patineurs n'ont pas une foulée synchronisé)
- «t'inquiète pas c'est normal de se cogner les patins parfois» (quand les patineurs se touchent les patins)



ATTENTION

- il ne faut pas rouler vite pour privilégier la proximité entre les patineurs.



CONSEILS

- il faut être exigeant sur la distance entre les patineurs et sur le contact.
- dans les virages, il faut dire au patineur qui est derrière de se décaler sur la gauche pour faciliter l'exercice.
- affirmer toujours que c'est normal de se toucher les patins au début. Avec le temps, ils vont progresser et devenir plus précis.

PÉDAGOGIE

- il faut de la répétition et de l'exigence.
- il faut insister sur cette base et être très à l'aise sur le roue dans roue avant d'envisager du peloton sereinement.

Analyse : Déborah Marchand nous montre l'exemple

...Pascal Briand



Elle reste toujours humble

Elle ne baisse jamais les bras

Elle aime travailler dur et elle sait que les qualités naturelles ne suffisent pas.

Elle est attentive à ses sensations techniques.

Elle communique avec ses entraîneurs pour ne pas laisser traîner les problèmes

Elle accepte la rivalité. C'est dans la difficulté qu'elle trouve des solutions pour progresser.

Elle a un double projet : scolaire et sportif.

Elle ne crée pas de conflits inutiles avec ses adversaires.

Elle se remet sans arrêts en question.

Elle a une vision à long terme de sa carrière et choisit bien ses objectifs à court terme.

Elle accepte ses points faibles pour apprendre à les maîtriser.

Elle accepte les défaites car elle sait qu'elle peut aussi apprendre de ses erreurs.

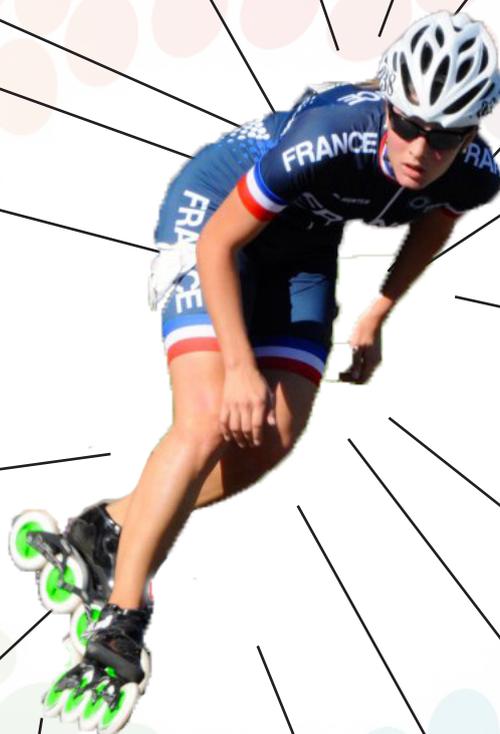
Elle sait puiser dans ses réserves pour rajouter l'attaque qui fera la différence.

Elle connaît ses points faibles.

Elle est très juste tactiquement. Elle adapte sa stratégie en fonction de ses adversaires.

Elle est ambitieuse et discrète.

Elle partage ses astuces avec ses équipières.



Débat : les chaussures, ça fait vraiment la différence?

Pascal Briand :

Il y a maintenant beaucoup de modèles de chaussures de roller sur le marché. Quand on ne connaît pas trop le roller on pourrait se dire qu'elles se ressemblent toutes plus ou moins. Pourtant, il peut y avoir de réelles différences d'une paire à une autre. Dans ce petit débat je vais prendre position en défendant le fait que les chaussures peuvent faire d'énormes différences...

Quand on a une chaussure de roller dans les mains, il faut regarder plusieurs aspects. En premier lieu, il faut regarder la rigidité du carbone. Une chaussure un peu molle pourra être perçue comme confortable mais il faut savoir qu'elle n'aura pas de rendement non plus. Il faut donc déjà rechercher une paire «rigide» car le carbone des chaussures sera soumis à de grandes forces notamment dans les virages. C'est ce carbone qui nous portera quand on prendra de l'angle. On peut très bien patiner avec un carbone souple et avoir une belle souplesse de patinage mais on peut aussi perdre beaucoup de puissance dans la transmission de la poussée sans s'en rendre compte.

Il faut ensuite regarder la hauteur du carbone et des cuirs par rapport à la hauteur de ses malléoles. Certains patineurs ont des malléoles plus hautes que la moyenne et certaines chaussures peuvent ainsi mécaniquement être trop basse pour eux. Il y aura dans ce cas parfois des problèmes de jambiers et/ou un manque de stabilité.

Pour moi, il ne faut pas faire de compromis sur ces 2 premiers aspects surtout avec l'augmentation récente des diamètres de roues. Rien que sur ces 2 points, les chaussures peuvent faire d'énormes différences. J'ai déjà vu plusieurs patineurs champion d'Europe une année avoir des difficultés à rentrer dans le top 10 national l'année suivante suite à un problème de chaussures.

Selon le niveau, on vous parlera de chaussure standard ou sur-mesure. Dans ce domaine, il y a des différences très importantes aussi. Ceux qui ont des sur-mesure ne font pas le même sport que ceux qui ont des standards. Avec du sur mesure, la chaussure fera ressortir plus rapidement les sensations et les défauts, montrant ainsi naturellement la voie à suivre pour améliorer sa technique. En plus d'avoir un rendement environ 10% supérieur, le patineur aura vraiment une technique plus précise. Attention, une chaussure sur mesure ne veut pas forcément dire que le confort sera meilleur. Il se peut qu'il soit meilleur mais parfois on est plus à l'étroit et la coque est plus raide pour gagner en rendement et en précision. Les meilleurs acceptent quelques petites douleurs si c'est pour aller plus vite.

Les plus chanceux tomberont sur «la paire magique» sur-mesure: celle dans laquelle on est confortable et qui reste efficace dans la poussée et le retour de sensation. Dans une carrière, il faut presque 3 ou 4 paires avant d'avoir la paire magique et dans ce domaine les bons fabricants sont très rares en ce moment. Les patineurs des équipes nationales recherchent toujours à faire des nouvelles chaussures dans l'espoir de tomber sur cette paire magique qui sera synonyme de victoire. Quand on a découvert la bonne coque carbone, il suffira ensuite de refaire uniquement les cuirs tous les ans environ.

«Dans une carrière, il faut presque 3 ou 4 paires avant d'avoir la paire magique»

Alors oui, je vous conseille de ne pas négliger l'influence d'une bonne chaussure sur vos performances. On se focalise souvent sur les roues sur le moment présent mais sur le long terme il ne faut pas oublier qu'un patineur qui a de bonnes chaussures a plus de chances de développer une bonne technique.

Recensement des entraîneurs

Le système de fiches pour les entraîneurs va être disponible en 2015. Pour pouvoir en bénéficier, il faudra se faire connaître. Si vous êtes entraîneurs dans un club course sur:

- une école de patinage
- une école de course
- des groupes en PBM ou CJS
- une section adulte ou endurance

alors ces fiches peuvent vous aider. Vous pouvez vous faire connaître en envoyant un email à pascalbriand@yahoo.fr

en précisant les informations suivantes:

- nom prénom
- région
- si vous entraînez : école de patinage, école de course, club (catégorie) ,adultes
- diplôme (si vous en avez un)
- email

avant le 30 janvier 2015.



L'actualité des entraîneurs

Amandine Migeon

SÉMINAIRE DES ENTRAINEURS RÉGIONAUX

Comme chaque année, le séminaire des entraîneurs régionaux et clubs élite (ouvert à tous les autres entraîneurs le samedi) s'est tenu le 3ème WE de novembre. 14 entraîneurs ont répondu présent au RDV fixé par la DTN les 15-16 novembre à Toulouse. Au programme de ce WE d'échanges et de formation :

- Le bilan des championnats d'Europe Jeunes et les logiques stratégiques et tactiques (P. Briand)
- L'entraînement polarisé (J. Despaux)
- Les 6 tests à faire en stages régionaux (J. Despaux)
- La mesure de la charge réelle d'entraînement avec visualisation en temps réel grâce au logiciel Pulsacare (Y. Micheli)
- La visite d'un centre de cryothérapie (testé par Guillaume Pujos et Nolan Beddiaf)
- L'entraînement de la vitesse et le renforcement musculaire chez les jeunes (D. Hernandez, CTN Athlé)

Les débats entre entraîneurs et avec la DTN ont été riches. Certains points importants sont ressortis comme la planification annuelle de la vitesse et la préparation physique qui y est associée, le remplacement en équipe dans le peloton, le travail de l'accélération chez les filles, quelles tactiques pour les courses à points, etc. Différents documents ont été distribués aux entraîneurs : les tests à réaliser en stages régionaux (4 pour les départs, 1 pour le transfert du poids du corps et 1 pour la qualité « accélérer ») ; 70 exercices de roller course classés par thèmes ; 6 vidéos détaillant le modèle pédagogique (le transfert du poids du corps, les 4 phases de la double poussée, les 3 positions de départ collectif, la course lors du départ, la position aérodynamique). Les entraîneurs régionaux retrouveront l'ensemble de ces documents sur l'espace partagé Google Drive qui leur est réservé. Et pour tous, vous pouvez télécharger le document « 70 exercices de roller course » en cliquant ici :

<https://drive.google.com/file/d/0BwIwDAX0wftHLVFRLTI5dmJFTFE/view?usp=sharing>

SÉMINAIRE ENTRAINEURS JUNIORS/SENIORS HAUT-NIVEAU

Les 24 et 25 janvier prochain seront réunis à Rennes les entraîneurs de juniors/seniors évoluant à haut-niveau. L'objectif est de partager avec eux les données et orientations prises sur la méthodologie de l'entraînement polarisé.

CQP 2014-2015

2 stagiaires sont actuellement en formation pour obtenir leur CQP roller course. A noter cette année la présence de notre champion du monde Ewen Fernandez qui se destine donc à entraîner les « graines de champion » ! 2 autres candidats au CQP course se sont inscrits par la voie de la VAE pour obtenir leur diplôme. Si vous êtes intéressé par la formation au CQP course 2015-2016, les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 1er juin 2015. Toutes les informations en cliquant ici :

<http://www.monecoleroller.fr/les-formations-du-roller-et-du-skate/formation-classique/>

L'actualité des entraîneurs

Amandine Migeon

BEF1

Une formation nationale organisée par la FFRS a eu lieu cette année à Pibrac sur le temps des vacances scolaires d'octobre 2014 ; 8 stagiaires issus des régions Midi-Pyrénées, Nord, Centre, Rhône-Alpes et PACA y ont participé. Les épreuves d'examen se dérouleront dans les régions les 28 et 31 janvier 2015. Une formation régionale organisée par la ligue de Bretagne a également eu lieu ; 11 stagiaires bretons et des Pays de la Loire y ont participé. L'examen se déroulera le 31 janvier 2015. Pour rappel, le BEF1 est désormais accessible dès 16 ans et sans diplôme BIF.

Plus d'infos en contactant Amandine MIGEON, amandine.migeon@ffroller.fr, 0616362720.

BEF2

Une formation nationale organisée par la FFRS conjointement au CQP course a débuté : la 1^{ère} semaine de formation s'est déroulée à Nantes du 10 au 14 décembre dernier sous la responsabilité de Pascal Briand ; la 2^{ème} semaine de formation aura lieu à Orléans du 23 au 27 février 2015 sous la responsabilité d'Amandine Migeon. 2 stagiaires issus d'Aquitaine et du Centre ont rejoint les stagiaires en formation CQP et passeront leur BEF2 d'ici le mois de juin.

Pour rappel, le BEF2 est accessible dès 17 ans. Si vous avez validé un BEF1 ancienne version (2014 et années antérieures), sachez que vous obtenez l'équivalence de l'UC2 et de l'UC3 du nouveau BEF2, seule l'UC1 (pédagogie) reste donc à valider pour obtenir votre BEF2. Et pour rappel également, BEF1+BEF2+ 2 ans d'expérience d'encadrement dans la discipline = CQP... N'attendez plus pour vous former ! Plus d'infos en contactant Amandine MIGEON, amandine.migeon@ffroller.fr, 0616362720.

'LES BONNES RESOLUTIONS'

BY PASCAL BRIAND

