



Retour sur le stage national Artistique Mini et Espoir en Février 2017 (Paris)

Ce document a pour objectif d'identifier des pistes de travail menant à faire évoluer notre vision de l'apprentissage des sauts et des pirouettes chez les jeunes patineurs afin d'appréhender au mieux le nouveau système de jugement.

De façon générale, l'entraîneur ne doit pas être focalisé sur la réussite à court terme mais il doit plutôt avoir une vision globale de ce que devra réaliser le patineur en Sénior.

Voici donc les pistes de travail prioritaires pour les jeunes patineurs français :

Travail des pas et des retournements

A l'avenir, **la place accordée à la qualité de patinage dans l'évaluation passe d'environ 5 % à l'heure actuelle à 50 % dans le futur système de jugement !!!!!**

C'est pourquoi il est important, et ce dès le plus jeune âge, de travailler et de renforcer les différentes habiletés de patinage.

Cela peut prendre plusieurs formes :

- Des pas pointés
- Des attitudes (Aigles, Arabesques...)
- Des retournements « simples » dans un premiers temps (Trois, Mohawk, Bracket)

Pour les retournements, il est très important d'insister auprès des patineurs sur les carres d'entrée et de sortie qui doivent être clairement identifiables.

Il est possible de travailler sur des enchaînements de pas en adéquation avec le niveau des patineurs. Il est préférable de commencer en travaillant des séquences avec des trois, des mohawks et des brackets mais dans les 2 sens, sur les 2 pieds et sur les 2 carres.

On peut cependant y incorporer un retournement plus complexe comme le Choctaw dans l'exemple suivant.



PARTENAIRE OFFICIEL

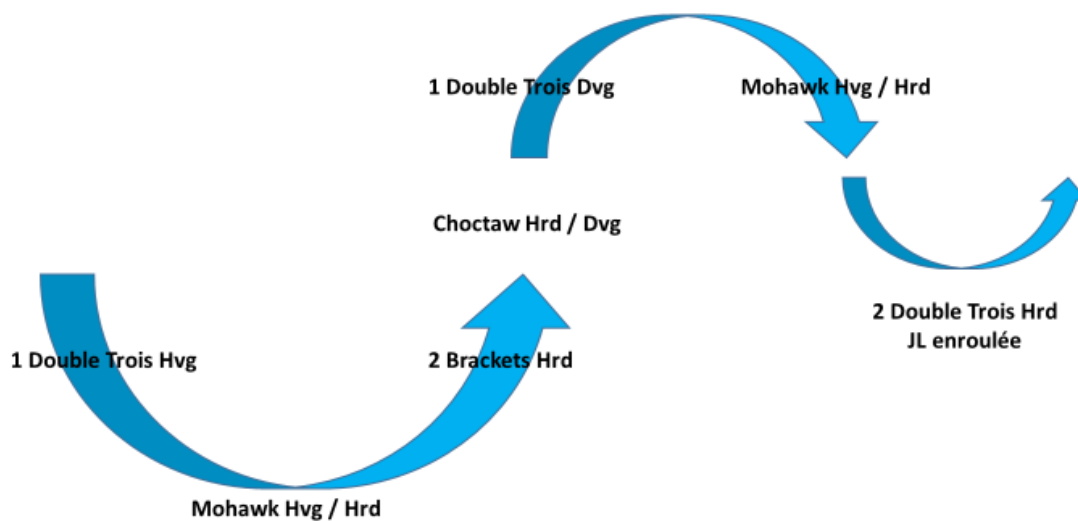
Fédération Française
Roller Sports

T (33) 05 56 33 65 65 - F (33) 05 56 33 65 66
contact@ffroller.fr
6, Boulevard du Pdt Franklin Roosevelt
CS 11742 - 33080 Bordeaux Cedex - France
www.ffrs.asso.fr

Bureau du Comité de
Patinage Artistique

T (33) 05 56 66 72 54 - F (33) 05 56 66 72 54
email : ffrs.cnpa.secr@free.fr
8 bis, Allée Maurice Duniau
33470 GUJAN MESTRAS
www.ffrs.asso.fr

Par exemple :



Recherche d'originalité

Le nouveau système de jugement valorisera les préparations de pirouettes chorégraphiées, les entrées de pirouettes sautées, les changements de positions fréquents.

Lors du stage, différentes positions de pirouettes debouts ont été abordées comme par exemple celle-ci dans laquelle il faut chercher à avoir le buste légèrement penché vers l'arrière.



Sur la recherche de positions de pirouettes originales :

- la seule contrainte reste la carre
- la seule limite reste votre imagination

Qualité des postures

Pour les sauts, il faut être vigilant en priorité sur la qualité de la préparation qui va influencer la réussite du saut ou, en tout cas, une mauvaise qualité de la préparation va compromettre fortement la réussite du saut.

Voici les points fondamentaux à vérifier :

1. Le respect de la trajectoire (elle doit être connue du patineur et observée rigoureusement par l'entraîneur)
2. Le respect des alignements de base (Epaules et bassin de face)
3. Le respect des inclinaisons

Pour ce qui est de la phase aérienne, la position de rotation doit être la plus étirée possible avec les jambes tendues.

Autrement dit, une position étirée est une condition indispensable à la réussite des triples rotations, c'est pourquoi il faut tendre vers cela sur les doubles sauts afin de ne pas avoir à modifier cela pour l'apprentissage des triples sauts.

Enfin, il est parfois bon de le rappeler, **un saut (ou une pirouette) est validé lorsque la sortie est arrêtée et clairement visible.**

Anticiper les apprentissages

Les contenus techniques figurant dans le règlement national sont un guide mais ils ne doivent en aucun cas faire office de planification pour l'apprentissage des éléments.

Il est erroné de penser qu'un patineur doit savoir maîtriser un élément pour pouvoir en travailler un autre : il n'y pas de hiérarchie dans l'apprentissage des éléments.

En effet, il est primordial de commencer à travailler les éléments de la catégorie supérieure : par exemple, Double Flip et Double Lutz doivent être vus à l'entraînement en Mini sinon il est quasiment impossible de pouvoir les maîtriser en Espoir.

Cela est également valable pour les pirouettes : les positions debouts et assises chorégraphiées doivent être abordées en Mini 1 ainsi que les positions arabesques de base.

En Mini 2, on peut commencer à chorégraphier les positions arabesques et enchaîner les 3 positions (Debouts, assises et arabesques) dans la même pirouette.

Le nouveau système valorisera les changements fréquents de position et de carre sur les pirouettes. Ce travail peut être mené dès le plus jeune âge avec les positions debouts par exemple.