

Nous avons choisi d'aborder ce thème pour la deuxième lettre car il nous semblait important d'éclaircir quelques points pour de jeunes entraîneurs et apporter quelques réflexions pour des entraîneurs plus chevronnés. Le matériel aujourd'hui évolue au rythme des fabricants plus qu'au rythme des demandes des patineurs, il est vraiment nécessaire de bien faire la part des choses entre l'intérêt des patineurs et le commerce. Dans cette lettre nous allons définir les patins qu'y pour nous seraient adéquates à chaque tranche d'âge et selon chaque niveau. Mais définir ces patins sans pour autant s'investir vers une marque ou une autre.

## Les chaussures

Aujourd'hui au niveau des chaussures nous avons trois gammes différentes :

**Les chaussures coques plastiques** pour les débutants que permettent aux jeunes patineurs d'être bien maintenu au niveau de la cheville. Le point le plus important est le maintien au niveau de la cheville. Ce critère est valable pour tous les débutants adultes ou jeunes. Plus tard, lorsqu'il y aura une meilleure maîtrise des patins, on s'orientera vers une chaussure libérant un peu plus la cheville afin de pouvoir prendre un peu plus de carre et travailler sur les positions de corps en donnant plus de mouvement à la cheville.

Le débutant en coque plastique, mais aussi en coque réglable. Aujourd'hui il existe du matériel réglable en longueur permettant de jouer sur plusieurs pointures. Sachant que tous ces jeunes sont en pleine croissance, il est difficile de demander aux parents d'investir chaque année. Il existe des coques plastiques où bien évidemment le châssis est fixe, mais les coques se règlent et sont idéales afin de faire plusieurs saisons de débutant

**Les chaussures coques en fibres de verre ou en carbone.** Le patineur en école de course peut passer à des chaussures rigides. Ce sont des chaussures en fibre de verre bien plus basses que les coques plastiques et plus rigides qui permettent au patineur d'avoir une plus grande mobilité au niveau de la cheville. La hauteur de chaussure est souvent légèrement au dessus de la malléole. Si on compare les coques plastiques aux coques standards, la différence est surtout au niveau du maintien de la cheville mais aussi au niveau du poids de la chaussure.

Une chaussure standard haut de gamme répond parfaitement aux exigences du haut niveau. Il existe aujourd'hui un chausson néoprène pouvant être intégré dans une chaussure permettant l'achat d'une chaussure un peu plus grande assurant ainsi une utilité plus longue. Aujourd'hui les parents achètent des chaussures des fois un peu plus grandes afin qu'elles durent plus longtemps, ce chausson permet de gérer cette grandeur.

**Les chaussures en fibre de verre ou carbone sur mesure.** Le patineur de haut niveau aime être au plus proche de ces chaussures, il veut ressentir ces chaussures et pouvoir exercer une force maximale dessus; Il est courant de voir des patineurs en chaussures customs patiner sans chaussette afin d'être « lié » à la chaussure.

Mais la chaussure sur mesure met aussi tellement le pied en compression qu'il faut faire bien attention à la gamme ainsi qu'au moment où on passe à cette catégorie de chaussure. Dans un premier temps son coût est élevé, il faut donc être sûr que le pied ne va pas encore grandir et dans un deuxième temps sa contrainte est importante sur le pied donc attention aux jeunes patineurs.

Beaucoup de patineurs ayant patinés avec des chaussures customs ont ensuite ressentis de difficultés à revenir sur des patins standards

|                                      |                    |                                   |
|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| Coque plastique                      | Chaussure standard | Chaussure customs                 |
| Ecole de patinage<br>Ecole de course | Pour tous          | Pour les patineurs de haut niveau |

## Les châssis

|   |   |   |   |   |  |  |                       |
|---|---|---|---|---|--|--|-----------------------|
| 4*100 normal  | 4*100<br>Carbon<br>e                    | 4*110   | 3*110/1*100   | 3*100/1*90                                    | 4*90   | 4*84<br>3*84<br>3*80   | 3*100                 |
| 200gr   | 120 gr                                  | 220 gr  | 208 gr  |   |  |  |                       |
| 12.8  | 12.8                                    | 13.3  | 12.95   |   | 165  |  |                       |
| Plutôt grand gabarit ou patineurs compétiteurs de bons niveaux. Le 100mm demande un travail d'agilité supplémentaire et apporte un poids supérieur face au 3*100 ou au 4*90 | Pour les experts au vu du coût, fragile | Accepté à partir de cette année sur les circuits internationaux   | Adaptation selon les entraxes de la chaussure Plus maniable que 4*110 | Adaptation selon les entraxes de la chaussure | Pour les plus jeunes, une platine plus petite apporte plus de mobilité et moins de poids | Pour les plus jeunes, une platine plus petite apporte plus de mobilité et moins de poids | A l'essai aujourd'hui |
| Pas conseillé chez les jeunes, plus à partir de cadet voir junior   |   | Pour les grands gabarits, cette platine offre un meilleur développement, elle est plus adaptée pour les marathons et les garçons, | Plus les filles et courses traditionnelles                            | De moins en moins utilisée                    | Catégorie benjamins, voir poussins   | Conseillé chez les minis, poussins   |                       |

|  |  |   |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
|  |  | elle permet +<br>de vitesse et<br>aide au<br>maintien de<br>cette vitesse, +<br>stable, effet<br>gyroscopique<br>Points faibles<br>relances et<br>côtes |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

Pour les jeunes patineurs, le choix est vaste :

4\*90, 4\*84, 3\*90 (sur des platines de 100) etc : il est vraiment nécessaire de bien faire les tests avant d'équiper un enfant. Nous conseillons vivement d'évoluer progressivement dans le diamètre des roues des jeunes patineurs.

*Aujourd'hui aucune restriction n'existe sur le sujet sur le plan réglementaire mais une règle est à l'étude pour 2008*

## Les roues

Aujourd'hui le choix est large. Chacun doit se faire sa propre opinion dans ce domaine. Il est juste important de savoir qu'il y a malgré tout des roues identifiées par difficultés : pluies, salle, piste.

Une roue est identifiée par son diamètre mais aussi par sa dureté.

**La dureté** correspond à son élasticité et son résonance au vu du revêtement : il y a des roues plus tendres (molles) et des roues plus dures (sèches). Les roues tendres sont généralement conseillées sur des revêtements glissant de façon à mieux adhérer en phase de glisse; les roues plus dures sont elles plus considérées pour des terrains demandant de la glisse.

Dans le jargon roue on parle aussi de roue ayant du roulage, on peut considérer cette qualité comme des roues dures adhérant peu en ligne droite.

Mais le choix reste tout de même le domaine du patineur. Il est important de laisser les patineurs construire leurs sensations en terme de roue. Il faut les conseiller sur les duretés, sur les spécificités des roues mais ensuite ils doivent faire leur choix, **l'apprentissage des roues doit être intégré à l'entraînement**. La technique **sous forme d'exercice** permet de **perfectionner les sensations des patineurs**, de façon précise afin aussi de tester le matériel. Pas simplement au niveau des duretés mais plus précisément **du roulage et de l'accroche (pour la propulsion)**.

**Le diamètre** correspond à la hauteur des roues, un point de règlement sortira en début 2008 fixant un diamètre par catégorie.

## Les équipements

Les protections sont obligatoires pour toutes les catégories jusqu'en benjamin: protège poignet/genouillère/casque jusqu'aux poussins, protèges poignets/casques pour les benjamins.. Pour les protèges poignets, les protections avec renfort en plastique sont demandés.

Mais nous conseillons aussi vivement à chaque patineur de pratiquer avec des mitaines afin de se protéger les mains en cas de chute. C'est souvent ce qui sauve une clavicule, avec des gants on n'hésite pas à mettre les mains en avant donc on tombe moins épaulé la première. Ci dessus vous trouverez les modèles qu'y nous semble répondre aux demandes en terme de genouillères et de protèges poignets.

Nous conseillons toujours un élément qui est vite oublié, le collant à fermeture éclair, que beaucoup n'aime pas par son manque d'esthétisme mais sa fonction première étant de maintenir au chaud avant l'épreuve.

Ensuite les manchettes ou jambières sont elles aussi bien utiles en période de mauvais temps, elles maintiennent au chaud, mais elles protègent aussi en cas d'éventuelle chute, dans ce domaine les  $\frac{3}{4}$  sont aussi bien appréciables.

Pour les casques, le marché est grand, à l'athlète de choisir. Toutefois les casques ayant un système anti va et vient à l'arrière sont plus fiables que les casques standards et protègent mieux les patineurs.

Interview de Baudouin PATINIER, entraîneur du club de BREUILLET BREUX

**Combien y a t il de patineur dans votre club ?** Nous avons plus de 280 patineurs inscrits sur notre structure et repartis en 13 sections. Les plus jeunes ont 4 ans, nos aînés plus de 70 ans.

**Combien en école de patinage?** Notre école de patinage accueille les enfants de 4 à 10 ans, soit 70 enfants. Elle se découpe en 2 sections, les bébés patineurs (4-6ans ; 20 enfants) et les écoliers patineurs (6-10 ans; 50 enfants). Ils évoluent en gymnase un soir par semaine.

**Quelles protections préconisez vous pour vos patineurs ?** La protection et la sécurité de nos jeunes patineurs sont une priorité de chaque instant pour nos équipes d'encadrement. Au niveau du matériel, nos jeunes sont équipés initialement de casque, protèges-poignets, protèges-coudes et protèges-genoux. En évoluant, certains ne gardent que le casque et les protèges-poignets. Concernant les compétiteurs, il faut faire un long travail éducatif pour amener nos jeunes à porter celles-ci et les garder dans les plus grandes catégories.

**Quel matériel préconisez vous pour votre école de patinage?** La plupart des enfants arrivent sur notre école de patinage en possédant déjà un équipement roller. La pratique est en effet largement répandue en dehors de toute structure (45 000 licenciés pour plusieurs centaines de milliers de pratiquants). Lorsque vient le temps de changer de matériel (les enfants grandissent trop rapidement aux yeux des parents) ou lorsque nous accueillons un nouvel adhérent non équipé, nous essayons alors ensemble de définir quelles sont ces motivations vis-à-vis de l'activité. A partir de là, nous orientons les parents et les enfants sur l'achat de tel ou tel matériel.

Pour les personnes hésitantes, nous conseillons des patins fitness de base, peu onéreux, ils permettent de réduire l'investissement initial. Cependant, ce matériel est souvent peu confortable et peu roulant donc réduit considérablement l'approche et l'évolution dans l'activité.

Pour les personnes motivées, nous conseillons l'achat de patins fitness modulables. Ceux-ci représentent un investissement initial plus important mais le prix est amorti dès les premiers changements de pointures. Ces patins apportent de plus un confort et un roulage non

comparable aux premiers prix. Sur le marché, plusieurs marques proposent ce type de patin, avec des échelles de pointure du 29 au 34, du 34 au 37 et 36 au 40. Hélas, les plus jeunes ont souvent des pieds qui n'ont pas encore atteint ces pointures, une marque vient depuis peu de proposer ce type de patin à partir de la taille 25 permettant à nos bébés patineurs d'être correctement chaussés.

**Sur quel critère vous fixez vous, que recherchez vous à développer ? Y a t il un système de prêt de matériel dans votre club et comment est il organisé ?** Comme je l'ai dit précédemment, il importe au départ de chercher à connaître la personne à qui l'on s'adresse, connaître ses motivations mais également ses possibilités financières. L'aspect financier ne doit pas, en effet, être un frein à l'activité, notre structure s'y emploie. Trop de jeunes patineurs se retrouvent équipés de patins offrant un mauvais maintien et une qualité de roulage médiocre. Notre objectif est donc d'orienter au mieux nos adhérents, de les accompagner dans leur pratique et de leur offrir le matériel en adéquation avec leur pratique.

Dans ce but, nous avons mis en place au sein du club, un système de prêt de matériel (protections et patins). Au fur et à mesure des années, nous récoltons d'anciens patins donnés par nos adhérents ayant quittés l'activité ou ayant changé de matériel. Ce matériel d'occasion, nous permet ainsi de proposer à nos adhérents l'essai de matériel. L'entrée dans l'activité ne nécessite ainsi aucun investissement de la part de l'adhérent. Cela lui permet de faire ces premières gammes et ainsi d'orienter l'achat futur. Nous avons ainsi une vingtaine de paire (protections comprises) qui permet de répondre aux nombreuses demandes de début d'année.

Travaillant également avec les écoles des communes environnantes, ce stock permet également de prêter du matériel aux enfants des écoles, lors de nos interventions.

**Combien y a t il de patineur dans votre école de course?** Le club du ROBB est orienté sur la pratique course du Roller-skating. Nos actions sur les écoles et au sein de notre école de patinage sert donc également de tremplin vers la course.

Pour les bébés patineurs et les écoliers patineurs attirés par la vitesse et souhaitant s'initier à la course, nous avons créé une section passerelle, appelée écoliers patineurs niveau 2. Celle-ci fait le lien entre l'école de patinage et notre groupe jeune-compétiteur.

Cette section fonctionne sur le volontariat, on peut y venir toute l'année, une fois de temps en temps ou juste pour faire un essai. Elle se pratique en extérieure, nous y rencontrons donc plus de succès lors des beaux-jours qu'en plein hiver. Si la raison d'être de ce groupe est l'approche du patinage de vitesse, la pratique en compétition n'y est pas obligatoire. Certains participent ainsi aux compétitions régionales, d'autres non, il nous importe sur ce point de respecter les choix et la motivation des enfants.

Les plus mordus rejoignent très rapidement le groupe jeune-compétiteur.

La section jeune-compétiteur est composée des super-minis aux Benjamins et regroupent une vingtaine d'enfants. Ils s'entraînent deux fois par semaine, en extérieur sur le circuit routier et en gymnase (une fois par semaine, de novembre à fin mars).

**Sur quel critère vous fixez vous pour le choix des chaussures carbonées ?** La motivation reste

l'élément premier pour le passage aux chaussures de course (coques plastiques ou carbonées). Comme pour l'école de patinage, nous possédons un parc de patin de vitesse d'occasion. Ce parc, nous permet de faire essayer ce nouveau matériel aux enfants dès qu'il le souhaite. Il permet également de rassurer les parents vis à vis d'un matériel conditionnant une activité plus précise, et un nouvel investissement.

Lors des premiers essais, nous demandons aux enfants de venir avec leur paire fitness ainsi dès les premiers signes d'ampoules ou autres, ils peuvent en permutant de paire, continuer l'activité en cours sans se dégoûter. Il importe que l'entrée dans l'activité par le matériel se fasse de manière souple et progressive.

Lorsque l'achat d'un matériel neuf doit se faire, nous recherchons de même à accompagner nos adhérents. Pour la plupart, l'achat se fait par le biais du club. En effet, le club fait des achats groupés permettant d'avoir un prix plus intéressant qu'un achat individuel. Nous achetons en moyenne une dizaine de paire par an.

La pratique de la course est une pratique qui nécessite un bon maintien du pied tout en garantissant une bonne perception des appuis au sol. Les patins ne doivent donc pas être trop long, trop large ou au contraire trop étroit pour ressentir ce contact au sol. En même temps, la pratique de la course entraîne des déformations des pieds liées au contact permanent du pied avec la coque de la chaussure (Apparitions d'ampoule, de bursite et autres inflammations). Les jeunes (Super-minis, minis, poussins, benjamins) n'ont souvent pas encore développé ses sensations fines et proprioceptives, aussi nous recherchons des patins assurant à la fois cette qualité de maintien et un certain confort.

Pour les plus grands et en fonction de leur niveau, nous nous orientons vers du matériel plus rigide et répondant d'avantage aux contraintes d'effort. Là encore, le choix de matériel doit être bien réfléchi et il ne faut pas hésiter à essayer les patins plusieurs fois avant d'en acheter. Les différents vendeurs proposent souvent l'essai de leur matériel sur les compétitions, c'est le moment idéal pour le tester. Enfin, pour ceux qui le souhaitent, il y a la possibilité de se faire fabriquer des chaussures moulées, plus onéreuses, elles s'avèrent réellement intéressantes que pour le haut-niveau.

### ***Comment aidez vous vos patineurs de courses à faire leur choix de roues en compétition?***

Les jeunes ont souvent un regard encore novice sur le matériel et sont également très influençables. Ils regardent ce que les grands ont et veulent les mêmes sans réfléchir à l'intérêt technique de cet outil. Le choix des roues est donc fait par l'entraîneur. Lorsque nous avons à faire à un revêtement particulier, j'emmène avec moi, plusieurs jeux de roues me permettant ainsi d'équiper mes jeunes.

Mais dès que je sens une certaine maturité chez les jeunes, j'essaie aussi de développer chez eux un esprit de recherche pour trouver les meilleurs compromis. Chaque patineur possède son propre style (qualités et défauts), il importe qu'il ait de bonnes sensations et cela passe à travers le choix des roues. Ainsi, les plus grands ont souvent plusieurs jeux de roues qui leur permettent d'adapter leur montage en fonction des conditions et de leurs ressentis. Je n'interviens alors qu'en apportant un regard extérieur ou en orientant tel ou tel choix, selon ce que je perçois de leur patinage.

***Pour vos jeunes patineurs, êtes vous plus pour le 3\*100, 4\*90 et pourquoi ?*** Le matériel a fortement évolué ces dernières années. Au sein des clubs et en tant qu'entraîneur, il a fallu

suivre cette évolution et surtout être à même de justifier nos choix. Lorsque les roues en 84mm sont arrivées, nous avons suivis le mouvement. Les jeunes patinaient en 4x80 puis 5x80 puis 5x84. Cela correspondait à une certaine logique, les 84 mm ayant fait leurs preuves.

Puis sont venus les 100 mm, les 90 mm, les 104 et 110 mm. Le souci lorsqu'on change de matériel, n'est pas forcément le changement lui-même, mais les perturbations et les adaptations que cela entraîne. La question que je me suis alors posée était comment faire en sorte que les jeunes, changeant de diamètre en grandissant, évitent de perdre du temps dans leur progression, ou encore comment éviter les perturbations liés au changement de matériel ?

Ma première idée a été de refaire passer tout le monde en 4 roues. En gardant, un nombre d'appui constant. Cela signifiait l'abandon des 5 roues. Le jeune débutait en 4 x80, puis 4x84 puis 4x 90 puis 4x100.

Le problème a été de pouvoir équiper ou ré-équiper tout le monde. Du coup, j'ai anticipé en testant une platine 5 x84 montée 3 x100. Je l'ai testé moi même et je l'ai fait tester à 3 benjamins et une senior nationale. Cela fait maintenant 3 ans.

Les 3 x100 mm apportent un gain de vitesse et de roulage comparée au 4x84 ou au 4x90. Elles sont maniables lorsqu'on possède un platine courte (pas toujours le cas avec les anciennes platines 5 x 84) et un bon bagage technique.

Mais l'appui que l'on a supprimé devient un inconvénient sur surface mouillée ou lorsque que l'on développe une certaine puissance. On se retrouve alors avec des sensations de dérapage en virage, la force exprimée sur chaque roue ne permet plus l'accroche (on dépasse la limite) et le pied chasse, la poussée ne peut plus être maximale.

La ré-hausse apportée peut être également un inconvénient pour des patineurs limités techniquement comparés à des roues plus petites.

Côté adaptation, aucune gêne technique ni physique éprouvée lors du passage des 4x84 aux 3 x100. Amélioration nette d'un de mes jeunes sur la vitesse (80-100 m), amélioration à tempérer avec la charge psychologique liée au changement de matériel chez les jeunes. Meilleur roulage d'une manière générale. L'un de ces benjamins a fini 3ème des France Piste à PIBRAC et 5ème des France Route à NIORT en 2007 sur 3000 m avec ce matériel.

Depuis, l'un des benjamins est passé en 4 x100 mm (Lié au problème de puissance et d'appui), les autres continuent en 3 x100 mm. 4 autres de mes jeunes sont équipés de platine 4 x 90 mm. La démarche était de passer à un diamètre de roue plus important pour gagner en vitesse et en roulage mais de franchir le cap de manière plus contrastée, ces patineurs ayant des qualités techniques moindres. Le cap en 4 x90 mm (4 x84 auparavant), c'est là encore déroulé sans aucun soucis.

Je n'ai donc pas d'orientation unique à indiquer concernant le choix entre les 3 x100 mm et 4 x90 mm. La patinage de vitesse est un sport très technique. Les sensations ont donc un rôle primordial à jouer. Pour moi, les techniciens que sont les entraîneurs doivent piocher dans le matériel existant ( dans cette large panoplie) afin de trouver la bonne adéquation entre le patineur (son style, sa technique, ses capacités physiques) et le matériel disponible. On ne peut pas faire rentrer tout le monde dans le même moule et cela serait faire preuve d'étroitesse d'esprit que de croire que ce qui marche pour l'un doit forcément marcher pour l'autre. Lorsque le choix sera encore plus large, on aura peut être des patineurs utilisant des

matériels différents (platine, roues) sur chaque course, certains le font déjà entre la piste, la route ou les marathons.

**Quels sont pour vous les gains au vu de ces platines, que recherchez vous comme qualité à développer?** Avant de se préoccuper du gain que pourraient apporter telle ou telle platine, je pense qu'il faut d'abord préserver l'intégrité physique de nos patineurs, c'est à dire avoir un rôle préventif. Au mois, d'octobre a eu lieu un colloque sur l'entraînement au cours duquel a été évoqué la question du choix du diamètre des roues en fonction des catégories. L'intervention a débuté par un exposé de ce qui se fait en Italie où l'on limite le diamètre des roues selon les catégories suivant un principe de précaution et de choix technique. Je rejoins au moins partiellement cette étude qui prône un principe de progressivité. Ainsi, mes super-minis, minis roulent en 4 x 80, mes poussins en 4 x 80 ou 4 x 84. Les benjamines-benjamins montrent déjà de grandes disparités physique et technique, on se retrouve parfois avec des grands gabarits (surtout chez les filles, chez qui le premier pic de croissance est antérieur à celui des garçons). Dès lors, j'adapte le choix du matériel en fonction de ces deux composantes, d'une part la technique du patineur et d'autre part son potentiel physique. Ainsi, certains roulent encore en 4 x 84, d'autres en 4x 90, d'autres encore en 3 x 100. Cette logique perdure avec les catégories plus grandes.

**Avez vous essayé le 4\*110 ?** Non, nous n'avons pas encore testé les 4 x110 m avec nos compétiteurs, je ne suis donc pas en mesure d'apporter un jugement pour le moment. Mais mon approche reste identique, tester le matériel, identifier les atouts et inconvénients et ensuite réfléchir à qui il peut apporter un plus et à qui il n'est pas adapté. Les premiers retours extérieurs qui me reviennent (patineurs confirmés mais non compétiteurs sur circuit ou piste) m'indiquent une gêne liée au sur-poids mais une grande capacité de roulage une fois lancé.