

Planification de l'Entraînement de Patinage Artistique (Patinage de Groupe)



Ce document a pour objectif de guider les entraîneurs dans la préparation de patineurs de groupe aux compétitions. La réussite du groupe de patineurs en compétition est conditionnée par de nombreux facteurs de sa performance :

- Le facteur technique individuelle (patinage, retournements, attitudes, petits-pas, pas de danse, etc.) ;
- Le facteur technique collective (manœuvres, déplacements, trajectoires, formations, etc.)
- Le facteur artistique (la chorégraphie, l'interprétation, l'expression, l'originalité) ;
- Le facteur physique (Force, détente, souplesse, Puissance Maximale Aérobie, Puissance et Capacité Anaérobie Lactique, Puissance et Capacité Anaérobie Alactique) ;
- Le facteur programme (l'organisation du programme entre les éléments artistiques et techniques, les choix stratégiques et tactiques du contenu technique et de son ordre, le choix des trajectoires, la façon d'utiliser les éléments techniques au service du thème artistique) ;
- Le facteur Psychologique (Motivation, Concentration, Confiance en soi).

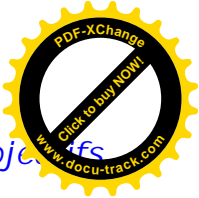
* **Voir définitions dans le lexique à la fin du document.**

Bien entendu, d'autres facteurs entrent en compte comme le contexte familial, les dispositions génétiques, les conditions d'entraînements, les caractéristiques individuelles des patineurs, etc. Il est important de bien connaître les facteurs influant la performance du groupe et les relations entre les facteurs.

La stratégie de préparation a pour objet de développer les capacités physiques des patineurs nécessaires à la réalisation des éléments techniques et artistique qui constituent le programme. Le facteur psychologique permet à chaque membre du groupe de jouer correctement son rôle au sein du programme, de la performance collective le jour de la compétition (voir schéma ci-dessus).

Une bonne préparation doit prendre en compte l'ensemble des facteurs cités, mais tout ne peut être planifié. La planification proposée ici, envisage la préparation des patineurs sur le plan physique, technique, artistique et du programme de groupe. La préparation psychologique doit être envisagée de façon individuelle et collective.

Pour élaborer la planification d'entraînement de vos patineurs, suivez les étapes suivantes :



1^{ère} étape : évaluer le patineur et fixer des objectifs

Évaluez les patineurs dans les différents facteurs présentés ci-dessus afin d'identifier leurs points forts et leurs points faibles. Il est conseillé d'inviter les patineurs individuellement et collectivement à participer à cette évaluation initiale.

On distingue deux types d'objectif : intrinsèque (par rapport à la performance du groupe) et extrinsèque (par rapport aux autres groupes concurrents). Le moment où l'on planifie la saison est le seul où l'on peut parler avec les patineurs d'objectif extrinsèque, c'est-à-dire d'objectifs de classement. Dès que cet objectif de classement sur telle ou telle compétition a été fixé, il doit être relayé au second plan pour laisser place à la détermination d'objectifs intrinsèques sur lesquels les patineurs travailleront toute l'année jusqu'à la réalisation incluse du programme le jour-J. Les objectifs intrinsèques seront déterminés individuellement à partir de l'évaluation de chaque patineur dans les différents facteurs de la performance (physique, technique, artistique, programme, psychologique). Et collectivement à partir de la synthèse des évaluations individuelles.

2^{ème} étape : Identifier les échéances, la Période de Compétitions

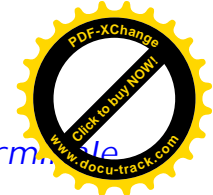
Identifiez les échéances compétitives principales et secondaires. Cela suppose avoir établi au préalable, des objectifs pour la saison. Vous distinguerez donc les compétitions majeures sur lesquelles des objectifs ont été fixés, et les compétitions de préparation qui ont pour objet d'ajuster l'entraînement pour l'objectif final. C'est ainsi que vous établirez un Période de Compétitions dans le calendrier de la saison.

Durant cette période :

- Il faut entretenir les qualités physiques, mais ce n'est plus le moment de les développer car il faut privilégier la forme physique des patineurs pour les compétitions. Le travail de la force du tronc et de la souplesse est quotidien. L'entraînement de la force des membres inférieurs peut être réalisé par 2-3 séances courtes par semaine. La Puissance Maximale Aérobie est entretenue par une séance hebdomadaire (course à pied / patin en ligne / vélo).
- Le travail technique consiste à effectuer des petits réglages et à mettre les patineurs en confiance sur la réalisation des éléments techniques.
- La chorégraphie a déjà été montée et répétée de nombreuses fois. Cependant, le perfectionnement des aspects artistiques est un moyen de diversifier l'entraînement et de mettre le groupe en confiance, en faisant du facteur artistique un point fort.
- Le programme est le centre des séances avec l'objectif d'atteindre le 100% de réussite. La recherche de la qualité est prioritaire à la quantité. Des séquences de programme peuvent être travaillées en fonction des passages problématiques pour le groupe.
- Des séances de visualisation mentale du programme couplées avec un travail sur la respiration, peuvent être planifiées pour développer la capacité des patineurs à gérer le stress en compétition. Des exercices d'autosuggestion peuvent être utilisés pour améliorer la confiance en soi ou la concentration (en fonction des points faibles de chacun).

Cette période se caractérise par :

- Un temps de réglage des éléments techniques court ;
- Une mise en confiance du patineur sur ses éléments techniques ;
- Un perfectionnement artistique en terme d'expression et d'interprétation ;
- Un travail de qualité (objectif : 100% de réussite) ;
- Des séances d'entraînement courtes (faible quantité).



Les deux semaines précédant la période de compétitions ont pour objectif de créer une surcompensation au moment des compétitions. Cette surcompensation est à la fois technique, physique et psychologique. Au niveau technique, il est important que le groupe répète le plus grand nombre de fois son programme pour fiabiliser les éléments techniques dans le contexte du programme. Au niveau physique, la répétition des programmes développe la capacité et la puissance du système lactique. La fatigue créée durant cette période sera récupérée et surcompensée, donc améliorée pour la période suivante (compétitions). Au niveau psychologique, maintenir la qualité technique en situation de fatigue oblige les patineurs à faire appel à toutes leurs ressources psychologiques (motivation).

Durant cette période :

- La qualité physique principale entraînée est la capacité lactique au travers des répétitions de programmes enchaînés. En fonction du niveau des patineurs, vous pourrez leur demander : 3 fois le programme (avec 1 minute de récupération puis sans récupération). L'entraînement de la puissance des membres inférieurs peut être réalisé par 2-3 séances courtes par semaine. La Puissance Maximale Aérobie n'est pas travaillée durant cette période car les répétitions de programmes épuisent les ressources en glycogènes et chargent les muscles d'acide lactique. Les temps de récupération entre les séances sont donc importants.
- Le travail technique consiste à effectuer des petits réglages et à mettre les patineurs en confiance sur la réalisation des éléments techniques. En volume, ce temps est très faible et peut se résumer au temps de réglage des éléments qui devrait être le temps d'échauffement de compétition.
- Le travail artistique a pour but de finaliser les réglages importants en termes de gestuelle.
- Le programme est le centre des séances avec l'objectif d'atteindre le 100% de réussite dans des situations difficiles. Des séquences de programme peuvent être travaillées en fonction des passages problématiques pour le patineur. Normalement, le groupe maîtrise bien son programme (1 fois) en situation d'entraînement. Mais l'objectif est de le maîtriser en situation de compétition. C'est pourquoi, il faut mettre le groupe dans des situations particulières : faire le programme à l'envers sur la piste / faire une simulation de compétition avec tenue de compétition, public, encouragement / faire le programme avec des roues plus dures ou plus moles que d'habitude / faire le programme avec un temps d'attente sans rien faire / Faire le programme après un échauffement de compétition + déchausser les patins + un temps d'attente + rechausser les patins / faire le programme directement après l'échauffement sans patins, sans avoir régler les éléments techniques en patins. Les patineurs doivent montrer une grande capacité d'adaptation pour affronter ces différentes situations.
- La période est propice à l'apprentissage de différentes techniques de préparation mentale (visualisation mentale, autosuggestion, technique de relaxation avec respiration par le ventre, etc) de façon collective et individuelles.

Cette période se caractérise par :

- Un temps de réglage des éléments techniques court (10 minutes maximum) ;
- Un volume de répétition des programmes important (la situation la plus significative de l'état de préparation physique du patineur : 3 fois le programme sans récupération et avec un minimum de 3 fautes) ;
- Une adaptation à des situations difficiles et variées (la situation la plus significative de l'état de préparation du patineur : faire le programme directement après l'échauffement sans patins, sans réglage technique en patins préalable).



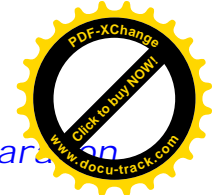
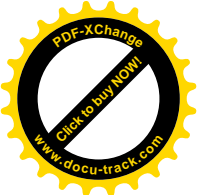
La période de Pré-Compétition a pour objectif de transférer les progrès techniques de la période hivernale au sein du programme. C'est une période critique où le volume d'entraînement est important tandis que l'intensité est croissante. De plus, interviennent à cette période les premières compétitions de la saison alors que le programme n'est pas encore tout à fait prêt. Ce n'est pas grave, l'important est d'être prêt pour les échéances majeures comme le Championnat de France et les compétitions internationales pour certains. La phase de Pré-Compétitions peut durer de 6 à 8 semaines.

Durant cette période :

- De nombreuses qualités physiques sont à développer : La capacité du système anaérobie lactique en répétant le programme plusieurs fois enchaînés avec un contenu technique alléger (trame globale du sans les détails). La puissance du système anaérobie lactique en répétant tout d'abord des séquences de programmes puis le programme en entier avec le contenu technique (évolution de la séquence de programme vers le programme en entier au cours de toute la période de Pré-Compétitions). L'entretien de la force du tronc et de la souplesse est quotidien. L'entretien de la Puissance maximale Aérobie s'effectue par une séance par semaine (course à pied / patin en ligne / vélo).
- Le travail des qualités artistiques consiste à perfectionner les petits détails de la chorégraphie, de l'expression faciale et corporelle, mais surtout à maintenir la qualité artistique dans les répétitions de séquences et de programmes avec le contenu technique. Les patineurs doivent apprendre à réaliser leur chorégraphie et les éléments techniques conjointement dans une séquence ou dans le programme en entier mais avec un contenu simplifié. Puis dans le programme complet avec le contenu technique.
- La répétition du programme sous différentes formes est au cœur de chaque séance d'entraînement. L'objectif est de fiabiliser le contenu technique en séquence de programme puis progressivement dans le programme en entier. C'est pourquoi, parallèlement au travail de séquence de programme il faut répéter le programme jusqu'à trois fois de suite mais avec un contenu alléger (en fin de séance).
- La préparation psychologique n'est pas au centre des préoccupations des patineurs durant cette période. Néanmoins, elle l'est pour l'entraîneur qui doit observer ses élèves, leurs comportements et notamment leur façon de réagir sur les premières compétitions de la saison. L'entraîneur doit évaluer les patineurs sur les premières compétitions dans les 3 aspects du facteur psychologique, à savoir : motivation, concentration, confiance en soi. A partir de ce diagnostic, il pourra envisager le travail à accomplir d'ici les échéances majeures. L'entraîneur de groupe doit avoir conscience que le groupe peut avoir une influence sur l'état psychologique des individus qui le compose.

Cette période se caractérise par :

- Une réduction du temps de réglage des éléments techniques (objectif : temps d'échauffement de compétition moins une minute) ;
- Un travail de fiabilisation du contenu technique en séquence de programme puis dans le programme en entier ;
- Un travail de répétition de plusieurs programmes à la suite avec un contenu technique alléger pour développer les qualités physiques en réunissant des éléments techniques et chorégraphiques au sein du programme ;
- Un volume et une intensité d'entraînement importants ;
- Une observation du comportement du patineur sur les premières compétitions.



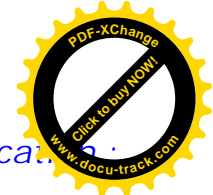
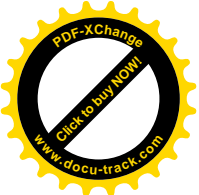
C'est la période la plus longue durant laquelle on pose toutes les bases de la saison. Elle dure plusieurs mois en fonction de la fin de la saison précédente. Les patineurs participant aux compétitions internationales, ont une saison de compétition plus longue. Cependant il faut dès la fin des échéances nationales, commencer à préparer le programme de la saison suivante sinon cela réduirait beaucoup trop la période de préparation.

Durant cette période :

- L'entraînement physique consiste à préparer les muscles, les tendons, les ligaments, mais aussi tout le système cardio-respiratoire à des efforts intenses par la suite. C'est pourquoi on préconise au cours de cette période de travailler la capacité aérobie par des courses longues à une vitesse moyenne et un renforcement musculaire avec un grand nombre de répétition et de faibles charges. La force du tronc et de la souplesse sont à entretenir quotidiennement.
- C'est le moment de trouver une idée, des musiques, faire le montage audio et imaginer le nouveau programme. Il est intéressant d'enrichir son « vocabulaire chorégraphique » en prenant des cours de danse à l'extérieur. Essayez de monter le nouveau programme le plus tôt possible, les vacances d'été sont l'occasion idéale car cela permet de commencer réellement les apprentissages avec les patineurs dès la rentrée en septembre. Il est important de faire évoluer les patineurs également sur les aspects artistiques : changer de thèmes, augmenter le niveau de difficulté des petits pas, améliorer l'expression faciale et corporelle, etc.
- C'est la seule période où l'on peut se consacrer à du travail technique pure. C'est le moment où il faut prendre le temps de reprendre les bases techniques sur éléments plus simples. On travaille les bases techniques une par une pour perfectionner les acquis techniques et construire de nouveaux automatismes.
- On laisse les patineurs en paix au niveau psychologique. Il faut bien souvent assumer la saison précédente (en négatif comme en positif). Pendant cette période, le patineur repose un peu son esprit après la période de stress des compétitions. Il profite du patinage simplement en apprenant de nouveaux éléments techniques et en créant un nouveau programme.

Cette période se caractérise par :

- Le montage du nouveau programme ;
- L'apprentissage de nouveaux éléments techniques ;
- Une préparation des muscles, tendons, ligaments et du système cardio-respiratoire à des efforts intenses ;
- Un repos psychologique.



Nous venons de voir comment planifier l'entraînement sur une saison et pour cela il nous a fallu procéder de façon rétrospective depuis la période de compétition afin de déterminer les dates de chaque période de la planification. Mais pour bien comprendre la logique de préparation du patineur, il faut s'approprier l'enchaînement chronologique des différentes phases et bien saisir les relations entre les facteurs de la performance.

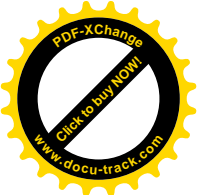
La performance de patinage artistique se caractérise par la réalisation d'un programme en musique devant un jury. Ce programme se compose d'éléments techniques (individuels et collectifs) et d'éléments artistiques (chorégraphie, expression, interprétation). Pour réaliser tous les éléments techniques et artistiques enchaînés de façon harmonieuse devant un jury, les patineurs requièrent des capacités physiques et psychologiques.

La planification d'entraînement en patinage de groupe consiste à développer les capacités physiques, techniques, artistiques et psychologiques individuelles nécessaires à la réalisation de la performance collective.

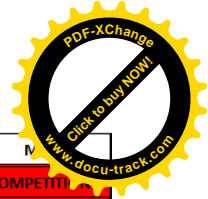
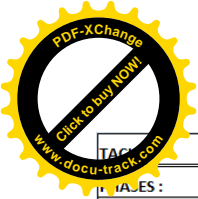
La préparation physique du patineur se compose de 3 types d'entraînement :

- L'entraînement des qualités musculaires (force, détente verticale, souplesse) par du renforcement musculaire (pour les jeunes), par un travail de force avec charge (à partir de Jeunesse), des exercices de bondissement (pour la détente verticale) et des étirements (pour la souplesse) ;
- L'entraînement du Processus aérobie (qualité bioénergétique) par de la course à pied, en vélo ou en patin en ligne ;
- L'entraînement du Processus lactique (qualité bioénergétique) par des répétitions de programme.

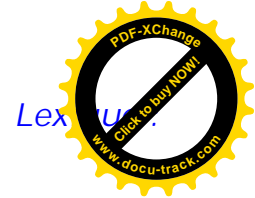
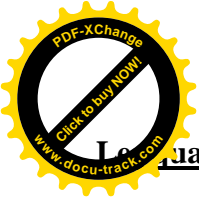
Le développement de la capacité et de la puissance du système lactique provoque une fatigue physique (dû à l'accumulation d'acide lactique dans le muscle) qui peut détériorer la qualité technique. C'est pourquoi il faut répéter plusieurs fois les séquences de programme dès qu'elles sont apprises, puis le programme en entier dès qu'il est monté. Par ailleurs, il faut avoir conscience qu'au début de ce type de travail, il est difficile d'exiger la qualité technique quand les répétitions provoquent encore une fatigue physique. Avec les répétitions, le corps s'adapte et, la séquence puis le programme ne créeront plus qu'une fatigue minime.



Guillaume Wattré
Conseiller Technique National
Patinage Artistique à Roulettes



TACTIQUES :	JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	M	
	PERIODE DE PREPARATION						PRE-COMPETITION		PERIODE DE COMPETITION			PRE-COMPET	COMPETITION
Recherche de thèmes / Musiques	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> Activités de recherche et de préparation de l'entraîneur </div>						M O N D I						
Construction de l'histoire / Fil conducteur / Chapitres													
Montage Musical													
Choix de l'utilisation des éléments techniques individuels et collectifs par rapport à l'histoire													
Attribution des rôles aux membres du groupe													
Entraînement des qualités techniques individuelles	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> Cours de danse sans patins, cours de danse en patins, entraînement de la dextérité en patins et de la qualité de patinage </div>												
Montage technique du programme partie par partie par rapport à la trame écrite	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> Activité préparatoire de l'entraîneur pour une utilisation optimale à l'entraînement en terme d'apprentissage avec le groupe </div>						R E G I O N A L E						
Construction de la gestuelle par rapport aux éléments techniques													
Apprentissage des expressions et interprétations													
Entraînement Physique par répétitions de partie de programme											<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">2 mois</div>		
Fiabilisation Technique par répétitions de partie de programme				<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #76b82a; color: white;">1 mois</div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">2 mois</div>			<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">1 mois</div>				
Entraînement physique par répétitions du programme entier				<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #76b82a; color: white;">1 mois</div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">2 mois</div>			<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">6 semaines</div>				
Fiabilisation Technique par répétitions du programme entier				<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #76b82a; color: white;">1 mois</div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">7 semaines</div>			<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">2 mois</div>				
Perfectionnement des qualités Artistiques (expression/interprétation)					<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #76b82a; color: white;">1 mois</div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">5 sem</div>				<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">1 mois</div>		



Les qualités musculaires :

La Force

Faculté de vaincre une résistance extérieure ou de s'y opposer avec la contraction musculaire.

Michel PRADET, Préparation Physique, INSEP.

La Force maximale

Force la plus grande possible qui puisse s'exercer volontairement contre une résistance, sous forme dynamique aussi bien que sous la forme statique. Elle est fonction de la section musculaire et de la coordination intramusculaire. La section musculaire est déterminée par le nombre et l'épaisseur des fibres musculaires. La coordination intramusculaire est l'activité synchrone de chacune des fibres musculaires à l'intérieur d'un même muscle.

BOMPA

La Puissance

Elle consiste à exprimer la plus grande force possible avec une vitesse d'exécution maximale, avec le meilleur compromis entre force et vitesse.

Michel PRADET, Préparation Physique, INSEP

La Souplesse

Qualité qui permet au sportif d'exploiter la contraction musculaire dans des gestes de grandes amplitudes.

Aisance, amplitude des mouvements durant leur exécution.

Les qualités bioénergétiques :

La Puissance Maximale Aérobie (PMA) :

Quand l'exercice produit atteint des limites pour lesquelles tout l'oxygène disponible au niveau musculaire est utilisé, on dit que l'athlète a atteint sa PMA. Possibilité Maximale de l'athlète pour livrer l'oxygène à ses muscles avec un fort débit.

A PMA atteinte, l'athlète peut encore augmenter l'intensité grâce au processus lactique et alactique. L'exercice terminé, l'accumulation des déchets et la nécessaire reconstitution des substrats va stimuler les apports en oxygène, c'est ce qu'on appelle la « dette d'oxygène ».

Michel PRADET

Le Processus Anaérobie Alactique :

Le processus Anaérobie Alactique recouvre l'ensemble des réactions qui assurent la synthèse de l'ATP en l'absence d'oxygène et sans production finale d'acide lactique.

Ce processus est directement et immédiatement impliqué lors de toute contraction grâce à la présence d'un autre composé riche en phosphore : la phosphocréatine (PCr).

G.GAZORLA

Il est capable de fournir une grande quantité d'énergie dans un laps de temps très court et, par là même, de maintenir le renouvellement de l'ATP avec une grande intensité. En conséquence, il permet d'effectuer des exercices très intenses à puissance maximale...

Sollicité à son maximum d'intensité, on doit considérer qu'il est épuisé au bout d'environ 7 secondes.

Michel PRADET



Le Processus Anaérobie Lactique :

Bien que débutant également dès les premières secondes de l'exercice, le processus anaérobie lactique s'enclenche avec une intensité tellement inférieure à celle du processus alactique que son importance ne devient première dans la re-synthèse de l'ATP qu'après une dizaine de secondes.

C'est également un processus qui n'utilise pas l'oxygène pour fonctionner, mais dont le substrat de base est constitué d'un sucre stocké au niveau musculaire et hépatique : le glycogène. A la suite de réactions chimiques complexes, le glycogène se scinde en unités-glucose et produit de l'acide pyruvique, de l'hydrogène et de l'énergie, l'ATP. ...les produits de la dégradation du glycogène (acide pyruvique et hydrogène) vont se combiner pour produire de l'acide lactique.

Michel PRADET

Le Processus Aérobie :

La filière aérobie est constituée par l'ensemble des processus de production d'ATP dans lesquels intervient l'oxygène. Cet oxygène provient des poumons, est ensuite transporté par le sang d'où il diffuse dans la fibre musculaire puis dans la mitochondrie. Les glucides, les lipides et secondairement, les protéines sont les substrats dont le catabolisme permet, en présence d'oxygène, de libérer de l'énergie nécessaires à la re-synthèse de l'ATP.

G.CAZORLA

La puissance d'un processus, permet au sportif de réaliser un effort d'une plus grande intensité en utilisant ce système (aérobie, anaérobie lactique ou anaérobie alactique).

La capacité d'un processus, permet au sportif de réaliser un effort plus long en utilisant ce système (aérobie, anaérobie lactique ou anaérobie alactique).