

Lettre aux entraîneurs

le magazine roller course

numéro 36 - juin 2015



FRENCH
HEAVIEST
INTERVIEW
EVER



**'Nina
Backdraft'
Roller Derby**

VS

**'Juliette
Pouydebat'
Course**

LIVE
ON TV

**SAT.
21ST**

DIRECT FROM PARC DES SPORTS
TOULOUSE AT ROLLER STADIUM MP

DOORS
08:00

OPEN
PM

STREET ROAD
CARACAS FRA

ALL SEAT
RESERVED
STARTING

20\$

SUJET ... FICHE PRATIQUE / TECHNIQUE: les chevilles / ACTUALITÉ

L'ESSENTIEL DE LA TECHNIQUE

Les années passent et se ressemblent si je regarde les points essentiels de la technique. Je parle régulièrement avec de nombreux entraîneurs et il me semble que l'on cherche toujours à régler les petits détails techniques. C'est en effet ce qu'il faut faire dans le haut niveau car les bases sont déjà bien posées. Alexis Contin, Ewen Fernandez ou Peter Mickael vont se focaliser sur des réglages de précision: abaisser un peu la hauteur du bassin, ajuster au millimètre la position des épaules pour mieux tourner...

Les entraîneurs de clubs demandent souvent aux champions des solutions techniques et sont donc orientés vers les préoccupations trop pointilleuses. Bien souvent, il est plus efficace de revenir aux bases. N'oublions pas que la précision technique dépendra en majorité du niveau d'agilité de nos patineurs. Une fois cette base d'agilité installée avec exigence, si on se focalise sur une position aérodynamique (être bien penché) et sur un bon travail des chevilles alors nos patineurs auront toutes les chances de devenir des champions.

Gardons donc dans un coin de notre réflexion que les détails ne pourront être réglés que si l'essentiel a été enseigné.

PASCAL BRIAND

CTN ROLLER SPORTS
pascalbriand@yahoo.fr



Rédaction

Pascal Briand
Amandine Migeon
Alain Nègre

Photos

Charles Belbéoc'h
Pascal Briand
Mediaskates
Magicynnick
Christine Dumouchel
Vincent Micheletti

Maquette

Pascal Briand

BD

Pascal Briand



04 FICHE PRATIQUE

Une séance classique pour travailler l'endurance pour un cadet de niveau championnat de France.

06 TECHNIQUE

Le travail des chevilles est une qualité essentielle à développer. L'articulation de la cheville agit comme une tour de contrôle pour ce qui se passe au dessus.

09 ENTRETIEN

Juliette Pouydebat (Equipe de France Course) rencontre Nina Backdraft (Team France Roller Derby) pour échanger des idées sur l'entraînement.

14 L'ACTUALITÉ DES ENTRAINEURS

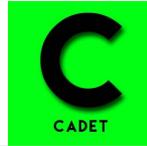
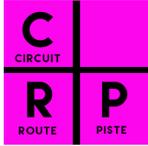
Toutes les informations sur les formations et le recensement des entraîneurs.

15 ENDURANCE: Le Mans: vitesse et temps au tour

Amandine nous donne quelques repères sur la vitesse et les temps au tour.



La saison piste est toujours un régal pour les spécialistes et réserve toujours des surprises avec des dépassements spectaculaires...



Endurance



POURQUOI?

Il faut développer l'endurance sur la période hivernale principalement afin de mieux récupérer entre les courses mais aussi pour rester en forme plus longtemps dans la saison. C'est aussi un moment où l'on peut automatiser les gestes techniques.



PRINCIPE

Lorsque l'on fait de l'endurance, il va y avoir des adaptations physiologiques au niveau cardiaque, musculaire etc... ces adaptation permettront d'avoir plus d'endurance.



EXERCICE

Situation: «on va rouler 3 x 20 min à 70% avec 5min de repos entre chaque série.»

Objectif: «l'objectif est de développer l'endurance et de stabiliser la technique de patinage.»

Critères de réalisation:

«Il faut rouler à allure régulière.»

Critères de réussite:

- « L'important c'est d'être capable de faire plusieurs tours de suite en roulant à la même allure (à 1sec prêt).
- « Il faut garder les mains dans le dos pour sentir les transferts du poids du corps.»
- «Il faut rester penché pour habituer les muscles lombaires à maintenir la position, même si ça fait un peu mal»

Les mots de l'entraîneur:

- «Pensez technique, cherchez à vous économiser» (pour maintenir l'allure en dépensant le moins d'énergie possible)
- «Régulier» (pour inciter le patineur à gérer son allure)



ATTENTION

- Il faut gérer son allure en fonction des pulsations ou/et de la vitesse au tour.
- L'erreur serait de rouler trop vite (ou pas assez). Si vous roulez trop vite, vous ne travaillez plus l'endurance, si vous roulez trop lentement, il n'y aura pas d'adaptation et il y aura des dégradations techniques.



CONSEILS

- L'idéal serait de faire un test sur 12min le plus vite possible. Sur cette base calculez la vitesse à 70%.
- Il faut plutôt privilégier la technique, l'agilité et la vitesse chez les benjamins si vous avez peu de séance par semaine (1 ou 2).

PÉDAGOGIE

- si votre groupe n'est pas homogène en niveau alors il faut faire rouler les meilleurs plus longtemps devant.



GUJAN-MESTRAS

Cette Piste propose toujours un spectacle de qualité car il y a beaucoup de trajectoires à explorer en virage.



LE KEIRIN

serait peut être une bonne solution pour développer le sens du placement?



«...la cheville est la tour de contrôle...»

Le travail des chevilles dans les prises de carres est essentiel pour maîtriser la technique du transfert du poids du corps.

PASCAL BRIAND

En ce moment, j'observe beaucoup de patineur qui gère leur carre sans utiliser l'articulation de la cheville. Ils produisent une forme de gainage qui verrouille la cheville: le transfert du poids du corps est alors limité. Je me suis donc intéressé ce mois-ci à ce sujet.

Réflexion entraîneurs clubs :

Il faut éduquer la cheville à réaliser le mouvement qui permettra aux patineurs de bien placer son poids de corps. Pour les jeunes, il faut donc faire beaucoup de slalom sur un pied en s'assurant que le patineur change de direction en utilisant l'articulation de la cheville. Il faut que l'entraîneur OBSERVE si le patineur réalise la prise de carre interne et externe. Dans la majorité des cas les jeunes patineurs vont essayer de «tricher» un peu et réalisent le slalom en sursautant un peu. Il faudra réali-

ser des slaloms sur différentes amplitudes. Dans un second temps, il faudra s'assurer que le patineur reste aussi en position de patinage course c'est à dire dans une position qui le rend aérodynamique. Pour tester le niveau de maîtrise dans un troisième temps, on peut demander aux patineurs de garder les mains dans le dos.

Réflexion entraîneurs régionaux :

Dans certains sports, il y a des principes mécaniques qui identifient les articulations qui doivent être gainées (pour la stabilité) et celles qui doivent permettre du mouvement. A mon avis, il faut une alternance entre gainage et mouvement selon les articulations. En partant du sol, je dirai que la cheville est active, que le genou est gainé, que la hanche est active et que l'épaule est gainée.

La cheville doit être active sur la gestion des carres. On parle alors de pronation (carre interne), de supination (carre externe) ou de point zéro (carre neutre). En prenant des carres externes j'incite mon poids du corps (le bloc bassin + tronc + épaule + tête) à se déplacer vers l'extérieur.

La cheville doit également avoir un mouvement d'adduction (pointe de pied qui s'oriente vers l'intérieur) lorsque le patin se pose au sol. Cela permettra de garder plus longtemps des appuis et d'éviter que le patin nous échappe rapidement. Si le patin se pose en abduction (pointe de pied orienté vers l'extérieur) alors la cheville va rapidement se casser en pronation (carre interne) et le patineur devra pousser rapidement. Il n'aura alors pas ou que très peu de phase de roulage pour récupérer et organiser le mouvement de patinage. Au



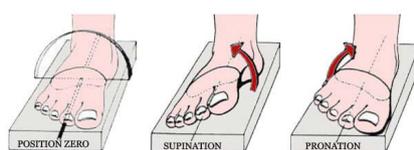
« Il faut bien comprendre les notions de carre interne/externe de flexion/extension et d'ouvert ou fermé ». PASCAL BRIAND

niveau du langage technique, les entraîneurs diront que la cheville est « ouverte » quand elle est en abduction et qu'elle est fermée quand elle est en adduction.

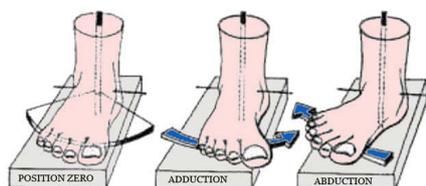
Ensuite en ce qui concerne la flexion et l'extension, il ne faut pas avoir trop de mouvement. Il faut chercher à gagner au maximum la cheville car le poids du corps cherche à être stable d'avant en arrière. En général on demande aux patineurs d'avoir de « l' angle de cheville » c'est à dire d'avancer le plus possible son genou et de verrouiller cette position.



Nous ne sommes pas tous égaux sur la flexibilité de la cheville et il



sera donc plus facile pour certains que pour d'autres d'avancer le genou. Il ne faut pas non plus se forcer si on arrive pas (personnellement : je n' y arrivais pas). Il faut juste respecter son corps et le pousser un peu à la limite la zone de confort sans tomber dans l'inconfortable (synonyme de cout énergétique important).



Pour résumer, en ce qui concerne la cheville et le roller, il faut que l'entraîneur puisse expliquer les concepts techniques suivants:

- cheville ouverte ou fermée
- la notion de carre externe et de carre interne
- la notion de flexion / extension (angle de cheville = flexion).

Techniquement, l'idéal est de poser le patin en carre externe en fermant la cheville et de maintenir un angle de cheville stable durant le mouvement « contrôlé » de carre externe vers le carre interne.

J'insiste sur le fait de faire plus de slalom à l'entraînement pour développer ce domaine à l'école de patinage et à l'école de course.

Pascal Briand

Analyse de la cheville

POSITION AERODYNAMIQUE

Le haut du corps est suffisamment bien penché pour être aérodynamique.

LA POSITION

n'est pas assez aérodynamique mais cela peut s'expliquer par le fait qu'elle est bien cachée dans l'aspiration. La patineuse peut alors se donner un petit temps de repos: 6/10

LA CHEVILLE

semble être déjà un peu trop en position ouverte: l'appui va s'échapper rapidement et l'angle de cheville a disparu: 4/10.

LA CHEVILLE

semble être déjà dans la bonne position au niveau de la flexion, elle est aussi un peu fermée et se prépare à une légère carre externe : 9/10.

LA CHEVILLE

est neutre (pas de carre anticipée) et légèrement ouverte : 6/10

L' ANGLE DE CHEVILLE

est trop faible (la patineuse aura tendance à se redresser): 5/10



Nina Backdraft VS Juliette Pouydebat

L'interview entre 2 patineuses des équipes de France de Roller Derby et de Course.

1/ Pouvez-vous vous présenter rapidement? Discipline, spécialité, nombre d'entraînements par semaine, objectif (si pas indiscret)

NB : Nina Backdraft, je joue au roller derby depuis 3 ans et demi maintenant, je joue spécifiquement au poste de jammeuse. Il m'est parfois arrivé de bloquer à mes débuts mais ça doit faire pas loin de deux ans que je ne me suis pas retrouvée dans le pack sans étoile sur la tête! Actuellement, je m'entraîne 5 à 7 heures par semaine, et c'est une bonne chose de devoir l'écrire parce qu'il va vraiment falloir commencer à se bouger pour re-

prendre un rythme d'entraînement plus soutenu ! Mon objectif à court terme aujourd'hui est donc de reprendre des entraînements perso plus réguliers en dehors des heures de training de la Nothing Toulouse pour être prête pour les prochaines sélections, pour pouvoir atteindre mon objectif à moyen terme qui est de réintégrer l'équipe nationale. Et puis mon objectif à long terme est de pouvoir participer à la prochaine coupe du monde.

JP : Je m'appelle Juliette, j'ai 25 ans et je pratique le roller course depuis 15 ans. Je suis spécialisée dans les longues distances allant du 1km

au 42kms. Mon objectif est de représenter l'équipe de France pour les prochains championnats d'Europe et du Monde et pour cela je m'entraîne en moyenne 7 à 10 fois par semaine. Je suis étudiante en informatique et je bénéficie depuis 2006 d'un aménagement scolaire spécifique pour les sportifs de haut niveau.



«la tactique et la technique de patinage sont vraiment des points clés pour être meilleur» Nina Backdraft

2/ pour vous, quel pourcentage représentent les thèmes suivants dans votre discipline: physique, psychologique, tactique, technique, autres

NB :
physique 10 %
Tactique 30%
Psychologique 30%
Technique 30%

Pour moi, chaque thème mérite une maîtrise à 100 % pour être une joueuse invincible. En fait il est impossible de penser qu'un joueuse peut être excellente si par exemple il lui manque la maîtrise d'un de ces points; parce qu'il y aura forcément un point faible à cet endroit-là et les joueuses adversaires ne sont pas dupes. Manque de psychologique? On la provoque pour l'énerver. Manque de technique? Ok c'est sur elle qu'on va frapper. Manque de tactique? C'est elle que l'on va pousser à la faute sans qu'elle

comprenne ce qui lui arrive. En ce qui concerne le physique, c'est un autre débat. L'avantage du roller derby, c'est que tu viens comme tu es. Il y a des joueuses/joueurs de (vraiment!) toutes les corpulences et tailles possibles. Pour jouer, il n'y a pas de physique type pour être bon. Chacun trouve sa place et son rôle tant que l'on arrive à le définir et trouver où on est le plus utile. Ceci dit, cela n'empêche pas de garder ou de trouver une condition physique idéale pour se sentir bien. Le point le plus important est, je pense, le cardio. Si une joueuse n'est pas capable de tenir 2 min de jeu non-stop (durée maximale d'un jam), alors elle perdra sa concentration et sera moins efficace dans sa ligne ou dans son jamming. J'aurais envie de mettre un pourcentage plus haut pour la partie psychologique parce que c'est un point vraiment dur à appréhender mais la tactique et la technique de patin-

nage sont vraiment des points clés pour être meilleur.

JP : Pour être au haut niveau et espérer rivaliser avec les meilleurs, il faut être bon dans tous les domaines : physique, technique, tactique et psychologique. On a tendance à favoriser la préparation physique mais je pense qu'il faut faire autant de travail technique que physique. Pour donner des chiffres je dirais pour provoquer :

Physique 25%
Technique 25%
Tactique 25%
Psychologique 25%

Globalement, j'ai certainement fait plus de physique et de technique que de préparation psychologique ou tactique. Mais j'ai toujours essayé de faire plus sur d'autres thèmes. Ces deux dernières années par exemple, j'ai été suivie par une préparatrice mentale et une diététicienne, et cela m'a beaucoup ap-



«Sur le plan technique, le plus important c'est l'efficacité. Avoir un beau geste ne suffit pas.»
Juliette Pouydebat

porté.

3/ Nina: Tu faisais de la course avant, en quoi ça t'aide pour le Derby?

La course m'a surtout appris à aimer un sport, à commencer à essayer de dépasser mes limites, à me donner le goût de la compétition, à avoir des modèles, des idoles. J'avais trouvé "mon truc". Mais j'étais vraiment moins douée que certain(e)s qui patinaient sur ces engins depuis déjà plusieurs années! J'ai commencé la course à l'âge de 11 ans il me semble jusqu'à peut-être 15 ou 16 ans, alors que d'autres avaient chaussés à l'âge de 4ans (j'avais choisi l'artistique à cet âge ...). Je me sentais vraiment épanouie dans ce sport, pouvoir patiner, apprendre à aller toujours plus loin pour être meilleure. C'était peut-être les prémices de ce que je vis aujourd'hui. Et évidemment, la course m'a aidé pour le patinage. Bien sûr les sensations et les appuis ne sont pas les mêmes mais il ne m'a fallu qu'une petite heure pour me sentir bien en quads, ce qui était vraiment un plus quand j'ai commencé le derby parce que beaucoup de filles arrivaient sans jamais avoir chaussé de leur vie. Le fait d'avoir patiné en course dans le passé m'a permis de sauter les étapes de patinage au derby, j'ai pu passer assez rapidement aux cours

des "confirmées" pour apprendre à me faire taper dessus. J'ai souvent vu les courses des Grands quand je faisais de la vitesse, mais j'étais encore trop jeune (ou trop nulle!) pour vivre la vraie baston dans les pelotons, dommage, ça aurait pu être un plus pour le derby!

Juliette: As-tu déjà pratiqué d'autres disciplines? Si non laquelle t'attirerait le plus après ta carrière?

Lors de ma préparation, je pratique le vélo de course et la course à pied. En compétition, je commence, depuis cette année, à participer à des trails.

Je pense qu'après ma carrière de roller, la discipline qui m'attirerait le plus serait la course à pied : tout terrain jusqu'au marathon.

4/ Qu'est-ce que les hommes ne savent pas apporter dans le coaching féminin? Qu'est-ce qu'ils vous apportent?

Le coaching. :)

NB : Je vais répondre à la question dans l'autre sens, en commençant par "qu'est-ce qu'un homme nous apporte dans le coaching", en parlant de Slash Gordon puisque c'est mon Coach depuis trois ans. A vrai dire, le fait que Slash soit un

homme ne change absolument rien pour moi. Ce que je relève et retient de son coaching c'est que c'est quelqu'un de passionné, qui s'investit et c'est un fin stratège. Le mec se pointe à nos entraînements, avec sa casquette vissée sur la tête et systématiquement je me dis que ce gars est un génie. Parce qu'il pense à nous tous les jours, il réfléchit en permanence à ce qu'on pourrait faire pour améliorer notre jeu, à ce qui a manqué à notre dernier match, à de nouveaux objectifs d'équipe mais aussi individuels. Il est aussi capable de faire du social avec chacune d'entre nous. Il nous connaît toutes par cœur. Il sait comment il doit parler à chacune d'entre nous, ce que l'on doit travailler pour être meilleure, il sait, parfois en un regard, que ça ne va pas. Il a su s'adapter aux susceptibilités de chacune, aux forces de chacune. Il sait nous dire les choses de manière ferme pour enfin s'adoucir et nous dire qu'il veut l'équipe aille encore plus loin. Et tout ça est réciproque, on lui fait toute entièrement confiance parce qu'il sait se justifier sur ce qu'il avance avec certitude et il sait être à l'écoute lorsque l'on a des choses à lui proposer. Je sais que tous les hommes qui coachent des équipes féminines n'ont pas forcément toutes ces qualités, ils en ont certainement d'autres, peut-être

de gros défauts aussi mais à mes yeux un Coach qui pense chaque jour à son équipe, peu importe ce qu'il porte entre les jambes, c'est un coach qui mérite le respect.

Impossible pour moi de parler de coaching masculin sans faire référence aussi à Mr. Furieux. Il est clairement, à mes yeux, le meilleur jammeur de roller derby européen. C'est un acharné atteint de «bigorexie» :) Ils s'est construit de A à Z, a réussi à comprendre le roller derby et comprendre ce qu'il fallait faire pour faire partie des meilleurs. J'ai eu la chance immense de bénéficier du coaching individuel de Killian en préparation à la coupe du monde. Il a fait de moi quelqu'un qui est capable de se dépasser malgré les obstacles, il a été très dur pendant certaines sessions d'entraînements mais je ne le remercierai jamais assez du temps et de la confiance qu'il m'a accordé pour essayer de faire quelque chose de moi. Il a su être patient et pédagogue, trouver de nouveaux stratagèmes, des exos sortis de nulle part pour essayer de combler les failles. Oui c'est un homme et oui c'est un coach, un vrai, quelqu'un encore une fois qui vit pour sa passion et qui sait la transmettre comme il faut. (Merci :))

Ce que les hommes ne savent pas apporter dans le coaching féminin ? J'en sais rien, ces deux-là me comblent, et ce sont bien les premiers :)

JP : Je n'ai jamais eu de coach féminin au quotidien, mais je pense que les hommes ne sont pas toujours attentifs à tous les à-côtés de notre préparation : le côté psychologique et la diététique par exemple.

Et il peut arriver que la confiance soit plus difficile à s'installer entre l'entraîneur et l'entraînée. En revanche, ils sont peut-être plus exigeants et nous entraînent comme face à des hommes et cela ne me déplaît pas.

5/ sur le plan technique, qu'est-ce qui vous semble le plus important? (Agilité, poussée, position...autres...) Pourquoi?

NB : Pour moi, sur le plan technique, en tout cas pour les jammeuses/eurs, je disais aux sélectionnés Team France Men au premier stage, qu'être un bon jammeur ça commence par le fait d'être capable de faire autant de choses en chaussures qu'en patins, voire plus. L'aisance sur les patins et la facilité de mouvement est indispensable, pouvoir réagir et retrouver son équilibre dans n'importe quelle situation. Il est vraiment trop dommage pour une joueuse/un joueur de comprendre en théorie ce qu'il a à faire et ne pas être capable de l'appliquer par manque de technique. Tout comme d'avoir des idées d'outils pour développer son jamming et de ne pas pouvoir les mettre en place parce que certains points techniques ne sont pas maîtrisés. Ensuite bien évidemment, la jammeuse parfaite/le jammeur parfait sur le plan technique sera celle/celui qui pourra combiner l'aisance de mouvement, l'agilité, la puissance, la détente et la force. Mais personne n'est parfait :)

JP : Sur le plan technique, le plus important c'est l'efficacité. Avoir un beau geste ne suffit pas. Je mettrais un point d'honneur sur la position et les poussées en ligne droite et en croisé car notre



discipline consiste à être rapide. L'efficacité dans les foulées autant en virage qu'en ligne droite est primordiale. Evidemment l'agilité reste importante pour les mouvements dans les pelotons.

6/ Qu'est-ce que la course pourrait apporter au roller derby en terme de compétences? Qu'est-ce que le derby peut apporter à la course?

NB :

Ce que la course peut apporter au roller derby ? Un patinage plus gracieux! :) Je ne sais plus qui avait raconté cette histoire mais une patineuse de course avait vu un match de Roller derby et la conclusion était "vous avez vraiment un patinage dégueu..." :) Sérieusement, je pense, peut-être, que si des gens de la course venaient nous filer quelques cours de patinage ce ne serait pas de trop, ne serait-ce que pour comprendre certaines choses. A Toulouse on a eu la chance d'avoir plusieurs interventions de Pascal Briand (8 fois champion du monde de vitesse, mon idole d'enfance :)), et sur juste deux heures passées avec lui, pas mal de filles et de gars ont compris comment aborder le patinage hors pack pour gagner de la vitesse, ne pas se fatiguer, optimiser ses mouvements etc... Beaucoup de coaches de derby ne patinaient pas avant de pratiquer ce sport et ils ont appris sur le tas. Du coup, la transmission de connaissances s'est faite de la même manière. Ceci dit c'est peut être "un mal" pour un bien parce que l'apprentissage des appuis et des gestes techniques à uniquement été basé sur la pratique du derby. De très bonnes joueuses/bon joueurs n'avaient jamais patiné avant et sont maintenant des mo-

dèles pour beaucoup.

Les patineurs de courses ont aussi certainement beaucoup à nous apprendre sur la préparation physique et mentale en amont des compétitions. Je me trompe peut être mais l'image que j'ai d'une patineuse/un patineur de vitesse c'est quelqu'un qui passe des heures et des heures à s'entraîner, en salle, en patins, en course à pied... et qui a juste un mental d'acier parce qu'ils sont préparés à ça depuis tout gamin. Je suis d'ailleurs tombée récemment sur un post facebook dans lequel un patineur parlait fièrement du double titre de champion du monde de son pote Quentin Giraudeau. Je ne suis pas étonnée, je m'entraînais avec ce gamin quand j'étais ados et pendant que les fesses de certains patineurs (oui oui...) me distraient, lui avait déjà tout d'un futur champion. Le Roller derby est arrivé en France avec cette image de sport "fun, cool, rock'n'roll" avec lequel on ne se prend pas la tête et on se marre avec les copines. Donc, je pense qu'au début, indirectement il était pratiqué par des joueuses qui n'avaient pas forcément pour ambition d'exceller dans le domaine mais bien contente d'avoir trouvé un passe-temps cool dans lequel on peut se défouler. Je crois que l'envie de jouer en compétition et de faire partie des meilleur(e)s est arrivé un peu plus tard pour certain(e)s. En parlant de ça je veux en venir au fait que le Roller Derby a déchaîné les foules mais surtout a créé un vrai esprit compétiteur chez beaucoup de joueuses/joueurs, chose à laquelle nous ne sommes pas forcément préparés. Le mental est, pour moi, le plus dur à appréhender. Quand on est mauvais en puissance, on sait qu'il faut travailler les cuisses, quand on est mauvais en patinage, on sait qu'il faut pra-

tiquer, pratiquer et pratiquer pour y arriver. Quand c'est la tête qui ne tient pas, on fait quoi? C'est un travail de très longue haleine pour arriver à de petits résultats au fil du temps. Et je pense que les patineurs de courses sont beaucoup mieux préparés que nous sur ce point et auraient beaucoup à nous apprendre.

Dans l'autre sens, qu'est-ce que le derby peut apporter à la course ? Si les patineuses/patineurs de course veulent venir se mettre quelques tampons avec celles et ceux du derby pour mieux frapper dans le peloton, ce serait avec grand plaisir :))

JP : Je pense que la course peut apporter au roller derby le côté technique et physique. Même si nos équipements ne sont pas les mêmes (roller vs quad) on peut voir que les anciens de la course qui se sont mis au derby sont plus techniques et physiques que les autres.

Par contre, le derby peut nous apporter de l'agilité qui est notre point faible en course, surtout chez les filles. La peur du contact que nous avons en peloton serait bien appréhendée. Nous aurions beaucoup à apprendre également de leur esprit d'équipe.

L'ACTUALITÉ DES ENTRAÎNEURS



BEF1 COURSE 2015-2016

Plusieurs formations BEF1 course sont programmées en 2015-2016 (ouverture en fonction du nombre d'inscriptions) :

Poitou-Charente : organisation ligue, dates à définir, contacter Thierry Laurent, thierry.laurent53@sfr.fr

Rhône-Alpes : organisation ligue, du 26 au 30 octobre 2015, contacter Amandine Migeon, amandine.migeon@ffroller.fr ou Fabrice Aye, fabriceaye@gmail.com

Centre : organisation fédérale, du 19 au 23 octobre 2015, contacter Amandine Migeon, amandine.migeon@ffroller.fr

Pays de La Loire : organisation CDRS 72, dates à définir, contacter Alexandra Duchemin, contact@cdrs72.fr

Toutes les informations et la fiche d'inscription sur le site de fédération en cliquant ici :

<http://www.ffroller.fr/ffroller/ffrs-formations/publications-federales.html?id=9676>

BEF2 COURSE 2015-2016

Une formation nationale BEF2 course est programmée en 2015-2016 :

1ère semaine de formation : 28 novembre au 2 décembre 2015 à Nantes

2ème semaine de formation : 22 au 26 février 2016 à Toulouse

Toutes les informations et la fiche d'inscription sur le site de fédération en cliquant ici :

<http://www.ffroller.fr/ffroller/ffrs-formations/publications-federales.html?id=9670>

CQP COURSE

La prochaine formation CQP Course aura lieu à la rentrée 2015. Toutes les informations sur le site internet de la FFRS en cliquant ici :

<http://www.ffroller.fr/ffroller/ffrs-formations/cqp-formation.html>

Les inscriptions sont repoussées jusqu'au 2 septembre 2015.

Si vous êtes intéressés par des formations, n'hésitez pas à contacter:

Amandine Migeon

06 16 36 27 20

amandine.migeon@ffroller.fr.





Maxime Chataignier (3 participations aux Jeux Olympiques en short-track) profite avec ses partenaires de son récent succès sur une course de 6h pour préparer les 24 heures du Mans.

Les courses d'endurance de type 6h, 12h ou 24h connaissent un véritable essor depuis quelques années. Quelles soient pratiquées en équipe ou en solo, pour gagner, pour se dépasser ou juste pour le plaisir de patiner entre amis, ces épreuves nécessitent des qualités techniques et physiques pour aller vite (être efficace) tout en recherchant l'économie indispensable à la gestion d'un effort de longue durée.

A partir des résultats de 7 étapes du Challenge 6h qui ont eu lieu en 2014 et 2015, nous avons établi des statistiques afin de connaître la vitesse moyenne des équipes (hors solo), la vitesse moyenne des femmes (roulant en équipe ou en solo) ainsi que celle des hommes (roulant en équipe ou en solo). L'âge moyen sur ce type de course est de 36 ans et 30% des participants sont des femmes.

Sur une compétition d'endurance du type 6h, on constate que la vitesse moyenne des équipes est de 24,1 km/h avec un écart de 12,3 km/h par rapport à la plus faible vitesse et de 10,9 km/h par rapport à la vitesse la plus élevée. Les profils de patineurs, la composition des équipes ainsi que l'objectif recherché expliquent ces différences importantes.

Chez les femmes, la vitesse moyenne est de 21,6 km/h lorsqu'elles roulent en équipe et de 19 km/h lorsqu'elles roulent en solo (écart = 2,6 km/h).

Chez les hommes, la vitesse moyenne est de 25,2 km/h lorsqu'ils roulent en équipe et de 21,6 km/h lorsqu'ils roulent en solo (écart = 3,6 km/h).

Si vous participez à ce type d'épreuve, il est important de

connaître votre vitesse moyenne afin de pouvoir planifier vos temps de passage à chaque tour. Tout comme les coureurs à pieds sont capables d'identifier leur temps de passage au 10 km sur un marathon, connaître votre temps de passage au tour sur le circuit de la compétition vous permettra d'atteindre l'objectif de distance que vous vous êtes fixé, ou bien vous permettra d'éviter d'aller trop vite au départ, écartant ainsi le risque de « craquer » dans la 2ème partie de la course.

A titre d'exemple, vous trouverez ci-joint une grille de temps de passage au tour en fonction de la vitesse moyenne utilisable pour les 24h du Mans Roller.

Amandine Migeon

ENDURANCE

Vitesse en Km/h

Vitesse moyenne femmes en équipe (hors solo) :21,6

Vitesse moyenne solo femme:19,0

Vitesse moyenne hommes en équipe (hors solo): 25,2

Vitesse moyenne solo homme: 21,6

Vitesse moyenne globale équipes (hors solo): 24,1

Vitesse mini Femmes: 9,6

Vitesse mini solo femme: 9,6

Vitesse mini Hommes: 11,3

Vitesse mini solo homme: 7,5

Vitesse mini équipes: 11,8

Vitesse maxi Femmes: 34,3

Vitesse maxi solo femme: 27,1

Vitesse maxi Hommes: 35,4

Vitesse maxi solo homme: 32,0



© 2014 Christine Dumouchel

24h Mans : temps de passage au tour en fonction de la vitesse de patinage

Nb de tours	Vitesse en km/h				
	22	24	26	28	30
1	00:11:25	00:10:28	00:09:39	00:08:58	00:08:22
2	00:22:50	00:20:56	00:19:19	00:17:56	00:16:44
3	00:34:14	00:31:23	00:28:58	00:26:54	00:25:07
4	00:45:39	00:41:51	00:38:38	00:35:52	00:33:29
5	00:57:04	00:52:19	00:48:17	00:44:50	00:41:51
6	01:08:29	01:02:47	00:57:57	00:53:48	00:50:13
7	01:19:54	01:13:14	01:07:36	01:02:47	00:58:35
8	01:31:19	01:23:42	01:17:16	01:11:45	01:06:58
9	01:42:43	01:34:10	01:26:55	01:20:43	01:15:20
10	01:54:08	01:44:38	01:36:35	01:29:41	01:23:42
11	02:05:33	01:55:05	01:46:14	01:38:39	01:32:04
12	02:16:58	02:05:33	01:55:54	01:47:37	01:40:26
13	02:28:23	02:16:01	02:05:33	01:56:35	01:48:49
14	02:39:47	02:26:29	02:15:12	02:05:33	01:57:11
15	02:51:12	02:36:56	02:24:52	02:14:31	02:05:33
16	03:02:37	02:47:24	02:34:31	02:23:29	02:13:55
17	03:14:02	02:57:52	02:44:11	02:32:27	02:22:17
18	03:25:27	03:08:20	02:53:50	02:41:25	02:30:40
19	03:36:52	03:18:47	03:03:30	02:50:23	02:39:02
20	03:48:16	03:29:15	03:13:09	02:59:21	02:47:24
21	03:59:41	03:39:43	03:22:49	03:08:20	02:55:46
22	04:11:06	03:50:11	03:32:28	03:17:18	03:04:08
23	04:22:31	04:00:38	03:42:08	03:26:16	03:12:31
24	04:33:56	04:11:06	03:51:47	03:35:14	03:20:53
25	04:45:20	04:21:34	04:01:27	03:44:12	03:29:15
26	04:56:45	04:32:02	04:11:06	03:53:10	03:37:37
27	05:08:10	04:42:29	04:20:45	04:02:08	03:45:59
28	05:19:35	04:52:57	04:30:25	04:11:06	03:54:27
29	05:31:00	05:03:25	04:40:04	04:20:04	04:02:44
30	05:42:25	05:13:53	04:49:44	04:29:02	04:11:06
31	05:53:49	05:24:20	04:59:23	04:38:00	04:19:28
32	06:05:14	05:34:48	05:09:03	04:46:58	04:27:50
33	06:16:39	05:45:16	05:18:42	04:55:56	04:36:13
34	06:28:04	05:55:44	05:28:22	05:04:54	04:44:35
35	06:39:29	06:06:11	05:38:01	05:13:53	04:52:57
36	06:50:53	06:16:39	05:47:41	05:22:51	05:01:19
37	07:02:18	06:27:07	05:57:20	05:31:49	05:09:41
38	07:13:43	06:37:35	06:07:00	05:40:47	05:18:04
39	07:25:08	06:48:02	06:16:39	05:49:45	05:26:26
40	07:36:33	06:58:30	06:26:18	05:58:43	05:34:48
41	07:47:58	07:08:58	06:35:58	06:07:41	05:43:10
42	07:59:22	07:19:26	06:45:37	06:16:39	05:51:32
43	08:10:47	07:29:53	06:55:17	06:25:37	05:59:55
44	08:22:12	07:40:21	07:04:56	06:34:35	06:08:17
45	08:33:37	07:50:49	07:14:36	06:43:33	06:16:39
46	08:45:02	08:01:17	07:24:15	06:52:31	06:25:01
47	08:56:26	08:11:44	07:33:55	07:01:29	06:33:23
48	09:07:51	08:22:12	07:43:34	07:10:27	06:41:46
49	09:19:16	08:32:40	07:53:14	07:19:26	06:50:08
50	09:30:41	08:43:08	08:02:53	07:28:24	06:58:30
51	09:42:06	08:53:35	08:12:33	07:37:22	07:06:52
52	09:53:31	09:04:03	08:22:12	07:46:20	07:15:14
53	10:04:55	09:14:31	08:31:51	07:55:18	07:23:37
54	10:16:20	09:24:59	08:41:31	08:04:16	07:31:59
55	10:27:45	09:35:26	08:51:10	08:13:14	07:40:21
56	10:39:10	09:45:54	09:00:50	08:22:12	07:48:43
57	10:50:35	09:56:22	09:10:29	08:31:10	07:57:05
58	11:01:59	10:06:50	09:20:09	08:40:08	08:05:28

Nb de tours	Vitesse en km/h				
	22	24	26	28	30
59	11:13:24	10:27:17	09:29:48	08:49:06	08:13:50
60	11:24:49	10:27:45	09:29:28	08:58:04	08:22:12
61	11:36:14	10:38:13	09:49:07	09:07:02	08:30:34
62	11:47:39	10:48:41	09:58:47	09:16:00	08:38:56
63	11:59:04	10:59:08	10:08:26	09:24:59	08:47:19
64	12:10:28	11:09:36	10:18:06	09:33:57	08:55:41
65	12:21:53	11:20:04	10:27:45	09:42:55	09:04:03
66	12:33:18	11:30:32	10:37:24	09:51:53	09:12:25
67	12:44:43	11:40:59	10:47:04	10:00:51	09:20:47
68	12:56:08	11:51:27	10:56:43	10:09:49	09:29:10
69	13:07:32	12:01:55	11:06:23	10:18:47	09:37:32
70	13:18:57	12:12:23	11:16:02	10:27:45	09:45:54
71	13:30:22	12:22:50	11:25:42	10:36:43	09:54:16
72	13:41:47	12:33:18	11:35:21	10:45:41	10:02:38
73	13:53:12	12:43:46	11:45:01	10:54:39	10:11:01
74	14:04:37	12:54:14	11:54:40	11:03:37	10:19:23
75	14:16:01	13:04:41	12:04:20	11:12:35	10:27:45
76	14:27:26	13:15:09	12:13:59	11:21:33	10:36:07
77	14:38:51	13:25:37	12:23:39	11:30:32	10:44:29
78	14:50:16	13:36:05	12:33:18	11:39:30	10:52:52
79	15:01:41	13:46:32	12:42:57	11:48:28	11:01:14
80	15:13:05	13:57:00	12:52:37	11:57:26	11:09:36
81	15:24:30	14:07:28	13:02:16	12:06:24	11:17:58
82	15:35:55	14:17:56	13:11:56	12:15:22	11:26:20
83	15:47:20	14:28:23	13:21:35	12:24:20	11:34:43
84	15:58:45	14:38:51	13:31:15	12:33:18	11:43:05
85	16:10:10	14:49:19	13:40:54	12:42:16	11:51:27
86	16:21:34	14:59:47	13:50:34	12:51:14	11:59:49
87	16:32:59	15:10:14	14:00:13	13:00:12	12:08:11
88	16:44:24	15:20:42	14:09:53	13:09:10	12:16:34
89	16:55:49	15:31:10	14:19:32	13:18:08	12:24:56
90	17:07:14	15:41:38	14:29:12	13:27:06	12:33:18
91	17:18:38	15:52:05	14:38:51	13:36:05	12:41:40
92	17:30:03	16:02:33	14:48:30	13:45:03	12:50:02
93	17:41:28	16:13:01	14:58:10	13:54:01	12:58:25
94	17:52:53	16:23:29	15:07:49	14:02:59	13:06:47
95	18:04:18	16:33:56	15:17:29	14:11:57	13:15:09
96	18:15:43	16:44:24	15:27:08	14:20:55	13:23:31
97	18:27:07	16:54:52	15:36:48	14:29:53	13:31:53
98	18:38:32	17:05:20	15:46:27	14:38:51	13:40:16
99	18:49:57	17:15:47	15:56:07	14:47:49	13:48:38
100	19:01:22	17:26:15	16:05:46	14:56:47	13:57:00
101	19:12:47	17:36:43	16:15:26	15:05:45	14:05:22
102	19:24:11	17:47:11	16:25:05	15:14:43	14:13:44
103	19:35:36	17:57:38	16:34:45	15:23:41	14:22:07
104	19:47:01	18:08:06	16:44:24	15:32:39	14:30:29
105	19:58:26	18:18:34	16:54:03	15:41:38	14:38:51
106	20:09:51	18:29:02	17:03:43	15:50:36	14:47:13
107	20:21:16	18:39:29	17:13:22	15:59:34	14:55:35
108	20:32:40	18:49:57	17:23:02	16:08:32	15:03:58
109	20:44:05	19:00:25	17:32:41	16:17:30	15:12:20
110	20:55:30	19:10:53	17:42:21	16:26:28	15:20:42
111	21:06:55	19:21:20	17:52:00	16:35:26	15:29:04
112	21:18:20	19:31:48	18:01:40	16:44:24	15:37:26
113	21:29:44	19:42:16	18:11:19	16:53:22	15:45:49
114	21:41:09	19:52:44	18:20:59	17:02:20	15:54:11
115	21:52:34	20:03:11	18:30:38	17:11:18	16:02:33
116	22:03:59	20:13:39	18:40:18	17:20:16	16:10:55

Nb de tours	Vitesse en km/h				
	22	24	26	28	30
117	22:15:24	20:24:07	18:49:57	17:29:14	16:19:17
118	22:26:49	20:34:35	18:59:36	17:38:12	16:27:40
119	22:38:13	20:45:02	19:09:16	17:47:11	16:36:02
120	22:49:38	20:55:30	19:18:55	17:56:09	16:44:24
121	23:01:03	21:05:58	19:28:35	18:05:07	16:52:46
122	23:12:28	21:16:26	19:38:14	18:14:05	17:01:08
123	23:23:53	21:26:53	19:47:54	18:23:03	17:09:31
124	23:35:17	21:37:21	19:57:33	18:32:01	17:17:53
125	23:46:42	21:47:49	20:07:13	18:40:59	17:26:15
126	23:58:07	21:58:17	20:16:52	18:49:57	17:34:37
127	00:09:32	22:08:44	20:26:32	18:58:55	17:42:59
128		22:19:12	20:36:11	19:07:53	17:51:22
129		22:29:40	20:45:51	19:16:51	17:59:44
130		22:40:08	20:55:30	19:25:49	18:08:06
131		22:50:36	21:05:09	19:34:47	18:16:28
132		23:01:03	21:14:49	19:43:45	18:24:50
133		23:11:31	21:24:28	19:52:44	18:33:13
134		23:21:59	21:34:08	20:01:42	18:41:35
135		23:32:26	21:43:47	20:10:40	18:49:57
136		23:42:54	21:53:27	20:19:38	18:58:19
137		23:53:22	22:03:06	20:28:36	19:06:41
138		00:03:50	22:12:46	20:37:34	19:15:04
139		22:22:25	20:46:32	19:23:26	
140		22:32:05	20:55:30	19:31:48	
141		22:41:44	21:04:28	19:40:10	
142		22:51:24	21:13:26	19:48:32	
143		23:01:03	21:22:24	19:56:55	
144		23:10:42	21:31:22	20:05:17	
145		23:20:22	21:40:20	20:13:39	
146		23:30:01	21:49:18	20:22:01	
147		23:39:41	21:58:17	20:30:23	
148		23:49:20	22:07:15	20:38:46	
149		00:08:39	22:16:13	20:47:08	
150		22:25:11	20:55:30		
151		22:34:09	21:03:52		
152		22:43:07	21:12:14		
153		22:52:05	21:20:37		
154		23:01:03	21:28:59		
155		23:10:01	21:37:21		
156		23:18:59	21:45:43		
157		23:27:57	21:54:05		
158		23:36:55	22:02:28		
159		23:45:53	22:10:50		
160		23:54:51	22:19:12		
161		00:03:50	22:27:34		
162		22:35:56	22:35:56		

24h Mans : temps de passage au tour pour des vitesses allant de 10 à 20 km/h

24h Mans : temps de passage au tour en fonction de la vitesse de patinage						
Nb de tours	Vitesse en km/h					
	10	12	14	16	18	20
1	00:25:07	00:20:55	00:17:56	00:15:42	00:13:57	00:12:33
2	00:50:13	00:41:51	00:35:52	00:31:23	00:27:54	00:25:07
3	01:15:20	01:02:47	00:53:48	00:47:05	00:41:51	00:37:40
4	01:40:26	01:23:42	01:11:45	01:02:47	00:55:48	00:50:13
5	02:05:33	01:44:37	01:29:41	01:18:28	01:09:45	01:02:47
6	02:30:40	02:05:33	01:47:37	01:34:10	01:23:42	01:15:20
7	02:55:46	02:26:28	02:05:33	01:49:51	01:37:39	01:27:53
8	03:20:53	02:47:24	02:23:29	02:05:33	01:51:36	01:40:26
9	03:45:59	03:08:19	02:41:25	02:21:15	02:05:33	01:53:00
10	04:11:06	03:29:15	02:59:21	02:36:56	02:19:30	02:05:33
11	04:36:13	03:50:10	03:17:18	02:52:38	02:33:27	02:18:06
12	05:01:19	04:11:06	03:35:14	03:08:20	02:47:24	02:30:40
13	05:26:26	04:32:01	03:53:10	03:24:01	03:01:21	02:43:13
14	05:51:32	04:52:57	04:11:06	03:39:43	03:15:18	02:55:46
15	06:16:39	05:13:52	04:29:02	03:55:24	03:29:15	03:08:19
16	06:41:46	05:34:48	04:46:58	04:11:06	03:43:12	03:20:53
17	07:06:52	05:55:43	05:04:54	04:26:48	03:57:09	03:33:26
18	07:31:59	06:16:39	05:22:51	04:42:29	04:11:06	03:45:59
19	07:57:05	06:37:34	05:40:47	04:58:11	04:25:03	03:58:33
20	08:22:12	06:58:30	05:58:43	05:13:53	04:39:00	04:11:06
21	08:47:19	07:19:25	06:16:39	05:29:34	04:52:57	04:23:39
22	09:12:25	07:40:21	06:34:35	05:45:16	05:06:54	04:36:13
23	09:37:32	08:01:16	06:52:31	06:00:57	05:20:51	04:48:46
24	10:02:38	08:22:12	07:10:27	06:16:39	05:34:48	05:01:19
25	10:27:45	08:43:07	07:28:24	06:32:21	05:48:45	05:13:52
26	10:52:52	09:04:03	07:46:20	06:48:02	06:02:42	05:26:26
27	11:17:58	09:24:58	08:04:16	07:03:44	06:16:39	05:38:59
28	11:43:05	09:45:54	08:22:12	07:19:26	06:30:36	05:51:32
29	12:08:11	10:06:49	08:40:08	07:35:07	06:44:33	06:04:06
30	12:33:18	10:27:45	08:58:04	07:50:49	06:58:30	06:16:39
31	12:58:25	10:48:40	09:16:00	08:06:30	07:12:27	06:29:12
32	13:23:31	11:09:36	09:33:57	08:22:12	07:26:24	06:41:46
33	13:48:38	11:30:31	09:51:53	08:37:54	07:40:21	06:54:19
34	14:13:44	11:51:27	10:09:49	08:53:35	07:54:18	07:06:52
35	14:38:51	12:12:22	10:27:45	09:09:17	08:08:15	07:19:25
36	15:03:58	12:33:18	10:45:41	09:24:59	08:22:12	07:31:59
37	15:29:04	12:54:13	11:03:37	09:40:40	08:36:09	07:44:32
38	15:54:11	13:15:09	11:21:33	09:56:22	08:50:06	07:57:05
39	16:19:17	13:36:04	11:39:30	10:12:03	09:04:03	08:09:39
40	16:44:24	13:57:00	11:57:26	10:27:45	09:18:00	08:22:12
41	17:09:31	14:17:55	12:15:22	10:43:27	09:31:57	08:34:45
42	17:34:37	14:38:51	12:33:18	10:59:08	09:45:54	08:47:19
43	17:59:44	14:59:46	12:51:14	11:14:50	09:59:51	08:59:52
44	18:24:50	15:20:42	13:09:10	11:30:32	10:13:48	09:12:25
45	18:49:57	15:41:37	13:27:06	11:46:13	10:27:45	09:24:58
46	19:15:04	16:02:33	13:45:03	12:01:55	10:41:42	09:37:32
47	19:40:10	16:23:28	14:02:59	12:17:36	10:55:39	09:50:05
48	20:05:17	16:44:24	14:20:55	12:33:18	11:09:36	10:02:38
49	20:30:23	17:05:19	14:38:51	12:49:00	11:23:33	10:15:12
50	20:55:30	17:26:15	14:56:47	13:04:41	11:37:30	10:27:45
51	21:20:37	17:47:10	15:14:43	13:20:23	11:51:27	10:40:18
52	21:45:43	18:08:06	15:32:39	13:36:05	12:05:24	10:52:52
53	22:10:50	18:29:01	15:50:36	13:51:46	12:19:21	11:05:25
54	22:35:56	18:49:57	16:08:32	14:07:28	12:33:18	11:17:58
55	23:01:03	19:10:52	16:26:28	14:23:09	12:47:15	11:30:31
56	23:26:10	19:31:48	16:44:24	14:38:51	13:01:12	11:43:05
57	23:51:16	19:52:43	17:02:20	14:54:33	13:15:09	11:55:38
58	00:16:23	20:13:39	17:20:16	15:10:14	13:29:06	12:08:11

24h Mans : temps de passage au tour en fonction de la vitesse de patinage						
Nb de tours	Vitesse en km/h					
	10	12	14	16	18	20
59		00:20:55	00:17:56	00:15:42	00:13:57	00:12:33
60		00:41:51	00:35:52	00:31:23	00:27:54	00:25:07
61		01:02:46	00:53:48	00:47:05	00:41:51	00:37:40
62		01:23:42	01:11:45	01:02:47	00:55:48	00:50:13
63		01:44:37	01:29:41	01:18:28	01:09:45	01:02:46
64		02:05:33	01:47:37	01:34:10	01:23:42	01:15:20
65		02:26:28	02:05:33	01:49:51	01:37:39	01:27:53
66		02:47:24	02:23:29	02:05:33	01:51:36	01:40:26
67		03:08:19	02:41:25	02:21:15	02:05:33	01:53:00
68		03:29:15	02:59:21	02:36:56	02:19:30	02:05:33
69		03:50:10	03:17:18	02:52:38	02:33:27	02:18:06
70			03:35:14	03:08:20	02:47:24	02:30:40
71			03:53:10	03:24:01	03:01:21	02:43:13
72			04:11:06	03:39:43	03:15:18	02:55:46
73			04:29:02	03:55:24	03:29:15	03:08:19
74			04:46:58	04:11:06	03:43:12	03:20:53
75			05:04:54	04:26:48	03:57:09	03:33:26
76			05:22:51	04:42:29	04:11:06	03:45:59
77			05:40:47	04:58:11	04:25:03	03:58:33
78			05:58:43	05:13:53	04:39:00	04:11:06
79			06:16:39	05:29:34	04:52:57	04:23:39
80			06:34:35	05:45:16	05:06:54	04:36:13
81			06:52:31	06:00:57	05:20:51	04:48:46
82				06:16:39	05:34:48	05:01:19
83				06:32:21	05:48:45	05:13:52
84				06:48:02	06:02:42	05:26:26
85				07:03:44	06:16:39	05:38:59
86				07:19:26	06:30:36	05:51:32
87				07:35:07	06:44:33	06:04:06
88				07:50:49	06:58:30	06:16:39
89				08:06:30	07:12:27	06:29:12
90				08:22:12	07:26:24	06:41:46
91				08:37:54	07:40:21	06:54:19
92				08:53:35	07:54:18	07:06:52
93					08:08:15	07:19:25
94					08:22:12	07:31:59
95					08:36:09	07:44:32
96					08:50:06	07:57:05
97					09:04:03	08:09:39
98					09:18:00	08:22:12
99					09:31:57	08:34:45
100					09:45:54	08:47:19
101					09:59:51	08:59:52
102					10:13:48	09:12:25
103					10:27:45	09:24:58
104					10:41:42	09:37:32
105						09:50:05
106						10:02:38
107						10:15:12
108						10:27:45
109						10:40:18
110						10:52:52
111						11:05:25
112						11:17:58
113						11:30:31
114						11:43:05
115						11:55:38