

La pratique indoor

Pourquoi une pratique indoor ?

Aujourd'hui quand on analyse la performance au plus haut niveau, la technique de patinage prend de plus en plus d'importance. Le volume d'entraînement augmente pour tous mais ce qui fait aujourd'hui la différence au plus haut niveau c'est l'efficacité dans le patinage. Comment aller vite au moindre coût énergétique. Par l'expression « technique de patinage », nous ne voulons pas parler de technique universelle où on doit inciter tout le monde à patiner de la même façon, où tout le monde doit apprendre selon les mêmes règles. Mais nous voulons plutôt encourager les patineurs et entraîneurs à comprendre que la meilleure technique est peut-être celle avec laquelle le patineur est le plus rapide et le plus efficace. Pour trouver cet équilibre technique/efficacité, la pratique indoor mettant en difficulté le patineur lui permet de développer des qualités pour trouver cet optimum. Les aptitudes que le patineur développera en indoor lui serviront sur piste ou sur route, ce qui n'est pas toujours évident dans le sens inverse : un bon patineur sur route n'est pas obligatoirement un bon patineur sur piste. Or un bon patineur indoor qui en parallèle a un bon potentiel physiologique s'en sortira toujours pour la piste. Au haut niveau l'indoor est nécessaire pour la performance, mais l'indoor apporte aussi une qualité de pratique lors de l'apprentissage des jeunes ou des adultes en proposant aux débutants un cadre de pratique sécurisé lors des premiers temps de l'apprentissage. Aujourd'hui les jeunes et moins jeunes recherchent du plaisir dans la pratique. L'indoor apporte un cadre de pratique où le patineur a moins d'appréhension envers la chute et pratique dans un cadre quelque fois chauffé.

Le CNC dans son schéma de compétitions propose aux pratiquants un programme de compétition indoor leurs assurant des rencontres attractives :

Le KID's roller: journée de découverte et de compétitions pour les écoles de patinage. Le CNC a créé un kit disponible auprès du secrétariat permettant d'organiser une journée clés en main. Ce kit comprend affiche, dossard, logiciel de classement, diplômes etc, Les compétitions espoirs indoors pour les catégories Poussins, Benjamins, Minimes avec un circuit interrégional et un circuit national Les compétitions seniors proposant un circuit hivernal de compétitions pour préparer la saison.

Qu'entend-on par indoor ?

Une salle où il est possible de bien travailler sa technique de patinage est une salle en parquet faisant 44m*22m ou 40m*20m. Mais il ne faut surtout pas s'arrêter à des normes, n'importe quelle salle où il est possible de pratiquer peut convenir aux patineurs. Il est juste important de répéter aux patineurs que l'adaptation est le meilleur des apprentissages. Vous trouverez ci-joint la disposition d'une piste en salle que nous préconisons afin de travailler efficacement sa technique de patinage. Cette construction sera celle utilisée lors des compétitions indoor du CNC.

Le revêtement importe peu, du parquet étant tout de même l'idéal. Le tout est de construire un anneau esnuite au patineur de construire sa pratique au vu des difficultés de cet anneau. Le revêtement des indoors américains où il y a une forte adhérence permettant de prendre de l'angle

donc de la vitesse n'est pas importable en France. Mais rien ne sert de les envier. Il faut optimiser nos indoors telles qu'elles sont afin que nos patineurs soient en difficultés et les contraindre à trouver leur efficacité. Il y a des pistes très glissantes où les patineurs n'ayant pas l'habitude de glisser sont en difficulté. Un patineur habitué à l'indoor ne sera pas en difficulté sur ce style de site. L'objectif de l'indoor est de contraindre le patineur à développer une technique de patinage lui permettant d'être efficace en situation extrême de glisse.

Les qualités développées par la pratique indoor :

Le revêtement des salles est glissant ce qui ne permet pas aux patineurs d'évoluer simplement. Il est obligé de s'adapter au milieu afin de trouver un patinage lui permettant d'être efficace. Quelques points : *Le nombre de croisés en virage* : le nombre de croisés en virage est un signe démontrant l'efficacité du patineur en indoor. Si celui-ci effectue des roues libres c'est qu'il n'est pas capable de croiser tout au long du virage donc il manque d'efficacité. Aujourd'hui au plus haut niveau on demande 3 voir 4 croisés par virage à des emplacements bien précis. Si on croise 4 fois c'est un critère montrant qu'on est capable de gérer sa vitesse et de gérer la notion de perte d'adhérence. Bien entendu afin d'augmenter cette efficacité il faudra augmenter la vitesse. Vous trouverez ci-joint un tableau vous précisant le nombre de croisés à effectuer par catégorie sur une salle de 40*20 en parquet à l'échauffement soit à allure moyenne. Le but de l'entraînement étant de conserver ce nombre de croisés en augmentant la vitesse. Ces indices ne sont que des informations, il est bien entendu que chaque salle a ses particularités et que c'est à l'entraîneur d'apporter son œil d'expert afin de modifier si il est utile ce nombre de croisés.

Super mini/mini	Poussin /benjamin	Minimes(grands gabarits) et autres
4/5	3/4	3

En salle, les patineurs ne patinent pas en ligne droite, ils sont en roue libre afin de construire leur virage. On se réfère ici au haut niveau, ne demandez pas à des débutants de ne pas patiner en ligne droite. Mais pour des compétiteurs plus chevronnés, on se laisse rouler en ligne droite en étant placé le plus à l'extérieur possible en position de patinage. Généralement, les patineurs sont proches de la talenquaire (barrière du hockey). Le premier croisé doit être effectué au niveau du premier plot. Plus précisément le patin droit doit être posé collé premier plot, le corps étant en appui à l'intérieur du plot. Le patin gauche étant dans sa phase aérienne proche à être réposé au sol. *Pourquoi faut-il être dans cette position dans l'attaque du virage?* Cette position permet au patineur d'avoir le corps dans le meilleur angle possible afin de pouvoir avoir de l'adhérence dans sa poussée. Mais aussi cette attaque du virage permet de ne pas être doublé en entrée de virage, si on est si proche du plot, personne ne pourra vous passer en entrée de virage. *L'adhérence* : le manque d'adhérence en salle met les patineurs en difficultés. Ils n'ont plus les mêmes repères qu'en extérieur et on se rend compte que la position du corps est primordiale.. Autant sur piste que sur route si la position du corps n'est pas stable, on peut éviter les pertes d'équilibre et compenser. Mais en salle si la position du corps n'est pas stable, on part directement à la chute. L'indoor est importante pour l'apprentissage technique des patineurs car il permet un travail sur la position du corps. On pourrait même à l'extrême se dire que sans aucune consigne, le patineur pratiquant en indoor va progresser parce que de lui-même il cherchera à être efficace donc il trouvera une position lui permettant d'être performant. Mais la stabilité sera trouvée si le corps conserve des angles bien définis.

Vous trouverez sur le schéma ci-joint les angles de position à respecter afin d'être stable et optimiser la poussée. Une vidéo sortira prochainement sur la technique de patinage rappelant ces angles de patinage. Mais vous pouvez trouver dès maintenant toutes les explications nécessaires dans le CDROM proposé par le CNC avec des exercices y correspondant.

Par le travail sur la position du corps, le patineur sera en position de pousser avec le maximum d'efficacité mais surtout en conservant ces appuis

L'insécurité et/ou la sécurité : la pratique indoor a cette particularité de mettre le patineur en insécurité au vu du manque d'adhérence. Mais d'un autre côté il est poussé à la sécurité vu qu'il est mis dans un contexte où la chute n'aura pas les mêmes conséquences qu'en extérieur. Il est dans un cadre où il se sent à l'aise Cette pratique permet aux patineurs d'être mis dans des situations de vitesse avec un manque d'adhérence en poussant à la prise de risques mais les incidences ne sont que minimales.

Comment s'entraîner en indoor :

1. avoir conscience qu'il faut en continu pratiquer dans un sens et dans l'autre. Chaque exercice doit toujours être fait dans les deux sens.
2. privilégier la vitesse (un nombre de tours réduit) afin de pousser au maximum la technique, plutôt que le volume.
3. ne pas avoir peur de mettre des circuits d'agilité en place, même pour les grandes catégories ; surtout chez les féminines, l'indoor permet de prendre des risques, incitons nos jeunes filles à se baisser, à changer de direction, à slalomer afin de les rendre plus agiles.
4. ne pas avoir peur de mélanger les niveaux.
5. toujours insister sur la technique et les angles de patinages.
6. mettre en place des protocoles d'exercices avec des gammes (cf CDROM).

Le plus important restant de solliciter votre imagination dans la construction d'ateliers. Quoiqu'on fasse, il y aura toujours un bénéfice à en tirer. Rien que le match de hockey en fin de séance est un excellent travail pour le patineur de course afin de travailler son agilité.

Quelques exercices types en indoor

1. le relais type indoor
2. les parcours
3. les compétitions: départ fond de salle
4. les protocoles d'échauffement

Interview, d'un entraîneur de club :

Olivier BABONNEAU, entraîneur du club de St Germain en Laye depuis 15 ans. Ancien Entraîneur National Jeune Ancien athlète de haut niveau, membre de l'équipe de France Sénior pendant 11 ans. Champion de France, champion d'Europe et médaillé au championnat du monde

1 Quelles catégories pratiquent en indoor dans votre club ?

Au sein du club de Saint Germain en Laye, ce sont principalement les patineurs des catégories Super Minis à Juniors qui s'entraînent en salle, avec deux vétérans-dames. A raison de combien de fois par semaine ? Et sur combien de mois ? Nous avons le gymnase deux fois par semaine, ce qui permet de séparer les grands (enfin en majorité) et les petits. En effet, mon critère pour intégrer le groupe des grands, c'est de pouvoir

rouler dans un peloton sans chuter et pendant plusieurs minutes. La sécurité est primordiale à mes yeux. Un patineur, qui risque à tout moment de choir, fait courir un risque permanent à tout le groupe derrière. Celui-ci doit donc attendre d'être bien stable sur ses patins et surtout en roulant vite.

2 Quelles sont selon vous les qualités nécessaires pour être efficace en indoor ?

Je pense qu'avant de parler de qualités, il faut avoir commencé très jeune, aux environs de 5 à 6 ans. À cet âge-là, l'enfant est beaucoup plus réceptif, il intègre naturellement les situations mises en place et il ne se met pas de barrières ou de limites qui peuvent le contraindre à avoir peur. Progressivement, en montant dans les catégories, il s'habitue au nombre de patineurs et à la vitesse sans cesse croissante.

La peur est un facteur limitant de la performance, surtout en salle. Pour vaincre en partie cette peur (même si je crois qu'un patineur qui a peur jeune aura toujours peur malgré tout), il faut travailler encore plus sa technique, sa vitesse et son endurance. Prenons par exemple un enfant qui a du mal à se placer dans un peloton, s'il acquiert une endurance à tout épreuve, il pourra aller rouler devant et s'imposer en tête. Il se fera respecter car les autres sauront qu'il peut mener et ils le laisseront passer.

Les qualités requises pour bien patiner en salle sont évidemment la souplesse (avoir un centre de gravité très bas notamment), avoir d'excellents appuis (être très stable sur ses patins), être très agile (pouvoir se replacer et passer dans des « trous de souris »), être explosif (qualité de vitesse notamment pour les départs qui sont capitaux en salle) et ce que j'ai dit en préambule, il ne faut pas avoir peur de prendre des risques. Comme je dis souvent à mes patineurs, celui qui ne double jamais, finit par se retrouver dernier à un moment ou un autre, puisque tout le monde l'aura doublé.

Pour s'imposer en salle, mais cela est valable également en extérieur, il faut avoir ce que j'appelle « l'intelligence de course ». C'est la science de la course (savoir se déplacer au bon moment et se placer au bon endroit), être capable d'analyser la situation plus vite que les autres, c'est à dire anticiper et avoir un coup d'avance sur ses adversaires.

3. Quelles sont selon vous les qualités développées par l'indoor ?

Le travail en salle permet d'être plus efficace dans les virages. C'est tout simplement mathématique. Si vous roulez pendant 15 mn à 15s / tour, vous ferez 120 virages ! Le patineur, par la répétition, s'adapte et s'améliore. La peur de tomber s'atténuera, car en salle, on se rend plus compte de ses limites d'adhérence et on va fatalement plus près du seuil à ne pas dépasser.

Le patineur, qui roule en salle, sera, à mon sens, plus attentif que s'il roule toujours en extérieur, car tout est plus proche en salle : les adversaires, les lignes droites et les virages sont plus courts. Il gagnera en agilité au fur et à mesure de ses entraînements, car c'est en salle, en particulier, que l'on peut le mieux mettre en place des parcours d'agilité et prendre des risques sans se faire mal. Par là-même, la vitesse et la vitesse seront améliorées.

4. Quel rapport pouvez vous faire entre la pratique indoor et son intérêt pour la pratique outdoor ?

Je vais être assez bref parce que, pour moi, l'un ne va pas sans l'autre. Tous les bienfaits de l'indoor rejailliront en extérieur. Je dirais qu'ensuite, en outdoor, il suffit d'améliorer son

endurance par de longues sorties et d'y inclure des séances d'intervalle-training pour parer les changements de rythme (c'est assez schématique).

5. Pouvez vous nous préciser sur quels types d'exercices vous travailler en indoor, principalement(circuit, atelier, tours...)?

J'essaie de varier les plaisirs. Dans chaque séance, j'introduis des exercices variés et nouveaux pour motiver les patineurs et leur donner envie de se surpasser. En salle, la vitesse et la prise de risque doivent faire partie du jeu. Ainsi, sur une séance d'une heure trente, on peut faire du foncier, un travail sur parcours ou en ateliers, un travail de vitesse spécifique et finir par un jeu pour dynamiser tout le monde. Bien sûr les exercices proposés sont essentiels, mais avant tout, l'entraîneur doit les faire passer avec sa verve. La façon de faire est tout aussi importante que l'exercice en lui-même. Il faut motiver ses athlètes pour en tirer le meilleur parti.

6. Pouvez vous nous donner une anecdote sur votre expérience d'entraîneur au vu de l'indoor ?

Cela se passe dans une halle, que nous n'avons pu utiliser, que six mois, malheureusement. Je demande à mes patineurs de réaliser une série de virages à pleine vitesse, seul. Soudain, je remarque quelque chose d'inhabituel. Un de mes gars s'arrête brutalement alors qu'il est à fond et en plein milieu du virage. Je m'approche et je le vois se relever complètement en se tortillant. En regardant de plus près, je constate alors qu'il est en équilibre sur un patin. En effet, il vient de perdre d'un seul coup sa platine (et ses roues bien évidemment). Heureusement plus de peur que de mal, il n'est pas tombé mais la chaussure est « morte » et il doit en racheter une autre paire. Ce jour-là, je me suis dit en moi-même qu'il avait réalisé un véritable exploit et que beaucoup y auraient laissé leur fond de culotte. Ce coureur s'appelle Benjamin Pierre-Jean, actuellement en Minimes.

7. Que conseillerez vous aux autres entraîneurs pour inciter et orienter la pratique de l'indoor ?

Il me paraît désormais primordial de consacrer une partie de ses entraînements en salle (au moins une fois par semaine). La première raison et pas des moindres, c'est que l'on peut pratiquer quelque soit le temps qu'il fait dehors. Par conséquent, c'est un entraînement assuré. Et puis on ne va pas revenir sur tous les bienfaits de rouler en salle. On peut préciser également que la pratique régulière doit être privilégiée. Pour faciliter le bon déroulement de la séance, travaillez par petits groupes homogènes, en variant les exercices et sans qu'ils ne soient trop longs.